

PERBEDAAN RESILIENSI AKADEMIK DITINJAU DARI STRATEGI COPING MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM PADUAN SUARA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Faisal Angger Abimanyu, ¹Diana Rusmawati

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

[Email: faisalangger21@gmail.com](mailto:faisalangger21@gmail.com)

Abstrak

Resiliensi akademik merupakan kemampuan seorang mahasiswa untuk bertahan bahkan berprestasi menjadi lebih baik meskipun dalam kondisi yang menyulitkan. Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik akan tetapi juga dituntut aktif dalam kegiatan diluar proses belajar mengajar. Mahasiswa memerlukan resiliensi akademik dalam menjalani kehidupan perkuliahannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari strategi coping mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan resiliensi akademik yang signifikan berdasarkan strategi coping mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 18-22 tahun yang jumlahnya 145 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala. Skala Strategi Coping terdiri dari 42 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,950 sedangkan Skala Resiliensi Akademik terdiri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,910. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis uji beda *Independent Sample T-Test*. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan memperoleh nilai signifikansi $p = 0,174$ ($P > 0,05$). Hal tersebut mengandung arti bahwa tidak terdapat perbedaan resiliensi akademik yang signifikan berdasarkan strategi coping pada mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro. Dengan demikian dapat diperoleh informasi pula bahwa strategi *emotional focused coping* serta strategi *problem focused coping* tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro.

Kata kunci: strategi coping, resiliensi akademik, paduan suara mahasiswa

DIFFERENCES OF ACADEMIC RESILIENCE VIEWED FROM COPING STRATEGIES OF STUDENTS WHO ARE MEMBERS OF THE DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENT CHOIR

¹Faisal Angger Abimanyu, ¹Diana Rusmawati

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

[Email: faisalangger21@gmail.com](mailto:faisalangger21@gmail.com)

Abstract

Academic resilience is the ability of a student to survive and even achieve better even in difficult conditions. In undergoing lectures, students are not only required to excel academically but are also required to be active in activities outside the teaching and learning process. Students need academic resilience in living their college life. This study aims to determine the differences in academic resilience in terms of coping strategies of students who are members of the Diponegoro University Student Choir. The hypothesis in this study is that there are significant differences in academic resilience based on the coping strategies of students who are members of the Diponegoro University Student Choir. The population in this study were students who were members of the Diponegoro University Student Choir aged 18-22 years, totaling 145 people. The number of samples in this study were 100 people. The sampling technique used simple random sampling. The measuring instrument used in this study consists of two scales. The Coping Strategy Scale consists of 42 items which have a reliability coefficient of 0.950 while the Academic Resilience Scale consists of 27 items with a reliability coefficient of 0.910. The analysis technique used is Independent Sample T-Test analysis. The results of hypothesis testing that have been carried out obtained a significance value of $p = 0.174$ ($P > 0.05$). This means that there are no significant differences in academic resilience based on coping strategies in students who are members of the Diponegoro University Student Choir. Thus, it can also be obtained information that emotional focused coping strategies and problem focused coping strategies do not have significant differences in academic resilience owned by students who are members of the Diponegoro University Student Choir.

Keywords: coping strategies, academic resilience, student choir

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan untuk pelajar yang tengah menimba pengetahuan pada jenjang perguruan tinggi. Dalam menempuh jenjang pendidikan tersebut mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti kegiatan perkuliahan, akan tetapi mahasiswa juga dituntut untuk aktif pada kegiatan lain di luar kelas untuk menambah maupun meningkatkan *softskill* dan menambah pengalaman agar dapat bersaing di dunia kerja ketika lulus nantinya. Kegiatan lain di luar perkuliahan juga menjadi sarana mahasiswa untuk bersosialisasi sekaligus menambah relasi pertemanan mahasiswa tersebut. Salah satu kegiatan non-perkuliahan yang banyak diikuti oleh mahasiswa adalah organisasi kemahasiswaan (Zendrato & Laila, 2018).

Organisasi kemahasiswaan (Ormawa) merupakan sarana yang disediakan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kompetensi seorang mahasiswa dalam bentuk menyampaikan pendapat, menciptakan suatu hal, maupun ide-ide positif lainnya yang diwujudkan dengan beraneka bentuk aktivitas yang sesuai untuk dilakukan (LLDIKTI 5 Kemdikbud, 2022). Organisasi kemahasiswaan adalah tempat untuk mengembangkan diri, memperluas wawasan, serta meningkatkan integritas kepribadian mahasiswa dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tinggi. Terdapat berbagai macam bentuk kegiatan dalam organisasi kemahasiswaan yaitu kegiatan

penalaran, kesejahteraan mahasiswa, olahraga, seni, kegiatan religi, dan juga wirausaha atau kegiatan ekonomi (Nursyamsi et al., 2020).

Terdapat berbagai macam motif atau alasan seorang mahasiswa untuk mengikuti organisasi kemahasiswaan. Adanya waktu luang disela-sela aktivitas perkuliahan membuat mahasiswa mencari kesibukan lain untuk mengisi waktu tersebut yang diantaranya yaitu dengan mengikuti organisasi kemahasiswaan yang sesuai dengan minat serta bakat mahasiswa tersebut. Terdapat pula mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan karena ajakan atau mengikuti teman-temannya yang mendaftar pada suatu organisasi. Terlepas dari berbagai alasan tersebut, organisasi kemahasiswaan selalu mendapatkan banyak peminat atau pendaftar di setiap tahunnya, terlebih organisasi-organisasi kemahasiswaan yang telah memiliki prestasi atau rekam jejak yang baik (Cahyorinartri, 2018).

Sebuah organisasi tentunya akan mempunyai visi dan misi yang ingin dicapai baik untuk kesejahteraan anggota maupun untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat umum. Visi dan misi tersebut tersebut akan berusaha dicapai dengan melaksanakan berbagai program kerja organisasi. Organisasi kemahasiswaan sebagai sebuah organisasi berkumpulnya sekelompok mahasiswa tentunya juga memiliki berbagai program kerja dan tuntutan tertentu untuk mencapai cita-cita atau tujuan organisasi. Adanya berbagai tugas dan kewajiban tersebut dalam keberjalanannya tentunya dibutuhkan ketahanan oleh para anggotanya dari segala beban kerja dan permasalahan yang dihadapi (Pertiwi dkk., 2021).

Mahasiswa aktif berorganisasi memiliki ciri-ciri yaitu cenderung menggunakan waktunya untuk kegiatan yang bersifat non-akademis; mempunyai loyalitas yang tinggi kepada organisasi yang diikutinya; serta memberikan kontribusi materi maupun nonmaterial yaitu berupa waktu, tenaga, dan juga pemikiran kepada organisasi (Nursyamsi dkk., 2020). Berbagai kegiatan-kegiatan dalam organisasi tersebut apabila tidak diregulasi dengan baik oleh individu mahasiswa maka akan memicu tekanan psikis pada mahasiswa. Dengan demikian diperlukan kemampuan ketahanan yang baik pada mahasiswa yang aktif organisasi agar padatnya kegiatan organisasi tersebut tidak mengganggu kehidupan mahasiswa, khususnya dalam bidang akademik (Haryanti, 2020).

Mahasiswa-mahasiswa di Indonesia mengalami banyak permasalahan pada proses belajar mengajar dan juga untuk menyelesaikan studinya. Tidak semua mahasiswa mampu untuk bertahan serta menyelesaikan berbagai permasalahan tersebut. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang putus kuliah sehingga para mahasiswa tersebut tidak berhasil menyelesaikan studinya (Dwiastuti dkk., 2021). Mahasiswa organisator akan dihadapkan dengan berbagai kegiatan organisasi dan juga berbagai masalah yang muncul di organisasi tersebut, sehingga apabila penentuan prioritas tidak dilakukan dengan baik, maka dapat memunculkan ketidakseimbangan antara hak dan kewajiban sebagai mahasiswa dan sebagai organisator (Pratiwi, 2017).

Resiliensi akademik merupakan kemampuan pada seorang individu yang menggambarkan ketahanan ataupun peningkatan dalam prestasi akademik meskipun sedang dalam kondisi yang sulit atau kurang menyenangkan (Cassidy, 2016). Individu

dengan resiliensi akademik yang baik memiliki ketekunan dalam proses pembelajaran dan juga pantang menyerah apabila mendapatkan kesulitan dalam bidang akademik. Individu juga memahami kelebihan dan kekurangannya dengan baik sehingga dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya serta tidak segan dalam mencari bantuan apabila membutuhkan.

Resiliensi akademik yang baik juga membuat individu memiliki ketahanan emosi yang baik. Resiliensi akademik sangatlah penting untuk dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan kehidupan menjadi seorang mahasiswa sangatlah kompleks. Kemampuan untuk dapat mengatasi tuntutan pembelajaran, menyeimbangkan antara perkuliahan dengan kegiatan lainnya, serta menghadapi permasalahan keuangan sangatlah diperlukan oleh mahasiswa agar dapat bertahan di dunia perkuliahan. Oleh sebab itu, dengan adanya resiliensi akademik maka mahasiswa akan lebih tangguh dalam menghadapi berbagai permasalahan perkuliahan (Amelasasih dkk., 2018).

Mahasiswa yang tergabung dalam organisasi atau unit kegiatan di kampus mengalami beberapa permasalahan terkait resiliensi akademik. Permasalahan tersebut diantaranya yaitu adanya ketidakmampuan beberapa mahasiswa organisatoris dalam manajemen waktu antara kegiatan organisasi dan perkuliahan. Selain itu beberapa dari mereka juga belum bisa menyeimbangkan tanggung jawab antara kegiatan organisasi dan akademik. Hal tersebut ditandai dengan tidak maksimalnya mahasiswa organisatoris dalam mengerjakan tugas-tugas yang diperoleh dari perkuliahannya baik secara individu maupun kelompok. Selain itu jadwal kegiatan organisasi yang

bersamaan dengan jadwal perkuliahan juga terkadang membuat mahasiswa organisatoris meninggalkan kegiatan perkuliahannya sehingga dirinya mengalami ketertinggalan dalam mempelajari materi perkuliahan. Kedua hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa (Pratami & Winarti, 2024).

Peneliti melakukan wawancara kepada GS salah satu anggota Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro dimana dirinya bergabung dengan UKM PSM Undip sejak tahun pertama dirinya berkuliah. Ketika tahun kedua dirinya bergabung dengan PSM Undip dirinya terpilih menjadi pengurus divisi kepelatihan, hal itu membuat hari-harinya disibukkan dengan latihan rutin, rapat pengurus, *job*, dan kegiatan-kegiatan lainnya. GS mengaku sering tidak mengerjakan tugas dengan maksimal bahkan beberapa tidak mengumpulkan tugas yang diminta oleh dosen. Hal ini terjadi lantaran dirinya sangat kewalahan dengan kegiatan PSM Undip yang sangat padat. Padatnya kegiatan juga membuat GS juga merasa kesulitan untuk menyesuaikan kegiatan perkuliahan dimana kegiatan-kegiatan seperti acara wisuda, pengukuhan guru besar, *job* dari pihak eksternal, dan juga berbagai perlombaan membuat dirinya sering harus meninggalkan kelas untuk mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut. Seiring berjalannya waktu dirinya menjadi abai dengan akademiknya sehingga prestasi akademiknya pun menurun. Hal ini menyebabkan GS tidak bisa lulus tepat waktu hingga memasuki semester ke-14.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada ZI yang juga merupakan anggota Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro. Dirinya menjabat sebagai anggota divisi kostum dan juga sempat merangkap kedalam divisi akomodasi dan transportasi

dalam kepanitian PSM Undip menuju *Taipei International Choir Competition* 2023. ZI sempat merasa kewalahan dalam menghadapi peran ganda tersebut, ditambah lagi pada waktu itu dirinya juga menjalani semester yang cukup sibuk. Akan tetapi hal tersebut tidak membuatnya menyerah, ZI berusaha mengerjakan tugas-tugasnya dengan semaksimal yang dia bisa. ZI juga tidak sungkan untuk mencari informasi serta meminta bantuan kepada rekan-rekan satu jurusannya apabila dirinya kesulitan dalam mengerjakan tugas ataupun memahami materi perkuliahan yang dirinya tinggalkan karena kesibukannya dalam PSM Undip. Menurut ZI dalam menghadapi kegiatan yang padat, diperlukan manajemen waktu yang baik. Setelah kompetisi TICC 2023 dan menyelesaikan kewajibannya sebagai divisi akomodasi dan transportasi, dirinya kembali mengejar ketertinggalan dalam bidang akademiknya dan akhirnya dirinya dapat lulus tepat waktu dalam empat tahun.

Dalam masa menempuh studinya, mahasiswa menghadapi banyak hal yang berpotensi menimbulkan stres. Peran ganda akan dimiliki oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi yaitu sebagai pelajar dan juga sebagai organisator sehingga kegiatan mereka pun lebih padat. Padatnya kegiatan tersebut membuat mereka harus bekerja dan berpikir lebih keras serta berkorban lebih banyak. Hal ini jika tidak dikelola dengan cermat maka dikhawatirkan dapat memberi dampak negatif terhadap tugas-tugas akademiknya sebagai mahasiswa. Bertambah padatnya kegiatan yang dilakukan mahasiswa ini dapat menimbulkan berbagai macam stresor yang dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa tersebut (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2024).

Stresor adalah permasalahan-permasalahan psikologis yang terjadi kepada diri individu yang dapat memicu timbulnya stres. Stres dapat terjadi kepada seseorang diakibatkan stresor pada individu tersebut dirasakan serta diterima oleh seseorang sebagai sesuatu yang mengancam, ancaman tersebut akan memunculkan kecemasan dimana hal tersebut apabila tidak dikontrol dengan baik akan berpengaruh kepada kesehatan fisik maupun psikologis. Stresor pada seseorang memiliki peranan yang sangat vital, yaitu sebagai sarana untuk meningkatkan kewaspadaan, kematangan kepribadian, maupun kompetisi dalam kehidupan (Andriyani, 2019).

Terdapat berbagai cara yang dapat diterapkan individu dalam menurunkan tingkat stres atau tekanan psikologis ketika mengalami berbagai permasalahan kehidupan. Cara-cara yang dapat dilakukan dalam rangka mengurangi stres lazim dikenal dengan strategi coping. Strategi coping yaitu beberapa cara yang dilakukan untuk menuntaskan, menangani, maupun berurusan dengan suatu permasalahan menggunakan cara yang sebaik-baiknya dengan menggunakan keahlian yang dimiliki individu untuk menangani stres tersebut. Coping diartikan sebagai metode yang digunakan oleh individu untuk menangani masalah atau mengurangi emosi yang umumnya negatif yang timbul akibat stres (Jaliil dkk., 2020). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan pengertian coping yaitu upaya untuk mengatur maupun menangani tuntutan internal dan eksternal yang bisa memberikan gangguan pada sumber daya seseorang. Situasi penuh tekanan yang dialami oleh individu menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap kondisi fisik maupun mental. Individu tersebut tentu tidak berdiam diri ketika hal tersebut terjadi, hal tersebut

mendorong dirinya untuk mengatasi tekanan tersebut atau melakukan coping. Strategi atau tindakan coping yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan dalam sebuah permasalahan dapat berupa strategi coping positif maupun strategi coping negatif. Strategi coping yang positif ditunjukkan dengan individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah (*problem solving*) yang terjadi dengan baik, berpikir positif terhadap keadaan yang terjadi, serta tanggap dalam mencari dukungan atau bantuan dari orang lain. Strategi coping yang negatif ditunjukkan dengan individu yang menyerah terhadap keadaan yang terjadi dan juga individu menyalahkan diri atas permasalahan yang terjadi. Strategi coping yang positif diperlukan oleh mahasiswa untuk mengelola emosi agar senantiasa dalam kondisi yang positif ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan baik permasalahan perkuliahan, permasalahan organisasi yang diikutinya, dan juga permasalahan lainnya (Wirahadi dkk., 2022)

Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasi strategi coping kedalam dua jenis yang berbeda, dua jenis tersebut yaitu *emotional focused coping* dan juga *problem focused coping*. Keduanya juga memberi pernyataan bahwasanya baik *emotional focused coping* ataupun *problem focused coping* memiliki perbedaan dalam penggunaannya sehingga tidak dapat digunakan dalam segala situasi. Penggunaan jenis strategi coping tersebut bergantung pada situasi dan kondisi ketika individu dihadapkan dengan permasalahan yang mengganggunya. Intensitas penggunaan kedua jenis strategi coping ini berbeda-beda, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap kondisi yang dialaminya. King (2017) menyatakan bahwasanya *Problem focused coping* merupakan teknik menanggulangi stres yang dilakukan

dengan menghadapi sumber masalah secara langsung. Bentuk coping seperti ini dilakukan individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. *Emotion focused coping* merupakan teknik dalam menangani stres yang berfokus pada pengendalian respon emosional yang muncul akibat stres. Pada coping jenis ini memungkinkan individu untuk menjauh dari sumber stres, menormalkan permasalahan individu, mengelak dari masalah yang ada, serta menerima permasalahan yang terjadi. Lazarus dan Folkman (1984) menerangkan *problem focused coping* dilakukan saat individu mempunyai peluang untuk mengakhiri situasi menekan yang dirasakan oleh individu. Sedangkan *emotion focused coping* dilakukan sewaktu individu merasa bahwasanya situasi penuh tekanan yang sedang terjadi kepadanya tidak dapat diselesaikan dengan tindakan apapun sehingga dirinya harus pasrah menerimanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhlisa dan Nur'aeni (2021), memperoleh hasil yaitu adanya hubungan positif juga signifikan antara strategi coping terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dimana dalam penelitiannya juga disampaikan bahwa mahasiswa lebih cenderung menggunakan strategi coping jenis *emotional focused coping*. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Hirmaningsih (2016) juga memperoleh hasil yaitu strategi coping memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi, dimana *emotional focused coping* memiliki sumbangan efektif yang relatif sama terhadap *problem focused coping*. Penelitian yang dilaksanakan oleh Wiranto dkk. (2022) memperoleh hasil bahwasanya terdapat hubungan positif juga

signifikan terhadap *problem focused coping* dengan resiliensi akademik SMK Plus NU Sidoarjo

Penelitian-penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas menunjukkan perlunya kajian penelitian lebih lanjut mengenai *emotion focused coping* maupun *problem focused coping* dalam memberikan pengaruh kepada resiliensi akademik. Hasil penelitian-penelitian tersebut mendorong peneliti guna mencari tahu lebih lanjut apakah terdapat perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari strategi coping mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran-gambaran diatas tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah terdapat perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari strategi coping mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari strategi coping mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi terhadap pengembangan teori-teori terkait strategi coping dan resiliensi akademik dalam

bidang keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa anggota Paduan Suara Mahasiswa Undip

Pada penelitian berkaitan dengan topik ini, peneliti berharap dapat memberikan informasi untuk mahasiswa anggota Paduan Suara Mahasiswa Undip tentang perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari strategi coping.

b. Bagi instansi perguruan tinggi

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan informasi bagi lembaga universitas tentang perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari jenis strategi coping pada mahasiswa yang aktif berorganisasi khususnya pada UKM PSM Undip.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan topik penelitian ini mampu memberikan data dan arahan kepada peneliti selanjutnya mengenai perbedaan resiliensi akademik ditinjau dari jenis strategi coping, dengan demikian penelitian selanjutnya dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini sebagai sarana untuk mengevaluasi penelitian pada pokok bahasan yang terkait.