

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *CHARACTER STRENGTHS* TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PANDHALUNGAN DI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Stara 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh :**

**Istiqomah Fauziah**  
**NIM : 1310811025**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *CHARACTER STRENGTHS* TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PANDHALUNGAN DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

Telah Disetujui Pada Tanggal

22 Maret 2018

**Dosen Pembimbing**

**Tanda Tangan**

1. Panca Kursistin H, S.Psi.,Ma., Psikolog  
NIP: 197303032005012001

---

2. Nuraini  
Kusumaningtyas,S.Psi.,M.Si.,Psikolog  
NPK: 1503638

---

**PENGARUH *CHARACTER STRENGTHS* TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PANDHALUNGAN DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**Istiqomah Fauziah<sup>1</sup>,  
Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>, Nuraini Kusumaningtyas<sup>3</sup>**

**INTISARI**

Mahasiswa memiliki tuntutan dari lingkungan fisik dan sosialnya di kampus. Selain itu, mahasiswa di bebani tugas yang lebih banyak dengan *deadline* yang cukup singkat dan harus melakukan belajar mandiri serta praktikum untuk meningkatkan keterampilan. Akibatnya, tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami stres. Tetapi mahasiswa memiliki sifat-sifat positif yang membantunya untuk bertahan dalam keadaan tertekan. Secara konseptual sifat-sifat positif disebut sebagai *Character Strengths*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *character strengths* terhadap stres akademik pada mahasiswa pandhalungan di Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk rumusan masalah asosiatif bersifat hubungan kausal dilakukan untuk mengungkap tujuan tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah 326 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember yang berasal dari Pasuruan, Probolinggo, Jember, Situbondo dan Bondowoso dengan teknik sampling insidental. Skala psikologi sebagai metode pengumpulan data utama dengan model *rating scale* dan Likert. Peneliti menggunakan teknik analisa data yang digunakan adalah analisis *regresi linier* sederhana dengan menggunakan *SPSS v.21*.

Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa ada pengaruh *character strengths* terhadap stres akademik dengan nilai Sig.= 0.012<0.05, nilai sumbangan efektif sebesar 0.020 yang berkategori lemah dengan kontribusi variabel sebesar 2% dan 98% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil uji deskriptif menemukan bahwa mahasiswa tergolong dalam *character strengths* yang tinggi dengan prosentase sebesar 54.9% dan kecanduan *smartphone* sebesar 51.8%.

**Kata Kunci : *character strengths*, stres akademik**

---

<sup>1</sup> Peneliti

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing I

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing II

**THE EFFECT OF CHARACTER STRENGTHS ON ACADEMIC STRESS  
ON PANDHALUNGAN STUDENTS AT UNIVERSITY OF  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**Istiqomah Fauziah<sup>1</sup>,  
Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>, Nuraini Kusumaningtyas<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

*Students have demands from their physical and social environments on campus. In addition, students in bebani more tasks with deadlines that are short enough and must do independent study and practicum to improve skills. As a result, not a few of the students who experience stress. But the student has positive traits that help her to survive under stress. Conceptually the positive traits are called Character Strengths.*

*This study aims to determine the effect of character strengths on academic stress on students pandhalungan at the University of Muhammadiyah Jember. This research uses quantitative approach with formulation of associative problem is causal relation done to reveal the purpose. Samples in this study were 326 students of Muhammadiyah University of Jember from Pasuruan, Probolinggo, Jember, Situbondo and Bondowoso with incidental sampling technique. Psychological scale as the main data collection method with rating scale model and Likert. Researchers use data analysis techniques used is a simple linear regression analysis using SPSS v.21.*

*Based on the analysis result shows that there is influence of character strengths to academic stress with Sig value = 0.012 <0.05, effective contribution value is 0.020 which is categorized as weak with variable contribution of 2% and 98% influenced by other factors. Descriptive test results found that students belonging to high character strengths with a percentage of 54.9% and 51.8% smartphone addiction.*

**Keyword : character strengths, academic stress**

---

The Researcher

<sup>2</sup> Advisor I

<sup>3</sup>Advisor II

## A. PENDAHULUAN

Sebagai peserta didik di perguruan tinggi, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus yang memiliki lebih banyak tuntutan. Salah satunya adalah terbiasa dengan metode pembelajaran yang digunakan, mahasiswa diuntut untuk lebih aktif mencari dan memahami materi yang sedang dipelajari. Selain itu, mahasiswa di bebani tugas yang lebih banyak dengan *deadline* yang cukup singkat dan harus melakukan belajar mandiri serta praktikum untuk meningkatkan keterampilan. Akibatnya, tidak sedikit dari mahasiswa yang mengalami stres. Stres merupakan salah satu respon psikologis manusia ketika dihadapkan dengan suatu hal atau kondisi yang dianggap melampaui batas kemampuan dan sulit untuk dihadapi (Purwati, 2012).

Stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik. Stres akademik diartikan sebagai keadaan yang di akibatkan oleh tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stresor, berkaitan dengan pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst dan Gregoire, 2004 dalam Purwati, 2012). Davidson (2001 dalam Purwati, 2012) mengemukakan bahwa sumber stres akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, dan ketidakjelasan.

Berdasarkan hasil wawancara, faktor eksternal yang mempengaruhi stres yang di alami mahasiswa adalah situasi yang monoton, situasi ini berupa beban SKS yang banyak, sehingga proses perkuliahan berlangsung berjam-jam dan berulang dua sampai tiga kali dalam seminggu dengan mata kuliah yang sama, selain itu mahasiswa dituntut untuk membuat kesimpulan sendiri berdasarkan

diskusi di dalam kelas, serta perbedaan pendapat antar asisten dosen juga menjadi salah satu penghambat. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi yaitu mahasiswa merasa kesulitan memahami materi, merasa kurang terfasilitasi dengan arahan dosen pengampu untuk membuat kesimpulan yang benar. Akibatnya, mahasiswa merasa takut gagal pada mata kuliah yang mengharuskan adanya praktikum. Adapun gejala-gejala stres yang mereka alami adalah pusing, sakit punggung, sesak nafas, serta mudah mengantuk sebagai gejala fisiologis. Gejala psikologis yang di alami yaitu mahasiswa tidak dapat fokus saat perkuliahan, serta merasa tidak mampu memahami materi perkuliahan, merasa takut gagal praktikum, lebih sensitif dan mudah jenuh. Sedangkan untuk gejala keperilakuan yang muncul adalah bermain *gadget* di saat perkuliahan karena merasa jenuh, mengerjakan tugas seadanya, mengobrol saat materi, dan tidak memperhatikan dosen atau teman yang sedang presentasi.

Peneliti menemukan bahwa ada sifat-sifat positif yang membantu mahasiswa bertahan dan dapat mengatasi stres yang dialami. Sifat-sifat yang membantu mahasiswa bertahan dalam keadaan tertekan dan terus berjuang menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya adalah sabar, ketika subjek merasa emosi, mahasiswa lebih memilih diam, selalu bersemangat, tekun, tidak mudah menyerah dengan menjadikan hambatan menjadi sebuah tantangan, menerima dengan lapang dada apapun yang dibebankan kepada mahasiswa, memikirkan masa depan dan memotivasi diri sendiri agar tujuannya tercapai, tetap mengucapkan syukur alhamdulillah atas peristiwa yang sedang terjadi, tetap melakukan yang terbaik, dan mempercayai bahwa semua hal yang terjadi adalah

kehendak Tuhan. Hal-hal diatas secara konseptual disebut *Character Strengths*. *Character Strengths* merupakan traits positif yang terrefleksikan dalam pikiran, perasaan, dan tingkah laku individu (Park, Peterson & Seligman, 2004). *Character Strengths* dapat menggambarkan kepribadian individu secara lebih komprehensif. Pembentukan karakter sendiri tidak terlepas dari adanya faktor yang mempengaruhi. Menurut Cattell (Alwisol, 2012) lingkungan sekitar individu maupun lingkungan sosial dan kultural yang luas dapat mempengaruhi tumbuh kembang dari karakter yang dimiliki individu. Cattell mengungkapkan bahwa ketika ingin memahami individu, haruslah dilakukan dengan memahami kepribadian individu serta trait dari lingkungan individu itu sendiri yang disebut sintaliti (*syntality*). Lingkungan dapat memperkuat ataupun memperlemah karakter yang dimiliki individu. Lingkungan yang mempunyai kualitas yang baik, dapat mendukung bertumbuhnya karakter dalam individu. Sebaliknya, kualitas lingkungan yang buruk membuat karakter individu tersebut dapat melemah atau tidak memunculkan karakter yang positif (Siahaan, 2017).

Karakter yang dimiliki dapat mempengaruhi bagaimana individu mengelola, mengatasi, dan menyelesaikan stres yang dialami. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Park (2004 dalam Maryama 2015) bahwa *Character Strengths* merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi efek negatif dari stres, trauma, dan gangguan psikologis. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat di ketahui bahwa pentingnya pengembangan karakter dan menguatkan karakter agar individu merespon, mengatasi dan mengelola stres yang dihadapi dengan cara yang lebih baik. *Character Strengths* mengurangi stres melalui penilaian kognitif

yang akan mengarahkan pada mekanisme *coping* yang lebih positif, terutama pada mahasiswa yang memiliki harapan tinggi.

Penelitian dengan tema serupa telah dilakukan oleh Maryama (2015) yang sekaligus menjadi acuan utama untuk penelitian ini. Topik atau tema yang di bahas adalah berkaitan dengan stres akademik dan *character strengths*. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Pada penelitian ini hanya menggunakan beberapa dimensi dari *Character Strengths*. Penelitian diatas lebih menekankan pada perspektif *Character Strengths* secara umum, sehingga peneliti kali ini menambahkan dengan menekankan pada latar belakang budaya pandhalungan. kajian tentang budaya pandhalungan masih belum terlalu mendapat perhatian khususnya pada tema yang berkaitan dengan kekuatan karakter yang dimiliki masyarakat pandhalungan Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *Character Strengths* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa pandhalungan Muhammadiyah Jember

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan bentuk rumusan masalah asosiatif bersifat hubungan kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember yang berasal dari Pasuruan, Probolinggo, Jember, Situbondo, dan Bondowoso yang berjumlah 5.737 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebesar 326 mahasiswa yang diperoleh berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Peneliti menggunakan teknik sampling *nonrandom* yaitu teknik



insidental. Skala psikologi (skala *character strengths* dan stres akademik) sebagai metode pengumpulan data utama dengan model *rating scale* dan likert.

Hasil data validitas skala stres akademik diperoleh hasil signifikan  $0.00 < 0.05$  artinya semua aitem valid. Kemudian untuk skala *character strengths* diperoleh hasil terdapat dua aitem yang tidak valid dengan nilai korelasi validitas berkisar antara 0.054 sampai 0.216, dan 46 aitem valid dengan nilai korelasi validitas berkisar antara 0.00 sampai 0.34. Hasil data reliabilitas menunjukkan bahwa skala *character strengths* memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.804 dan skala stres akademik sebesar 0.828 dengan kalsifikasi bagus, masing-masing nilai tersebut  $> 0,60$  dan dapat dikatakan kedua skala tersebut reliabel. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis *regresi linier* sederhana dengan menggunakan *SPSS versi 21*.

### C. HASIL PENELITIAN

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (x) yaitu *character strengths* terhadap variabel terikat (y) yaitu stres akademik. Berikut hasil data perhitungan uji hipotesa:

**Tabel. 01**  
**Hasil Uji Hipotesa**

<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Sig.</i>
0.140	0.020	0.012

Berdasarkan hasil uji hipotesa yang dilakukan antara variabel *character strengths* dengan stres akademik menyatakan bahwa nilai signifikan sebesar 0.012  $< 0.05$ , sehingga berarti ada pengaruh antara *character strengths* dengan stres akademik pada mahasiswa pandhalungan. Pengaruh variabel *character strengths*

terhadap stres akademik pada mahasiswa pandhalungan, dapat dikatakan “lemah” dengan kontribusi variabel sebesar 0.020 atau 2% yang diperoleh dari *R square*, sedangkan sisanya yaitu 0.98 atau 98% dipengaruhi oleh faktor lain. Setiap peningkatan 1% variabel *character strengths* maka stres akademik akan menurun sebesar -0.075 artinya ketika *character strengths* tinggi maka stres akademik akan menurun begitu sebaliknya. Berikut tabel dan grafik hasil data uji deskriptif sebagai berikut :

**Tabel. 02**  
**Uji Deskriptif**

Variabel	Interval Skor	Interval	Kategori	F	Prosentase
<i>Character strengths</i>	$M > X$	$X \geq 134$	Tinggi	179	54.9 %
	$M \leq X$	$X < 134$	Rendah	147	45.1 %
Stres akademik	$M > X$	$X \geq 14$	Tinggi	169	51.8 %
	$M \leq X$	$X < 14$	Rendah	157	48.2 %

Berdasarkan tabel 02 hasil deskriptif, mahasiswa pada kategori *character strengths* tinggi dengan prosentase 54.9% dan stres akademik tinggi dengan prosentase 51.8%.

#### D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *character strengths* terhadap stres akademik pada mahasiswa pandhalungan. Berdasarkan hasil uji hipotesa yang dilakukan antara variabel *character strengths* dan stres akademik menunjukkan nilai signifikan sebesar signifikansi  $0.012 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh antara *character strengths* terhadap stres akademik. Hasil uji hipotesa menghasilkan nilai koefisien korelasi (*R*) sebesar 0.140 dan nilai *R square* sebesar 0.020, menunjukkan nilai sumbangan efektif dari variabel *character strengths* terhadap stres akademik sebesar 2% sedangkan 98%

dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, sehingga variabel *character strengths* dapat mempengaruhi stres akademik.

Pada penelitian ini fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang merupakan peserta didik yang menghabiskan sebagian waktunya di kampus. Menurut Desmita (Utami, 2015) kehidupan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan dan menentukan kualitas hidup di masa depan. Sekolah juga dapat menjadi salah satu sumber permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik, karena di sekolah peserta didik menjadi bagian masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas dan tuntutan dari lingkungannya. Sebagai mahasiswa, memiliki tuntutan yang banyak dari lingkungan fisik dan sosial sudah merupakan hal yang biasa. Keadaan tersebut tidak jarang membuat mahasiswa berada dalam kondisi yang tidak stabil, bahkan situasi tersebut menimbulkan dampak yang mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan perilaku mahasiswa. Kondisi tersebut dinamakan dengan stres akademik, yaitu keadaan yang diakibatkan oleh tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stresor yang berkaitan dengan pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst dan Gregoire dalam Purwati, 2012). Davidson (dalam Purwati, 2012) mengemukakan bahwa sumber stres akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, dan ketidakjelasan. Stres memiliki tiga gejala, yaitu gejala fisiologis atau perubahan pada metabolisme organ tubuh, gejala psikologis atau perubahan yang terjadi pada sikap, dan gejala perilaku atau perubahan yang terjadi pada perilaku.

Stres yang di alami oleh individu dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Menurut Atkinson (Suwendra, 2014) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, lingkungan pekerjaan, situasi yang monoton dan berulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Adapula beberapa faktor yang dapat mengurangi stres, yaitu cara coping stres, harapan akan *self-efficacy*, optimisme, dukungan sosial, identitas etnik dan ketahanan psikologis.

Salah satu faktor yang dapat mengurangi stres adalah ketahanan psikologis. Ketahanan psikologis merupakan bagian dari diri individu yang berbentuk trait atau karakter positif yang dimiliki individu. Karakter merupakan sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan individu satu dengan yang lainnya. Karakter adalah cara berfikir dan berperilaku seorang individu yang menjadi ciri khas dari tiap individu, digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar, seperti berinteraksi dengan keluarga, masyarakat dan negara. Karakter mengesankan suatu aturan tingkah laku dimana individu akan dinilai. Pembentukan karakter sendiri tidak terlepas dari adanya faktor yang mempengaruhi. Menurut Cattell (Alwisol, 2012) lingkungan sekitar individu maupun lingkungan sosial dan kultural yang luas dapat mempengaruhi tumbuh kembang dari karakter yang dimiliki individu. Individu mengalami proses

sosialisasi dan enkulturasi dalam kehidupannya yang membentuk kepribadian dan karakter yang dimiliki sekarang.

Keluarga dipandang sebagai pendidik karakter utama pada anak, selain sekolah yang juga dianggap sebagai pusat pengembangan karakter pada anak. Pengaruh sosialisasi orang tua pada anak terjadi sejak dini sampai dewasa. Keluarga dianggap bertanggung jawab dalam membimbing nilai budaya lokal dalam membimbing anak agar memahami nilai budaya dalam rangka pembentukan karakter. Karakter ini merupakan hasil dari didikan orang tua yang dilakukan secara konsisten dan terus-menerus. Pembentukan karakter merupakan pembentukan perilaku yang didapat dari pola asuh. Individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat akan mengalami proses perkembangan, pengenalan dan penyesuaian diri dengan individu lain dan sedikit demi sedikit belajar pola tindakan yang berhubungan dengan segala macam individu di sekelilingnya yang memiliki kedudukan dan peranan yang beraneka ragam. Sejak kecil proses enkulturasi itu sudah dimulai dalam alam pikiran masyarakat. Berawal dari orang-orang di dalam lingkungan keluarga, kemudian teman bermain. Seringkali individu belajar dengan meniru berbagai macam tindakan setelah perasaan dan nilai budaya yang memberi motivasi akan tindakan itu telah diinternalisasikan dalam kepribadian (Erviana, 2015).

Lingkungan pendidikan juga mempengaruhi pembentukan karakter melalui menyiapkan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan interaksi dalam diri individu dan lingkungannya memberikan kontribusi maksimal untuk menguatkan dan mengembangkan kebajikan yang ada dalam diri individu.

Faktor eksternal yang mempengaruhi pembentukan adalah lingkungan sosial. Lingkungan sosial individu adalah lingkungan masyarakat, tempat berinteraksi dengan orang lain di luar lingkungan keluarga dan lingkungan pendidikan. Lingkungan sosial memiliki budayanya sendiri tergantung dimana letak geografisnya. Setiap budaya yang ada memiliki karakteristik yang membedakan dari budaya lainnya. Karakteristik ini menjadi pedoman dalam bertindak dan berperilaku individu setiap harinya. Norma-norma yang terdapat di masyarakat harus diikuti oleh warganya dan norma-norma itu berpengaruh dalam pembentukan kepribadian individu yang menjadi bagian dari sebuah masyarakat berbudaya. Norma-norma tersebut merupakan aturan-aturan yang ditularkan oleh generasi tua kepada generasi berikutnya. Hal tersebut dilakukan secara sadar dan bertujuan (Subianto, 2013). Informasi yang di dapat oleh setiap individu dari kecil hingga dewasa terkait budayanya, misalkan tokoh-tokoh yang menjadi panutan dalam budayanya, institusi dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan budayanya dapat mengasah dan memproduksi karakter secara berkelanjutan. Pola-pola perilaku yang dilakukan untuk menjalin hubungan dengan masyarakat menjadi pola perilaku individu juga. Lingkungan dapat memperkuat ataupun memperlemah karakter yang dimiliki individu. Lingkungan yang mempunyai kualitas yang baik, dapat mendukung bertumbuhnya karakter dalam individu. Sebaliknya, kualitas lingkungan yang buruk membuat karakter individu tersebut dapat melemah atau tidak memunculkan karakter yang positif (Siahaan, 2017).

Ketiga faktor lingkungan yang mempengaruhi karakter tersebut dapat memperkuat ataupun memperlemah karakter yang dimiliki individu. Setiap

keluarga, lingkungan pendidikan, dan lingkungan sosial/budaya mempunyai nilai-nilai dan norma-norma yang berbeda-beda. Terdapat perilaku-perilaku yang dapat diterima ataupun ditolak didalamnya, sehingga individu harus menyesuaikan dengan lingkungannya tersebut. Karakter bawaan yang telah dimiliki individu dari lahir dapat menguat ketika lingkungan keluarganya mendukung. Mendukung disini maksudnya adalah ketika karakter yang dimiliki tersebut dilakukan secara konsisten dan diterima oleh lingkungan keluarganya. Lingkungan pendidikan pun menjadi sarana menguatkan karakter individu dengan memberikan kesempatan pada individu untuk berkembang dan belajar didalamnya. Tugas-tugas yang diberikan dosen, diskusi di dalam kelas, dan pemberian materi dapat memberikan kesempatan pada peserta didik untuk belajar berani mengemukakan pendapat, bertanggung jawab terhadap tugas-tugas, tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan, belajar mengatasi masalah yang terjadi dikampus yang berkaitan dengan teman sebaya ataupun dosen. Jika hal tersebut dilakukan terus menerus dan memberikan kesan positif pada mahasiswa, maka dapat menguatkan karakter yang dimiliki. Sebaliknya, jika pengalaman-pengalaman yang didapat dari lingkungan membuat kesan yang negatif maka individu akan cenderung memiliki karakter yang lemah ataupun menjadi tidak memiliki karakter yang kuat.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, terdapat beberapa dimensi yang memiliki prosentase cukup tinggi. Dimensi tersebut meliputi *humanity and modesty* dengan prosentase sebesar 88,7%, artinya bahwa mahasiswa pandhalungan merupakan sosok yang rendah hati, tidak suka menyombongkan keberhasilannya dan tidak menganggap dirinya lebih baik dari orang lain. Selanjutnya adalah dimensi

*teamwork* dengan prosentase sebesar 86,2%, *social intelligence* sebesar 85,9%, dimensi *leadership* sebesar 85%, dari hal tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa pandhalungan memiliki nilai tinggi di dimensi-dimensi yang berkaitan dengan relasi atau hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dimensi-dimensi tersebut tidak berpengaruh langsung pada bagaimana individu menghadapi, mengelola dan mengatasi stres yang dialami karena stres berkaitan dengan persepsi individu dan respon terhadap suatu situasi atau kondisi yang berasal dari dalam diri individu. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maryama (2015), dimensi-dimensi tersebut memang tidak berkaitan atau berpengaruh positif maupun negatif terhadap stres yang di alami mahasiswa.

Selain dimensi tersebut, masih ada beberapa dimensi yang memiliki nilai tinggi, yaitu *vitality* dengan prosentase sebesar 88%, *gratitude* sebesar 83,7%, *self-regulation* sebesar 82,8%, *persistence* sebesar 82,2%, dan *open mindedness* sebesar 81%, dimensi tersebut merupakan dimensi-dimensi yang lebih berkaitan dengan diri individu yang berasal dari dalam dan ada dimensi yang berkaitan langsung dengan stres, yaitu *pesistence* (Maryama, 2015) yang merupakan kecenderungan individu untuk menyelesaikan segala sesuatu yang telah dimulainya, meskipun menghadapi berbagai tantangan. Hal ini dapat dilihat dari cara mahasiswa menyelesaikan tugas atau tanggung jawab yang telah diberikan walaupun dalam kondisi tertekan. Hal tersebut lah yang menyebabkan sumbangan yang kecil, karena tidak seluruh dimensi dari *character strengths* berkontribusi atau berpengaruh langsung terhadap stres yang dialami mahasiswa.



Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa pandhalungan memiliki nilai rendah pada dimensi *brave* dengan prosentase sebesar 40,8%, dimensi *fariness* 40,8%, *spirituallity* sebesar 40,8% dan *forgiveness and mercy* sebesar 47,9%. Artinya mahasiswa pandhalungan memiliki nilai terendah pada dimensi *forgiveness and mercy* yang sebenarnya pada dimensi ini individu cenderung mudah memaafkan orang lain dan dapat melupakan hal buruk yang terjadi dimasa lalu, namun mahasiswa pandhalungan kebalikannya. Mahasiswa pandhalungan sulit memaafkan dan menjadi pendendam. Pendhalungan merupakan percampuran antara dua budaya yang mayoritas adalah budaya Madura dan Jawa. Tidak heran jika nilai terendah terdapat pada dimensi tersebut, karena dalam budaya Madura ketika sudah bersinggungan dengan harga diri, orang Madura berani mempertaruhkan nyawanya untuk membela harga diri, harta pusaka dan perempuan. Ketika sudah bersentuhan dengan harga diri, penyelesaiannya melalui *carok*, yaitu perkelahian anantara dua pihak yang bertikai dengan masing-masing menggunakan clurit (Rochana, 2012).

Penjelasan diatas juga berkaitan dengan hasil penelitian terkait indikator stres yang memiliki prosentase paling tinggi, yaitu mudah terganggu dengan prosentase 77,3%, dan tidak sabar sebesar 75,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika stres, mahasiswa pandhalungan akan lebih reaktif dan mudah terganggu terhadap lingkungan sekitarnya, serta menjadi tidak sabar.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa :

1. Ada pengaruh *character strengths* terhadap stres akademik pada mahasiswa pandhalungan di Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Variabel *character strengths* berkontribusi sebesar 2% terhadap variabel stres akademik sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Hasil uji deskriptif ditemukan bahwa mahasiswa tergolong dalam *character strengths* yang tinggi dan stres akademik yang tinggi dengan prosentase *character strengths* 54.9% dan stres akademik sebesar 51.8%.

#### **F. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran antara lain:

1. Universitas Muhammadiyah Jember

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mahasiswa pandhalungan di Universitas Muhammadiyah Jember memiliki stres akademik yang cukup tinggi. Stres akademik sendiri merupakan keadaan yang diakibatkan oleh tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stressor, berkaitan dengan pendidikan dan pengetahuan di perguruan tinggi yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sehingga berdasarkan hal tersebut peneliti menyarankan kepada pihak kampus untuk membuat program-program intervensi berbasis *soft-skills* yang berfokus pada karakter-karakter yang berkaitan dengan manajemen stres. Peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, *character strengths* menyumbang pengaruh yang relatif kecil yaitu 2%, sehingga peneliti menyarankan:

- a. Mempertimbangkan waktu dan tempat pengambilan data dengan tepat.

- b. Melakukan penelitian untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik.
- c. Menggunakan sampel yang lebih banyak, misalnya mahasiswa pandhalungan di seluruh universitas yang berada di Jember.

### G. DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An Assesment of academic stress among undergraduate students. *Edu. Res. Rev.*, 4(2), 063-070.
- Chung, H. (2008). Resiliency and Character Strengths Among College Students. *Dissertation* : University of Arizona.
- Erviana. (2015). Pola Pewarisan Nilai Budaya Lokal dalam Pembentukan Karakter Anak di Desa Madello Kecamatan Balusu Kabupaten Barru. *Skripsi*. Universitas Hasanudin Makasar.
- Gea, A.A. (2011). Enculturasi Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Perilaku Budaya Individu. *Humaniora*, Vol. 2 No. 1.
- Maryama, H. (2015). Pengaruh *Character Strengths* da gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta ysng kuliah sambil bekerja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Peterson, dkk. (2004). Strengths of Charater and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5.
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Rochana, T. (2012). Orang Madura: Suatu Tinjauan Antrpologis. *Humanus*, Vol. XI, No. 1.
- Utami, S.D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zoebazary, M. I. (2017). *Orang Pendalungan*. Ruma Budaya Pandhalungan: Jember.

**IDENTITAS PENELITIAN**

Nama : Istiqomah Fauziah

Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 25 April 1995

Alamat Rumah : Dsn. Krajan, RT. 07, RW. 2, Des. Kajarharjo, Kec.  
Kalibaru, Kab. Banyuwangi

*E-mail* : [fauziah2504@gmail.com](mailto:fauziah2504@gmail.com)