



Psikosomatis Ditinjau Dari *Self-Resilience* yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Psychosomatic Viewed from the Self-Resilience of Final Semester Students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Syarli Fanira^{1*)}, Zahro Varisna Rohmadani²

Published online: 25 June 2021.

Abstract

Psychosomatic is a physiological symptom caused by psychology. Final year students who are working on their thesis, how can they finish their thesis on time, requires perseverance and inner strength. Students must be able to adapt to existing conditions, which is called self-resilience. Self-resilience is the resilience or resilience possessed by each individual, to be able to survive in the face of problems, difficulties and pressures, and to be able to adapt to these difficult circumstances. This study uses a quantitative method with a descriptive correlation research model. This study used a sample of 51 respondents at 'Aisyiyah University, Yogyakarta. Data was collected using a Likert scale, namely the psychosomatic scale and self-resilience. The data were analyzed using the product moment correlation test with the help of the SPSS version 16.0 program. In the study, 28 (54%) psychosomatic tendencies were included in the fairly low category, in self-resilience there were 28 (55%) included in the high category. The correlation of the two variables is to obtain $0.002 < 0.05$ meaning that there is a significant correlation, and a correlation coefficient of -0.417^{**} is obtained, with the direction of a negative relationship assumed, where the higher the individual's self-resilience, the lower the experience of psychosomatic and vice versa.

Keywords: Self Resilience; Psychosomatic; Final-year students

Abstrak: Psikosomatis adalah suatu gejala fisiologis yang disebabkan oleh psikis. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, bagaimana mereka bisa menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya, membutuhkan suatu ketekunan dan kekuatan dalam diri. Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan keadaan yang ada itu disebut *self-resilience*. *Self-resilience* merupakan daya tahan atau daya lenting yang dimiliki oleh setiap individu, untuk mampu bertahan dalam menghadapi permasalahan, kesulitan dan tekanan, serta mampu beradaptasi dengan keadaan menyulitkan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan model penelitian *deskriptif korelasi*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 51 responden di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *likert* yaitu skala psikosomatis dan *self-resilience*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS versi 16.0*, pada penelitian diperoleh hasil kecenderungan psikosomatis sebanyak 28 (54%) masuk dalam kategori cukup rendah, pada *self-resilience* terdapat 28 (55%) masuk dalam kategori tinggi. Korelasi dari kedua variabel yaitu memperoleh $0,002 < 0,05$ artinya terdapat korelasi yang signifikan, serta diperoleh *koefisien korelasi* sebesar $-0,417^{**}$, dengan arah hubungan bersifat negatif yang diasumsikan, dimana semakin tinggi *self-resilience* yang dimiliki individu, maka semakin rendah untuk mengalami psikosomatis, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Self Resilience*; Psikosomatis; Mahasiswa Semester Akhir

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

^{*}) *corresponding author*

Zahro Varisna Rohmadani
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: zahrovarisna@unisayogya.ac.id

PENDAHULUAN

Julukan "maha" dalam mahasiswa adalah besar. Mahasiswa berarti pelajar yang besar, baik secara kerangka pemikiran dan kemauan mencari serta mengembangkan pengetahuan yang dimiliki untuk merubah atau menata dunia. Mahasiswa merupakan seorang yang belajar di tingkat yang lebih tinggi, dalam institut yang lebih tinggi. Mahasiswa mendapatkan banyak beban dan tekanan sendiri dapat berasal dari tugas, proyek, ujian, dan tugas akhir (Azzahra, 2016).

Ketika mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan keadaan atau kesulitan tersebut, mahasiswa akan rentan mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017). Disini akan terlihat bagaimana mahasiswa tersebut bertahan dalam menghadapi persoalan-persoalan akademik dan kuliah yang semakin berat. Inilah tantangan bagi mahasiswa bagaimana bertahan menghadapi semua tekanan yang ada, karena apabila permasalahan tersebut tidak bisa diatasi dengan baik, maka dapat memicu penyakit mental atau dalam istilah psikologi disebut *psikosomatis* terutama pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Gusti (2012) menjelaskan bahwa psikosomatik merupakan bentuk macam-macam penyakit jasmani atau fisik yang ditimbulkan oleh gabungan antara faktor organis dan psikologis, dengan kata lain yakni merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik akibat adanya berbagai kegelisahan, kecemasan, konflik psikis, dan gangguan mental. Dalam PPDGJ III, pada gangguan somatisasi yakni, keluhan dapat mengenai setiap sistem atau bagian tubuh mana pun, tetapi yang paling lazim adalah yang mengenai keluhan *gastrointestinal* (perasaan sakit, kembung, berdehah, muntah, mual, dsb) dan keluhan-keluhan perasaan abnormal pada kulit (perasaan gatal, rasa terbakar, kesemutan, pedih, dsb.) serta bercak-bercak merah pada kulit.

Dijelaskan oleh Robbin (2017), yakni kondisi stres berkaitan dengan kesehatan fisik, adapun gejala stres adalah gejala fisiologis, dimana gejala-gejala ini akan ditunjukkan dalam bentuk keluhan fisik atau gangguan fisik. Gangguan fisik yang disebabkan oleh kondisi psikologis ini biasa disebut dengan istilah psikosomatis (Vera & Triyono, 2018).

Menurut Simbolon (2015), gejala stres terdiri atas, biasanya lebih dari satu yakni kategori fisik dan psikis. Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan. Psikosomatis dijelaskan sebagai penyakit psikis yang direaksi oleh tubuh atau fisiologis sehingga menimbulkan gejala-gejala seperti mual, pusing, sakit perut, sakit ulu hati dsb.

Gejala fisik seperti tubuh lemas, keringat dingin, dan pusing. Setiap orang punya cara mereaksi gangguan psikologi tersebut, bagaimana cara mereka bertahan dari semua permasalahan yang menghantam, dan bagaimana cara mereka beradaptasi dengan semua rintangan atau tekanan yang ada, oleh karena itu daya tahan itu disebut *self resilience* (Mufidah, 2017). *Self resilience* adalah kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat (Ana & Dian, 2010).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا احْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَبُوا بِبَعْضِكُمْ بَعْضًا ۗ أُنْحِبُوا إِذْ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ ۗ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berprasangka, karena sesungguhnya sebagian tindakan berprasangka adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain” (QS. Al-Hujurat : 12).

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya jika manusia selalu berburuk sangka terhadap apa yang sudah ditetapkan oleh-Nya, akan menimbulkan penyakit hati atau dari dalam diri, dan hal tersebut dilarang oleh Allah SWT.

Perlunya mahasiswa dalam mengenali setiap masalah, konflik, atau tekanan yang mereka hadapi, lalu selanjutnya cara mereka untuk mengolah semuanya dan bertahan dalam situasi seperti itu. Kemampuan seseorang dapat mengatasi permasalahan atau hal yang menyakitkan dan dapat secara cepat bangkit kembali dalam hidupnya dinamakan dengan kemampuan *self-resilience* (Kusumaningtyas, 2016).

Psikosomatis sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu *psyche*, yang artinya “jiwa” dan *soma* yang berarti “badan”. Istilah psikosomatis berarti pikiran mengakibatkan tubuh sakit atau penyakit-penyakit yang telah diciptakan secara fisik di dalam tubuh akibat kekacauan pikiran. Psikosomatis merupakan suatu gangguan fisiologis yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi (Hubbard, 2017). Menurut Febriana (2016) aspek psikosomatis ditandai dengan adanya keluhan fisik, sebagai berikut: pegal-pegal, nyeri bagian tubuh, mual muntah, perut kembung, kulit gatal, kesemutan, mati rasa, sakit kepala dan nyeri dada. Adapun jenis-jenis psikosomatis menurut Tarigan & Sitepu (2020) :

1. Psikosomatis pada sistem *kardiovaskuler* yaitu menyerang jantung dan pembuluh darah, contoh tensi tinggi, dan sakit pada bagian kepala atau pusing, dsb
 2. Psikosomatis pada sistem *gastrointestinal* yaitu pada lambung, contoh terjadinya mual, muntah dan asam lambung naik..
 3. Psikosomatis pada sistem *musculuskeletal*, yaitu menyerang otot serta tulang, contohnya nyeri otot atau sendi.
 4. Psikosomatis pada sistem *respiratory* yaitu, pada saluran pernafasan, contoh sesak.
 5. Psikosomatis pada sistem *endocrine*, yaitu sering menyerang sistem endokrin yaitu, *hipertiroid* dan *syndroma menopause*.
 6. Psikosomatis pada sistem kulit, contoh alergi
 7. Psikosomatis pada sistem *genitourinary*, yaitu menyerang alat kemih, contoh nyeri pinggul.
- aktor-faktor yang berasal dari dalam dan luar individu, menurut (Yusuf & Nurishan, 2010) :
- a. Stressor fisik biologis, antara lain penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh disfungsi dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.
 - b. Stressor psikologis, stres psikologis ditandai dengan *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena kegagalan dalam memperoleh sesuatu), iri hati dan dendam sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan diluar kemampuan. Firman Allah:

- c. Stressor sosial, meliputi tiga hal yaitu : kehidupan keluarga seperti keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), kedua faktor pekerjaan seperti jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, ketiga iklim lingkungan yaitu : maraknya kriminalitas, harga kebutuhan yang mahal, dan kehidupan politik atau ekonomi yang tidak stabil.

Self resilience adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat beradaptasi pada situasi yang sulit

dan tertekan serta mampu mengubah hal yang negatif menjadi positif (Nay & Diah, 2013). Menurut Dong, *et al* (2013) mendefinisikan *self-resilience* dalam lingkup yang lebih luas, yaitu fleksibilitas, adaptasi positif, kemampuan untuk berkembang dan menghadapi kesengsaraan (*adversity*), dan kemampuan untuk menjaga keberfungsian selama mengalami peristiwa yang penuh tantangan. Apabila seorang individu memiliki resiliensi yang baik, maka seseorang mampu menyikapi setiap permasalahan dengan sikap positif (Endang, 2015). **Aspek-Aspek Self Resilience** menurut Mufidah (2017) menjabarkan kemampuan yang membentuk resiliensi ada tujuh, yakni sebagai berikut:

- Pengaturan emosi (*emotion regulation*), yaitu : adanya kemampuan untuk mengelola emosi agar tetap tenang saat menghadapi kondisi yang menekan.
- Pengendalian gerak (*impulse control*), adalah : adanya kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang ada pada dirinya.
- Optimisme (*realistic optimism*), yakni : adanya kepercayaan pada individu bahwa sesuatu akan berubah menjadi lebih baik kedepannya.
- Kemampuan menganalisis masalah (*Causal Analysis*), adalah : adanya kemampuan individu mengidentifikasi

secara akurat atas permasalahan yang di sedang diahadapi.

- Empati (*Empathy*), yaitu : adanya kemampuan bagaimana individu dapat memahami dan membaca tanda atau gejala dari kondisi psikologis, perasaan dan emosi orang lain
- Efikasi diri (*Self-efficacy*), adalah : merepresentasikan sebuah kepercayaan atau keyakinan dalam diri bahwa kita mampu untuk menyelesaikan masalah dan menggunakan kemampuan diri untuk sukses dimasa depan.
- Pencapaian (*reaching out*), yakni : adanya kemampuan individu dalam mengambil segi positif dari kehidupan setelah kemalangan atau kesengsaraan melanda.

Self-Resilience Dalam Perspektif Al-Qur'an

Secara teologis, Al-Qur'an merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya, Fauzi (2015), begitupun perihal dengan daya juang dan bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an:

لَنَجِدَنَّكُمْ سَاعِدًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا بَلْ تَكُونُونَ لَهُمْ سَاقِدًا لِّمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ
لَنَجِدَنَّكُمْ سَاعِدًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا بَلْ تَكُونُونَ لَهُمْ سَاقِدًا لِّمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ
لَنَجِدَنَّكُمْ سَاعِدًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا بَلْ تَكُونُونَ لَهُمْ سَاقِدًا لِّمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata „kapankah datang pertolongan Allah?“ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat: 214).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model penelitian *deskriptif korelasi* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-resilience* dengan psikosomatis. Metode pengumpulan data yang digunakan berdasarkan pendekatan waktu yaitu studi potong lintang atau *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antar faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat dimana data yang menyangkut variabel *self-resilience* dan variabel psikosomatis pada mahasiswa semester akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Notoatmodjo, 2012).

Sampel pada penelitian ini berjumlah 51 mahasiswa semester akhir universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan dua skala, yaitu skala psikosomatis terdiri dari 22 butir aitem, dengan uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien alpha sebesar 0,900. Skala *self-resilience* terdiri dari 44 butir aitem, dengan uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien alpha sebesar 0,934.

Dengan skala psikosomatis dan *self-resilience* tersebut, data penelitian diambil dengan tidak langsung, atau

menggunakan *google form* kepada sampel yaitu mahasiswa semester akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Responden diminta untuk mengisi skala dan dikirimkan langsung setelah selesai diisi.

Uji Normalitas, uji ini digunakan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2017). Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov. Apabila nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi (0,05), maka data tersebut berdistribusi normal.

Uji Linearitas, uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang tergolong linear atau tidak. Jika nilai $p > 0,05$, maka kedua variabel tersebut bersifat linear satu sama lain.

Uji Korelasi, Rangkuti (2017) menyatakan bahwa uji korelasi digunakan untuk membuktikan bagaimana hubungan antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis instrumen dan menunjukkan hubungan timbal balik antar variabel.

HASIL PENELITIAN

Kategori subjek penelitian berdasarkan usia, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa sedang menempuh semester akhir dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, berusia sekitar 21-23 tahun. Gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin diketahui laki-laki berjumlah 1 mahasiswa dengan prosentase 2% dan perempuan berjumlah 51 dengan prosentase 98%.

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia (N=51)

Usia	Jumlah (N)	Prosentase (%)
21 tahun	13	25
22 tahun	32	63
23 tahun	6	11
Jenis kelamin		
Laki-laki	1	2
Perempuan	50	98

Uji normalitas. sebelum melakukan uji korelasi, dilakukan uji normalitas, dapat diketahui bahwa nilai sig (*p-value*) variabel psikosomatis dan variabel *self-resilience* adalah sebesar 0,844 kedua variabel tersebut lebih besar dari taraf signifikansi (α) yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari variabel psikosomatis dan *self-resilience* adalah berdistribusi normal.

Uji linearitas. Selanjutnya pada uji linearitas, dapat diketahui bahwa nilai sig (*p-value*) variabel psikosomatis dan *self-resilience* adalah sebesar 0,353 kedua variabel tersebut lebih besar dari taraf signifikansi (α) yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari variabel psikosomatis dan *self-resilience* adalah linear.

Uji korelasi. Pada uji ini untuk menentukan apakah ada hubungan antara variabel psikosomatis dan *self-resilience*, Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed): dari tabel 4.5 hasil analisis data hasil dari uji korelasi *product moment* yaitu dari 51 mahasiswa dan diketahui nilai sig (2-tailed) antara *self-resilience* dengan kecenderungan psikosomatis memperoleh ($r < 0,05$) artinya $0,002 < 0,05$ terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *self-resilience* dengan kecenderungan psikosomatis pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang mengatakan adanya hubungan psikosomatis dengan *self-resilience* dapat diterima. Diperoleh *koefisien korelasi* sebesar $-0,417^{**}$, dengan arah hubungan bersifat negatif yang dapat diasumsikan dimana semakin tinggi *self-resilience* yang dimiliki individu, maka semakin rendah untuk mengalami psikosomatis, begitupun semakin rendah *self-resilience* yang dimiliki individu, maka untuk mengalami psikosomatis semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Mahasiswa menempuh semester akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau proses penyelesaian skripsi (Pratiwi & Lailatulshifa, 2012), Mahasiswa pada umumnya berada pada usia peralihan antara remaja akhir menuju dewasa awal. Amaliyah dan Palila (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada pada masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal memiliki pemikiran yang masih labil dan rentan.

Pada penelitian ini usia terbagi menjadi 3 bagian yaitu usia 21 tahun dengan persentase 25%, 33 mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan persentase 63%, dan 6 mahasiswa yang berusia 23 tahun dengan persentase 11%. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Andarini & Fatma, 2013).

Lalu pada faktor jenis kelamin, dijelaskan juga oleh Rinaldi, (2010) bahwa laki-laki memiliki kemampuan beradaptasi lebih baik dalam menghadapi berbagai macam kondisi atau keadaan untuk mengubahnya, dan fleksibel dalam memecahkan masalah, sedangkan perempuan memiliki fleksibilitas adaptif yang kecil, dan tidak mampu untuk bereaksi terhadap perubahan keadaan, dan cenderung keras hati, menjadi kacau ketika menghadapi perubahan atau tekanan, dan sering mengalami kesukaran untuk menyesuaikan diri kembali setelah mengalami pengalaman traumatik.

Berdasarkan penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Rinaldi (2010) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan resiliensi yang sangat signifikan diantara laki-laki dan perempuan pada masyarakat kota Padang dimana laki-laki memiliki resiliensi yang lebih baik daripada perempuan.

Berdasarkan penelitian terkait psikosomatis pada mahasiswa semester akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan nilai dengan kategori rendah. karena psikosomatis dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya dikemukakan oleh Fatonah (2016) *Imprint*, yaitu pemikiran yang terus menerus sampai pada akhirnya masuk kealam bawah sadar seperti, jadi pada penelitian ini diperoleh hasil rendah pada psikosomatis karena mereka mampu menghadapi dan beradaptasi dengan keadaan, mampu berfikir bijak dan positif menjadi salah satu alasannya, dan Keadaan tersebut dinamakan *self-resilience*.

Apabila seorang individu memiliki resiliensi yang baik, maka seseorang mampu menyikapi setiap permasalahan dengan sikap positif (Endang, 2015). *Self-resilience* adalah suatu konsep yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit. Salah satu factor yang membentuk *resilience* adalah sikap optimis (Mufidah, 2017) Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogya memiliki *self-resilience* dengan dengan kategori tinggi. Menurut Fauzi (2015) pada Firman Allah dalam Q.S Al-Insyirah ayat 5 & 6 mengatakan:

نَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا 5 (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) 6

Artinya: "karena *sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan.*

Kedua ayat ini memberi keterangan, agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Pada ayat tersebut, seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi (Mufidah, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-resilience* dengan psikosomatis pada mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir atau sedang skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sejalan dengan teori Ningrum (2011) bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan optimis, dan dalam proses pengerjaan selalu berfikir positif akan membantunya untuk tidak putus asa saat menemukan kesulitan-kesulitan terkait skripsinya, dan berusaha mencari jalan keluar saat menghadapi hambatan, hal ini pada akhirnya akan membantu mahasiswa-mahasiswa kembali bangkit dari kesulitan-kesulitan yang ada dalam proses penyelesaian skripsi.

Begitupun dengan pendapat Rojas (2015) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor individual yang

mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik adalah tingginya optimisme, memiliki empati, *self-esteem*, harga diri, kontrol diri memiliki tujuan dan misi yang jelas dalam penetapan akademik, motivasi dan kemampuan dalam *problem-solving* yang baik.

Berdasarkan pada penjelasan terkait penelitian, bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif terkait dengan psikosomatis dan *self-resilience* pada mahasiswa semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa, psikosomatis ditinjau dari *self-resilience* yang dimiliki mahasiswa semester akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi yakni memperoleh taraf signifikansi $0,002 < 0,05$, artinya adanya hubungan psikosomatis dengan *self-resilience* dengan arah hubungan bersifat negatif yang dapat diasumsikan dimana semakin tinggi *self-resilience* yang dimiliki individu, maka semakin rendah untuk mengalami psikosomatis, dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, K. A. & Palila, S. (2015). Efektivitas rational emotive behavioral training terhadap penurunan kecemasan menyusun skripsi mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2), 143-157.
- Ana S. Sri H. & Dian, R. S. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. (7).(1).
- Azzahra, F. (2016). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa. Skripsi Psikologi. University of Muhammadiyah Malang.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal psikoislamedia*.
- Dong, F., Nelson, C., Shah-Haque, S., Khan, A., & Ablah, E. (2013). A Modified CD-RISC: Including Previously Unaccounted for Resilience Variables. *Kansas Journal of Medicine*, 6(1), 11-20.
- Endang Sri Fatimah. (2015). Hubungan antara Kenakalan Remaja dengan Resiliensi dan Komunikasi dalam Keluarga pada Siswa Kelas XI SMK Yosonegoro Magetan.
- Fatonah. (2012). *Penyakit Psikosomatis*. Jakarta: BPPSDMK. Dept Kesehatan.
- Fauzi, A. (2015). Pengembangan Human Relation Perspektif Nilai-nilai al-Qur'an. *Mutawatir UIN Sunan Ampel Surabaya*, 1(2), 168-179.
- Febriana, Diliyan. (2016). *hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Kecenderungan Psikosomatis pada Mahasiswa tingkat akhir*. Surabaya: Fak. Psikologi
- Gusti A, R. (2012). *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. yogyakarta : Aswaja Pressindo. hlm, 115.
- Hubbard L. Ron. 2017, *Dianetik, Ilmu Pengetahuan Modern Tentang Kesehatan Mental*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kusumuaningtyas, N. G. (2016). GAMBARAN SUMBER-SUMBER *Self Resilience* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PART TIME. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. 15-35.
- Mufidah, A. C. (2017). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *Self Resilience* PADA MAHASISWA BIDIKMISI DENGAN MEDIASI EFIKASI DIRI. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. 6. (2). 69-70.
- Nay, T.O., & Diah, D.R. (2013). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi pada Siswa yang Mengikuti Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 708-716.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*. 9(1).
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedoman Dan Penggolongan Dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III)*. Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI.
- Pratiwi, D & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*. Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Rinaldi. (2010). Resiliensi pada masyarakat kota padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3, 2, Juni 2010, diakses tanggal 8 juni 2013 dari <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/225/169>
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78.
- Robbins, Stephen P & Judge, Timothy A. (2017). *Organizational Behavior*. New Jersey: Person Education.
- Simbolon, I. 2015. Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01).
- Tarigan T & Sitepu, E. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan di Masa Akhir Studi. *Jurnal Teologi Pantekosta* Volume 3, No1, Juli 2020 (25-35).
- Vera I. & Triyono, (2018). DAMPAK PSIKOLOGIS WANITA KARIR KORBAN CYBER BULLYING. *Jurnal An-Nida*, Vol. 10, No. 2.
- Yusuf dkk. 2011. *Profil anak indonei 201*. Jakarta: CV. Miftahur Rizki.

