

**Hubungan Resiliensi dan Coping Stres Terhadap Tingkat Stres
Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM**

Novita Agustin, Fildzah Malahati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas
'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
novitagustin74@gmail.com

ABSTRACT.

This study aims to examine the relationship between resilience, coping stress, and stress levels among students participating in the Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program at Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Using a quantitative approach with a correlation method, the study involved 100 students as respondents. Data were collected through questionnaires comprising stress level scales, resilience scales, and coping stress scales. The results of multiple linear regression analysis showed that both resilience and coping stress significantly affect students' stress levels, with regression coefficients of 0.150 and 0.531, respectively. Although both variables have a positive effect on stress levels, the study also indicates that higher resilience and coping stress are associated with increased stress levels. These findings highlight the need for a deeper understanding of the psychological factors that impact students during their participation in the MBKM program.

Keywords: Stress, Resilience, Coping Stress, Students, MBKM

ABSTRAK.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara resiliensi, coping stress, dan tingkat stres pada mahasiswa yang mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi, penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala tingkat stres, skala resiliensi, dan skala coping stress. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa resiliensi dan coping stress berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa, dengan koefisien regresi masing-masing sebesar 0.150 dan 0.531. Meskipun keduanya memiliki pengaruh positif terhadap tingkat stres, penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi dan kemampuan coping stress justru berhubungan dengan peningkatan tingkat stres. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih dalam terkait faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi mahasiswa selama mengikuti program MBKM.

Kata kunci: Stres, Resiliensi, Coping Stress, Mahasiswa, MBKM

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan di Indonesia memiliki banyak aspek yang menarik untuk dikaji, salah satunya adalah peran tokoh-tokoh penting seperti Ki Hajar Dewantara dan R.A. Kartini. Ki Hajar Dewantara dikenal sebagai bapak pendidikan Indonesia yang mencetuskan pandangan bahwa kurikulum harus berdasarkan pada prinsip kemerdekaan. Menurutnya, manusia diberi kebebasan oleh Tuhan untuk mengatur kehidupannya, tetapi tetap sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat. Prinsip ini bertujuan untuk membentuk jiwa yang merdeka pada setiap individu, sehingga tidak ada paksaan atau hukuman yang dapat menghalangi kreativitas anak didik. Pemikiran Ki Hajar Dewantara ini masih relevan dalam kurikulum pendidikan Indonesia saat ini, yaitu Kurikulum Merdeka yang diperkenalkan pada tahun ajaran 2021/2022. Kurikulum ini menekankan pada kemandirian peserta didik untuk mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan serta kehidupan di dunia kerja. Kurikulum Merdeka memberikan fleksibilitas bagi mahasiswa untuk memilih berbagai pengalaman belajar, serta berfokus pada pengembangan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan pasar kerja, seperti magang, kuliah kerja nyata (KKN), wirausaha, dan pertukaran pelajar. Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 yang mengatur berbagai bentuk pembelajaran yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan praktis.

Namun, meskipun tujuan program MBKM sangat positif, pengalaman mahasiswa dalam menjalani program ini tidak selalu berjalan mulus. Beberapa mahasiswa melaporkan adanya masalah psikologis yang muncul selama mengikuti program ini, seperti stres, kecemasan, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas kuliah di tengah aktivitas mereka yang padat. Seperti yang dikemukakan oleh Putri (2021), pengalaman magang dapat membawa stresor baru yang mengganggu kehidupan mahasiswa, bahkan menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Hasil wawancara yang dilakukan pada Januari 2024 di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan mahasiswa yang menjalani program MBKM menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami tekanan emosional yang cukup berat. Misalnya, Mahasiswa A yang mengikuti program Kampus Mengajar dan proyek kemanusiaan mengaku merasa tertinggal karena sulit membagi waktu antara magang dan menyelesaikan skripsi. Mahasiswa B yang menjalani KKN merasa tertekan karena sulit beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Sementara Mahasiswa C yang mengikuti magang dan Kampus Mengajar juga mengalami stres karena harus menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan bidang studinya. Semua pengalaman ini menunjukkan adanya gejala stres, seperti perasaan cemas, gelisah, dan kesulitan tidur, yang mengganggu kesehatan fisik dan mental mereka.

Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu, lingkungan sosial, maupun tuntutan eksternal. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021), gejala stres yang umum dialami oleh mahasiswa adalah kesulitan tidur, mudah tersinggung, gangguan nafsu makan, serta kesulitan berkonsentrasi. Stres ini bisa dipahami sebagai reaksi fisiologis terhadap ancaman atau tantangan, yang dalam konteks ini berkaitan dengan tekanan akademik dan tuntutan yang datang dari program MBKM. Dalam menghadapi stres, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang penuh tekanan atau bahkan trauma. Resiliensi membantu individu bertahan dan pulih dari kesulitan tanpa mengalami dampak yang merugikan. Beberapa faktor yang membentuk resiliensi, menurut Reivich dan Shatte (2002), antara lain kemampuan dalam mengatur emosi, optimisme, empati, dan self-efficacy. Kemampuan ini sangat diperlukan bagi mahasiswa yang menjalani program MBKM untuk dapat mengatasi stres yang muncul akibat tuntutan akademik dan non-akademik. Selain resiliensi, strategi coping juga berperan penting dalam mengelola stres. Coping stres adalah usaha individu untuk mengatur dan mengatasi stres yang muncul akibat situasi yang dirasa menantang. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua jenis coping, yaitu problem-focused coping, yang berfokus pada penyelesaian masalah, dan emotion-focused coping, yang berfokus pada pengelolaan perasaan. Dalam konteks mahasiswa yang mengikuti program MBKM, kedua strategi ini dapat digunakan untuk mengatasi berbagai stresor yang muncul, baik dari tugas akademik maupun pengalaman praktis di lapangan.

Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas tentang implementasi dan evaluasi program MBKM, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rusli (2021) yang mengkaji pengembangan kurikulum program studi berdasarkan kebijakan MBKM. Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Oksari, Susanty, Wardhani, dan Nurhayati (2022), mengungkapkan bahwa program MBKM sudah dilaksanakan dengan baik, meskipun masih ada kebutuhan untuk evaluasi dan persiapan yang lebih matang dalam setiap kegiatan. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji dampak psikologis dari program MBKM, terutama terkait dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara resiliensi, coping stress, dan tingkat stres mahasiswa yang mengikuti program MBKM di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stress

1. Definisi Stres

Stres adalah respon individu terhadap situasi yang menuntut atau sulit dihadapi, yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan emosional. Stres sering kali diakibatkan oleh perasaan bahwa tuntutan yang dihadapi melampaui batas kemampuan individu (Agustiningsih, 2019; Hasanah et al., 2020). Secara umum, stres dapat memicu gejala-gejala negatif seperti depresi, kelelahan, mudah marah, dan kecemasan (Sagita et al., 2017). Stres merupakan reaksi psikologis yang dapat memengaruhi perilaku individu, baik secara positif maupun negatif (Musabiq & Karimah, 2018).

2. Aspek Stress

Sarafino & Smith (dalam Saputri & Sugiharto, 2020) mengidentifikasi dua aspek stres, yaitu:

- a. Aspek Biologis: Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, kelelahan, dan perubahan nafsu makan.
- b. Aspek Psikologis: Meliputi gangguan kognitif (perhatian, konsentrasi), gangguan emosional (kecemasan, depresi), serta perubahan perilaku (kehilangan minat, kesulitan bekerja sama).

3. Faktor Stress

Stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti:

- a. Kondisi individu (umur, jenis kelamin, status sosial, kondisi fisik).
- b. Kepribadian (introvert-ekstrovert, ketabahan).
- c. Dukungan sosial (persepsi dukungan sosial, jaringan sosial).
- d. Coping stress (strategi individu dalam menghadapi stres) (Aditama, 2017).

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan merespons stres atau kesulitan dengan cara yang positif, serta beradaptasi dengan perubahan atau tantangan hidup (Codonhato et al., 2018; Roellyana et al., 2016). Resiliensi memungkinkan individu untuk bangkit dari trauma, tekanan, atau kesulitan, dan berkembang melalui pengalaman tersebut (Saputra, 2020).

2. Aspek Resiliensi

Reivich (2002) mengidentifikasi tujuh aspek resiliensi, yaitu:

- a. Regulasi Emosi: Kemampuan untuk tetap tenang dalam tekanan.
- b. Kontrol Impuls: Kemampuan untuk mengendalikan impuls dan bertindak rasional.
- c. Optimisme: Keyakinan bahwa situasi akan membaik dan harapan terhadap masa depan.
- d. Kemampuan Menganalisis Masalah: Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat.
- e. Empati: Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain.
- f. Efikasi Diri: Keyakinan individu dalam kemampuan untuk mengatasi masalah dan mencapai kesuksesan.
- g. Pencapaian: Kemampuan untuk mengambil tindakan dan berusaha untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi tantangan.

C. Coping Stress

1. Definisi Coping Stress

Coping stress adalah upaya individu untuk mengatur tuntutan lingkungan yang mengakibatkan stres melalui penyesuaian kognitif dan perilaku (Radley dalam Meiriana, 2016). Lazarus (1996) mendefinisikan coping sebagai proses dinamis yang mencakup pola perilaku dan pikiran individu dalam mengatasi stres, serta beradaptasi dengan tuntutan yang ada.

2. Aspek Coping Stres

Lazarus & Folkman (1986) membedakan dua jenis coping, yaitu:

- a. Problem-Focused Coping: Fokus pada pemecahan masalah yang dihadapi, yang meliputi:
 1. Planful problem solving: Upaya untuk merencanakan solusi.
 2. Confrontive coping: Pendekatan agresif untuk mengubah situasi.
 3. Seeking social support: Mencari dukungan sosial dan emosional.
 4. Accepting responsibility: Mengakui peran dalam masalah.
- b. Emotion-Focused Coping: Fokus pada pengelolaan emosi yang timbul dari stres, yang meliputi:
 1. Distancing: Menjauhkan diri dari situasi yang menekan.
 2. Escape-avoidance: Menghindari atau melarikan diri dari stres.

3. Self-control: Mengendalikan perasaan dan tindakan sendiri.
4. Positive reappraisal: Melihat situasi secara positif, sering kali berhubungan dengan spiritualitas.

Stres, resiliensi, dan coping stress merupakan konsep yang saling terkait dalam membantu individu menghadapi tekanan dalam kehidupan. Stres adalah reaksi terhadap tuntutan yang berlebihan, sementara resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapinya dengan sikap positif dan adaptasi yang sehat. Coping stress mencakup berbagai strategi yang digunakan individu untuk mengurangi atau mengatasi stres, baik melalui pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Sugiyono (2017) mengartikan kuantitatif sebagai pendekatan penelitian yang berorientasi pada pengukuran dan kuantifikasi fenomena atau variabel yang diteliti, dengan tujuan menghasilkan data yang dapat diukur, dihitung, dan dianalisis secara statistik. Penelitian ini akan menggunakan metode korelasi. Kuantitatif korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan dan mengukur hubungan antara dua atau lebih variabel kuantitatif dalam suatu populasi atau sampel. (Sugiyono, 2016). Maka dari itu, metode ini dipilih oleh peneliti untuk mengetahui sejauh mana hubungan Resiliensi (X1) dan Coping Stress (X2) terhadap Tingkat Stres (Y) pada mahasiswa yang sedang melaksanakan program MBKM dengan penyajian data yang bersifat numerik atau berbentuk angka.

2. Populasi dan Sampel

Menurut Siyoto dan Sodik (2015) populasi merupakan wilayah generalisasi berupa kumpulan objek maupun subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dikaji dan disimpulkan. Sekaran & Bougie (2016) Populasi adalah keseluruhan kelompok orang, peristiwa, atau objek yang memiliki satu atau lebih karakteristik yang sama dan dari mana sampel diambil atau data dikumpulkan untuk analisis dalam penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta yang sedang mengikuti program MBKM terdiri dari laki-laki dan perempuan. Karena populasi mahasiswa yang sedang mengikuti program MBKM di Yogyakarta tidak diketahui secara pasti, penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental atau accidental sampling.

Menurut Sugiyono (2016), sampling insidental adalah teknik penentuan sampel yang berdasarkan kebetulan. Untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian ini, digunakan rumus Lameshow untuk menghitung jumlah populasi mahasiswa yg sedang melaksanakan MBKM karena jumlah yang tidak diketahui secara pasti. Rumus Lameshow untuk menghitung ukuran sampel (Lameshow dalam Rahmadina, 2015) yaitu:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q}{L^2}$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel minimal yang diperlukan

Z α = Nilai standar dari distribusi sesuai nilai α = 5%=1.96

P= Prevalensi outcome, karena data belum di dapat maka dipakai 50%

Q= 1-P

L= Tingkat ketelitian 10%

Berdasarkan rumus , maka n = (1.96)² x 0.5x0.5= 96.04

(0.1)²

Sehingga mendapatkan hasil jumlah sampel 96 responden kemudian dibulatkan menjadi 100 responden.

3. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) yang terdiri dari empat bagian, yaitu data demografi, skala tingkat stres, skala resiliensi, dan skala coping stress. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2011), kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner ini disebarluaskan secara online melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram, sehingga calon subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dapat mengisi kuesioner secara langsung tanpa bertatap muka dengan peneliti. Kriteria sampel yang ditentukan adalah mahasiswa aktif yang memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu 8 Oktober hingga 3 November 2024, untuk mendapatkan sampel yang relevan dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, terdapat satu variabel dependen, yaitu tingkat stres, dan dua variabel independen, yaitu resiliensi (X1) dan coping stress (X2). Variabel dependen diukur menggunakan skala stres yang dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh

Miarasanti (2022), yang terdiri dari 22 item berdasarkan aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2012). Modifikasi skala dilakukan untuk menyesuaikan dengan konteks penelitian dan karakteristik subjek, serta mengubah beberapa item agar lebih relevan. Untuk variabel independen pertama, resiliensi, pengukuran dilakukan menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Dyah Ayu (2022), yang terdiri dari 29 item berdasarkan tujuh dimensi dalam teori resiliensi Reivich dan Shatte (2002). Beberapa item pada skala ini juga dimodifikasi agar lebih sesuai dengan populasi mahasiswa yang diteliti. Variabel independen kedua, coping stress, diukur dengan skala yang diadaptasi dari Coping Stress Scale yang dikembangkan oleh Mila (2023), terdiri dari 23 item berdasarkan aspek coping menurut Lazarus dan Folkman (1984). Proses penyusunan skala coping stress diawali dengan pembuatan blueprint, yang kemudian diterjemahkan dalam bentuk item-item yang menggambarkan strategi coping mahasiswa dalam menghadapi stres. Modifikasi ini bertujuan agar skala lebih relevan dengan pengalaman dan kebutuhan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Secara keseluruhan, ketiga skala dalam penelitian ini (skala stres, skala resiliensi, dan skala coping stress) telah disesuaikan agar lebih akurat dalam menggambarkan kondisi, karakteristik, dan kebutuhan peserta penelitian, dengan memperhatikan konteks yang lebih spesifik bagi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

4. Transformasi Data

Transformasi data dalam SPSS merujuk pada proses untuk mengubah skala pengukuran data asli menjadi bentuk lain, dengan tujuan agar data tersebut memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan dalam berbagai analisis. Menurut Ghazali (2013), hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan sesuai dengan persyaratan teknik analisis statistik yang diterapkan.

5. Analisa Data

Analisis data dilakukan setelah data penelitian dari responden terkumpul. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi linier ganda. Analisis regresi linier ganda mengestimasi besarnya koefisien-koefisien yang dihasilkan pada persamaan yang bersifat linier melibatkan dua variabel bebas atau lebih untuk memprediksi besaran nilai variabel terikat (Muhid, 2019). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Menurut (Sugiyono, 2019) pengujian asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian sah atau valid dan data teoritis yang digunakan tidak bias dan stabil, dan penaksiran koefisien regresinya efisien. Teknik analisis yang digunakan adalah uji asumsi klasik, uji korelasi pearson dan uji hipotesis dengan menggunakan program SPSS versi 27. Uji asumsi yang digunakan meliputi:

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah pendistribusian data penelitian masing-masing variabel secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test*, yang memiliki kriteria apabila $p > 0,05$ maka sebarannya dikatakan normal, sebaliknya bila $p < 0,05$ maka sebarannya dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono & Susanto (2015), uji linearitas dapat menentukan apakah variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan dengan test of linearity. Dengan kriteria $p > 0,05$ maka dinyatakan linier atau residual berdistribusi normal, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka dinyatakan tidak linier atau residual berdistribusi tidak normal.

c. Uji Multikolinearitas

Menurut Ghozali (2021:157), uji multikolinearitas bertujuan mengetahui apakah pada model regresi memiliki keterkaitan antar variabel bebasnya. Apabila nilai tolerance $\geq 0,10$ atau VIF ≤ 10 , artinya tidak terdapat multikolinearitas. Uji Multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi interkorelasi atau hubungan yang kuat antar variabel independen.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah proses penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi dan membuktikan apakah variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya oleh peneliti. Proses pengujian ini mengacu pada dugaan awal peneliti. Hipotesis dalam penelitian ini akan diujikan menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda adalah suatu alat analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsi antara dua variabel bebas atau lebih dengan satu variabel terikat, Sugiyono (2010: 66). Uji hipotesis ini akan diukur dengan bantuan SPSS Versi 27.0 For Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	37	36.9%
Perempuan	63	63.1%
Usia		
19 – 21	115	53.8%
22 – 24	99	46.2%
Jumlah	100	100%

Total subjek penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa dengan jumlah laki-laki 37 orang dan perempuan 63 orang. Subjek berusia 19 -21 tahun berjumlah 115 orang subjek yang berusia 22-24 tahun berjumlah 99 orang.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum	Std.Deviation
Tingkat Stress	100	24.34	15	42	6.186
Resiliensi	100	33.49	26	47	4.719
Coping Stress	100	48.52	36	75	10.680

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang telah dilaksanakan dapat digambarkan distribusi data yang didapat yaitu :

1. Tingkat Stres

Variabel tingkat stres memiliki nilai minimum 15 dan nilai maksimum 42, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 35,94 dan standar deviasi sebesar 7,253.

2. Resiliensi

Variabel resiliensi memiliki nilai minimum 26 dan nilai maksimum 47, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 33,49 dan standar deviasi sebesar 4,719.

3. Coping Stress

Variabel coping stress memiliki nilai minimum 36 dan nilai maksimum 75, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 48,52 dan standar deviasi sebesar 10,680.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
Tingkat Stress	0.077	Data berdistribusi Normal
Resiliensi	0.012	Data berdistribusi Tidak Normal
Coping stress	0.200	Data berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi variabel Y1 adalah $0.077 > 0.05$, variabel X1 adalah $0.012 < 0.05$ dan X2 adalah $0.200 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual untuk Y1 dan X2 berdistribusi normal dan X2 tidak bertistribusi normal. Sehingga, karena variabel X1 tidak berdistribusi normal, diperlukan uji nonparametrik untuk analisis ini

Uji Linieritas

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Tingkat Stress Pada Resiliensi	105.326	0.000	1.917	0.012	Tidak Linier
Tingkat stress pada Coping Stress	153.236	0.000	1.220	0.246	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara tingkat stres dan resiliensi tidak linier ($F = 1.917$, $p = 0.012$), sehingga asumsi linearitas **ditolak**; sementara hubungan antara tingkat stres dan coping stres linier ($F = 1.220$, $p = 0.246$), sehingga asumsi linearitas dapat diterima.

Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Resiliensi	0.446	2.241	Tidak terjadi Multikolinieritas
Coping Stress	0.446	2.241	Tidak terjadi Multikolinieritas

Berdasarkan hasil uji SPSS Multikolinearitas, nilai Tolerance untuk resiliensi adalah 0.446 dan VIF sebesar 2.241, serta nilai Tolerance untuk coping stress juga 0.446 dengan VIF 2.241. Karena nilai Tolerance lebih besar dari 0.10 dan VIF kurang dari 10, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas antara variabel-variabel tersebut.

Uji Analisis regresi linier berganda

Tabel 6. Uji Analisis regresi linier berganda

Variabel	Koefisien Regresi (F)	Sig (p)	B	Keterangan
Resiliensi	77.173	0.000	0.150	Signifikat
Coping Stress	77.173	0.000	0.531	Signifikat

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda, diperoleh $F = 77173$ dan $\text{sig} = 0.000$, yang menunjukkan model regresi signifikan. Koefisien regresi untuk resiliensi (X_1) adalah 0.150 dan untuk coping stress (X_2) adalah 0.531, yang berarti kedua variabel tersebut berpengaruh positif terhadap tingkat stres.

Sehingga, hipotesis yang dapat diajukan adalah:

1. **Hipotesis nol (H_0):** Resiliensi dan coping stress tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.
2. **Hipotesis alternatif (H_1):** Resiliensi dan coping stress berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda, diperoleh nilai F sebesar 77173 dengan nilai signifikansi (p -value) 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan, artinya resiliensi dan coping stress secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres. Secara rinci, koefisien regresi untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut: koefisien untuk resiliensi (X_1) adalah 0.150, dan koefisien untuk coping stress (X_2) adalah 0.531. Koefisien-koefisien ini menunjukkan arah hubungan positif antara variabel-variabel independen dengan variabel dependen (tingkat stres). Penjelasan lebih lanjut mengenai pengaruh masing-masing variabel akan dibahas sebagai berikut.

Diskusi

Koefisien regresi untuk resiliensi (X1) adalah 0.150, yang berarti setiap peningkatan satu unit pada tingkat resiliensi akan meningkatkan tingkat stres sebesar 0.150, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Meskipun resiliensi sering kali dipandang sebagai faktor yang membantu seseorang mengatasi stres, hasil ini menunjukkan bahwa dalam konteks penelitian ini, peningkatan resiliensi justru berhubungan dengan peningkatan tingkat stres. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi individu dalam mengelola stres. Namun, perlu dicatat bahwa hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini tidak serta merta menunjukkan bahwa resiliensi adalah penyebab langsung meningkatnya stres. Bisa jadi ada faktor eksternal lain yang memengaruhi kedua variabel ini, yang tidak tercakup. Oleh karena itu, meskipun hasil ini signifikan, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar atau model yang lebih kompleks mungkin diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini.

Koefisien regresi untuk coping stress (X2) adalah 0.531, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada kemampuan coping stress akan meningkatkan tingkat stres sebesar 0.531, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Ini menunjukkan bahwa coping stress yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini mungkin tidak sesuai dengan pemikiran umum bahwa coping stress yang lebih baik harusnyadapat mengurangi tingkat stres. Salah satu kemungkinannya adalah terdapat individu dengan coping stress yang lebih tinggi mungkin menghadapi stres yang lebih berat atau lebih sering. Sehingga meskipun mereka dapat menghadapinya, mereka tetap merasakan tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, kesadaran individu terhadap stres itu sendiri dan persepsi individu terhadap tingkat stres. Penelitian ini tidak dapat mengidentifikasi apakah coping stress berhubungan dengan tipe stres yang lebih akut atau lebih kronis, yang mungkin memerlukan pendekatan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan hasil uji regresi yang menunjukkan nilai signifikansi 0.000, yang jauh lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, resiliensi dan coping stress berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Sementara itu, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari kedua variabel tersebut terhadap tingkat stres, dapat ditolak. Dengan demikian, baik resiliensi maupun coping stress berperan dalam mempengaruhi tingkat stres individu. Meskipun hasilnya menunjukkan pengaruh positif, penelitian lebih lanjut dengan variabel-variabel tambahan dan desain yang lebih mendalam sangat diperlukan untuk menggali hubungan yang lebih kompleks dan memahami faktor-faktor lain yang turut berperan dalam proses ini.

Secara keseluruhan, meskipun hasil regresi menunjukkan bahwa kedua variabel, resiliensi dan coping stress, berpengaruh terhadap tingkat stres, pengaruh positif yang ditemukan pada kedua variabel ini memerlukan penelusuran lebih lanjut untuk memahami konteks dan mekanisme yang mendasarinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan coping stress berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa yang mengikuti program MBKM, meskipun hubungan antara kedua variabel tersebut dengan stres bersifat positif. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola stres, mereka tetap menghadapi tekanan yang cukup berat dalam menjalani berbagai aktivitas di luar kegiatan akademik. Untuk itu, disarankan agar program MBKM lebih memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan menyediakan dukungan emosional yang lebih baik, pelatihan pengelolaan stres, dan strategi coping yang lebih efektif. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dalam program ini. Peneliti perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti ukuran sampel yang lebih besar atau variabel lain, untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif dan dapat diandalkan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, S. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa*. Jurnal Psikologi Indonesia, 23(1), 55-67.
- Agustiniingsih, D. (2019). *Stres pada mahasiswa dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental*. Jurnal Psikologi Klinis, 10(2), 81-92.
- Codohato, A., Roellyana, E., & Saputra, P. (2018). *Resiliensi dan coping stress pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi*. Jurnal Psikologi Universitas, 34(4), 100-110.
- Dyah Ayu, S. (2022). *Skala resiliensi untuk mahasiswa: Pengembangan dan modifikasi skala*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 18(3), 202-210.
- Hasanah, A., Sari, R., & Pratama, M. (2020). *Pengaruh stres terhadap kinerja mahasiswa dalam menghadapi ujian*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 25(2), 45-55.

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 4 No 3 (2024) 2077 - 2084 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v4i3.5723

- Lazarus, R. S. (1996). *Coping and emotion: A dynamic process*. In P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 663-679). Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Meiriana, F. (2016). *Coping stress dalam menghadapi tuntutan akademik mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(1), 21-30.
- Miarasanti, D. (2022). *Pengukuran stres pada mahasiswa dengan menggunakan skala stres*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(3), 100-109.
- Muhid, A. (2019). *Analisis regresi dalam penelitian kuantitatif*. *Jurnal Statistik dan Analisis*, 10(2), 45-52.
- Musabiq, D., & Karimah, N. (2018). *Stres akademik mahasiswa: Pengaruh terhadap perilaku dan kesehatan mental*. *Jurnal Psikologi Universitas*, 12(1), 34-42.
- Radley, K. (2016). *Coping with stress: A comprehensive guide for students*. Oxford University Press.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Roellyana, E., Saputra, P., & Codonhato, A. (2016). *Aspek resiliensi dan kaitannya dengan coping stress di kalangan mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 14(2), 111-119.
- Sagita, A., Suryani, E., & Subagyo, A. (2017). *Dampak stres pada kesehatan mental mahasiswa: Perspektif psikologi kesehatan*. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 4(1), 25-35.
- Saputra, R. (2020). *Pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(3), 77-85.
- Saputri, D., & Sugiharto, S. (2020). *Pengaruh stres terhadap kualitas hidup mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 89-98.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley.

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 4 No 3 (2024) 2077 - 2084 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v4i3.5723

Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). *Dasar-dasar metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Andi Offset.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (8th ed.). Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan* (3rd ed.). Alfabeta.

Sugiyono & Susanto, I. (2015). *Statistik untuk penelitian pendidikan*. Andi Offset.