

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRES PADA TARUNA  
TINGKAT I DI SEKOLAH TINGGI PERIKANAN**



**OLEH:**

**Muthia Amalia Syifa**

**1125152071**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**“HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRES PADA TARUNA TINGKAT I  
DI SEKOLAH TINGGI PERIKANAN”**

Nama Mahasiswa : Muthia Amalia Syifa  
 Nomor Registrasi : 1125152071  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal/Ujian : 14 Agustus 2019

Pembimbing I



Vinna Ramadhany, M.Psi

NIDK. 8812680018

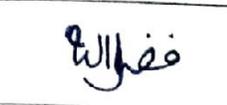
Pembimbing II



Erik, M.Si

NIDK. 8844660018

**Panitia Ujian / Sidang Skripsi / Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung jawab)*		26/08 - 2019
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung jawab)**		20/8 - 2019
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		20/8 - 2019
Mauna, M.Psi (Anggota)****		22/8 - 2019
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi, M.Si (Anggota)		22/8 - 2019

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muthia Amalia Syifa  
Nomor Registrasi : 1125152071  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRES PADA TARUNA TINGKAT I DI SEKOLAH TINGGI PERIKANAN”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2018.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 29 Agustus 2019  
Yang Membuat Pernyataan



(Muthia Amalia Syifa)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muthia Amalia Syifa  
NIM : 1125152071  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRES PADA TARUNA TINGKAT I DI SEKOLAH TINGGI PERIKANAN”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 29 Agustus 2019

Yang Menyatakan

  
The image shows a yellow revenue stamp (Meterai Tempel) with the Garuda emblem at the top. The text on the stamp includes 'METERAI TEMPEL', the serial number '731DCAFF716007256', and the value '6000 ENAM RIBURUPIAH'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

(Muthia Amalia Syifa)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Anak-anak papa harus lebih pintar dari papa. Papa kerja, cari uang, semua cuma untuk anak. Belajar yang pintar untuk masa depanmu.”

- Alm. Papa -

“Banggain papa ya dek, yang rajin belajarnya.”

- Mama -

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

- Q.S. Al-Baqarah:286-

“Barang siapa yang menyulitkan (orang lain) maka Allah akan mempersulitnya pada hari kiamat”

-H.R. Al-Bukhari No. 7152-

.....

Penelitian ini saya persembahkan untuk almarhum ayah saya, bapak Bambang Yudi Syaifudin dan ibu saya, Ratih Kadarwati Sartika, yang tidak pernah lelah untuk selalu mendo'akan serta memperjuangkan pendidikan dan masa depan anak-anaknya.

**Muthia Amalia Syifa**

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRES PADA TARUNA TINGKAT I DI  
SEKOLAH TINGGI PERIKANAN**

**SKRIPSI**

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**(2019)**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan penyebaran kuisioner kepada 202 partisipan dari 299 jumlah populasi yang merupakan taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Resillience Quotient (RQ)* dengan 16 butir pernyataan untuk mengukur resiliensi dan skala stres dengan 16 butir pernyataan. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson product moment* pada variabel stres dan resiliensi, diketahui bahwa nilai korelasi ( $r$ ) adalah -0,294 dengan nilai  $\rho$  (Sig.) sebesar 0,000 ( $\rho < 0,05$ ).

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel resiliensi dengan stres yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat stres. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka semakin tinggi tingkat stres.

Kata kunci: Resiliensi, Stres.

**Muthia Amalia Syifa**

**RELATIONSHIP OF RESILIENCE WITH STRESS OF CADETS AT LEVEL I  
IN COLLEGE OF FISHERIES**

**THESIS**

**JAKARTA: PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM, PSYCHOLOGY EDUCATION  
FACULTY, STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**(2019)**

**ABSTRACT**

*The purpose of this research is to understand the relationship of resilience to stress in cadets at level 1 in the College of Fisheries. Quantitative approach used for this study. Data collection was carried out by distributing questionnaires to 202 participants from 299 total population who are cadets of level I in the College of Fisheries.*

*The instrument used in this study was Resilience Quotient (RQ) with 19 statements to measure resilience and stress scale with 16 statements. Based on the results of the correlation test using Pearson product moment on stress and resilience variables, it is known that the correlation value ( $r$ ) is -0.294 with a value of  $p$  (Sig.) of 0,000 ( $\rho < 0.05$ ).*

*This shows that there is a significant negative relationship between resilience and stress variables which means that the higher the level of resilience, the lower the stress level. Vice versa, the lower the level of resilience, the higher the stress level.*

*Keywords: Resilience, Stress.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas segala berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya ada banyak pihak yang juga turut terlibat dan membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi. Untuk itu, dengan segala hormat, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Vinna Ramadhany, M.Psi selaku dosen pembimbing pertama dalam proses penyusunan skripsi yang telah membimbing dan mengajarkan penulis.
7. Bapak Erik, M.Si selaku dosen pembimbing kedua dalam proses penyusunan skripsi yang telah membimbing dan memberikan petunjuk kepada penulis.
8. Ibu Irma Rosalinda, M.Psi selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan nasihat, bimbingan, perhatian dan mendengarkan setiap keluh kesah penulis selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
9. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A selaku Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang senantiasa membimbing, mengajarkan, dan memberikan petunjuk kepada penulis selama pengerjaan skripsi.

10. Ibu Mauna, M.Psi selaku Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing, mengajarkan, dan memberikan petunjuk kepada penulis selama pengerjaan skripsi.
11. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi dan mengajarkan ilmu pengetahuan serta wawasan selama perkuliahan.
12. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam proses administrasi selama perkuliahan.
13. Bapak Ir. Mochammad Hery Edy, M.Si selaku Ketua Sekolah Tinggi Perikanan yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam proses pengambilan data.
14. Kedua orangtua penulis, yaitu Ratih Kadarwati Sartika dan Alm. Bambang Yudi Syaifudin, S.H yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi penyemangat peneliti hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
15. Rudy Aunallah Bumi Satrio, B. Acc selaku kakak penulis yang selalu membantu penulis selama menjalani proses perkuliahan dan proses penulisan skripsi.
16. Ananda Rizki Kurniawan, S.S.T.Pi selaku calon suami penulis yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama menjalani perkuliahan hingga proses penulisan penelitian ini.
17. Oma, dan Om Taufan yang selalu siap mengantarkan penulis selama berkuliah dan membantu menggantikan penulis merawat mama selama penulis harus mengikuti perkuliahan.
18. Seluruh keluarga besar peneliti yang turut mendoakan dan membantu peneliti selama menjalani perkuliahan.
19. Nandasari, Meirisyah, Mahes, Hanan dan Budi yang selalu mengajarkan, memberikan dukungan, membantu, mensupport, serta mendengarkan keluh kesah penulis selama menjalani perkuliahan.
20. Teman-teman kelas C 2015 yang selalu mewarnai hari-hari perkuliahan, saling membantu, dan mengajarkan selama penulis melakukan kegiatan perkuliahan.

21. Seluruh rekan seperbimbingan yang bersama-sama saling membantu selama proses penulisan skripsi.
22. Chelsyana Ananda Rima Yani selaku sahabat penulis yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, dan membantu penulis selama proses perkuliahan.
23. Hani, Putri, Feby, Chindy, Arrian, Dika, Alghi, Fatah, dan Faris yang turut membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
24. Widya, Chiara, Shafira, Inas, dan Kak Gesha yang turut membantu, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat kepada penulis perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
25. Ibu Junika, S.Psi, Farah, Nurhayat, Ibnu, Yusup, dan Yuli yang telah membantu penulis dalam proses pengumpulan data di Sekolah Tinggi Perikanan.
26. Dan seluruh pihak yang selalu membantu, mendoakan, dan memberikan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan serta proses penulisan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti, pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi dan bagi para pembaca.

Jakarta, 29 Agustus 2019

**Muthia Amalia Syifa**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI SIDANG .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I – PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II – TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Stres.....	10
2.1.1 Definisi Stres.....	10
2.1.2 Dimensi Stres .....	11
2.1.3 Sumber Stres .....	12
2.1.4 Kategori Stressor pada Pelajar / Mahasiswa .....	13
2.1.5 Tipe Stres .....	15
2.1.6 Dampak Stres .....	15
2.1.7 Respon Stres.....	16
2.2 Resiliensi.....	16
2.2.1 Definisi Resiliensi .....	16
2.2.2 Dimensi Resiliensi .....	18
2.2.3 Fungsi Resiliensi.....	20
2.2.4 Faktor-Faktor Resiliensi.....	21
2.3 Hubungan Resiliensi dengan Stres.....	23
2.4 Kerangka Berpikir.....	24
2.5 Hipotesis.....	25
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan .....	26

<b>BAB III – METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	28
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.2 Definisi Konseptual.....	29
3.2.3 Definisi Operasional .....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.5 Teknik Pengambilan Data .....	31
3.6 Instrumen Penelitian .....	32
3.6.1 Instrumen Penelitian Stres .....	32
3.6.2 Instrumen Penelitian Resiliensi.....	33
3.7 Populasi Uji Coba Instrumen .....	35
3.8 Uji Coba Instrumen.....	35
3.9 Hasil Uji Coba Instrumen Stres .....	36
3.10 Hasil Uji Coba Instrumen Resiliensi.....	36
3.11 Analisis Data .....	37
3.11.1 Uji Statistik .....	37
3.11.2 Uji Normalitas.....	37
3.11.3 Uji Linearitas.....	38
3.11.4 Uji Korelasi.....	38
3.11.5 Uji Hipotesis .....	38
 <b>BAB IV – PEMBAHASAN.....</b>	 <b>40</b>
4.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	40
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi.....	41
4.2 Prosedur Penelitian.....	42
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	42
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	44
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	45
4.3.1 Variabel Stres.....	45
4.3.2 Variabel Resiliensi .....	47
4.3.3 Uji Normalitas.....	49
4.3.4 Uji Linearitas.....	49
4.3.5 Uji Korelasi.....	50
4.3.6 Uji Hipotesis .....	51
4.4 Tabulasi Silang Resiliensi dan Stres .....	52
4.5 Pembahasan.....	52
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	56

<b>BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Implikasi.....	58
5.3 Saran.....	59
5.3.1 Untuk Institusi.....	59
5.3.2 Untuk Subjek Penelitian.....	60
5.3.3 Untuk Peneliti Selanjutnya .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>..97</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen Stres .....	32
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Instrumen Stres .....	33
Tabel 3.3 Skala Respon Resiliensi .....	34
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Resillience Quotient (RQ)</i> .....	34
Tabel 3.5 Validitas Butir Instrumen Stres.....	35
Tabel 3.6 Validitas Butir Instrumen <i>Resillience Quotient (RQ)</i> .....	37
Tabel 4.1 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
Tabel 4.2 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Progam Studi .....	41
Tabel 4.3 Data Deskriptif Variabel Stres .....	45
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Stres .....	46
Tabel 4.5 Data Deskriptif Variabel Resiliensi .....	47
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Resiliensi.....	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas Variabel Resiliensi dan Stres.....	50
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Uji Korelasi .....	50
Tabel 4.9 Analisis Tabulasi Silang Resiliensi dan Stres .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba dengan <i>Rasch Model</i> .....	65
1. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Resiliensi .....	65
2. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Resiliensi .....	65
3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Stres.....	67
4. Hasil Uji Validitas Instrumen Stres .....	67
Lampiran 2 Data Deskriptif Subjek .....	69
1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	69
2. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Program Studi .....	70
Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif Resiliensi dan Stres.....	71
1. Variabel Resiliensi .....	71
2. Variabel Stres.....	72
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas.....	73
Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi .....	73
Lampiran 6 Tabulasi Silang Resiliensi dan Stres.....	74
Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian .....	75
Lampiran 8 Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> Ibu Rahmadianty G., M.A.....	84
Lampiran 9 Surat <i>Expert Judgement</i> Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A.....	85
Lampiran 10 Surat <i>Expert Judgement</i> Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A.....	86
Lampiran 11 Surat <i>Expert Judgement</i> Ibu Vinna Ramadhany, M.Psi .....	87
Lampiran 12 Surat <i>Expert Judgement</i> Ibu Vinna Ramadhany, M.Psi .....	88
Lampiran 13 Surat <i>Expert Judgement</i> Bapak Erik, M.Si.....	89
Lampiran 14 Surat <i>Expert Judgement</i> Bapak Erik, M.Si.....	90
Lampiran 15 Saran Penguji Seminar Proposal.....	91
Lampiran 16 Saran Penguji 1 Sidang Skripsi .....	92
Lampiran 17 Saran Penguji 2 Sidang Skripsi .....	93

Lampiran 18 Surat Permohonan Izin Penelitian di STP Jakarta.....	94
Lampiran 19 Surat Permohonan Izin Penelitian di STP Bogor .....	95
Lampiran 20 Surat Persetujuan Permohonan Izin Penelitian dari STP Jakarta ....	96

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas, institusi, politeknik, akademi, maupun sekolah tinggi. Pada umumnya mahasiswa berada di rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf, dalam Hulukati & Djibran, 2018). Berdasarkan tahap perkembangan manusia menurut Levinson (dalam Aktu & Ilhan, 2017), usia 17- 22 tahun merupakan tahapan pertama dari era dewasa awal yang ditandai dengan adanya transisi dari remaja ke kehidupan dewasa. Tugas perkembangan pada masa tersebut menuntut perubahan besar dalam bersikap dan berperilaku sehingga mampu mengarahkan diri dan mengambil keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Triyana, Hardjajani, & Karyanta, 2015).

Menurut Goodwin (dalam Fuad & Zarfiel, 2013), saat memasuki perguruan tinggi mahasiswa akan dihadapkan dengan banyak tantangan baru dan harus menghadapi tantangan akademis yang berbeda dengan yang sebelumnya. Pendidikan tinggi adalah masa yang menekan bagi sebagian besar mahasiswa dimana mereka harus melewati proses adaptasi pada lingkungan pendidikan dan sosial yang baru (Misra & Castilo, 2004). Permasalahan mahasiswa baru saat memasuki masa perkuliahan bervariasi, mulai dari permasalahan yang sifatnya pribadi, akademik ataupun relasi interpersonal. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya mulai dari materi perkuliahan, proses belajar, teman baru, jadwal perkuliahan atau aturan-aturan yang berlaku sampai pada masalah tempat tinggal (Apriyana, Intan R. L., & Tjalla, 2011). Berbagai hal tersebut akan dirasakan oleh mahasiswa semester awal yang

menuntut ilmu di universitas, institusi, politeknik, dan akademi, serta taruna tingkat I yang menuntut ilmu di sekolah tinggi.

Taruna merupakan sebutan bagi mahasiswa yang bersekolah di sekolah tinggi kedinasan (Rahmawati, 2014). Sekolah tinggi diartikan sebagai salah satu jenis perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan profesional dan akademik pada lingkup satu disiplin ilmu pengetahuan, teknologi maupun kesenian tertentu (Fardhani, Sekar & Kristiana, 2017). Sekolah tinggi kedinasan merupakan perguruan tinggi di bawah naungan departemen atau kementerian yang menyelenggarakan pendidikan profesional dan akademik. Beberapa di antara sekolah tinggi kedinasan yaitu, Sekolah Tinggi Akuntan Negara (STAN); Sekolah Tinggi Ilmu Statistik (STIS); Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia (STPI); dan Sekolah Tinggi Perikanan (STP).

Dalam sekolah tinggi kedinasan, taruna tidak hanya dididik untuk memiliki dan meningkatkan wawasan pengetahuan akademik, namun mereka juga ditempa agar memiliki karakter kepribadian yang tangguh baik secara fisik maupun mental (Fardhani, Sekar & Kristiana, 2017). Taruna dididik dengan pendidikan ketrunaan yang bertujuan agar mereka mampu bekerja secara profesional di dunia kerja nantinya. Pendidikan ketrunaan yang diberikan seperti danton harian, piket, etika antara junior dan senior serta pemberlakuan tata tertib selama berada di dalam kampus menuntut kerapian dan kedisiplinan mereka. Taruna diharapkan mampu memiliki sikap dan perilaku yang baik disamping kemampuan akademik yang baik melalui pendidikan non akademik (Rahmawati, 2014).

Taruna memiliki tekanan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya karena adanya rutinitas kehidupan di dalam asrama, tuntutan akademis, lingkungan, dan sosial budaya (Widuri, dalam Septiani & Fitria 2016). Menurut Permono dan Kusristanti (2016), dalam lingkungan pendidikannya, taruna mendapatkan banyak tuntutan yang harus dipenuhi. Taruna dituntut untuk dapat menampilkan performa akademik yang baik dan tetap dalam kondisi prima di setiap kegiatan fisik, lingkungan dengan kedisiplinan tinggi, dan padatnya kegiatan. Dengan pola pembinaan yang berlaku di asrama, taruna juga dituntut untuk mampu beradaptasi. Taruna dituntut untuk mampu bekerja sama dengan berbagai rekan yang berasal dari

daerah di seluruh Indonesia dengan beragam karakter dan budaya asal. Pola pembinaan tersebut menjadi wewenang UPTA (Unit Pembinaan Taruna) yang dalam implementasi pelaksanaannya banyak diserahkan kepada kakak kelas (taruna senior) (Rahmawati & Wijayani, 2013). Taruna tingkat I harus mampu memenuhi tuntutan lingkungan kampus, antara lain perkuliahan, kegiatan pengasuhan, kegiatan harian mahasiswa, kegiatan senat maupun tata cara sopan santun dalam berinteraksi dengan senior dan orang yang lebih tua di lingkungan kampus (Nisa, Triati, & Mularsih, 2018).

Berbagai tuntutan tersebut juga dialami oleh taruna di Sekolah Tinggi Perikanan (STP). Sekolah Tinggi Perikanan (STP) merupakan sekolah tinggi kedinasan yang bernaung di bawah Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) dengan sistem pendidikan semi-militer (Hanif, 2013). STP juga menuntut muridnya untuk selalu disiplin dalam berperilaku dan berpenampilan dengan berbagai aturan yang wajib dipatuhi. Aturan yang wajib untuk dipatuhi bukan hanya aturan yang tertera secara tertulis dalam peraturan institusi, tetapi juga menaati berbagai peraturan lisan atau 'informal' dari senior mereka. Segala tindakan dan perilaku dalam aktivitas keseharian yang mereka lakukan harus berdasarkan dengan peraturan yang berlaku di STP. Aturan dari institusi maupun senior yang sedemikian ketat menyebabkan taruna tidak memiliki ruang bebas di dalam kampus maupun di luar kampus. Agar peraturan berjalan semestinya, mereka diawasi oleh pihak kampus yang berwenang dan senior yang berada di sekeliling mereka. Bila dianggap melanggar peraturan, mereka akan diberi hukuman dengan maksud memberi tahu bahwa mereka telah melakukan kesalahan dan diharapkan tidak melakukannya lagi. Sanksi menjadi 'alat' untuk mengontrol mereka agar selalu disiplin dan patuh terhadap peraturan yang ada.

Tindak kekerasan juga masih marak terjadi di sekolah tinggi kedinasan. Akhir-akhir ini citra sekolah tinggi kedinasan sedikit tercemar karena adanya oknum-oknum yang menyalahi aturan dan salah mengartikan peraturan dalam sekolah tersebut (Rahmawati, 2014). Meskipun aturan pola pembinaan tidak mengizinkan adanya kekerasan di antara para taruna di STP, celah untuk melakukan tindak kekerasan tersebut selalu terbuka dengan mengatasnamakan pembinaan kedisiplinan. Pihak UPTA telah mengatur sedemikian rupa agar peluang terjadinya kekerasan

ini dapat dihindarkan (Daging, I ketut dalam Rahmawati & Wijayani, 2013). Banyaknya jumlah taruna yang tinggal bersamaan di asrama membuat pengawasan tersebut menjadi kurang optimal, terlebih lagi tindak kekerasan atas nama pola pendisiplinan taruna tersebut biasanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu saat pengawasan longgar, seperti pada tengah malam di tempat tersembunyi pada bagian tertentu dari asrama ([www.stp.kkp.go.id](http://www.stp.kkp.go.id)). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pembina taruna, pada tahun 2018 sedang diberlakukan penghapusan aturan mengenai pemberian hukuman fisik maupun kekerasan terhadap taruna baik yang dilakukan taruna senior maupun pembina taruna itu sendiri. Pemasangan sejumlah CCTV di setiap sudut kampus dan asrama menjadi salah satu cara pencegahan terjadinya hukuman fisik maupun kekerasan tersebut.

Meskipun hukuman fisik dan tindak kekerasan sudah dihapuskan dalam peraturan di Sekolah Tinggi Perikanan, namun dari kesimpulan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap tujuh orang taruna tingkat I menyatakan bahwa tekanan dan tuntutan yang begitu banyak selama perkuliahan dan tinggal di asrama tetap memicu stres bagi mereka. Permono dan Kusritanti (2016) menyatakan ketidaksiapan menghadapi beban tuntutan yang begitu banyak menyebabkan penurunan performa taruna. Taruna seringkali dihadapkan pada banyaknya tuntutan baik secara akademik maupun nonakademik yang rentan memicu stres. Pada sekolah kedinasan seperti di STP, kondisi seperti penyesuaian terhadap pendidikan akademik maupun nonakademik, tuntutan sosial dari lingkungan serta penerapan sistem asrama mampu menjadi masalah yang mengakibatkan stres bagi para tarunanya (Daging, I Ketut dalam Rahmawati, 2013). Pendidikan yang berbasis semi-militer juga dianggap menjadi pemicu utama stres bagi tarunanya karena banyaknya tuntutan fisik yang berat serta tuntutan kepatuhan terhadap aturan (Gold & Friedman, 2000). Menurut Myers dan Bechtel (2004) stres tersebut berpengaruh secara negatif bagi kehidupan individu baik secara fisik maupun mental yang menyebabkan penurunan kemampuan atau kecakapannya.

Stres terjadi ketika kondisi individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Palmer, dalam Triyana, Hardjajani, & Karyanta, 2015). Stres menurut Gadzella dan Masten (2005) merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa *stressor* yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri. Stres adalah kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Triyana, Hardjajani, dan Karyanta (2015) menyatakan, tuntutan terhadap mahasiswa merupakan sumber stres yang potensial. Faktor stres yang terjadi pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor di luar mahasiswa, seperti tugas yang banyak, jadwal kuliah padat, IPK rendah, masalah keuangan dan keluarga. Hasil penelitian Widuri (dalam Septiani & Fitria, 2016) mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yang dapat menjadi sumber stress (*stressor*), yaitu: (1) Tuntutan akademik yang tinggi; (2) Perubahan tempat tinggal; (3) Pergantian teman dan relasi; (4) Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru; (5) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih; (6) Mulai memikirkan dan menyiapkan karier yang ingin ditempuh setelah lulus nanti.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Misra dan Kean (2000) ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih mudah mengalami stres daripada seniornya. Akan tetapi, mahasiswa sekolah tinggi kedinasan memiliki tingkat stres lebih tinggi karena sumber stres yang berbeda dibandingkan mahasiswa perguruan tinggi lain (Septiani & Fitria, 2016). Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa kedinasan lebih beragam serta mereka pun mendapatkan tekanan yang berbeda dari mahasiswa pada umumnya (Widuri dalam Septiani & Fitria, 2016). Stres yang terjadi memengaruhi keberlangsungan kehidupan mahasiswa di asrama dan pendidikan (Septiani & Fitria, 2016).

Menurut Septiani dan Wijayani (2016), setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi *stressor* yang ada. Ada yang memilih untuk bertahan dengan situasi dan kondisi yang menekan, ada yang memutuskan untuk keluar atau mengundurkan diri karena banyaknya tuntutan dan aturan sehingga mereka memilih untuk melepaskan status mereka sebagai mahasiswa kedinasan, dan ada pula yang diberhentikan atau dikeluarkan dari sekolah mereka karena pertimbangan-pertimbangan dari pihak kampus serta konsekuensi dari segala yang mereka perbuat. Dari banyaknya kasus yang terjadi di sekolah tinggi kedinasan tidak semua mahasiswa memilih untuk meninggalkan sekolah yang sudah mereka pilih. Banyak juga yang memutuskan untuk tetap bertahan dan melanjutkan pendidikan di sekolah tersebut dengan segala konsekuensi juga *stressor* yang ada. Mereka yang berhasil mengatasi permasalahan, bahkan bangkit menjadi individu yang lebih kuat, akan menemukan kehidupan yang lebih baik. Individu-individu ini dikatakan sebagai individu yang resilien (Rahmawati & Wijayani, 2013).

Menurut Grotberg (dalam Septiani & Fitria, 2016) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Resiliensi juga merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres (Keye & Pidgeon, 2013). Menurut Reivich dan Shatte (dalam Septiani & Fitria, 2016) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Secara umum resiliensi mengarah kepada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko (Masten dalam Utami & Helmi, 2017). Tingkat ketahanan yang tinggi dapat meningkatkan kinerja mahasiswa selama kehidupan kampus dan memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan mereka dan menangani tekanan ujian, stres ekonomi, tekanan sosial dan faktor-faktor lain yang dapat mengalihkan perhatian seorang mahasiswa (Alvarado, Spataru dan Woodbury, 2017).

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi adalah mahasiswa yang berhasil keluar dari masalah-masalah yang dihadapi dan sukses dalam menjalani masa studinya serta menganggap masalah tersebut adalah bagian dari tantangan masa studinya, dan bukan hal yang harus dijadikan alasan untuk terpuruk (Triyana, Hardjajani, & Karyanta, 2015). Widuri (dalam Triyana, Hardjajani, & Karyanta, 2015) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki. Agar dapat melalui proses pendidikan di STP secara lancar, taruna diharapkan memiliki resiliensi terhadap kehidupan kampus maupun kehidupan ketarunaan sehingga mereka mampu bertahan dan melaluinya secara positif (Rahmawati & Wijayani, 2013).

Dari pemaparan di atas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres karena resiliensi merupakan salah satu faktor penting bagi mahasiswa yang mengalami stres. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan resiliensi terhadap stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan (STP).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Bagaimana gambaran resiliensi pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan?
2. Bagaimana gambaran stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan?
3. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah pada sub-bab di atas, penelitian ini menitikberatkan pada fokus penelitian terkait hubungan resiliensi terhadap stres pada taruna tingkat I Sekolah Tinggi Perikanan.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah pada sub-bab di atas, terdapat rumusan masalah pada penelitian ini: “Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I Sekolah Tinggi Perikanan?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I Sekolah Tinggi Perikanan.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan berbagai manfaat dalam berbagai segi, yaitu:

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

1. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait resiliensi dengan stres pada taruna taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.
2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan keilmuan, terutama dalam bidang psikologi, serta bagi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Mahasiswa**

Memberikan gambaran terkait hubungan resiliensi dengan stres terutama pada taruna tingkat I di sekolah tinggi kedinasan, khususnya di Sekolah Tinggi Perikanan. Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan kepribadian bagi para taruna tingkat I di STP, khususnya dalam pengembangan resiliensi mahasiswa.

b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Menjadi referensi pengembangan bagi kualitas taruna tingkat I Sekolah Tinggi Perikanan dalam menerapkan sikap ketahanan dalam menghadapi berbagai macam *stressor* yang diterima selama menjalani pendidikan di Sekolah Tinggi Perikanan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

##### **2.1.1 Definisi Stres**

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*singere*” yang berarti “keras” (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu, dimulai dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress* (Yosep dalam Triyana, Hardjajani, & Karyanta, 2015).

Terdapat sejumlah definisi yang diungkapkan oleh para ahli mengenai stres. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dasar teori yang diutarakan oleh Sarafino dan Smith. Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres merupakan kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres.

Long (dalam Lyrakos, 2012) menyatakan stres adalah hubungan antara orang dan lingkungan yang dianggap oleh orang tersebut sebagai sesuatu yang melampaui kemampuan dan sumber dayanya serta membahayakan kesejahteraannya. Stres adalah reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap tuntutan perubahan yang dirasakan atau aktual. Tuntutan itu sendiri disebut *stressor* dan langkah-langkah yang diambil individu untuk menyelesaikan atau menghindari *stressor* disebut sebagai *coping*.

Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan stres adalah pengalaman keadaan tidak menyenangkan yang dialami individu yang disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa *stressor* yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan

pembebanan terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan berbagai reaksi yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi dari reaksi fisik dan psikologis yang dialami individu disebabkan oleh adanya tuntutan yang melampaui kemampuannya atau keadaan tidak menyenangkan sehingga memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial serta membahayakan kesejahteraan pada individu tersebut.

### **2. 1. 2 Dimensi Stres**

Menurut Sarafino dan Smith (2011) stres merupakan kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan yang penuh dengan tuntutan yang akan memengaruhi aspek-aspek kehidupan seseorang seperti sistem biologis, psikologis, dan sosial. Dimensi stres dibagi menjadi tiga, yaitu:

#### **a. Biologis**

Dimensi biologis merupakan dimensi yang terkait dengan reaksi manusia terhadap stres berdasarkan sistem kerja biologis. Individu yang mengalami stres diketahui akan menunjukkan reaksi jantung berdetak lebih cepat, bernafas lebih cepat, kemudian otot tangan dan kaki menjadi tegang. Reaksi tersebut berasal dari sistem saraf simpatik dan sistem endokrin yang berusaha mempertahankan tubuh ketika menghadapi hal-hal yang menyebabkan stres.

#### **b. Psikologis**

Dimensi psikologis merupakan dimensi yang melihat bagaimana stres memengaruhi pikiran dan perasaan seseorang. Seorang individu yang mengalami stres, perhatiannya akan menjadi kacau dan juga fungsi otaknya berkurang, misalnya dalam proses mengingat. Emosi juga cenderung terjadi mengiringi stres, dan seringkali orang-orang menggunakan keadaan emosinya untuk menjelaskan stres yang dialami.

c. Sosial

Dimensi sosial merupakan dimensi yang melihat bagaimana dampak stres memengaruhi interaksi atau hubungan antara satu individu dengan individu lainnya. Situasi yang berpotensi menimbulkan stres dapat memengaruhi seseorang menjadi lebih perhatian dan berjiwa sosial.

### 2. 1. 3 Sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama kehidupan berlangsung. Menurut Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008) terdapat tiga sumber datangnya stres, yaitu:

a. Diri Individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Menurut Miller dalam Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008), pendorong dan penarik dari konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik (Sarafino, Caltabiano, & Byrne, 2008), yaitu:

1) *Approach-approach conflict*

Muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik. Contohnya, individu yang mencoba untuk menurunkan berat badan untuk meningkatkan kesehatan maupun untuk penampilan, namun konflik sering terjadi ketika tersedianya makanan yang lezat.

2) *Avoidance-avoidance conflict*

Muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan. Contohnya, pasien dengan penyakit serius mungkin akan dihadapkan dengan pilihan antara dua perlakuan yang akan mengontrol atau menyembuhkan penyakit, namun memiliki efek samping yang sangat tidak diinginkan. Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008) menjelaskan bahwa orang-orang dalam menghindari konflik ini biasanya mencoba untuk menunda atau menghindar dari keputusan tersebut. Oleh karena itu, biasanya *avoidance-avoidance conflict* ini sangat sulit untuk diselesaikan.

### 3) *Approach-avoidance conflict*

Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi. Contohnya, seseorang yang merokok dan ingin berhenti, namun mereka mungkin terbelah antara ingin meningkatkan kesehatan dan ingin menghindari kenaikan berat badan serta keinginan mereka untuk percaya terjadi jika mereka ingin berhenti.

#### b. Keluarga

Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008) menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Faktor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit, cacat, dan kematian.

#### c. Komunitas dan Masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres (Sarafino, Caltabiano, & Byrne, 2008).

## 2. 1. 4 Kategori Stressor pada Pelajar/Mahasiswa

Peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis disebut juga dengan *stressor* (Sarafino, Caltabiano, & Byrne, 2008). Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan terdapat lima kategori *stressor* yang dialami oleh pelajar yakni:

#### a. Frustrasi

Frustrasi merupakan pengalaman yang berhubungan dengan tertundanya pencapaian tujuan, kejadian sehari-hari yang menimbulkan frustrasi, kurangnya sumber daya yang dimiliki, gagal mencapai serangkaian tujuan, secara sosial tidak diterima, dan adanya penolakan dalam kesempatan.

b. Konflik

Konflik berupa penilaian terhadap suatu pilihan diantara dua atau beberapa alternatif yang sama-sama diinginkan, dua atau lebih alternatif yang sama-sama tidak diinginkan, dua alternatif yang diinginkan, dua alternatif yang tidak diinginkan.

c. Tekanan

Tekanan yaitu penilaian akan adanya persaingan, batas waktu penyelesaian tugas (*deadlines*), aktivitas yang berlebihan, dan hubungan interpersonal.

d. Perubahan-Perubahan

Perubahan meliputi adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, sejumlah perubahan dalam satu waktu, serta gangguan dalam kehidupan, dan gangguan dalam mencapai tujuan.

e. Keinginan Diri (*Self-Imposed*)

Keinginan diri meliputi keinginan untuk bersaing, keinginan dicintai oleh banyak orang, khawatir mengenai banyak hal, penundaan akademis, solusi masalah, dan kecemasan dalam menghadapi tes atau ujian.

Widuri (dalam Septiani & Fitria, 2016) mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yang dapat menjadi sumber stres (*stressor*), yaitu:

- a. Tuntutan akademik yang tinggi
- b. Perubahan tempat tinggal
- c. Pergantian teman dan relasi
- d. Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru
- e. Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih
- f. Mulai memikirkan dan menyiapkan karier yang ingin ditempuh setelah lulus nanti.

### **2. 1. 5 Tipe Stres**

Middlebrooks dan Audage (dalam Hendriani, 2018) menyebutkan adanya tiga tipe stres, yaitu:

#### **a. Stres Positif**

Stres positif dihasilkan dari pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang terjadi dalam waktu yang singkat. Tipe ini menimbulkan perubahan fisiologis yang bersifat minor/ringan. Stres positif merupakan stres yang dikategorikan normal. *Coping* yang dilakukan merupakan bagian dari proses perkembangan individu.

#### **b. Stres yang Dapat Ditoleransi**

Stres yang dapat ditoleransi adalah pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang lebih intens dari stres positif, namun kemunculannya masih tergolong singkat. Stres ini pada umumnya relatif dapat diatasi. Akan tetapi pada banyak kasus, stres yang tidak kunjung teratasi akan dapat berlanjut ke tahap toksik dan dapat menyebabkan munculnya dampak negatif yang berlangsung lama terhadap kesehatan individu.

#### **c. Stres Toksik**

Stres toksik dihasilkan oleh pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang intens, bertahan dalam jangka waktu lama, bahkan hingga bertahun-tahun. Dibandingkan dengan dua tipe yang lain, stres toksik adalah yang paling sulit untuk diatasi.

### **2. 1. 6 Dampak Stres**

Stres dapat memengaruhi kesehatan dengan dua cara. Pertama, perubahan yang diakibatkan oleh stres secara langsung memengaruhi fisik sistem tubuh yang dapat memengaruhi kesehatan. Kedua, secara tidak langsung stres memengaruhi perilaku individu sehingga menyebabkan timbulnya penyakit atau memperburuk kondisi yang sudah ada (Safarino, Caltabiano, & Byrne, 2008).

### 2. 1. 7 Respon Stres

Selye (dalam Krohne, 2002) mengidentifikasi tiga tahap dalam respons sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi yang menimbulkan stres, tahapan ini disebut sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS), yaitu:

a. Tahap Pertama (*Alarm Reaction*)

*Alarm reaction* merupakan fase guncangan awal di mana seseorang terkejut. Tahapan ini berasal dari sistem saraf otonom, termasuk di dalamnya peningkatan sekresi adrenalin, detak jantung, tekanan darah, dan otot yang menegang. Tahap ini dapat diartikan sebagai pertahanan tubuh.

b. Tahap Kedua (*Resistance*)

Pada tahap ini, gejala *alarm reaction* menghilang, individu mulai beradaptasi terhadap *stressor*. Tahapan ini termasuk berbagai macam respons secara fisik.

c. Tahap Ketiga (*Exhaustion*)

Tahap ini dapat diartikan juga sebagai kelelahan yang terjadi apabila *stressor* datang secara intens, dalam jangka waktu yang cukup lama, dan jika berbagai usaha perlawanan gagal untuk menyelesaikannya secara adekuat. Kemampuan individu untuk beradaptasi dengan *stressor* telah habis.

## 2. 2 Resiliensi

### 2. 2. 1 Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin “*salire*” artinya untuk musim semi dan “*resilire*” artinya kembali musim semi. Hal ini berarti resiliensi dianggap sebagai kapasitas untuk memulihkan atau bangkit kembali (Davidson et al. dalam Schaap & Smeets, 2006). Menurut Desmita (2007), resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghilangkan dampak-dampak negatif dari keadaan yang tidak menyenangkan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dasar teori yang diutarakan oleh Reivich dan Shatte. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau

masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi adalah proses mengatasi efek negatif dari risiko yang ada, berhasil mengatasi pengalaman traumatik dan menghindari dampak negatif terkait resiko (Fergus & Zimmerman, 2005). Masten, Best, dan Garmezy (dalam Chen & George, 2005) mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah proses, kemampuan seseorang atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun berhadapan dengan situasi yang mengancam.

Siebert (2005) dalam bukunya *The Resiliency Advantage* memaparkan bahwa yang dimaksud dengan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. Ketika kehidupan orang-orang yang tangguh terganggu, mereka menangani perasaan mereka dengan cara yang sehat. Mereka membiarkan diri mereka merasakan kesedihan, kemarahan, kehilangan, dan kebingungan ketika terluka dan tertekan, tetapi mereka tidak membiarkannya menjadi perasaan yang permanen.

Berdasarkan definisi resiliensi yang diungkapkan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap kejadian atau masalah dalam kehidupannya dengan baik, serta mampu bertahan dan dari keadaan tertekan dan kesengsaraan atau pengalaman traumatik yang mereka alami.

## 2. 2. 2 Dimensi Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan kemampuan menjangkau.

### a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemaarah. Terdapat dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

### b. Pengendalian Impuls (*Impuls Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah (Reivich & Shatte, 2002).

### c. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Siebert (2005) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara tindakan dan ekspektasi seseorang dengan kondisi kehidupan yang dialaminya. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte,

2002). Peterson dan Chang (dalam Siebert, 2005) mengungkapkan bahwa optimisme sangat terkait dengan karakter individu yang menginginkan kebahagiaan, ketekunan, pencapaian prestasi serta derajat kesehatan. Individu yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya bahwa merekalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan (Reivich & Shatte, 2002).

d. Efikasi-Diri (*Self-Efficacy*)

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa efikasi-diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi-diri adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. Efikasi-diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan.

e. Analisis Penyebab (*Causal Analysis*)

Analisis penyebab menurut Reivich dan Shatte (2002) merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

f. Empati (*Empathy*)

Greif (dalam Rahmawati & Wijayani, 2013), mengungkapkan bahwa salah satu perilaku yang ditampilkan oleh individu yang resilien adalah menunjukkan empati kepada orang lain. Empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Menurut Reivich dan Shatte (2002), empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk

membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

g. Kemampuan Menjangkau (*Reaching Out*)

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out* (menjangkau) hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *self-handicaping* (kecacatan diri) (Reivich & Shatte, 2002).

### 2. 2. 3 Fungsi Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa individu dapat dan memerlukan resiliensi yang memiliki fungsi sebagai berikut:

a. Menanggulangi (*Overcoming*)

Resiliensi berguna untuk menanggulangi dan meminimalisir dampak yang terjadi akibat keadaan yang menyulitkan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif, menganalisa permasalahan dan mengontrol kemampuan sehingga individu tetap produktif meskipun ketika berada di bawah tekanan masalah.

b. Keteguhan (*Steering Through*)

*Steering Through* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa individu dapat mengontrol lingkungan dan dapat dengan efektif menghadapi masalah yang timbul. Individu yang resilien menggunakan kemampuan yang ada di dalam dirinya dalam mengatasi permasalahan dan tidak membentuk persepsi bahwa masalah yang terjadi adalah sebuah beban bagi mereka.

c. Melambung Kembali (*Bouncing Back*)

Individu yang resilien memiliki dorongan untuk lebih cepat bangkit kembali dari keadaan sulit dan menunjukkan bahwa memiliki kepercayaan yang dalam akan kemampuan mereka dalam kehidupan di masa yang akan datang. Individu mampu mengontrol kehidupannya serta mengetahui dan memahami bagaimana cara untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain sebagai upaya untuk mengatasi pengalaman yang telah mereka rasakan.

d. Peningkatan Aspek Positif

Fungsi lain dari resiliensi adalah sebagai upaya untuk peningkatan kemampuan diri ke arah yang lebih positif. Hasil dari peningkatan-peningkatan tersebut adalah kemampuan individu untuk menaksir risiko, mengetahui makna dan tujuan hidupnya dan mampu mengenali diri mereka dengan baik.

#### **2. 2. 4 Faktor-Faktor Resiliensi**

Menurut Hendriani (2018) terdapat dua faktor resiliensi, diantaranya adalah faktor risiko dan faktor protektif.

a. Faktor Risiko

Kaplan (dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan faktor risiko sebagai “prediktor awal” dari sesuatu yang tidak diinginkan atau sesuatu yang membuat orang semakin rentan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Rutter (dalam Hendriani, 2018), faktor risiko merupakan variabel yang mengarah langsung pada kondisi psikologis atau *maladjustment*. Faktor risiko merepresentasikan proses dan mekanisme yang mengarah pada akibat yang bersifat problematik. Faktor risiko merupakan segala sesuatu yang berpengaruh, yang turut

menentukan kerentanan seseorang terhadap stres ketika berhadapan atau terpapar oleh *stressor*. Semakin rentan terhadap stres, semakin besar kemungkinan individu untuk memunculkan respons perilaku yang tidak adaptif, yang semakin membuatnya terjebak dalam tekanan yang berkepanjangan (Hendriani, 2018).

Berbagai macam situasi dapat diidentifikasi sebagai faktor risiko, yang muncul baik pada level individual, keluarga, komunitas maupun lingkungan yang lebih luas. Faktor risiko utama yang banyak disebutkan dalam berbagai literatur antara lain kehilangan pekerjaan, kemiskinan, perceraian, kematian, penyakit kronis dan kemandulan. Namun demikian, dalam konteks resiliensi pengidentifikasian situasi atau hal tertentu sebagai faktor risiko harus mempertimbangkan besarnya bahaya, hambatan, atau tekanan yang ditimbulkan dan dirasakan oleh individu yang bersangkutan (Kalil dan Luthar dalam Hendriani, 2018).

b. Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan hal potensial yang digunakan sebagai alat untuk merancang pencegahan dan penanggulangan berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif (Kalil dan Luthar dalam Hendriani, 2018). Garmezy (dalam Hendriani, 2018) telah mengidentifikasi beberapa kategori dari faktor protektif tersebut, yaitu:

- 1) Berbagai atribut yang dimiliki individu seperti temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri dan inteligensi
- 2) Kualitas keluarga, antara lain kohesivitas, kehangatan, keterlibatan dan harapan keluarga
- 3) Keberadaan dan pemanfaatan sistem pendukung eksternal di luar keluarga.

Faktor risiko dipandang sebagai hal-hal yang bersifat memperlemah, yang membuat individu menjadi rentan untuk mengalami stres. Adapun faktor protektif merupakan faktor yang memperkuat, memberikan pengaruh positif bagi individu untuk mampu memunculkan strategi *coping* efektif terhadap stres yang dialami. Baik faktor risiko maupun protektif dapat berasal dari diri individu, keluarga maupun lingkungan sosial yang lain (Hendriani, 2018).

### 2.3 Hubungan Resiliensi dengan Stres

Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich dan Shatte, 2002). Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang ditentukan oleh beragam faktor, baik internal maupun eksternal yang relevan dalam kehidupan setiap individu, terhadap situasi sulit, mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan, atau saat individu berhadapan dengan *stressor* dan mengalami stres.

Stres merupakan kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres (Sarafino & Smith, 2011).

Individu yang mengalami stres memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi kondisi yang mereka alami. Ada yang memilih untuk menyerah dan terpuruk dalam kondisi dan keadaan yang mereka alami dan ada pula yang bertahan dengan situasi dan keadaan tersebut. Individu yang mampu bangkit dari keadaannya tersebut disebut sebagai individu yang resilien. Secara umum, resiliensi mengarah kepada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Semakin seseorang memiliki kualitas untuk bertahan dalam suatu situasi dengan baik maka akan semakin sulit baginya menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang menyulitkan sehingga individu tersebut pun tidak rentan untuk bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi, yang akhirnya membuatnya menjadi stres. Sehingga resiliensi merupakan salah satu faktor penting bagi individu yang mengalami stres.

## 2.4 Kerangka Berpikir

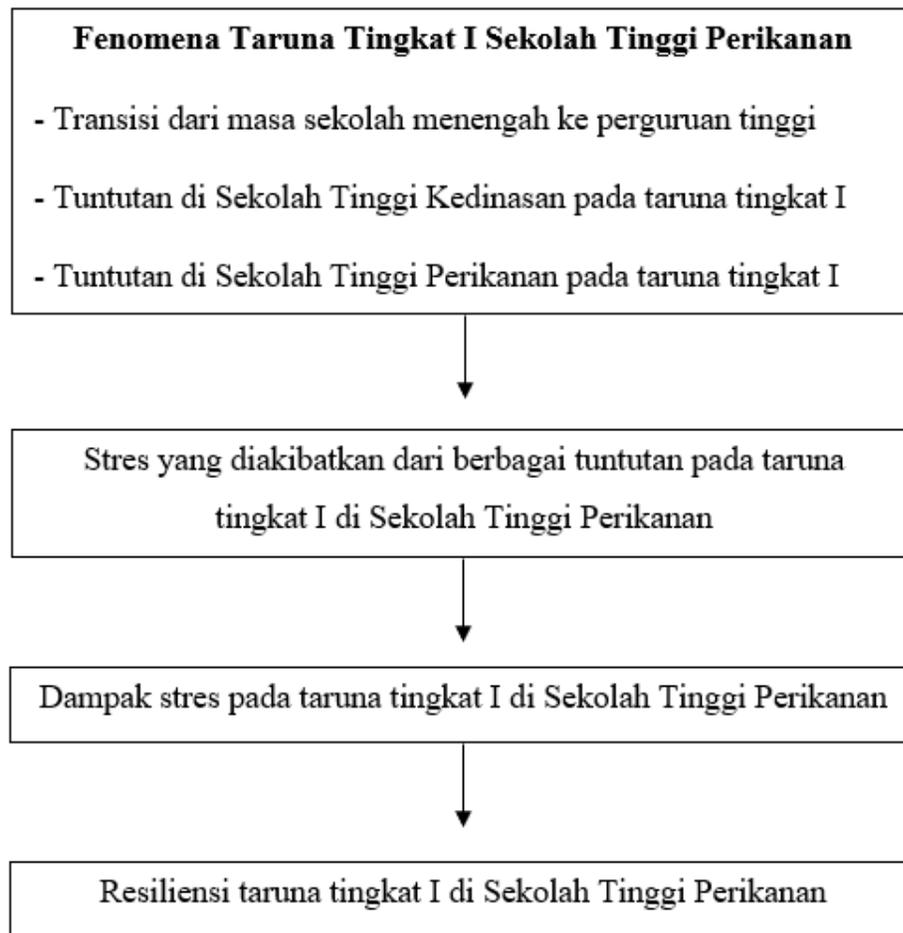
Mahasiswa baru pada umumnya akan mengalami masa transisi dari masa remaja ke dewasa awal dan masa sekolah menengah ke perguruan tinggi. Mereka akan dihadapkan dengan banyak tantangan baru yang berbeda dengan masa-masa sebelumnya, seperti tantangan akademis, dan berbagai permasalahan, seperti permasalahan pribadi dan relasi interpersonal. Hal tersebut menuntut mereka harus dapat beradaptasi dengan baik.

Mahasiswa baru yang menempuh pendidikan di sekolah tinggi kedinasan, biasa disebut dengan taruna tingkat I, memiliki tantangan dan tuntutan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Tuntutan tersebut, yaitu memiliki dan meningkatkan wawasan pengetahuan akademik, serta memiliki karakter kepribadian yang tangguh baik secara fisik maupun mental,

Begitupun dengan taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan, mereka juga akan dihadapkan dengan pendidikan semi-militer, kehidupan di asrama, lingkungan sosial budaya yang beraneka ragam dan berbagai aturan yang wajib dipatuhi. Tindak kekerasan juga mereka rasakan selama berada di asrama atau lingkungan kampus.

Ketidaksiapan taruna tingkat I dalam menghadapi banyaknya tuntutan baik secara akademik maupun nonakademik dapat memicu stres yang berakibat pada penurunan performa taruna, serta mempengaruhi kehidupan taruna di asrama serta pendidikannya. Setiap taruna tingkat I memiliki caranya masing-masing untuk menyikapi *stressor* yang ada, diantaranya ialah memilih untuk tetap bertahan dengan segala konsekuensinya.

Taruna yang berhasil mengatasi segala permasalahan dan bangkit menjadi lebih kuat dikatakan sebagai individu yang resilien. Tingkat resiliensi yang tinggi dapat meningkatkan kinerja taruna selama kehidupan di kampus dan memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan serta menangani stres yang dialaminya.



## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

## 2.6 Hasil Penelitian yang Relevan

No	Tahun	Penulis	Judul	Hasil
1	2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adreina Alvarado, MA.</li> <li>• Alexandru Spatariu, PhD.</li> <li>• Christine Woodbury, PhD.</li> </ul>	<i>Resilience and Emotional Intelligence between First Generation Collage Students and Non-First Generation Collage Students</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat resiliensi antara mahasiswa generasi pertama dan mahasiswa bukan generasi pertama. Terdapat tingkat resiliensi yang lebih tinggi pada mahasiswa generasi pertama dibandingkan dengan mahasiswa bukan generasi pertama
2	2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tria Septiani</li> <li>• Nurindah Fitria</li> </ul>	Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan	Terdapat hubungan yang signifikan pada variabel resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan
3	2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ana Maria</li> <li>• Camelia</li> </ul>	<i>Stress, Resilience and Life Satisfaction in Collage Student</i>	Stres memediasi hubungan antara resiliensi, reaksi terhadap stres dan kepuasan hidup ( <i>life satisfaction</i> ) pada mahasiswa Rumania
4	2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marlyn Triana</li> <li>• Tuti Hardjajani</li> <li>• Nugraha Arif Karyanta</li> </ul>	Hubungan antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa	Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi

			Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret	Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
5	2013	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitri Tasliatul Fuad</li> <li>• Miranda Diponegoro Zarfiel</li> </ul>	Hubungan antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Psikologis pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia	Penyesuaian diri di perguruan tinggi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan <i>stres</i> psikologis pada <i>mahasiswa tahun pertama</i> fakultas psikologi Universitas Indonesia
6	2013	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sri W. Rahmawati</li> <li>• Mira Rizki Wijayani</li> </ul>	Resiliensi Taruna STP dari Keluarga Pelaku Utama Perikanan	Faktor-faktor yang paling mendukung variabel resiliensi diantaranya ialah aspek efikasi-diri dan optimisme, kedua faktor ini merupakan faktor paling kuat yang menunjang partisipan tetap bertahan untuk mengikuti proses pendidikan yang berlangsung dan melaluinya secara bertahap

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Tipe penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013), pendekatan kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini menjadi metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Dalam penelitian kuantitatif terdapat dua jenis metode dalam pengumpulan data, yaitu metode eksperimental dan non-eksperimental, contohnya adalah survei. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode non-eksperimental jenis survei.

#### **3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan orang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain (Hatch & Farhady dalam Sugiyono, 2014). Variabel juga merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan yang kemudian dinamakan variabel karena berupa variasi (Sugiyono, 2013). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

##### **3.2.1.1 Variabel terikat (*dependent variable*)**

Menurut Sugiyono (2014), variabel terikat atau dependen sering disebut juga sebagai variabel *output*, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres.

### 3. 2. 1. 2 *Variabel bebas (independent variable)*

Variabel bebas atau independen sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau *antecedent*. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2014). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi.

## 3. 2. 2 **Definisi Konseptual**

### 3. 2. 2. 1 *Definisi konseptual Stres*

Stres merupakan kondisi yang dialami individu disebabkan oleh lingkungan penuh tuntutan yang memengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial pada individu tersebut. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya (Sarafino & Smith, 2011).

### 3. 2. 2. 2 *Definisi konseptual resiliensi*

Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

## 3. 2. 3 **Definisi Operasional**

### 3. 2. 3. 1 *Definisi operasional stres*

Stres merupakan reaksi fisik dan psikologis yang dialami individu disebabkan oleh adanya keadaan tidak menyenangkan yang membahayakan kesejahteraan pada individu tersebut. Stres dapat diukur dengan menggunakan skala stres berdasarkan tiga aspek yang diutarakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu dimensi biologis, dimensi psikologis, dan dimensi sosial. Stres dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari instrumen milik Rofiqoh Laili (2018). Instrumen stres tersebut sebelumnya dimodifikasi dari instrumen yang dikonstruksi oleh Anggada Purnama (2016).

### 3. 2. 3. 2 *Definisi operasional resiliensi*

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mampu bertahan dan bangkit dari keadaan atau pengalaman traumatik yang mereka alami. Resiliensi dapat diukur menggunakan alat ukur *Resilience Quotient* (RQ) yang dibuat oleh Reivich dan Shatte (2002) berdasarkan aspek-aspek pembentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi (*emotion regulation*), pengendalian impuls (*impuls control*), optimisme (*optimism*), efikasi-diri (*self-efficacy*), analisis penyebab (*causal analysis*), empati (*empathy*), dan kemampuan menjangkau (*Reaching Out*). Resiliensi dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen *Resilience Quotient* (RQ) milik Reivich dan Shatte (2002).

## 3. 3 **Populasi dan Sampel**

### 3. 3. 1 **Populasi**

Menurut Sugiyono (2014), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

### 3. 3. 2 **Sampel**

Menurut Sugiyono (2014), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Peneliti tidak dapat mempelajari seluruh populasi yang ada karena besarnya jumlah populasi, sehingga peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Penelitian ini akan mengambil sampel pada taruna tingkat I angkatan 54 yang masih aktif berkuliah di Sekolah Tinggi Perikanan.

## 3. 4 **Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi

setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Pemilihan teknik pengambilan sampel ini dipilih karena peneliti telah menetapkan kriteria tertentu untuk responden penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuisisioner atau angket kepada partisipan melalui lembar kuisisioner secara langsung, dengan kriteria yaitu: (1) Taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan; (2) Angkatan 54; (3) Masih aktif di Sekolah Tinggi Perikanan; dan (4) Bersedia menjadi responden.

Dalam menentukan jumlah sampel yang akan diambil, peneliti menggunakan teori Isaac dan Michael dengan menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan atau signifikansi (Sugiyono, 2013). Dalam tingkat signifikansi 5% dan dengan jumlah populasi 299 orang, berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dari jumlah populasi dan taraf signifikansi menunjukkan bahwa penelitian ini harus memenuhi sampel sejumlah 161 jiwa agar hasil penelitian representatif dengan populasi penelitian.

### **3.5 Teknik Pengambilan Data**

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner atau angket yang diberikan secara langsung kepada responden. Menurut Sugiyono (2014), kuisisioner merupakan teknik pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuisisioner cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kuisisioner tertutup yang disebarkan kepada responden secara langsung. Kuisisioner tertutup merupakan kuisisioner yang peneliti telah menyediakan pilihan jawaban (Sangadji & Sopiah, 2010).

### 3.6 Instrumen Penelitian

#### 3.6.1 Instrumen Penelitian Stres

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel stres dalam penelitian ini didapat dengan mengadaptasi instrumen dari Rofiqoh Laili (2018). Instrumen stres dari Rofiqoh Laili (2018) ini bertujuan untuk digunakan dalam penelitiannya mengenai *Pengaruh Religiusitas terhadap Stres pada Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta*. Instrumen ini merupakan hasil modifikasi dari instrumen yang sebelumnya telah dikonstruksi oleh Anggada Purnama (2016) untuk penelitiannya mengenai *Pengaruh Stres terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Pertama*. Dalam penelitian ini instrumen stres dimodifikasi dan digunakan untuk mengukur tingkat stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan menggunakan dasar teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011).

Dalam instrumen stres yang dimodifikasi ini memiliki tiga dimensi yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu dimensi biologis, dimensi psikologis, dan dimensi sosial. Skala yang digunakan adalah skala *Likert*, dimana masing-masing butir memiliki empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS); Setuju (S); Tidak Setuju (TS); dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen ini terdiri dari 24 butir *favorable* dan 17 butir *unfavorable*, dengan jumlah butir sebanyak 41 butir pernyataan. Skoring butir instrumen stres dijelaskan pada tabel 3.1 berikut ini:

**Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen Stres**

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

Kisi-kisi atau *blue print* dari instrumen stres dijelaskan pada Tabel 3.2:

**Tabel 3.2 *Blue Print* Instrumen Stres**

No	Dimensi	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	35, 36, 38, 39, 40, 41	30, 32, 34	9
2	Psikologis	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 20	3, 10, 12, 14, 16, 18, 25, 27, 37	23
3	Sosial	23, 24, 31, 33	21, 22, 26, 28, 29	9
		<b>24</b>	<b>17</b>	<b>41</b>

### 3. 6. 2 Instrumen Penelitian Resiliensi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari *Resilience Quotient (RQ)* yang dibuat oleh Reivich dan Shatte (2002). Instrumen ini terdiri dari 56 butir soal dan memiliki 7 dimensi yang menggambarkan kemampuan resiliensi, yakni: regulasi emosi (*emotion regulation*), pengendalian impuls (*impuls control*), optimisme (*optimism*), efikasi-diri (*self-efficacy*), analisis penyebab (*causal analysis*), empati (*empathy*), dan kemampuan menjangkau (*reaching out*). Peneliti kemudian melakukan translasi pada instrumen ini dari instrumen aslinya yang berbahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh Angger Meina Pramudyatin, S.Pd dan Desi Wulandari, S.Pd di tahun 2019.

Skala yang digunakan dalam alat ukur yang dibuat oleh Reivich dan Shatte (2002) menggunakan format lima skala Likert dengan poin 1 “*not at all true*”, poin 2 “*sometimes or somewhat true*”. Poin 3 “*moderately true*”, poin 4 “*usually true*”, dan poin 5 “*very true of me*”. Pada penelitian ini, skala asli dimodifikasi menjadi Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Instrumen ini terdiri dari 28 butir *favorable* dan 28 butir *unfavorable*, dengan jumlah

butir sebanyak 56 butir. Skoring butir instrumen *Resilience Quotient (RQ)* dijelaskan pada Tabel 3.3 berikut ini:

**Tabel 3.3 Skala Respon Instrumen Resiliensi**

Respon	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5
Tidak Setuju (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Setuju (S)	4	2
Sangat Setuju (SS)	5	1

Kisi-kisi atau *blue print* dari instrumen *Resilience Quotient (RQ)* dijelaskan pada Tabel 3.4 di bawah ini:

**Tabel 3.4 Blue Print Instrumen Resilience Quotient (RQ)**

Dimensi	Butir		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Emotion – Regulation	13, 25, 26, 56	2, 7, 23, 31	8
Impuls Control	4, 15, 42, 47	11, 36, 38, 55	8
Optimism	18, 27, 32, 53	3, 33, 39, 43	8
Self - Efficacy	5, 28, 29, 49	9, 17, 20, 22	8
Causal Analysis	12, 19, 21, 48	1, 41, 44, 52	8
Empathy	10, 34, 37, 46	24, 30, 50, 54	8
Reaching Out	6, 8, 14, 40	16, 35, 45, 51	8
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>

### 3.7 Populasi Uji Coba Instrumen

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling apabila terdapat pertimbangan tertentu (Sugiono, 2014). Populasi dari penelitian ini adalah taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Penelitian ini termasuk ke dalam *purposive sampling* dengan pertimbangan yaitu peneliti memilih responden yang spesifik, yaitu taruna tingkat I angkatan 54 yang masih aktif di Sekolah Tinggi Perikanan. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan penyebaran kuisioner secara langsung yang kemudian peneliti mendapatkan total partisipan sebanyak 53 responden taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

### 3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas butir pada alat ukur stres dan *Resilience Quotient (RQ)*. Data diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Dari hasil data yang telah diolah dapat diketahui *mean* setiap butir, standar deviasi, korelasi *item* total dan reliabilitas dengan melihat skor *Cronbach's Alpha*. Peneliti menginterpretasi nilai reliabilitas dari instrumen penelitian dengan melihat kaidah reliabilitas Guilford.

Untuk melihat tinggi rendahnya daya diskriminasi butir pada instrumen penelitian, peneliti membandingkan *output* SPSS pada kolom nilai '*Corrected Item-Total Correlation*' yang kemudian nilai-nilai tersebut diinterpretasikan dengan kriteria *drop* (gugur) atau valid. Nilai pada setiap butir yang telah melalui tahapan daya diskriminasi, kemudian dibandingkan dengan *r*-kriteria 0,3 untuk menentukan butir mana saja yang layak untuk dipertahankan atau harus di *drop*. Sebagian ahli berpendapat bahwa *r*-kriteria adalah 0,3 sehingga jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0,3 maka butir dikatakan memiliki daya diskriminasi yang tinggi (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

### 3.9 Hasil Uji Coba Instrumen Stres

Berdasarkan hasil olah data menggunakan SPSS versi 22 diketahui reliabilitas alat ukur stres adalah 0,846 yang termasuk kedalam kategori ‘Reliabel’. Sedangkan uji validitas butir soal terdapat 17 butir pernyataan yang gugur dan terdapat 9 soal yang sama sekali tidak diujikan dari 41 butir total pernyataan. Sehingga jumlah butir yang bertahan adalah 16 butir pernyataan. Penjelasan butir-butir yang gugur dan yang dapat dipertahankan akan dijelaskan pada Tabel 3.5 sebagai berikut:

**Tabel 3.5 Validitas Butir Instrumen Stres Butir yang Drop**

No	Dimensi	Butir		Jumlah Butir Drop
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	35, <b>36*</b> , 38, 39, <b>40*</b> , 41	<b>30*</b> , 32, <b>34*</b>	4
2	Psikologis	1, <b>2*</b> , <b>4*</b> , <b>5*</b> , <b>6*</b> , 7, <b>8*</b> , <b>9*</b> , <b>11*</b> , 13, 15, <b>17*</b> , 19, <b>20*</b>	<b>3*</b> , 10, <b>12*</b> , <b>14*</b> , 16, <b>18*</b> , <b>25*</b> , 27, 37	14
3	Sosial	<b>23*</b> , <b>24*</b> , 31, 33	<b>21*</b> , <b>22*</b> , <b>26*</b> , <b>28*</b> , <b>29*</b>	7
		<b>13</b>	<b>12</b>	<b>25</b>

Keterangan: Nomor butir dengan tanda bintang (\*) adalah nomor butir yang gugur.

### 3.10 Hasil Uji Coba Instrumen Resiliensi

Berdasarkan hasil olah data menggunakan SPSS versi 22 diketahui reliabilitas alat ukur *Resillience Quotient (RQ)* adalah 0,695 yang termasuk kedalam kategori ‘Cukup Reliabel’. Sedangkan uji validitas butir soal terdapat 37 butir pernyataan yang gugur dari 56 butir total pernyataan. Sehingga jumlah butir yang bertahan adalah 19

butir pernyataan. Penjelasan butir-butir yang gugur dan yang dapat dipertahankan akan dijelaskan pada tabel 3.6 sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Validitas Butir Instrumen *Resillience Quotient (RQ)***

Dimensi	Butir		Jumlah Butir Gugur
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emotion-Regulation	13, <b>25*</b> , <b>26*</b> , 56	<b>2*</b> , <b>7*</b> , <b>23*</b> , <b>31*</b>	6
Impuls Control	<b>4*</b> , <b>15*</b> , 42, <b>47*</b>	11, <b>36*</b> , <b>38*</b> , <b>55*</b>	6
Optimism	18, <b>27*</b> , 32, 53	<b>3*</b> , <b>33*</b> , <b>39*</b> , <b>43*</b>	5
Self-Efficacy	5, 28, 29, 49	<b>9*</b> , 17, 20, <b>22*</b>	2
Causal Analysis	<b>12*</b> , <b>19*</b> , <b>21*</b> , 48	<b>1*</b> , <b>41*</b> , <b>44*</b> , <b>52*</b>	7
Empathy	<b>10*</b> , 34, <b>37*</b> , <b>46*</b>	<b>24*</b> , <b>30*</b> , <b>50*</b> , 54	6
Reaching Out	<b>6*</b> , 8, 14, 40	<b>16*</b> , <b>35*</b> , <b>45*</b> , <b>51*</b>	5
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>37</b>

Keterangan: Nomor butir dengan tanda bintang (\*) adalah nomor butir yang gugur.

### 3. 11 Analisis Data

#### 3. 11. 1 Uji Statistik

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif karena analisis ini dapat mengukur hubungan antar dua variabel. Analisis data kuantitatif dapat memberikan gambaran bagaimana variabel bebas dan variabel terikat (Rangkuti, 2015). Untuk mengetahui gambaran tersebut peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

#### 3. 11. 2 Uji Normalitas

Uji normalitas dari kedua variabel penelitian menggunakan teori asumsi normalitas. Asumsi normalitas adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk melihat normalitas data penelitian dengan cara melihat besaran sampel yang diambil

dari suatu populasi. Berdasarkan *Central Limit Theorem* (CLT) distribusi *mean sampling* dapat diasumsikan normal apabila suatu penelitian menggunakan sampel sebanyak 30 responden atau lebih (Mordkoff, 2016).

### 3. 11. 3 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar dua variabel linear atau tidak. Untuk mengetahui kedua variabel bersifat linear jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel tidak bersifat linear (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Uji linearitas dihitung menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

### 3. 11. 4 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar sejumlah variabel. Korelasi menunjukkan hubungan timbal balik antara variabel X dan variabel Y (Rangkuti, 2015). Adapun kriteria pengujian yang digunakan yaitu nilai probabilitas (Sig.) lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  tidak berkorelasi. Sebaliknya nilai probabilitas (Sig.) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  berkorelasi.

### 3. 11. 5 Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2014). Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Ho :  $\rho = 0$

Ha :  $\rho \neq 0$

Keterangan:

Ho : Hipotesis nol

Ha : Hipotesis alternative

$\rho$  : Nilai koefisien

Hipotesis:

Ho: Tidak terdapat hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

Ha: Terdapat hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah taruna tingkat I angkatan 54 yang masih aktif di Sekolah Tinggi Perikanan. Taruna merupakan sebutan bagi mahasiswa yang bersekolah di sekolah tinggi kedinasan. Subjek penelitian yang didapatkan pada penelitian ini berjumlah 202 subjek penelitian dari jumlah populasi sebanyak 299 orang taruna tingkat I. Berikut adalah gambaran karakteristik subjek penelitian:

##### **4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat melalui Tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.1 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Laki-Laki	119	58.91%
Perempuan	83	41.09%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa subjek penelitian laki-laki berjumlah 119 orang (58.91%) dan jumlah subjek penelitian perempuan adalah 83 orang (41.09%).

#### 4. 1. 2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi

Gambaran subjek penelitian berdasarkan program studi terbagi menjadi enam program studi, yaitu Teknologi Penangkapan Ikan (TPI), Mesin Perikanan (MP), Teknologi Pengolahan Hasil (TPH), Teknologi Akuakultur (TAK), Teknologi Pengelolaan Sumberdaya Perairan (TPS) dan Penyuluh Perikanan (PP). Data distribusi subjek penelitian berdasarkan program studi dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2 Data Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi**

<b>Fakultas</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Teknologi Penangkapan Ikan (TPI)	37	18.32%
Mesin Perikanan (MP)	46	22.77%
Teknologi Pengolahan Hasil (TPH)	67	33.17%
Teknologi Akuakultur (TAK)	6	2.97%
Teknologi Pengelolaan Sumberdaya Perairan (TPS)	11	5.45%
Penyuluh Perikanan (PP)	35	17.33%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang merupakan taruna program studi Teknologi Penangkapan Ikan (TPI) berjumlah 37 orang (18.32%), program studi Mesin Perikanan (MP) berjumlah 46 orang (22.77%), program studi Teknologi Pengolahan Hasil (TPH) berjumlah 67 orang (33.17%), program studi Teknologi Akuakultur (TAK) berjumlah 6 orang (2.97%), program studi Teknologi Pengelolaan Sumberdaya Perairan (TPS) berjumlah 11 orang (5.45%), dan program studi Penyuluh Perikanan (PP) berjumlah 35 orang (17.33%).

## **4. 2    Prosedur Penelitian**

### **4. 2. 1    Persiapan Penelitian**

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti melakukan tahap persiapan berupa mencari permasalahan dan fenomena yang berkaitan dengan bidang keilmuan psikologi. Peneliti menemukan permasalahan dan fenomena yang terjadi di Sekolah Tinggi Perikanan. Fenomena dan permasalahan ini terkait dengan kehidupan dan proses belajar yang dialami oleh para taruna di Sekolah Tinggi Perikanan. Kemudian, peneliti memulai dengan mencari berbagai sumber referensi dan literatur baik melalui media cetak maupun media online yang berkaitan dengan kehidupan dan proses belajar yang dialami taruna di sana.

Setelah peneliti mendapatkan berbagai referensi dan literatur terkait, peneliti menemukan bahwa taruna sekolah tinggi kedinasan, salah satunya di Sekolah Tinggi Perikanan memiliki begitu banyak tekanan dan tuntutan yang menimbulkan stres pada sejumlah besar tarunanya, terutama pada taruna tingkat I. Peneliti pun memutuskan untuk meneliti stres yang terjadi pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Kemudian, peneliti mencari penelitian-penelitian terkait mengenai stres terutama stres yang terjadi pada taruna tingkat I. Peneliti pun menemukan bahwa selain terdapat banyak tantangan serta tuntutan yang menyebabkan stres, namun banyak juga taruna yang tetap bertahan dengan kondisi yang dialaminya dan berhasil menyelesaikan studinya hingga meraih gelar sarjana di STP. Peneliti pun tertarik untuk mendalami hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I. Selain itu, peneliti juga tertarik dengan kedua variabel dan subjek penelitian ini karena masih terbatasnya peneliti yang mengkaji lebih lanjut.

Selain mencari referensi dan literatur, peneliti juga melakukan studi lapangan dengan mewawancarai beberapa taruna tingkat I dan alumni di Sekolah Tinggi Perikanan terkait dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan dan dialami di dalam maupun di luar kampus yang mengakibatkan tekanan serta memicu stres pada taruna, terutama taruna tingkat I. Hasil wawancara tersebut menunjukkan beberapa taruna mengaku bahwa tuntutan yang mereka alami selama menjalani perkuliahan di asrama mendominasi tekanan yang dialami saat ini. Sedangkan, beberapa taruna dan alumni

lain mengatakan bahwa tuntutan akademik dan terjadinya tindak kekerasan di lingkungan kampus lebih mendominasi tekanan yang dialaminya. Beberapa di antara mereka menyatakan bahwa tekanan dan tuntutan yang mereka alami memengaruhi kesehatan dan performa mereka. Mereka yang diwawancarai mengaku menjadi sulit tidur karena padatnya kegiatan di kampus dan asrama. Beberapa responden yang lain mengaku mengalami kecemasan.

Selanjutnya peneliti melaporkan hasil dari wawancara dan literatur yang didapatkan kepada dosen pembimbing. Setelah itu, peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing untuk menentukan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Instrumen resiliensi dalam penelitian ini mengadopsi dari instrumen yang dikonstruksi oleh Reivich dan Shatte (2002) yang bernama *Resilience Quotient* (RQ). Instrumen stres dalam penelitian ini memodifikasi instrumen stres yang dimodifikasi oleh Rofiqoh Laili (2018) dengan berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011). Sebelumnya, instrumen stres ini memodifikasi dari instrumen stres yang dikonstruksi oleh Purnama (2016).

Setelah mendapatkan izin untuk menggunakan instrumen penelitian tersebut, peneliti mulai melakukan penyusunan latar belakang, landasan teori, dan metodologi penelitian. Peneliti lalu melakukan proses modifikasi alat ukur stres yang dibantu oleh dosen pembimbing dan melakukan translasi alat ukur resiliensi yang sebelumnya berbahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Selanjutnya peneliti melakukan proses *expert judgement* pada kedua alat ukur dengan dosen pembimbing pertama, dosen pembimbing kedua, dan satu orang dosen Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Dalam melakukan uji coba instrumen yang sudah divalidasi, instrumen diberikan kepada 53 orang taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan secara langsung. Instrumen yang diberikan adalah 56 pernyataan instrumen resiliensi dan 63 pernyataan instrumen stres. Kemudian peneliti melakukan analisis daya diskriminasi *item* menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22 yang menghasilkan 44 butir pernyataan instrumen resiliensi dan 36 butir pernyataan instrumen stres dengan daya diskriminasi yang cukup baik. Peneliti kemudian mulai menyusun alat ukur yang telah selesai divalidasi untuk selanjutnya melakukan olah data dengan menyebarkan kuisioner pada responden secara langsung.

#### **4. 2. 2 Pelaksanaan Penelitian**

Dalam penelitian ini pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara luring (*offline*), pengambilan data menggunakan kuesioner yang berisikan *inform consent*, instrumen resiliensi dan stres. Waktu pengambilan data dilakukan selama 2 hari hari, yaitu pada tanggal 24 dan 26 Juli 2019. Namun, sebelum peneliti menyebarkan data secara langsung kepada para taruna tingkat I, peneliti terlebih dahulu menemui pembina taruna serta dosen di Sekolah Tinggi Perikanan Bogor pada tanggal 23 Juli 2019 dan di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta pada tanggal 25 Juli 2019.

Pada tanggal 23 Juli 2019, peneliti mengunjungi Sekolah Tinggi Perikanan yang berlokasi di Bogor untuk menyerahkan surat izin penelitian serta meminta izin untuk dilakukannya kegiatan penelitian. Pengambilan data pertama dimulai pada hari Rabu, 24 Juli 2019. Peneliti datang ke kampus STP Bogor pada pagi hari, kemudian peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada dosen serta penanggung jawab taruna di STP sebelum dilakukannya penyebaran kuisisioner. Peneliti bersama seorang pembina taruna di STP memberikan kuisisioner pada jam istirahat setelah para taruna tingkat I selesai melaksanakan kegiatan makan siang dan perkuliahan di ruang makan secara serentak. Setelah seluruh taruna tingkat I di STP selesai mengisi kuisisioner yang diberikan, peneliti serta pembina taruna mengumpulkan data tersebut dan memberikan souvenir kepada masing-masing taruna tingkat I yang telah mengisi kuisisioner tersebut.

Sebelum dilakukan pengambilan data selanjutnya, Kamis, 25 Juli 2019, peneliti melakukan kunjungan ke Sekolah Tinggi Perikanan yang berlokasi di Jakarta untuk meminta izin sekaligus pengarahannya mengenai jalannya proses pengambilan data yang dilaksanakan secara serentak. Pengambilan data kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Juli 2019 di Sekolah Tinggi Perikanan yang berlokasi di Jakarta. Pada hari itu peneliti datang ke kampus STP Jakarta mulai siang hari, kemudian peneliti meminta izin kembali kepada dosen serta pembina taruna di STP sebelum dilakukan penyebaran kuisisioner sekaligus mengkoordinir pembina taruna serta taruna madya untuk mendampingi peneliti dalam menyebarkan data di setiap program studinya. Pengambilan data dilaksanakan pada saat selesai pelaksanaan serah terima jabatan (SERTIJAB) di kelas masing-masing secara serentak kepada beberapa taruna tingkat I

yang mewakili setiap program studi. Pada hari tersebut terdapat beberapa taruna tingkat I di STP Serang yang sedang berada di STP Jakarta. Peneliti memberikan kuisioner kepada mereka tidak secara serentak, pengisian kuisioner dilakukan di kantin STP dan di gedung Bimbingan Konseling (BK). Total keseluruhan responden yang didapat adalah 202 taruna tingkat I dari keseluruhan populasi yang berjumlah 299 taruna.

### 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

#### 4.3.1 Variabel Stres

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel stres adalah alat ukur yang dikonstruksi Purnama (2016), dimodifikasi oleh Rofiqoh Laili (2018), kemudian diadaptasi hingga menghasilkan 41 butir pernyataan. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 202 taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS versi 22 diketahui terdapat 16 butir pernyataan yang bertahan dan 25 butir pernyataan yang gugur. Hasil perhitungan statistika deskriptif variabel *stres* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22 akan dijelaskan pada Tabel 4.3 berikut:

**Tabel 4.3 Data Deskriptif Variabel Stres**

<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil Pengolahan Data</b>
Mean	37,80
Mean Teoritik	40
Median	38,00
Modus	40
Standar Deviasi	4,530
Varians	20,521
Skewness	-0,206
Kurtosis	-0,134

Data Statistik	Hasil Pengolahan Data
Range	24
Nilai Minimum	25
Nilai Maksimum	49

Berdasarkan data deskriptif pada Tabel 4.3, diketahui bahwa nilai *mean* 37,80, nilai *mean* teoritik 40, nilai *median* 38,00, nilai modus 40, nilai standar deviasi 4,530, nilai *varians* 20,521, nilai *skewness* -0,206, nilai *kurtosis* -0,134, nilai *range* 24, nilai *minimum* 25, dan nilai *maksimum* 49.

#### 4.3.1.1 Kategorisasi Skor Stres

Kategori skor stres terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategori dilihat pada nilai *mean* teoritik berdasarkan perhitungan rumus (jumlah item  $\times$  2,5), 2,5 merupakan nilai tengah respon skala (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Penjelasan kategori skor stres adalah sebagai berikut:

- a. Rendah :  $X < (\text{mean teoritik})$   
:  $X < 40$
- b. Tinggi :  $X \geq (\text{mean teoritik})$   
:  $X \geq 40$

Hasil kategori skor stres dijelaskan pada Tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Stres**

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	51	25,24%
Rendah	151	74,75%
Total	202	100 %

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa terdapat dua kategori skor dalam variabel stres yaitu rendah dan tinggi. Dari hasil perhitungan dengan Ms. Excel diperoleh 51 responden masuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase 25,24% dan 151 responden masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase 74,75%.

#### 4.3.2 Variabel Resiliensi

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi adalah *Resillience Quotient (RQ)* yang dimodifikasi terdiri dari 56 butir pernyataan. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 202 taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS versi 22 diketahui 19 butir pernyataan yang bertahan dan 37 butir pernyataan yang gugur. Hasil perhitungan statistika deskriptif variabel resiliensi dengan menggunakan SPSS versi 22 akan dijelaskan pada Tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4.5 Data Deskriptif Variabel Resiliensi**

<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil Pengolahan Data</b>
Mean	68,85
Mean teoritik	57
Median	70,00
Modus	71
Standar Deviasi	8,030
Varians	64,475
Skewness	-0,236
Kurtosis	0,469
Range	52
Nilai Minimum	42
Nilai Maksimum	94

Berdasarkan data deskriptif pada Tabel 4.5, diketahui bahwa nilai *mean* 68,85, nilai *mean* teoritik 57, nilai *median* 70,00, nilai modus 71, nilai standar deviasi 8,030, nilai *varians* 64,475, nilai *skewness* -0,236, nilai *kurtosis* 0,469, nilai *range* 52, nilai minimum 42, dan nilai maksimum 94.

#### 4. 3. 2. 1 *Kategorisasi Skor Resiliensi*

Kategori skor resiliensi terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategori dilihat pada nilai *mean* teoritik berdasarkan perhitungan rumus ( $\text{jumlah item} \times 3$ ), 3 merupakan nilai tengah respon skala (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Penjelasan kategori skor resiliensi adalah sebagai berikut:

- a. Rendah :  $X < (\text{mean teoritik})$   
:  $X < 57$
- b. Tinggi :  $X \geq (\text{mean teoritik})$   
:  $X \geq 57$

Hasil kategori skor resiliensi dijelaskan pada tabel 4.6 sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Resiliensi**

<b>Kategori Skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	185	91,58%
Rendah	17	8.41%
Total	202	100 %

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa terdapat dua kategori skor dalam variabel resiliensi yaitu rendah dan tinggi. Dari hasil perhitungan dengan Ms. Excel diperoleh 185 responden masuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase 91,58% dan 17 responden masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase 8.41%.

### 4.3.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dari kedua variabel penelitian menggunakan teori asumsi normalitas. Asumsi normalitas adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk melihat normalitas data penelitian dengan cara melihat besaran sampel yang diambil dari suatu populasi. Distribusi *mean sampling* dapat diasumsikan normal apabila suatu penelitian menggunakan sampel sebanyak 30 responden atau lebih (Mordkoff, 2016). Pernyataan tersebut berdasarkan *Central Limit Theorem* (CLT) yang menyatakan apabila penggunaan sampel secara acak dan independen dari masing-masing jumlah sampel maka distribusi *mean* sampel akan mendekati normalitas selama jumlah sampel meningkat, terlepas dari bentuk distribusi populasi penelitian Mordkoff (2016) menyatakan bahwa minimal sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30, karena kriteria sampel yang berjumlah 30 adalah jumlah sampel yang paling mendekati distribusi *mean* sampel yang normal dalam hal tujuan praktis. Dalam penelitian ini sampel penelitian yang digunakan sebanyak 202 responden yang berarti sudah lebih dari 30, maka dapat diasumsikan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

### 4.3.4 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear secara signifikan antar kedua variabel. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan batuan aplikasi SPSS versi 22. Menurut Rangkuti & Wahyuni (2017) interpretasi untuk uji linearitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika hasil signifikansi  $p < 0,05$ , maka data penelitian bersifat linear.
- b. Jika hasil signifikansi  $p > 0,05$ , maka data penelitian bersifat tidak linear.

Hasil uji linearitas pada variabel stres dan resiliensi dijelaskan pada Tabel 4.8:

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Variabel Resiliensi dan Stres**

Variabel	p	$\alpha$	Interpretasi
Stres Resiliensi	0,000	0,05	<i>Linear</i>

Berdasarkan Tabel 4.8 hasil perhitungan uji linearitas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22 diketahui variabel stres dan resiliensi memiliki nilai (Sig.) sebesar 0,000 di mana kurang dari 0,05. Maka dapat diinterpretasikan bahwa untuk variabel stres dan resiliensi linear.

#### 4.3.5 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan timbal balik antara variabel X dan variabel Y, serta menunjukkan besar/kuatnya hubungan (melalui indeks/angka korelasi) dan arah hubungan (melalui tanda positif dan negatif) (Rangkuti, 2015). Uji korelasi yang peneliti gunakan adalah *Pearson product moment* menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Menurut Rangkuti & Wahyuni (2017) interpretasi untuk uji korelasi adalah sebagai berikut:

- Jika hasil signifikansi  $p < 0,05$ , maka data penelitian terdapat korelasi yang signifikan.
- Jika hasil signifikansi  $p > 0,05$ , maka data penelitian tidak terdapat korelasi yang signifikan.

Hasil uji korelasi dijelaskan pada Tabel 4.9 sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Uji Korelasi**

Variabel	$\rho$	$\alpha$	Interpretasi
Stres Resiliensi	0,000	0,05	Berkorelasi signifikan

Berdasarkan Tabel 4.9 hasil perhitungan uji korelasi pada variabel stres dan resiliensi menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,294 dengan nilai  $p$  (Sig.) dari variabel stres dan resiliensi adalah 0,000 yang mana kurang dari 0,05. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Artinya, jika tingkat resiliensi tinggi maka tingkat stres rendah. Begitu pun sebaliknya, jika tingkat resiliensi rendah maka tingkat stres tinggi.

#### **4. 3. 6 Uji Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

Ha : Terdapat hubungan resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui nilai korelasi antara variabel resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Artinya, jika tingkat resiliensi tinggi maka tingkat stres rendah. Begitu pun sebaliknya, jika tingkat resiliensi rendah maka tingkat stres tinggi.

#### 4.4 Tabulasi Silang Resiliensi dan Stres

Tabel 4.10 berikut merupakan analisis tabulasi silang antara variabel resiliensi dengan variabel stres:

**Tabel 4.10 Analisis Tabulasi Silang Resiliensi dan Stres**

		Resiliensi		Total
		Tinggi	Rendah	
Stres	Tinggi	45	6	51
	Rendah	140	11	151
Total		185	17	202

Berdasarkan perhitungan tabulasi silang yang dijelaskan pada Tabel 4.10 diketahui bahwa terdapat 45 responden yang memiliki tingkat stres tinggi dan diikuti oleh resiliensi yang tinggi. Sedangkan, terdapat 6 responden yang memiliki tingkat stres tinggi dan diikuti tingkat resiliensi yang rendah. Kemudian, terdapat 140 responden yang memiliki tingkat stres rendah diikuti oleh tingkat resiliensi tinggi. Sedangkan, terdapat 11 responden yang memiliki tingkat stres rendah diikuti dengan tingkat resiliensi yang tinggi.

#### 4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, peneliti mendapatkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Pearson product moment* yaitu antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan memiliki koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,294 dengan nilai (Sig.) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Arah hubungan adalah negatif karena nilai  $r$  negatif, hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat

resiliensi maka akan semakin rendah tingkat stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka semakin tinggi tingkat stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Triana, Hardjajani, dan Karyanta (2015) dengan subjek yang berbeda, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesimpulan dalam penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Dapat diartikan bahwa, semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tria Septiani dan Nurindah Fitria (2016) dengan subjek mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Kesimpulan dalam penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel resiliensi dengan variabel stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adreina Alvarado, MA., Alexandru Spatarui, PhD., dan Christine Woodbury PhD (2017) pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa bukan tahun pertama menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa bukan tahun pertama. Hal ini mendukung hasil penelitian yang mengatakan bahwa taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ana Maria dan Camelia (2015) dengan subjek penelitian mahasiswa menunjukkan bahwa stres memediasi hubungan antara resiliensi, reaksi terhadap stres dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres. Penelitian selanjutnya yang dilakukan

oleh Sri W. Rahmawati dan Mira Rizki Wijayani (2013) dengan subjek penelitian taruna Sekolah Tinggi Perikanan dari Keluarga Pelaku Utama Perikanan, menemukan bahwa faktor-faktor yang mendukung resiliensi diantaranya ialah aspek efikasi diri, dan optimisme. Faktor tersebut adalah salah satu dimensi yang disebutkan oleh Reivich dan Shatte (2011) yang mengatakan bahwa efikasi diri dan optimisme adalah salah satu faktor pendukung terbentuknya resiliensi.

Dari hasil kategori skor pada variabel resiliensi, dapat diketahui bahwa 185 dari 202 taruna (91,58%) masuk ke dalam kategori resiliensi tinggi dan 17 dari 202 taruna (8,41%) masuk ke dalam kategori resiliensi rendah. Banyaknya jumlah taruna yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dapat disebabkan oleh faktor protektif seperti memiliki temperamen yang baik, serta selalu memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Namun, banyaknya jumlah taruna yang memiliki tingkat resiliensi tinggi tidak menjadikan tidak adanya taruna yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Taruna yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah dimungkinkan karena adanya faktor resiko seperti tidak adanya dukungan dari keluarga maupun kerabat selama ia menjalani perkuliahan dengan sistem asrama dan jauh dari rumah, ketidakmampuan taruna memandang diri positif, kurangnya kemampuan *impuls control*, serta kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang menekan kurang baik.

Kemudian, dari hasil kategori skor pada variabel stres, dapat diketahui bahwa 151 dari 202 taruna (74,75%) masuk ke dalam kategori stres rendah dan 51 dari 202 taruna (25,24%) taruna masuk ke dalam kategori stres tinggi. Banyaknya taruna yang memiliki tingkat stres yang tinggi kemungkinan dapat disebabkan dari menurunnya salah satu kategori *stressor* yaitu tekanan. Tekanan yang dihadapi oleh taruna tingkat I angkatan 54 di Sekolah Tinggi Perikanan saat ini ternyata berbeda dengan angkatan-angkatan sebelumnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, sanksi/hukuman fisik dan tindak kekerasan kini tidak lagi boleh digunakan di lingkungan kampus maupun asrama, baik oleh taruna senior maupun pembina taruna sendiri, sehingga berkurangnya salah satu kategori *stressor* yang ada mampu

meningkatkan tingkat stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Namun, hal tersebut tidak menjadikan tidak adanya taruna yang memiliki tingkat stres tinggi.

Meskipun jumlah taruna yang masuk ke dalam kategori stres rendah cukup banyak, namun tetap terdapat taruna yang masih masuk ke dalam kategori stres tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi di tengah padatnya kegiatan ketarunaan, proses adaptasi di asrama dan lingkungan baru bagi para taruna tingkat I yang berasal dari luar daerah, pergantian teman serta harus menyesuaikan diri dengan rekan yang berasal dari berbagai daerah dan budaya yang berbeda, juga penyesuaian dengan proses belajar pada jurusan yang mereka pilih.

Sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan, dari hasil perhitungan tabulasi silang dapat diketahui bahwa terdapat 140 dari 202 taruna (69,30%) memiliki tingkat stres rendah diikuti dengan tingkat resiliensi yang tinggi. Sedangkan, terdapat 6 dari 202 taruna (2,97%) memiliki tingkat stres yang tinggi diikuti dengan resiliensi yang rendah. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan telah memiliki kualitas untuk bertahan dalam suatu situasi menekan yang baik sehingga mereka pun tidak rentan untuk bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi yang akhirnya dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan pada pembina taruna di Sekolah Tinggi Perikanan hal ini kemungkinan terjadi dikarenakan mulai dari taruna tingkat I angkatan 54 dan seterusnya sudah tidak lagi diperbolehkan dan diberlakukan adanya hukuman fisik atau tindak kekerasan yang dilakukan kepada taruna tingkat I atau taruna remaja, baik oleh senior maupun pembina taruna dan dosen. Selain itu, pemasangan sejumlah CCTV tambahan yang cukup banyak di hampir setiap area kampus dan asrama menimbulkan pengawasan terhadap terjadinya tindak kekerasan semakin ketat. Terdapat tiga sumber stres menurut Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008), yaitu dari diri individu, keluarga, dan komunitas atau masyarakat. Tindak kekerasan yang terjadi di Sekolah Tinggi Perikanan merupakan salah satu sumber stres yang berasal dari komunitas atau masyarakat, ketika pengawasan untuk pencegahan

akan terjadinya tindak kekerasan yang menjadi sumber stres diperketat, hal ini berarti bahwa sumber stres tersebut berkurang.

Kemungkinan lain yang menyebabkan tingginya tingkat resiliensi pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan hingga dapat menurunkan tingkat stres di tengah banyaknya tuntutan dan tekanan ialah sejak awal tahun 2019 mulai diadakannya unit Bimbingan dan Konseling (BK). Unit BK tersebut memiliki satu bangunan khusus di mana taruna bebas untuk berkonsultasi ataupun mengutarakan perasaan serta masalah kepada psikolog yang berjaga kapan pun mereka membutuhkannya. Sehingga, hal ini dapat menjadi salah satu faktor protektif dalam resiliensi yang digunakan sebagai alat untuk pencegahan dan penanggulangan berbagai persoalan, hambatan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif. Faktor protektif merupakan faktor yang dapat memperkuat serta memberikan pengaruh positif bagi individu untuk mampu memunculkan sikap yang efektif terhadap stres yang dialami oleh para taruna, terutama taruna tingkat I yang masih mulai beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh tekanan dan tuntutan.

#### **4.6 Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

- a. Kesulitan memastikan kuisioner diisi secara benar. Dikarenakan peneliti menyebarkan formulir secara bersamaan, peneliti tidak mampu memastikan apakah setiap taruna telah mengisi kuisioner secara benar atau tidak karena peneliti tidak dapat mengawasi ratusan taruna secara satu per satu.
- b. Faktor situasional yang mengakibatkan taruna mengisi kuisioner dengan terburu-buru. Ketika pengambilan data di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta, peneliti menyebarkan kuisioner pada saat selesai ujian akhir dan upacara serah terima jabatan sesuai dengan instruktur dari pembina taruna, namun dikarenakan usai upacara tersebut masih terdapat beberapa acara seperti latihan drumband dan apel, taruna menjadi tergesa-gesa mengerjakan kuisioner. Hal tersebut dapat terlihat dari

pengerjaan kuisisioner yang terburu-buru dan mereka berlari dari kelas menuju lapangan usai pengisian kuisisioner, sehingga terdapat beberapa soal yang tidak terjawab atau memiliki jawaban lebih dari satu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pada taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Artinya, dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan terdapat 140 dari 202 taruna tingkat I dengan presentase 69,30% yang memiliki tingkat stres rendah diikuti dengan tingkat resiliensi yang tinggi. Sedangkan, terdapat 6 dari 202 taruna tingkat I dengan presentase 2,97% yang memiliki tingkat stres tinggi diikuti dengan tingkat resiliensi yang rendah.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi dalam penelitian ini adalah dapat diberikannya pelatihan maupun kegiatan terkait resiliensi guna mempertahankan tingkat resiliensi yang secara keseluruhan sudah baik, seperti pelatihan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan selama menjalani perkuliahan, pelatihan untuk meningkatkan optimisme selama menjadi taruna di Sekolah Tinggi Perikanan, memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan kekeluargaan di antara para taruna untuk meningkatkan rasa empati dan memiliki hubungan sosial yang positif, pengurangan pemberian hukuman dan meningkatkan pemberian *reward* kepada taruna guna memertahankan perilaku positif mereka, serta memberikan masukan mengenai hal-hal positif yang dapat diambil selama mendapatkan tekanan dan tuntutan di

Sekolah Tinggi Perikanan. Dari penelitian ini diharapkan juga Sekolah Tinggi Perikanan dapat meningkatkan pelayanan di unit Bimbingan Konseling (BK), seperti penambahan jumlah staf dan fasilitas guna mempertahankan tingkat resiliensi yang sudah baik agar tidak menurun, namun semakin meningkat lagi.

Implikasi lainnya dalam penelitian ini guna mempertahankan tingkat stres yang sudah baik adalah dapat diberikannya seminar maupun kegiatan terkait stres, seperti cara-cara menyikapi stres dengan baik dan lebih positif kepada taruna di Sekolah Tinggi Perikanan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya peningkatan stres yang dapat berdampak pada kondisi fisik maupun mental taruna yang berhubungan dengan performa taruna selama menjalani perkuliahan. Dengan diberikannya pelatihan, seminar, dan kegiatan tersebut tersebut diharapkan taruna tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan mampu menerapkannya dan dapat mencegah naiknya tingkat stres dan mempertahankan tingkat resiliensi, sehingga performa taruna di Sekolah Tinggi Perikanan dapat terus meningkat menjadi lebih baik.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Untuk Institusi**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan institusi mampu mewadahi kegiatan psikoedukasi maupun pelatihan untuk lebih meningkatkan resiliensi pada taruna tingkat I maupun taruna lainnya yang masih memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Resiliensi yang tinggi mampu meningkatkan kualitas dan performa taruna, meningkatkan sikap ketahanan dalam menghadapi berbagai macam *stressor* yang ada, dapat mengembangkan diri dengan baik, serta mampu bertahan serta melewati pendidikan di Sekolah Tinggi Perikanan maupun sekolah kedinasan lainnya secara lebih positif.

### **5.3.2 Untuk Subjek Penelitian**

Untuk para taruna tingkat I terutama yang masih memiliki tingkat stres yang tinggi diharapkan untuk dapat melakukan kegiatan yang dapat mengurangi stres selama menjalani perkuliahan dan tinggal di asrama STP, serta dapat lebih menjaga dan meningkatkan lagi tingkat resiliensi yang dimiliki agar performa taruna selama kehidupan kampus dan asrama meningkat, serta mampu menangani tekanan akademik maupun nonakademik dan *stressor* dengan baik di masa ini dan masa mendatang.

### **5.3.3 Untuk Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen stres yang sudah umum digunakan atau sudah tervalidasi secara baku.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan pada populasi yang lebih luas lagi agar penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan data secara langsung dengan membuat kelompok-kelompok kecil sehingga memungkinkan peneliti untuk dapat memastikan responden dapat mengisi kuisioner secara benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aktu, Y., & T., I. (2017). Individuals' life structures in the early adulthood period based on levinson's theory. *Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 17(4);1383-1403.
- Alvarado, A., Spatarui, A., & Woodbury, C. (2017). Resilience and emotional intelligence between first generation collage students and non-first generation collage students. Vol 11.
- Apriyana, P., R. L., I. M., & Tjalla, A. (2011). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Chen, J. D., & George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families.
- Desmita. (2007). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fardhani, Sekar, N. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dan coping strategy pada taruna tingkat I dan II Sekolah Tinggi Perikanan Bogor. *Jurnal Empati*, 6(4):259-265.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu Rev. Public Health*, 26:399-419.
- Fuad, F. T., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *Journal of Psychology Research*, Vol. 1.

- Gold, M. A., & Friedman, S. B. (2000). Cadet basic training: an ethnographic study of stress and coping. *Military Medicine*, 165.
- Hanif, A. N. (2013). Dinamika makna kosmetik pada taruni Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta. *Jurnal Antropologi Sosial*.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis, sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 2(1);73-114.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Journal of Social Sciences*, 1(6);1-4.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. (J. Guttenberg, Ed.) *Online Journal*.
- Laili, R. (2018). Pengaruh religiusitas terhadap stres pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Psikologi*.
- Lyrakos, D. G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural European study. *Scientific Research*, 3(2);143-149.
- Maria, A., & Camelia. (2015). Stress, resilience and life satisfaction in collage student. 48;95-108.
- Misra, R., & Castilo, L. G. (2004). Academic stress among collage students: comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2);132-148.
- Misra, R., & Kean, M. M. (2000). Collage students' academic stress and its relation to their anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1);41-51.

- Myers, J. E., & Bechtel, A. (2004). Stress, wellness and mattering among cadets at west point: factors affecting a fit and healthy force. *Military Medicine*, 169(4).
- Nisa, K., Triati, S., & Mularsih, H. (2018). Peran dukungan teman sebaya dan reguliasi diri belajar terhadap penyesuaian akademis mahasiswa Perguruan Tinggi Kedinasan berasrama XYZ. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 2(1);318-328.
- Permono, J. W., & Kusristanti, C. (2016). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(2):169-180.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh stres terhadap psychological well-being pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*.
- Rahmawati, K. (2014). Pendidikan karakter taruna Sekolah Tinggi Kedinasan. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*.
- Rahmawati, S. W., & Wijayani, M. R. (2013). Resiliensi taruna STP dari keluarga pelaku utama perikanan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2):253-270.
- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika parametrik & non-parametrik untuk psikologi dan pendidikan*.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). *Analisis data penelitian kuantitatif berbasis classical*.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). *Metodologi penelitian-pendekatan praktis dalam penelitian*. Yogyakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Toronto: Jown Wiley and Son.
- Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, D. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (sixth ed. ed.). United States: John Willey and Sons Australia, Inc.

- Schaap, I. A., & Smeets, E. C. (2006). Citizen and rsilience: the balance between awareness and fear. *Impact, Dutch Knowledge & Advice Centre for Post-Disaster Psychological Care*.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2);59-76.
- Siebert, A. (2005). *The resilience advantage: master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. San Fransisco: Berret-Koehler Publisher.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resilience: sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1);54-65.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Hasil Uji Coba dengan *Rasch Model*

#### 1. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.695	56

#### 2. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Resiliensi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	178.08	217.417	-.293	.714
item2	177.02	201.403	.194	.690
item3	178.45	201.637	.162	.692
item4	178.26	209.698	-.062	.704
item5	177.36	196.157	.418	.680
item6	177.74	204.660	.082	.696
item7	177.58	211.594	-.116	.706
item8	177.47	197.254	.323	.683
item9	178.62	215.893	-.228	.713
item10	177.75	210.804	-.092	.706
item11	176.85	195.554	.392	.680
item12	178.08	199.263	.287	.686
item13	177.72	196.861	.305	.684
item14	177.91	191.164	.511	.673
item15	177.85	203.131	.149	.692
item16	177.96	214.460	-.201	.710
item17	176.94	193.747	.457	.677

item18	177.51	197.678	.347	.683
item19	177.43	199.597	.290	.686
item20	177.42	192.517	.421	.677
item21	178.30	201.984	.176	.691
item22	177.98	215.365	-.228	.711
item23	177.91	204.549	.098	.695
item24	177.72	204.899	.099	.695
item25	177.89	198.295	.288	.685
item26	177.85	199.708	.246	.687
item27	178.06	204.093	.108	.695
item28	177.13	196.809	.323	.683
item29	177.70	194.484	.400	.679
item30	177.77	201.294	.229	.689
item31	177.83	201.721	.161	.692
item32	177.02	193.134	.444	.676
item33	178.09	204.741	.081	.696
item34	178.09	197.318	.324	.683
item35	178.87	216.309	-.290	.711
item36	177.26	204.352	.135	.693
item37	178.38	201.855	.285	.687
item38	177.77	206.140	.082	.695
item39	177.94	204.478	.137	.693
item40	177.87	198.540	.392	.683
item41	177.74	206.429	.076	.695
item42	177.94	198.362	.323	.684
item43	177.68	201.337	.253	.688
item44	177.91	213.702	-.185	.708
item45	178.62	216.547	-.261	.713
item46	178.11	215.872	-.247	.712
item47	177.75	200.227	.253	.687
item48	177.83	194.836	.476	.677
item49	178.30	194.176	.547	.675
item50	177.43	201.173	.282	.687
item51	178.25	205.689	.094	.695
item52	178.08	208.840	-.026	.700
item53	178.06	197.901	.337	.683
item54	177.45	196.137	.463	.679
item55	177.53	203.946	.126	.694
item56	178.00	197.385	.424	.681

### 3. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Stres

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	41

### 4. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Stres

**Item Statistics**

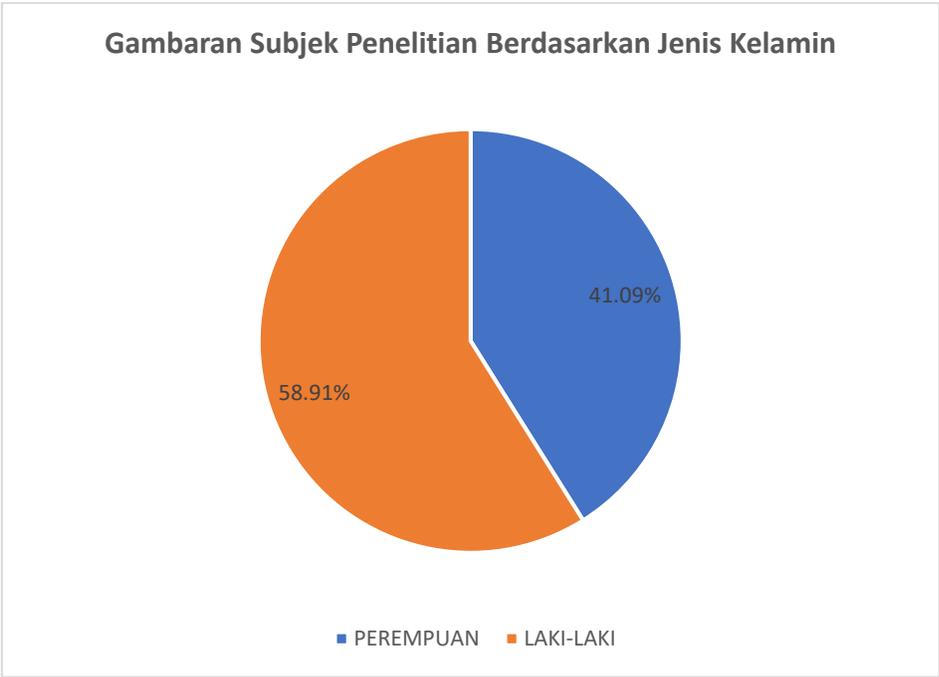
	Mean	Std. Deviation	N
item1	2.00	.734	53
item2	2.19	.810	53
item3	1.72	.717	53
item4	2.53	.868	53
item5	3.38	.657	53
item6	2.51	.800	53
item7	2.40	.743	53
item8	2.89	.824	53
item9	2.25	.757	53
item10	2.28	.632	53
item11	1.98	.665	53
item12	1.91	.529	53
item13	2.13	.761	53
item14	1.72	.717	53
item15	2.98	.720	53
item16	2.23	.724	53
item17	3.32	.803	53
item18	1.57	.721	53
item19	2.32	.701	53
item20	2.25	.731	53
item21	2.09	.741	53
item22	2.70	.668	53
item23	2.85	.886	53
item24	2.55	.722	53
item25	2.15	.690	53

item26	2.45	.867	53
item27	2.15	.718	53
item28	1.55	.695	53
item29	1.87	.810	53
item30	2.19	.856	53
item31	1.62	.657	53
item32	2.02	.635	53
item33	2.45	.798	53
item34	2.34	.649	53
item35	2.36	.857	53
item36	2.53	.932	53
item37	2.26	.738	53
item38	2.70	.723	53
item39	2.64	.811	53
item40	1.87	.785	53
item41	2.53	.890	53

**Lampiran 2 Data Demografi Subjek**

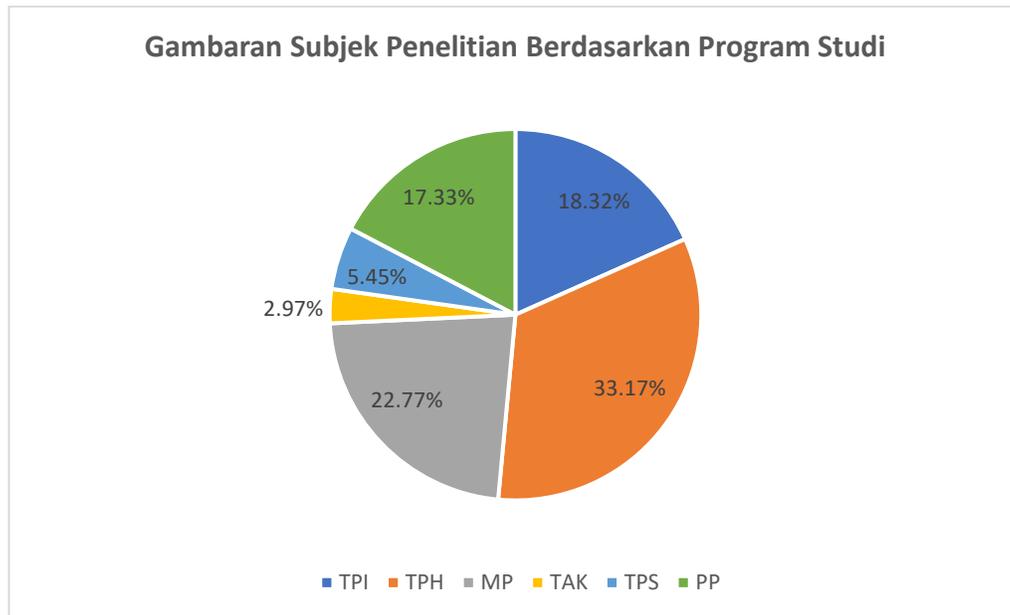
**1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Laki-Laki	119	58.91%
Perempuan	83	41.09%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>



## 2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi

<b>Fakultas</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Teknologi Penangkapan Ikan (TPI)	37	18.32%
Mesin Perikanan (MP)	46	22.77%
Teknologi Pengolahan Hasil (TPH)	67	33.17%
Teknologi Akuakultur (TAK)	6	2.97%
Teknologi Pengelolaan Sumberdaya Perairan (TPS)	11	5.45%
Penyuluh Perikanan (PP)	35	17.33%
<b>Total</b>	<b>214</b>	<b>100%</b>



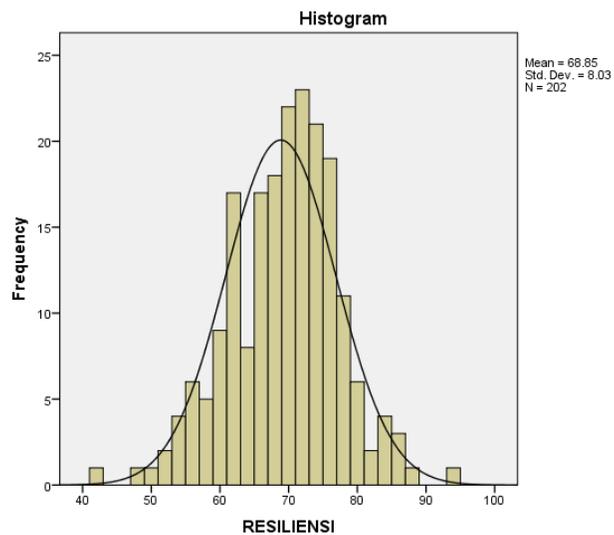
## Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif Resiliensi dan Stres

### 1. Variabel Resiliensi

#### Statistics

RESILIENSI

N	Valid	202
	Missing	0
Mean		68.85
Median		70.00
Mode		71
Std. Deviation		8.030
Variance		64.475
Skewness		-.236
Std. Error of Skewness		.171
Kurtosis		.469
Std. Error of Kurtosis		.341
Range		52
Minimum		42
Maximum		94
Sum		13908
Percentiles	25	64.00
	50	70.00
	75	74.00

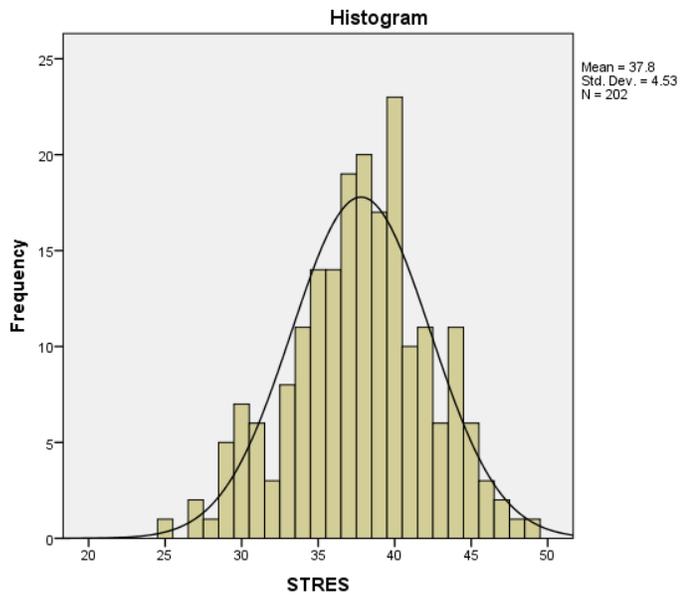


## 2. Variabel Stres

### Statistics

STRES

N	Valid	202
	Missing	0
Mean		37.80
Median		38.00
Mode		40
Std. Deviation		4.530
Variance		20.521
Skewness		-.206
Std. Error of Skewness		.171
Kurtosis		-.134
Std. Error of Kurtosis		.341
Range		24
Minimum		25
Maximum		49
Sum		7635
Percentiles	25	35.00
	50	38.00
	75	41.00



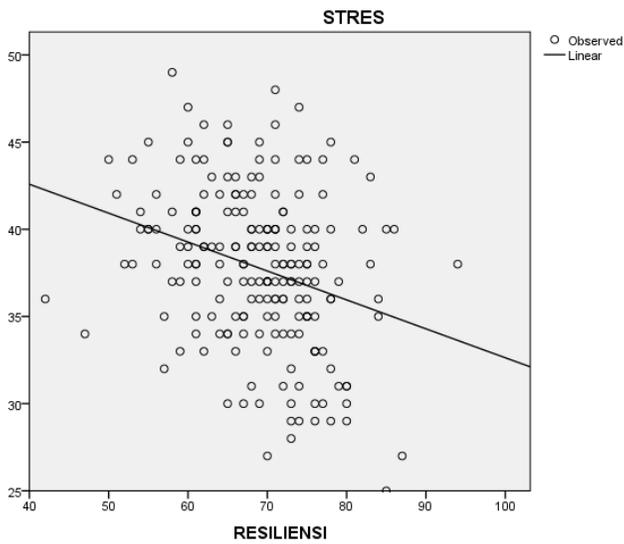
## Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: STRES

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.086	18.915	1	200	.000	49.215	-.166

The independent variable is RESILIENSI.



## Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi

### Correlations

		STRES	RESILIENSI
STRES	Pearson Correlation	1	-.294**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	202
RESILIENSI	Pearson Correlation	-.294**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 6 Tabulasi Silang Resiliensi dan Stres**

**TabulasiStres \* TabulasiResiliensi Crosstabulation**

			TabulasiResiliensi		Total
			Tinggi	Rendah	
TabulasiStres	Tinggi	Count	45	6	51
		% within TabulasiStres	88.2%	11.8%	100.0%
		% within TabulasiResiliensi	24.3%	35.3%	25.2%
		% of Total	22.3%	3.0%	25.2%
	Rendah	Count	140	11	151
		% within TabulasiStres	92.7%	7.3%	100.0%
		% within TabulasiResiliensi	75.7%	64.7%	74.8%
		% of Total	69.3%	5.4%	74.8%
Total	Count	185	17	202	
	% within TabulasiStres	91.6%	8.4%	100.0%	
	% within TabulasiResiliensi	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	91.6%	8.4%	100.0%	

## **Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian**

### **KUESIONER PENELITIAN**

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam, perkenalkan saya Muthia Amalia Syifa, mahasiswi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015 yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir saya. Dengan ini, saya meminta kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini.

Dalam mengisi kuesioner ini tidak diperlukan persiapan apapun, tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga Saudara diharapkan memberikan jawaban yang sejujurnya berdasarkan keadaan Saudara saat ini. Jawablah sesuai dengan pikiran dan perasaan yang pertama kali muncul setelah membaca masing – masing pernyataan.

Hasil dari kusioner ini akan diolah secara kelompok, sehingga nama Saudara tidak akan dicantumkan dalam publikasi. Seluruh identitas yang Saudara berikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Jika Saudara memiliki pertanyaan terkait kuesioner, dapat menghubungi saya melalui alamat email: [muthiathiaaa97@gmail.com](mailto:muthiathiaaa97@gmail.com).

Saya sangat mengharapkan kesediaan Saudara dalam penelitian ini. Keterlibatan Saudara akan sangat berguna bagi pengembangan ilmu psikologi. Terimakasih atas perhatiannya.

Hormat saya,

Muthia Amalia Syifa  
(1125152071)

## INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Program Studi :

Agama :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

TTD.

(.....)

## 7.1 Instrumen Penelitian Uji Coba

### SKALA PERNYATAAN 1

Berikut ini terdapat 41 pernyataan. Baca dan pahami dengan baik semua pernyataan dibawah ini. Anda diminta memilih pernyataan yang paling sesuai dengan diri anda. Jawaban yang anda pilih akan dijamin kerahasiaannya. Jawablah setiap pernyataan dengan skala berikut ini:

- Sangat Tidak Setuju (**STS**)
- Tidak Setuju (**TS**)
- Setuju (**S**)
- Sangat Setuju (**SS**)

Berilah tanda (✓) untuk mengisi jawaban anda pada kolom di bawah ini:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak senang jika dikritik		✓		

### DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya cemas dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di tempat kuliah.				
2	Saya merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas kuliah.				
3	Saya senang dengan adanya fasilitas di tempat kuliah.				
4	Saya cemas saat menghadapi persaingan akademik di tempat kuliah.				
5	Saya cemas saat ketinggalan informasi mengenai perkuliahan.				

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
6	Saya takut teman saya tidak menyukai keberadaan saya.				
7	Saya merasa tertekan jika dikritik.				
8	Saya tidak senang jika diabaikan.				
9	Saya tidak senang jika dikritik.				
10	Saya belajar dengan tenang di tempat kuliah.				
11	Saya tidak nyaman saat mendapatkan tugas individu.				
12	Saya merasa tenang ketika sudah membuat jadwal sehari-hari.				
13	Saya tidak nyaman saat mendapatkan tugas kelompok.				
14	Saya memiliki banyak teman.				
15	Saya kesal saat ada ujian mendadak dalam perkuliahan.				
16	Saya dapat mengatasi masalah yang terjadi sehari-hari.				
17	Saya kesal jika nilai perkuliahan saya jelek.				
18	Saya senang jika ada yang mengkritik untuk menjadi lebih baik.				

## SKALA PERNYATAAN 2

Berikut ini terdapat 56 pernyataan. Jangan terlalu banyak menghabiskan waktu pada salah satu soal, cukup sekitar 10 menit saja. Cobalah untuk tidak mencari jawaban yang tepat atau lebih tepat, tetapi lebih untuk mengungkapkan perasaan Anda sebenarnya. Anda diharapkan menilai setiap soal pada seberapa benar hal tersebut bagi diri Anda. Jawaban yang anda pilih akan dijamin kerahasiaannya.

- Sangat Tidak Setuju (STS)
- Tidak Setuju (TS)
- Netral (N)
- Setuju (S)
- Sangat Setuju (SS)

Berilah tanda (✓) untuk mengisi jawaban anda pada kolom di bawah ini :

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saat saya terpuruk, saya merasa tidak mungkin dapat kembali bangkit seperti dulu lagi			✓		

## DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Ketika saya mencoba untuk menyelesaikan masalah, saya percaya pada naluri saya dan memilih solusi pertama yang terpikir oleh saya.					
2	Bahkan jika saya berencana untuk berdiskusi dengan bos saya, rekan kerja, pasangan saya, atau anak saya, saya masih bertindak secara emosional.					

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
3	Saya mengkhawatirkan kesehatan saya di masa mendatang.					
4	Saya pandai mengabaikan apapun yang mengalihkan perhatian saya dari tugas yang ada.					
5	Jika solusi pertama saya tidak berhasil, saya dapat melanjutkan kembali dan terus mencoba berbagai solusi yang berbeda hingga saya menemukan solusi yang tepat.					
6	Saya Penasaran.					
7	Saya tidak dapat memanfaatkan emosi positif untuk membantu saya fokus pada sebuah tugas.					
8	Saya adalah tipe orang yang suka mencoba hal-hal baru.					
9	Saya lebih suka melakukan sesuatu dimana saya merasa percaya diri dan menyenangkan, daripada sesuatu yang cukup menantang dan sulit.					
10	Dengan melihat ekspresi wajah mereka, saya bisa mengenali emosi yang sedang dialami seseorang.					
11	Saya mengikuti dorongan untuk menyerah ketika ada masalah.					
12	Ketika sebuah masalah muncul, saya memiliki banyak kemungkinan solusi sebelum mencoba untuk menyelesaikannya.					

## 7.2 Instrumen Penelitian Final

### SKALA PERNYATAAN 1

Berikut ini terdapat 16 pernyataan. Baca dan pahami dengan baik semua pernyataan dibawah ini. Anda diminta memilih pernyataan yang paling sesuai dengan diri anda. Jawaban yang anda pilih akan dijamin kerahasiaannya. Jawablah setiap pernyataan dengan skala berikut ini:

- Sangat Tidak Setuju (**STS**)
- Tidak Setuju (**TS**)
- Setuju (**S**)
- Sangat Setuju (**SS**)

Berilah tanda (✓) untuk mengisi jawaban anda pada kolom di bawah ini:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak senang jika dikritik		✓		

### DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya cemas dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di tempat kuliah.				
2	Saya merasa tertekan jika dikritik.				
3	Saya belajar dengan tenang di tempat kuliah.				
4	Saya tidak nyaman saat mendapatkan tugas kelompok.				
5	Saya kesal saat ada ujian mendadak dalam perkuliahan.				

## SKALA PERNYATAAN 2

Berikut ini terdapat 19 pernyataan. Jangan terlalu banyak menghabiskan waktu pada salah satu soal. Cobalah untuk tidak mencari jawaban yang tepat atau lebih tepat, tetapi lebih untuk mengungkapkan perasaan Anda sebenarnya. Anda diharapkan menilai setiap soal pada seberapa benar hal tersebut bagi diri Anda. Jawaban yang anda pilih akan dijamin kerahasiaannya.

- Sangat Tidak Setuju (**STS**)
- Tidak Setuju (**TS**)
- Netral (**N**)
- Setuju (**S**)
- Sangat Setuju (**SS**)

Berilah tanda (✓) untuk mengisi jawaban anda pada kolom di bawah ini :

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saat saya terpuruk, saya merasa tidak mungkin dapat kembali bangkit seperti dulu lagi			✓		

## DAFTAR PERNYATAAN

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Jika solusi pertama saya tidak berhasil, saya dapat melanjutkan kembali dan terus mencoba berbagai solusi yang berbeda hingga saya menemukan solusi yang tepat.					
2	Saya adalah tipe orang yang suka mencoba hal-hal baru.					
3	Saya mengikuti dorongan untuk menyerah ketika ada masalah.					

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
4	Saya bisa mengendalikan perasaan saya ketika kesulitan atau kesengsaraan melanda.					
5	Apa yang orang lain pikirkan tentang saya tidak memengaruhi perilaku saya.					
6	Saya lebih suka situasi dimana saya bisa bergantung pada kemampuan orang lain daripada bergantung pada diri saya sendiri.					
7	Saya merasa lebih baik ketika saya percaya bahwa masalah dapat diatasi, meskipun hal ini tidak selalu benar.					
8	Saya meragukan kemampuan saya untuk menyelesaikan masalah ditempat kerja atau dirumah.					
9	Saya berharap untuk melakukan berbagai hal dengan baik.					
10	Orang sering mencari saya untuk membantu mereka menyelesaikan masalah.					
11	Kerja keras akan selalu terbayar.					
12	Jika seseorang sedih, marah, atau malu, saya punya pandangan positif mengenai apa yang dia sedang pikirkan.					
13	Saya melihat tantangan sebagai sarana belajar dan meningkatkan diri saya sendiri.					
14	Jika seseorang kecewa dengan saya, saya mendengarkan apa yang mereka katakan sebelum saya bereaksi.					

Lampiran 8 Surat Permohonan *Expert Judgement* Ibu Rahmadianty G., M.A



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1768/UN39/P/FPPsi/VI/2019  
Hal : Permohonan Surat *Expert Judgement*  
Lamp. : Seberkas

3 Juli 2019

Kepada Yth.  
Rahmadianty Gazadinda, M.A  
Di Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta

Dengan hormat,  
Kami mohon kesediaan Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Muthia Amalia Syifa  
Registrasi : 1125152071  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Tahun Akademik : 2018/2019  
Untuk : Validasi Instrumen

Guna mendapatkan *expert judgement* instrument penelitian untuk tugas akhir dengan judul "**Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Taruna Tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan**". Atas perhatian dan bantuan Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Koorprodi Psikologi FPPsi UNJ

**Mira Ariyani, Ph.D**  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

**Vinna Ramadhany, M.Psi**  
NIDK. 8812680018

Lampiran 9 Surat *Expert Judgement* Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

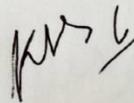
Nama : RAHMADIANTY GAZADINDA, M.Sc.  
NIP : 199206162019032038  
Prodi : PSIKOLOGI  
Pendidikan Terakhir : S-2  
Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHODS  
No. Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrumen Resilience Quotient (RQ) yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan \*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 9 JULI 2019

Validator,



RAHMADIANTY GAZADINDA, M.Sc.

NIP. 199206162019032038

Lampiran 10 Surat *Expert Judgement* Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.A

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

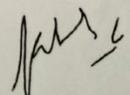
Nama : RAHMADIANTY GAZADINDA, M.SC  
NIP : 199206162019032038  
Prodi : PSIKOLOGI  
Pendidikan Terakhir : S-2  
Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHODS  
No. Handphone : 081369017538

Menyatakan bahwa instrumen ..... Stre! ..... yang telah divalidasi:  
dapat digunakan / ~~perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan \*~~.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

9 JULI 2019  
Jakarta, .....

Validator,

  
RAHMADIANTY GAZADINDA, M.SC  
NIP. 199206162019032038 .....

Lampiran 11 Surat *Expert Judgement* Ibu Vinna Ramadhany, M.Psi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vinna Ramadhany Sy  
NIP : 8812680018  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : Magister Profesi Psikologi  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis Remaja  
No. Handphone : 002172251047

Menyatakan bahwa instrumen Resilience Quotient yang telah divalidasi:  
dapat digunakan / ~~perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan \*~~.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 4 Juli 2019

Validator,



NIP. 8812680018

**Lampiran 12 Surat *Expert Judgement* Ibu Vinna Ramadhany, M.Psi**

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**

**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

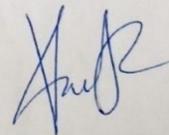
Nama : Vinna Ramadhany Sy  
NIP : 8812680018  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : Magister profesi psikologi  
Bidang Keahlian : Psikologi klinis dewasa  
No. Handphone : 082172251047

Menyatakan bahwa instrumen .....<sup>Stres</sup>..... yang telah divalidasi:  
dapat digunakan / perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan \*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, .....<sup>11 Juli 2019</sup>.....

Validator,



.....  
NIP .....<sup>8812680018</sup>.....

Lampiran 13 Surat *Expert Judgement* Bapak Erik, M.Si

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**

**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erik, M. Si  
NIP : -  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : P10  
No. Handphone : 0857 1035 2448

Menyatakan bahwa instrumen Resilience Quotient..... yang telah divalidasi:  
dapat digunakan / perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan \*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2019

Validator,



Erik, M.Si

NIP.....

Lampiran 14 Surat *Expert Judgement* Bapak Erik, M.Si

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erik, M.Si  
NIP : -  
Prodi : Psi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Plo  
No. Handphone : 0857 1020 2448

Menyatakan bahwa instrumen ..... *Stres* ..... yang telah divalidasi:  
dapat digunakan / ~~perlu diperbaiki~~ / ~~tidak dapat digunakan~~ \*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, *4 Juli 2019* .....

Validator,



..... *Erik, M.Si* .....

NIP.....

**Lampiran 15 Saran Penguji Seminar Proposal**

**SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN  
OLEH PENGUJI**

Nama peserta : Muthia Amalia Sifan  
 Nomor registrasi :  
 Program Studi : Pendidikan Psikologi  
 Nama penguji : Ernita Zakiah  
 Program Studi : Psikologi  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Bab I → Stud lapangan di tambahkan
02.	Bab II → teori, kerangka berpikir, dll
03.	Bab III → Analisis Data, Definisi operasional, dll
04.	Catatan lain jibat di Proposal
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, .....2019

Seminar Proposal Skripsi  
 Prodi Psikologi FPPsi UNJ  
 Penguji.

*Ernita Zakiah*  
 Ernita Zakiah

NIP. ....

**Lampiran 16 Saran Penguji 1 Sidang Skripsi**

**SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN  
OLEH PENGUJI**

Nama peserta : Muthia Amalia Syifa  
Nomor registrasi :  
Program Studi :  
Nama penguji : Mawna  
Program Studi :  
Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Perbaiki sesuai draft
02.	
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, Agustus 2019  
Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
Penguji,

  
.....  
Mawna, M.Psi  
NIP. 198910192015092001.....

Lampiran 17 Saran Penguji 2 Sidang Skripsi

SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN  
OLEH PENGUJI

Nama peserta : Muthia Amalia Syifa  
Nomor registrasi : 1125152071  
Program Studi : Psikologi  
Nama penguji : R.A FADHAWAH  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	tata huruf
02.	BAB II
03.	BAB III
04.	BAB IV Pembahasan
05.	BAB V Saran
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, Agustus 2019  
Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
Penguji,

NIP. ....

## Lampiran 18 Surat Permohonan Izin Penelitian di STP Jakarta



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 056/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII /2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

09 Juli 2019

**Kepada Yth.**  
**Ketua Sekolah Tinggi Perikanan**  
**Bapak Ir. Mochammad Hery Edy, M.Si**  
**Jl. AUP No. 1 RT 1 RW 9 Pasar Minggu,**  
**Kecamatan Pasar Minggu, Kota Jakarta Selatan,**  
**Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12520**

Dengan hormat,  
Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

**Nama** : Muthia Amalia Syifa  
**NIM** : 1125152071  
**Program Studi** : Psikologi  
**Fakultas** : Pendidikan Psikologi  
**No. HP** : 083808540444

Untuk dapat melakukan pengambilan data guna melakukan uji coba alat ukur / instrumen dalam bentuk kuesioner yang diperlukan untuk memenuhi kelengkapan dalam penelitian skripsi dengan judul **"Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Taruna Tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan"**  
Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

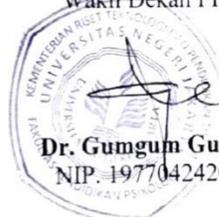
Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

**Mira Ariyani, Ph.D**  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

**Vinna Ramadhany, M.Psi**  
NIDK. 8812680018

Mengetahui,  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ



**Dr. Gumgum Gumelar, M.Si**  
NIP. 197704242006041001

## Lampiran 19 Surat Permohonan Izin Penelitian di STP Bogor



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 081/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019  
Hal. : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

11 Juli 2019

**Kepada Yth.**  
**Ketua Jurusan Penyuluhan Perikanan,**  
**Sekolah Tinggi Perikanan**  
**Ibu Yenni Nuraini, S.Pi, M.Sc**  
**Jl. Cikaret No. 2 Kelurahan Cikaret,**  
**Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor**

Dengan hormat,

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengizinkan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi:

**Nama : Muthia Amalia Syifa**  
**Nomor Registrasi : 1125152071**  
**Program Studi : Psikologi**  
**Fakultas : Pendidikan Psikologi**  
**No. HP : 083808540444**

Untuk dapat melakukan pengambilan data guna melakukan uji coba alat ukur / instrumen dalam bentuk kuisioner yang diperlukan untuk memenuhi kelengkapan dalam penelitian skripsi dengan judul "Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Taruna Tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan"

Atas perhatian dan bantuannya, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

**Mira Ariyani, Ph.D**  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

**Vinna Ramadhany, M.Psi**  
NIDK. 8812680018

Mengetahui,  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

**Dr. Gungun Gumelar, M.Si**  
NIP. 197704242006041001

**Lampiran 20 Surat Persetujuan Permohonan Izin Penelitian dari STP Jakarta**



**KEMENTERIAN KELAUTAN DAN PERIKANAN**  
**BADAN RISET DAN SUMBER DAYA MANUSIA KELAUTAN DAN PERIKANAN**  
**SEKOLAH TINGGI PERIKANAN**

JALAN AUP PASAR MINGGU JAKARTA 12520, PO BOX 7239/PSM  
TELEPON. (021) 7806874, 78830275 FAKSIMILE, (021) 7805030,78830275  
LAMAM :<http://www.stp.kkp.go.id>

Jakarta, 17 Juli 2019

Nomor : B.3205/ STP/TU. 210/VII/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,  
Dekan Universitas Negeri Jakarta  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Jl. Halimun No. 2  
Jakarta Selatan

Sehubungan dengan surat nomor : 056/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019 tanggal 9 Juli 2019 perihal seperti pada pokok surat tersebut di atas pada prinsipnya kami menyetujui permohonan untuk penelitian atas nama Muthia Amalia Syifa di Sekolah Tinggi Perikanan, selama penelitian kami tidak menyediakan fasilitas apapun selain yang terkait penelitian dan melampirkan proposal penelitian.

Demikian kami sampaikan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Ketua  
  
Ir. Mochammad Heri Edy, MS  
NIP. 19600620 198503 1 005

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Muthia Amalia Syifa atau akrab dipanggil dengan nama Muti atau Putri, lahir di Jakarta, 12 Mei 1997. Peneliti merupakan anak dari pasangan Alm. Bambang Yudi Syaifudin, S.H dan Ratih Kadarwati Sartika. Peneliti merupakan anak ke dua dari dua bersaudara.

Pendidikan pertama yang ditempuh oleh peneliti berawal dari TK Islam Firdaus, Kota Bekasi. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SD Nasional I, Kota Bekasi. Pendidikan selanjutnya dilanjutkan di SMP Angkasa, Jakarta Timur. Jenjang pendidikan selanjutnya ditempuh di SMA Negeri 113, Jakarta Timur. Setelah lulus dari SMA, peneliti melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi Program Studi Psikologi.

Selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, peneliti telah melaksanakan Praktek Kerja Psikologi selama dua bulan di Rumah Sakit Ketergantungan Obat, Cibubur, pada bagian Psikososial. Kontak yang dapat dihubungi:

E-Mail : [muthiathiaaa97@gmail.com](mailto:muthiathiaaa97@gmail.com)