

# PERAN *WISDOM* DAN *KNOWLEDGE* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK

Yuliasih<sup>1</sup>, Sari Zakiah Akmal<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas YARSI

[yuliasihwhb@gmail.com](mailto:yuliasihwhb@gmail.com)<sup>1</sup>  
[sari.zakiah@yarsi.ac.id](mailto:sari.zakiah@yarsi.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak.** Mahasiswa harus berhadapan dengan berbagai tuntutan. Hal itu membuat mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik. Stres akademik yang terus-menerus dibiarkan tanpa tertangani dapat berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa. Untuk dapat menghindari dampak tersebut mahasiswa harus memiliki resiliensi. Dalam upaya untuk mengembangkan resiliensi, diperlukan kekuatan karakter yang dapat bereperan sebagai faktor protektif internal. *Wisdom* dan *knowledge* diharapkan dapat menjadi salah satu kekuatan karakter yang berperan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peranan *Wisdom* dan *Knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling purposive* dengan jumlah sampel 102 mahasiswa di Jabodetabek dan Jawa Barat yang sedang mengalami stres akademik. Penelitian ini menggunakan skala VIA-IS untuk mengukur *wisdom* dan *knowledge*, CD-RISC untuk mengukur resiliensi, dan SSI untuk mengukur stres akademik. Metode analisis yang digunakan adalah uji regresi ganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peranan yang signifikan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik ( $F = 22,639$ ,  $p = 0,000$ ,  $R = 0,541$ ). Kekuatan karakter dari keutaaman *wisdom* dan *knowledge* yang berperan signifikan terhadap resiliensi yaitu, *curiosity*, *perspective*, dan *creativity*.

**Kata Kunci:** mahasiswa, resiliensi, stres akademik, kekuatan karakter, wisdom dan knowledge

**Abstract.** College students have to deal with various demands, which in turn makes them highly susceptible to academic stress. Academic stress that is constantly allowed to exist without any intervention will give a negative impact on the students' lives. In order to avoid such impacts, college students must possess resilience. In an effort to develop the resilience, character strengths are required to act as an internal protective factor. *Wisdom* and *knowledge* are expected to be a few of the character strengths that contribute to resilience in college students experiencing academic stress. This study aims to determine the role of *wisdom* and *knowledge* towards resilience of college students experiencing academic stress. This study is a quantitative research with associative design. The sampling technique used is purposive sampling with a sample of 102 college students in Jabodetabek and West Java who claim to experience academic stress. This study uses VIA-IS scale to measure *wisdom* and *knowledge*, CD-RISC to measure resilience, and SSI to measure academic stress. The analytical method used is multiple regression test. Results of the analysis shows that there is *wisdom* and *knowledge* play a significant role on the resilience of college students experiencing academic stress ( $F = 22.639$ ,  $p = 0.000$ ,  $R = 0,0541$ ). Character strengths of

*virtue wisdom and knowledge which specifically contribute to resilience are curiosity, perspective, and creativity.*

**Keywords :** *academic stress, character strenghts, college student, resilience, wisdom and knowledge*

## **PENDAHULUAN**

Tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan seringkali dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang terkait dengan permasalahan akademis. Mulai dari tuntutan keluarga untuk berprestasi secara akademik, mengerjakan tugas kuliah, kompetisi dengan teman untuk mendapatkan penilaian yang baik, hingga yang terkait dengan perubahan sistem yang lebih menuntut kemandirian (Misra dan Castillo, 2004). Di Indonesia mahasiswa mengalami tuntutan akademik yang cukup tinggi. Pencapaian secara akademik menjadi tolak ukur keberhasilan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa untuk dapat lulus dari jenjang pendidikan sarjana (S1) diharuskan menempuh beban belajar paling sedikit 144 sks (satuan kredit semester) selama maksimal 6 tahun dengan perolehan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) minimal 2,00 (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, No. 49 tahun 2014, dalam [faperta.ugm.ac.id](http://faperta.ugm.ac.id)). Dengan demikian mahasiswa yang tidak memenuhi target akan terancam *drop out*, sehingga mahasiswa perlu berusaha semaksimal mungkin secara akademik (Kartika, 2015). Adanya target-target tersebut juga dapat menyebabkan mahasiswa merasa khawatir dan terbebani (Kartika, 2015).

Berbagai tuntutan perkuliahan yang dihadapi dapat menjadi pemicu munculnya stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2004). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil survei American College Health Association's (ACHA) (2013) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Survei lainnya yang dilakukan oleh ACHA (2009) terhadap 97.357 mahasiswa dari berbagai negara menemukan bahwa 32% melaporkan stres akademik sebagai hambatan yang paling utama dalam pencapaian akademik.

Kondisi stres yang tidak teratasi secara tepat dapat menghambat kemampuan belajar dan memberi atensi (Ursin & Eriksen, 2004, 2010). Selain itu Goff (2009) mengatakan bahwa beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik, sehingga akhirnya akan berdampak pada pemerolehan indeks prestasi. Tidak hanya mengganggu proses pembelajaran,

stres akademik juga dapat berdampak pada kehidupan di luar perkuliahan. Mahasiswa terlalu fokus untuk menyelesaikan permasalahan secara akademik, sehingga waktu yang dimiliki banyak tersita dan kekurangan waktu untuk bersosialisasi dengan keluarga dan teman-teman (Whitman, dalam Howard, Schiraldi, Pineda, & Campanella 2006). Tentunya hal tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Agar dapat terhindar dari dampak negatif stres akademik, mahasiswa memerlukan kemampuan tertentu untuk mengatasi berbagai gangguan dan stres yang tidak dapat mereka hindari. Menurut Connor dan Davidson (2003) kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi dapat juga dipandang sebagai pengukuran mengenai kemampuan *coping stress* yang dianggap sukses. Dengan memiliki resiliensi yang baik, maka mahasiswa akan mampu mengatasi stres akademik yang dialami.

Mengingat pentingnya mahasiswa memiliki resiliensi, maka perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat berkontribusi bagi perkembangan resiliensi mereka. Penelitian terdahulu menemukan bahwa terdapat faktor protektif yang berasal dari dalam diri individu, yaitu karakteristik personal yang dapat membuat individu dapat resilien ketika menghadapi kondisi stresful (Henderson, dalam Chung 2008). Kualitas personal dari individu dapat memprediksi *outcomes* yang lebih baik saat mereka sedang dalam kondisi penuh tekanan (Masten&Reed, 2002). Sejalan dengan hal tersebut Peterson & Seligman (2004) mengemukakan bahwa terdapat kekuatan karakter yang merupakan karakteristik positif pada diri individu. Kekuatan karakter tersebut dikelompokkan ke dalam keutamaan (*virtue*), di mana setiap keutamaan memiliki aspek kekuatan yang menjadi ciri khas. Fokus dalam penelitian ini adalah pada keutamaan *wisdom* dan *knowledge*. *Wisdom* dan *knowledge* merupakan kekuatan dalam aspek kognitif yang memerlukan perolehan dan penggunaan pengetahuan, terdiri dari 5 kekuatan karakter yaitu : *creativity, curiosity, open-mindedness, love of learning, perspective*. *Wisdom* dan *knowledge* diketahui merupakan salah satu sumber daya yang paling potensial untuk meningkatkan performa individu dalam bidang kognitif (Avey, Luthan, dkk, 2012). Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa *wisdom* dan *knowledge* sangat dibutuhkan dalam upaya untuk pengembangan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, karena mahasiswa harus menggunakan kemampuan kognitif mereka secara optimal agar dapat mengatasi secara efektif berbagai tuntutan yang menjadi penyebab stres akademik.

Kaitan antara masing-masing kekuatan karakter dalam keutamaan *wisdom* dan *knowledge* dengan resiliensi adalah sebagai berikut : (1) *Creativity*, individu yang kreatif akan menunjukkan perilaku yang baru dan adaptif dalam segala situasi (Peterson & Seligman, 2004), sehingga dalam situasi yang penuh stres individu tetap mampu untuk menghadapinya. (2) *Curiosity*, individu yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi akan merasa tertantang ketika berhadapan dengan situasi yang tidak terduga (Peterson & Seligman, 2004), sekalipun itu merupakan situasi yang tidak menyenangkan (3) *Open-Mindedness*, Individu yang *open-mindedness* akan mampu membuka diri untuk berbagai kemungkinan (Warner, 2009), sehingga memungkinkan individu untuk dapat melihat berbagai jalan keluar dari masalah (4) *Love of Learning*, membantu individu untuk bangkit dari tantangan yang dihadapinya dalam kehidupan (Peterson & Seligman, 2004) dan (5) *perspective*, memungkinkan individu mampu untuk menemukan cara penyelesaian masalah yang masuk akal (Henderson, 2012).

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa mahasiswa harus berhadapan dengan berbagai tuntutan. Hal itu membuat mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik. Stres akademik yang terus-menerus dibiarkan tanpa tertangani dapat berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa. Untuk dapat menghindari dampak tersebut mahasiswa harus memiliki resiliensi. Dalam upaya untuk mengembangkan resiliensi, diperlukan kekuatan karakter yang dapat berperan sebagai faktor protektif internal, salah satunya adalah kekuatan karakter *wisdom* dan *knowledge*. Oleh karena itu pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana bagaimana peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan. Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi dapat juga dipandang sebagai pengukuran mengenai kemampuan *coping stress* yang dianggap sukses. Resiliensi seorang individu dibentuk oleh lima faktor (Conor & Davidson, 2003), yaitu: 1) kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan. Seseorang yang resilien akan selalu memberikan usaha terbaiknya untuk mendapatkan tujuannya; 2) keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress; 3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain; 4) Kontrol. Orang yang resilien memiliki kontrol akan dirinya sendiri; dan 5) pengaruh spiritual. Percaya akan kuasa Tuhan, dan bahwa segala sesuatu terjadi karena suatu alasan.

Penelitian ini berfokus pada keutamaan *wisdom* dan *knowledge*. Keutamaan *wisdom* dan *knowledge* merupakan kekuatan dalam aspek kognitif yang memerlukan perolehan dan penggunaan pengetahuan (Peterson & Seligman, 2004). *Wisdom* merupakan salah satu bentuk intelegensi tetapi berbeda dengan IQ dan bukan merupakan pengetahuan yang diperoleh dari membaca buku, kuliah ataupun belajar dari fakta (Peterson & Seligman, 2004). Peterson dan Seligman (2004) menyatakan kekuatan (*strengths*) dari *wisdom* meliputi sikap positif yang berhubungan dengan kemahiran dan menggunakan informasi dalam mencapai kehidupan yang berkualitas. Kekuatan dari *wisdom* dan *knowledge*, yaitu: 1) *creativity (originality, ingenuity)*. Individu yang kreatif harus memiliki ide atau perilaku yang dapat diakui orisinal, baru, mengejutkan atau tidak biasa, perilaku tersebut juga harus sesuai dan adaptif (Peterson & Seligman, 2004). Selain itu kreativitas individu harus mampu memberikan kontribusi positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain (Peterson & Seligman, 2004); 2) *curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experiences)*. *Curiosity* merupakan ketertarikan dalam diri individu terhadap pengalaman (Peterson & Seligman, 2004). Individu yang memiliki rasa ingin tau menyukai pengalaman baru, berbeda dan menantang (Peterson & Seligman, 2004); 3) *open-mindedness (judgment, critical thinking)*. Merupakan keinginan untuk mencari secara aktif bukti untuk membantah atau mengkritisi kepercayaan, rencana, atau tujuan orang lain dan untuk mempertimbangkan bukti yang ada secara adil jika terdapat bukti-bukti yang diperlukan (Peterson & Seligman, 2004); 3) *love of learning*. Individu yang memiliki kekuatan karakter *love of learning* akan mengalami perasaan positif yang membuat mereka termotivasi untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan baru atau meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang sudah dimiliki, serta untuk pemuasan rasa ingin tahu. Kekutan karakter ini membantu individu untuk bangkit dari kritikan dan tantangan yang dihadapinya dalam kehidupan (Peterson & Seligman, 2004); 4) *perspective (wisdom)*. *Perspective (wisdom)* mengacu kepada kemampuan untuk mempersiapkan bekal hidup dalam waktu yang panjang, yang dapat dimengerti bagi dirinya dan orang lain (Peterson & Seligman, 2004). Kekutan karakter ini meliputi kemampuan untuk memberikan saran yang bijaksana kepada orang lain, memiliki cara pandang terhadap dunia yang dapat diterima oleh orang lain.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bermaksud memperoleh data dalam bentuk kuantifikasi yaitu dalam bentuk

angka (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini nantinya data yang diperoleh berupa angka dari hasil skoring kuesioner yang kemudian akan diolah menggunakan metode statistik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2011) desain asosiatif bertujuan mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling, purposive sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2011). Di dalam *Non probability sampling* terdapat teknik *purposive sampling*, yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh peneliti (Sugiyono, 2011).

Dalam penelitian ini yang menjadi pertimbangan adalah memilih subjek yang sedang mengalami stres akademik. Untuk mengetahui apakah subjek sedang dalam kondisi stres akademik atau tidak, maka peneliti akan memberikan kuesioner stres akademik. Nantinya, subjek yang akan dijadikan sampel adalah mereka yang tergolong stres berdasarkan hasil kuesioner stres akademik. Sampel awal dalam penelitian ini adalah sebanyak 276 mahasiswa, setelah proses skoring kuesioner stres akademik didapatkan 102 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria. Berikut tabel kategorisasi stres akademik :

**Tabel 1**  
**Kategorisasi Stres Akademik**

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Sampel	Persentase
Stress	127-210	102	37%
Tidak Stres	42-126	174	63%

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Terdapat tiga kuesioner, yaitu :

1. VIA-IS (*Values In Action-Inventory of Strengths*) untuk mengukur *wisdom* dan *knowledge* yang dikembangkan oleh Peterson dan Seligman yang kemudian di adaptasi dan dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Akmal (2008). Terdapat 50 item yang mewakili kekuatan karakter *Creativity, Curiosity, Open-Mindedness, Love of Learning,*

dan *Perspective*. Setelah melalui tahap uji coba alat ukur terhadap 30 mahasiswa, didapatkan 42 item yang valid dan reliabel. Reliabilitas alat ukur ini berkisar dari 0,748 – 0,864.

2. CD-RISC (*The Connor-Davidson Resilience Scale*) untuk mengukur resiliensi yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Akmal dan Listiyandini (2015). Kuesioner ini terdiri atas 25 aitem, yang merepresentasikan kelima faktor dari resiliensi, yaitu (1) kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan (2) keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang lekat dengan orang lain (4) kontrol dan (5) pengaruh spiritual. Konsistensi internal untuk alat ukur ini adalah 0,89 berdasarkan hasil perhitungan teknik statistik *Cronbach Alpha*.
3. SSI (*Gadzella's Student-Life Stress Inventory*) untuk mengukur stres akademik yang terdiri dari 51 aitem. Kuisoner ini disusun berdasarkan ; (a) lima kategori stressor akademik yaitu frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri (b) empat kategori reaksi terhadap stres akademik yaitu, fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Setelah melalui tahap uji coba alat ukur terhadap 30 mahasiswa, didapatkan 42 item yang valid dan reliabel. Reliabilitas alat ukur ini berkisar dari 0,630-0,826.

Pada pengujian hipotesis akan diuji menggunakan analisis regresi. Analisis regresi digunakan untuk memprediksi seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen, bila nilai variabel independen dimanipulasi/dirubah-rubah atau dinaik-turunkan. Pada analisis regresi terdapat dua model yaitu analisis regresi linier sederhana dan regresi ganda. Pada penelitian ini menggunakan model analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan oleh peneliti, karena bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik – turunnya) variabel dependen (kriterium), bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaik – turunkan nilainya).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tahapan ini, peneliti menguji hipotesis dengan teknik analisis regresi ganda. Dalam regresi ada tiga hal yang dilihat. Pertama, melihat apakah IV berpengaruh signifikan terhadap DV. Kedua, melihat besarnya *R Square* untuk mengetahui berapa persen (%) varians

DV yang dijelaskan oleh IV. Ketiga, melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi dari masing-masing IV.

Berikut adalah hasil analisis regresi ganda :

**Tabel 2**  
**Kesimpulan Hasil Analisis Regresi Ganda**

<b>R Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Persamaan Regresi</b>
0,541	22,639	0,000 <sup>b</sup>	$Y = 28,541 + 0,413X_1 + 0,644X_2 + 0,177X_3 + 0,147X_4 + 0,492X_5 + e$

b. Predictors: (Constant), perspective, love of learning, open mindedness, creativity, curiosity

**Tabel 3**  
**Peran Masing-masing Kekuatan Karakter terhadap Resiliensi**

<b>Kekuatan Karakter</b>	<b>B</b>	<b>Sig.</b>
<i>Creativity</i>	0,413	<b>0,025</b>
<i>Curiosity</i>	0,644	<b>0,014</b>
<i>Open Mindedness</i>	0,177	0,393
<i>Love of Learning</i>	0,147	0,378
<i>Perspective</i>	0,492	<b>0,008</b>

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai  $F = 22,639$  dan  $p = 0,000$  yang artinya terdapat peranan yang signifikan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Kemudian didapatkan koefisien determinasi (*R square*) yaitu 0,541 atau 54,1% yang artinya besar peranan *wisdom* dan *knowledge* terhadap resiliensi adalah 54,1% dan 45,9% merupakan peranan dari faktor lain. Dari ke-5 kekuatan karakter yang ada di dalam keutamaan *wisdom* dan *knowledge*, terdapat tiga kekuatan karakter yang berperan secara signifikan terhadap resiliensi. Berikut adalah urutan kekuatan karakter tersebut :

1. *Curiosity* didapatkan nilai  $p = 0,014$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *curiosity* dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Kemudian didapatkan nilai  $B = 0,644X$  yang merupakan koefisien regresi, dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 nilai angka untuk *curiosity*, maka akan ada penambahan nilai resiliensi sebesar 0,644.
2. *Perspective* didapatkan nilai  $p = 0,008$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *perspective* dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.



Kemudian didapatkan nilai  $B = 0,492X$  yang merupakan koefisien regresi, dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 nilai angka untuk *perspective*, maka akan ada penambahan nilai resiliensi sebesar 0,492.

3. *Creativity* didapatkan nilai  $p = 0,025$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *creativity* dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Kemudian didapatkan nilai  $B = 0,413X$  yang merupakan koefisien regresi, dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 nilai angka untuk *creativity*, maka akan ada penambahan nilai resiliensi sebesar 0,413.

### Analisis Faktor Demografis dengan *Wisdom & Knowledge*

**Tabel 4.5**  
***Wisdom & Knowledge* ditinjau dari Faktor Demografis**

	Jenis Kelamin	Mean	SD	F	Sig.
Curiosity	Laki-laki	30,33	5,289	0,177	0,046
	Perempuan	28,06	4,661		
Creativity	Laki-laki	28,96	6,906	0,265	0,018
	Perempuan	25,37	6,207		
Perspective	Laki-laki	28,42	5,149	2,930	0,006
	Perempuan	24,46	6,289		

Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk perolehan skor pada masing-masing kekuatan karakter jika ditinjau dari jenis kelamin responden dengan rincian sebagai berikut : *curiosity* ( $F=0,177$ ,  $p < 0,05$ ), *creativity* ( $F=0,265$ ,  $p < 0,05$ ), *perspective* ( $F=2,930$ ,  $p < 0,05$ ). Laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi pada ketiga kekuatan karakter dibandingkan dengan perempuan.

### Analisis Faktor Demografis dengan Resiliensi

**Tabel 4.6**  
**Resiliensi ditinjau dari Faktor Demografis**

Jenis Kelamin	Mean	SD	F	Sig.
Laki-laki	73,54	8,812	2,576	0,014
Perempuan	67,55	10,643		

Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk perolehan skor resiliensi jika ditinjau dari jenis kelamin ( $F=2,576$ ,  $p < 0,05$ ). Laki-laki memiliki skor resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peranan *wisdom* dan *knowledge* sebesar 54,1% terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, apabila dilihat

secara simultan atau keseluruhan. Artinya, *wisdom* dan *knowledge* berperan cukup besar terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Hasil ini sejalan dengan yang dikemukakan Widuri (2012) bahwa salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap resiliensi adalah kemampuan kognitif. Selain itu dalam penelitian Avey, Luthan, dkk (2012) ditemukan bahwa memang *wisdom* dan *knowledge* merupakan sumber daya yang paling potensial untuk meningkatkan performa individu, terutama dalam bidang kognitif. Hasil dalam penelitian ini menggambarkan bahwa penggunaan aspek kognitif memang diperlukan untuk menghadapi berbagai tuntutan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Penggunaan kognisi yang optimal akan berpengaruh pada kemampuan mahasiswa tersebut untuk dapat resilien ketika berhadapan dengan stres akademik.

Dari 5 kekuatan di dalam keutamaan *wisdom* dan *knowledge*, terdapat tiga kekuatan karakter yang berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, dengan urutan sebagai berikut : *curiosity*, *perspective* dan *creativity*. *Curiosity* merupakan kekuatan karakter yang berperan paling signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik ( $B = 0,644$ ). Menurut Siebert (2010), *curiosity* memang merupakan salah satu kunci untuk mengembangkan resiliensi. Apabila individu yang memiliki *curiosity* dihadapkan pada situasi stres, maka ia akan bertanya-tanya apa yang menyebabkan situasi itu terjadi dan kemudian mencari tahu apa yang seharusnya dilakukan untuk mengatasinya (Siebert, 2010). Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Avey, dkk (2012) bahwa *curiosity* merupakan faktor prediktor paling kuat yang berperan dalam meningkatkan performa kognitif. Apabila mahasiswa memiliki *curiosity*, maka performa kognitifnya pun akan meningkat sehingga berpengaruh pula pada kemampuan untuk resilien ketika berhadapan dengan stres akademik.

*Perspective* memiliki peranan yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik ( $B = 0,492$ ). Henderson (2001) mengemukakan bahwa *perspective* merupakan salah satu faktor protektif internal yang dapat mengembangkan resiliensi. *Perspective* membuat individu selalu berusaha untuk mencari jalan keluar yang paling masuk akal dan efektif untuk permasalahan yang tengah dihadapinya. Penelitian Park dan Peterson (2009) menemukan bahwa *perspective* merupakan salah satu kekuatan karakter yang berperan dalam keinginan untuk pencapaian akademis yang lebih baik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini mahasiswa yang memiliki *perspective* akan berpikir tentang berbagai ide-ide yang masuk akal serta kemungkinan yang akan terjadi, sehingga akan ada banyak pertimbangan yang dapat dipilih untuk mengatasi stres akademik yang dialami. Dengan

demikian mahasiswa mampu untuk resilien, kemudian dapat mengembangkan kemampuannya dalam bidang akademis untuk mencapai hasil yang lebih baik.

*Creativity* juga memiliki peranan yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik ( $B = 0,413$ ). Dalam proses kreatif individu akan lebih peka terhadap berbagai hal yang ada disekitarnya ketika dihadapkan pada suatu kondisi (Naiman, 2011). Hal tersebut memungkinkan individu untuk menemukan titik temu dari permasalahan yang tengah dihadapi. Hasil dalam penelitian Sansone, Weir, Harpster, & Morgan (1992), menemukan bahwa *creativity* akan membuat individu melihat situasi *stressful* sebagai suatu hal yang menantang dan menarik, sehingga usaha dalam mengatasinya akan menjadi sarana bagi individu untuk menuangkan berbagai ide yang dimiliki. *Creativity* yang dimiliki akan mengarahkan mahasiswa untuk berusaha menemukan ide-ide yang baru dan adaptif dalam mengatasi stres akademik yang dialami, sehingga mahasiswa mampu untuk resilien.

Penelitian ini menemukan hasil yang menarik yang berbeda dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Dalam penelitian Listiyandini & Akmal (2015) ditemukan bahwa kekuatan karakter *open mindedness* berkorelasi secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Lain halnya dengan hasil dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa kekuatan karakter *open mindedness* justru tidak berkorelasi secara signifikan terhadap resiliensi. Perbedaan hasil dalam penelitian ini diperkirakan disebabkan oleh perbedaan karakteristik sampel penelitian. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Werner (dalam Chung, 2008) bahwa efektivitas dari faktor-faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi tergantung pada tahap perkembangan dan bentuk masalah yang dihadapi individu. Dapat dilihat bahwa meskipun subjek dalam kedua penelitian berada pada tahap perkembangan yang sama dengan rentang usia 18-22 tahun dan sebagai mahasiswa, namun mahasiswa yang dituju dalam kedua penelitian memiliki bentuk masalah yang berbeda. Pada penelitian Listiyandini & Akmal (2012), yang dituju adalah mahasiswa secara umum tanpa ada spesifikasi khusus, sedangkan dalam penelitian ini yang dituju adalah mahasiswa yang mengalami stres akademik. Kondisi stres ini lah yang membuat *open mindedness* tidak berperan signifikan terhadap resiliensi. Individu dalam kondisi stres akan menjadi lebih *rigid*, sehingga sulit untuk bersikap *fleksible* terhadap situasi yang tidak terduga (Avey, dkk, 2012).

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan *mean* yang signifikan pada skor kekuatan karakter *creativity* ( $F=0,265$ ,  $p < 0,05$ ,  $mean=28,96 : 25,37$ ), *curiosity* ( $F=0,177$ ,  $p < 0,05$ ,  $mean=30,33 : 28,06$ ) dan *perspective* ( $F=2,930$ ,  $p < 0,05$ ,  $mean=28,42 : 24,46$ ) apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin responden. Laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi pada ketiga kekuatan karakter tersebut dibandingkan dengan perempuan. Penemuan ini sejalan dengan

hasil penelitian Brdar, Anic & Rijavec (2011) dan penelitian Shimai, Otake, Peterson & Seligman (2006) bahwa pada laki-laki terdapat beberapa kekuatan karakter yang perolehannya lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, diantaranya : *curiosity*, *creativity* dan *perspective*. Sejauh ini belum ada penelitian yang dapat menjelaskan mengapa terdapat perbedaan kekuatan karakter antar gender (Brdar, dkk, 2012). Beberapa penelitian hanya menemukan bahwa pada perempuan umumnya lebih dominan kekuatan karakter yang bersifat *nurturing* (*love, kindness, forgiveness, gratitude*), sedangkan pada laki-laki kekuatan karakter yang lebih dominan berbeda-beda pada setiap penelitian. Hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan peran gender yang diyakini oleh setiap individu dalam satu budaya tertentu (Brdar, dkk, 2011).

Widuri (2012) mengemukakan bahwa gender merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi resiliensi individu. Dalam penelitian ini ditemukan laki-laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi dibanding perempuan (*mean* = 73,54 : 67,55). Laki-laki dapat memperoleh skor resiliensi yang lebih tinggi karena secara umum laki-laki diketahui memiliki sumber daya psikologis (seperti *self esteem* dan *mastery*) yang lebih efektif dalam menghadapi dampak dari stres, sehingga mampu untuk lebih resilien (Boardman, Blalock, & Button, 2008). Apabila melihat pada skor stres akademik, ditemukan bahwa perempuan memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki ( $F=6,188$ ,  $p < 0,05$ , *mean* = 134 : 137,91). Perbedaan skor stres akademik tersebut diperkirakan berpengaruh terhadap perolehan skor resiliensi, di mana apabila skor stres akademik lebih rendah maka skor resiliensi akan lebih tinggi, dan sebaliknya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil analisis menemukan bahwa *wisdom* dan *knowledge* berperan signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik apabila dilihat secara keseluruhan. Kekuatan karakter yang berperan paling signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik adalah *curiosity*. *Perspective* dan *creativity* juga berperan signifikan. Kekuatan karakter yang tidak berperan secara signifikan adalah *love of learning* dan *open mindedness*. Selain itu, terdapat faktor demografis yang berpengaruh terhadap adanya perbedaan resiliensi dan *wisdom* dan *knowledge* yaitu jenis kelamin. Laki-laki menunjukkan skor resiliensi serta *wisdom* dan *knowledge* yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor pada perempuan.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan. Salah satunya yaitu kurang diperdalam pengkajian literature mengenai data demografis yang secara

teoritis dapat berpengaruh terhadap tingkat resiliensi serta *wisdom* dan *knowledge*. Penelitian selanjutnya apabila ingin meneliti tema serupa diharapkan dapat lebih memperdalam kajian literature terkait data demografis, sehingga akan memperkaya hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Sari Zakiah. (2008). Hubungan Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Minang. Depok: Universitas Indonesia (skripsi)
- Avey, J.B., Luthans, F., Hannah, S.T., Sweetman, D., & Peterson, C. (2012). Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance. *Human Resource Management Journal*, 22(2), 165-181.
- Boardman, J.D., Blalock, C.L., & Button, T.M.M. (2008). Sex differences in the heritability of resilience. *Twin Res Hum Genet*, 11(1), 76-82. NIH Public Access.
- Brdar, I., Anic, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: Are there gender differences? *The Human Pursuit of Well-Being*, 145-156.
- Connor, K.M., Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <http://onlinelibrary.wiley.com>.
- Chung, H. (2008). Resiliency and character strengths among college students. (disertasi). University of Arizona.
- Gadzella, A.M, Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28 (2), 84-94. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail>.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10. <https://www.mcneese.edu>.
- Goff, A.M. (2009). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in Baccalaureate nursing students. (disertasi).Greenboro : The University of North Carolina. <http://libres.uncg.edu/>.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-271.
- Henderson, N. (2012). The resiliency workbook : Bounce back stronger, smarter and with real self-esteem. CA: Resiliency In Action. <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/>.
- Howard, D.E., Schiraldi, G., Pineda, A., & Campanella, R. (2006). Stress and mental health among college students : Overview and promising preventive interventions. *Stress and Mental Health of College Students*, 91-123.

- Kartika, Chlarasinta Duri. (2015). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta : Universitas Muhammadiyah (skripsi)
- Kerlinger, F. N., & Lee, H.B. (2000). *Foundation of behavioral research* (4th ed). Forth Worth : Harcourt Coledge Publisher.
- Listyandini, R.A., Akmal, S.A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). *Resilience in development*. NewYork : Oxford University Press.
- McKean, M & Misra R. (2000). College students's academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfacation. *American Journal of Health Studies*. 18 (1), 41-51. <http://www.biomedsearch.com/>.
- Misra, R & Castillo, L.G. (2004). Academic stress among college students: comparison of American and International students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132-148. <http://www.johnbowne.org/>.
- Naiman, L. (2011). Creative resilience: 5 strategies to help you thrive during times of transition. <http://www.creativityatwork.com>.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*. X (4).
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: APA.
- Sansone, C., Weir, C., Harpster, L. and Morgan, C. (1992). 'Once a boring task always a boring task?Interest as a self-regulatory mechanism'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 3, 379–390.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of characterstrengths in American and Japanese young adults.*Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322. Abstract.
- Siebert, Al. (2010). How to develop resiliency strenghts. Al Siebert Resiliency Centre. <http://resiliencycenter.com/how-to-develop-resiliency-strengths/>.
- Sonn, C.S. & Fisher, A.T. (1998). Sense of Community: Community Resilient Responses to Oppression and Change. *Journal of Community Psychology*, 26(5), 457-472.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592. [http://dx.doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X).
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Review*, 34, 877-881. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.03.001>.
- Warner, R. (2009). Building resilience principle : Persevere by being open minded and flexible. *Buliding Resilience*. <http://buildingresilience>.
- Widuri, E.L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, IX (2), 148-156.
- Womble, P.L. (2001). Impact of stress factors on college students academic performance. Charlotte : University of North Carolina. <https://khaiching.wikispaces.com>.