



## Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Shalsa Febby Eka Riski<sup>1</sup>, Mudhar<sup>2\*</sup>

shalsafebby06@gmail.com<sup>1</sup>, mudhar@unipasby.ac.id<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling

<sup>1,2</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Received: 10 01 2025. Revised: 13 02 2025. Accepted: 25 02 2025.

**Abstract :** Academic resilience and academic stress aim to maintain individual stability in dealing with all academic pressures by building resilience. The method used in this study is quantitative correlational. This study was located at Universitas PGRI Adi Buana Surabaya using the Academic Resilience Scale (ARS-30) scale developed by Cassidy (2016) and the Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) scale Sun (2011). Using a non-probability sampling technique. The focus of the study was taken on respondents according to the characteristics in the study. Respondents in the study were 139 out of 140 populations. The results of the analysis using the correlational hypothesis test  $r = -508$  with a significance of 0.000 with these results can be stated that there is a fairly strong relationship, or in other words  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Meaning that the higher the level of academic resilience possessed by final semester students, the lower the students' academic stress.

**Keywords :** Academic resilience, Academic stress, Final year students.

**Abstrak :** Resiliensi akademik dan stres akademik bertujuan untuk menjaga stabilitas individu dalam menangani segala tekanan akademik dengan membangun resiliensi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini berlokasi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan menggunakan skala *The Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) dan skala *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) Sun (2011). Menggunakan teknik sampel *non-probability sampling*. Fokus penelitian diambil kepada responden sesuai dengan karakteristik dalam penelitian. Reponden dalam penelitian sebanyak 139 dari 140 populasi. Hasil analisis dengan menggunakan uji hipotesis korelasional  $r = -508$  dengan signifikansi 0,000 dengan hasil tersebut dapat dinyatakan adanya hubungan yang cukup kuat, atau dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Mengartikan semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dipunya mahasiswa semester akhir akan semakin rendah pula stres akademik mahasiswa.

**Kata Kunci :** Resiliensi akademik, Stres akademik, Mahasiswa tingkat akhir.

## **PENDAHULUAN**

Stres akademik ialah stres yang berkaitan dengan aktifitas selama menempuh pendidikan, stres ini muncul bilamana mahasiswa menerima ketegangan emosi disaat mulai gagal menangani tuntutan akademik tersebut (Kirana et al., 2022). Kondisi atau keadaan yang sedang dialami dapat menimbulkan ketidaksesuaian dengan tuntutan dari lingkungan dan sumber daya potensial yang dipunyai peserta didik akibatnya membuat mereka merasa semakin terbebani dengan segala macam tekanan dan juga tuntutan akademik (Rahmawati, 2012). Stres akademik juga diakibatkan oleh tanggapan dari individu terhadap suatu kondisi akademik yang membuat tekanan yang didapatkan memunculkan respon seperti respon fisik, perilaku, dan pikiran, serta emosi negatif yang timbul sebab adanya tekanan tersebut (Manullang & Ambarita, 2024).

Resiliensi merupakan proses ketika menangani pengaruh-pengaruh negatif yang berasal dari permasalahan individu, bentuk keberhasilan dalam menghadapi pengalaman traumatik dan kemampuan untuk menghindari lintasan negatif yang berkaitan dengan permasalahan individu (Wahidah, 2018). Saat membangun resiliensi itu tidaklah mudah dilakukan karena akan ada banyak rintangan yang harus dihadapi ketika ingin berusaha menjadi individu yang tangguh. Resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan perubahan positif, menjaga stabilitas diri di tengah tekanan, serta memiliki kemampuan untuk pulih dengan cepat setelah mengalami kemunduran. (Siebert, 2005). Adapun dua jenis faktor yang menentukan resiliensi, yaitu hal yang berkaitan dari luar dan dari dalam. Faktor dari internal mencakup jenis percaya diri, pengendalian emosi, dan sikap positif, sedangkan faktor dari luar melibatkan orang-orang terdekat contohnya, dari orang tua dan teman (Ismail et al., 2024).

Ketika mahasiswa semester akhir menempuh pendidikan mahasiswa dihadapkan dengan berbagai macam faktor stres akademik, seperti tuntutan akademik baik melalui diri sendiri maupun dari pihak keluarga individu, teman, bahkan dari pendidik sekalipun. Selain itu, dihadapkan pula dengan beban tugas yang harus terselesaikan tepat waktu, serta khawatir akan segala target yang telah ditetapkan oleh diri mereka sendiri. Hal-hal tersebut membuat mereka merasakan yang namanya stres akademik. Stres Akademik tersebut bisa saja diturunkan oleh resiliensi akademik yang tinggi dari masing-masing individu. Karena mahasiswa mempunyai resiliensi akademik yang tinggi dapat berhadapan dan menangani permasalahan stres akademik, sehingga dirinya tetap mampu menjalankan kehidupannya di akademik dengan baik, meski memiliki permasalahan dalam pendidikannya.

Hasil penelitian yang telah ada sebelumnya menunjukkan sebanyak (65%) mahasiswa baru FKIP Universitas Tidar mempunyai resiliensi yang tinggi diketahui dengan adanya kemampuan dalam menggunakan keterampilan yang dimiliki agar mampu memberikan penanganan pada pengalaman negatif yang dapat memperlambat proses pembelajaran (Setiawati et al., 2023). Hal tersebut semakin dikuatkan oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada mahasiswa yang sedang melaksanakan pengerjaan skripsi menunjukkan bahwa adanya keterkaitan resiliensi akademik dalam mempengaruhi stres akademik secara positif (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Penelitian tersebut sependapat dengan penelitian (Digie et al., 2024) memang adanya hubungan positif dari resiliensi akademik terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terdapat hubungan dan pengaruh dari resiliensi akademik terhadap stres akademik. Karena hal tersebut dalam penelitian ini akan membahas mengenai hubungan resiliensi akademik dan stres akademik untuk mengetahui apakah hasil dari penelitian ini akan serupa dengan hasil temuan yang ada atau akan ada hasil berbeda dari penelitian sebelumnya mengenai resiliensi akademik dengan stres akademik.

Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik mempunyai tiga aspek yaitu, yang pertama ketekunan (*perseverance*) adalah kemampuan untuk bekerja keras dan memiliki kemauan untuk selalu mencoba hal baru, keteguhan pada rencana dan tujuannya, mampu menerima dan menerapkan saran, serta menyelesaikan masalah yang dilakukan secara kreatif dan inovatif, dapat menempatkan diri dalam kesulitan sebagai sebuah kesempatan. Yang kedua refleksi dan adaptif mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*) adalah kemampuan seseorang dalam merefleksikan kekuatan dan kelemahan dirinya, menggantikan metode belajar, dan berani untuk mencari bantuan. Yang terakhir pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) adalah kemampuan dalam pengelolaan emosi negatif seperti pengendalian terhadap pikiran buruk, pengendalian kecemasan dalam diri, serta dapat terus optimis dan mampu bangkit dari hal yang membuat keputusasaan.

Menurut Sun dkk (2011), stres akademik mempunyai lima aspek penting yaitu, yang pertama tekanan akademik, tekanan ini berasal dari tuntutan dan harapan yang berlebih dari orang tua dan teman sebaya, ujian atau tes, tuntutan tingkat pendidikan. Yang kedua beban tugas, tanggungan yang diterima individu dilingkungan pendidikan seperti, pekerjaan rumah (PR), tugas dari instansi pendidikan yang memiliki batas waktu pengumpulan yang cukup berdekatan, dan ujian yang diadakan di instansi pendidikan. Ketiga ada kekhawatiran terhadap nilai, hal ini membuat mahasiswa mengalami tekanan dan memberikan respon kognitif dari diri individu seperti, kesulitan untuk fokus, mudah hilang ingatan, dan mengalami penurunan dalam

mutu pekerjaan mereka. Keempat ekspektasi diri, individu memiliki harapan yang cenderung negatif seperti, mereka percaya bahwa akan selalu gagal dalam ujian dan merasa tidak cukup mampu untuk memperoleh prestasi untuk memenuhi harapan orang tua dan guru. Terakhir keputusan, respon emosional yang dialami seseorang saat merasa dirinya tidak mampu untuk mencapai tujuannya. Tujuan melakukan penelitian ini untuk memberikan pemahaman mengenai resiliensi akademik dan stres akademik, serta untuk mencari tahu bagaimanakah hubungan resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis koresional. Penelitian kuantitatif didefinisi sebagai proses untuk menemukan informasi dengan melalui data berbentuk angka untuk menganalisis informasi mengenai hal yang ingin didapatkan informasinya (Sugiyono, 2013). Metode penelitian kuantitatif ini dipilih untuk menjelaskan hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik. Analisis data menggunakan analisis korelasi pearson. Analisis ini dipilih bertujuan untuk menjelaskan hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik. Instrumen menggunakan skala *The Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) dan skala *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) Sun (2011).

Skala yang digunakan telah melalui uji validitas dan uji reabilitas, variabel resiliensi akademik awalnya menggunakan 30 butir, tapi setelah proses uji validitas tersisa 25 butir yang dapat digunakan dengan hasil dari 0,452 hingga 0,596 dengan tolak ukur 0,2638 dan hasil uji reabilitas dari hitungan per aspek dengan hasil aspek *perseverance* 0,647, aspek *reflecting and adaptive help seeking* 0,715, aspek *negative affect and emotional response* 0,644, sedangkan uji validitas stres akademik mendapatkan hasil 0,725 hingga 0,651 dengan tolak ukur 0,2638 dari 19 butir tersisa sebanyak 14 butir yang dapat digunakan. Uji reabilitas dari hitungan per aspek hasil aspek tekanan akademik 0,589, aspek beban tugas 0,175, aspek kekhawatiran terhadap nilai 0,277, aspek ekspektasi diri 0,226, dan aspek keputusan 0,811.

Penelitian berlokasi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dengan jumlah populasi 140 dan menggunakan sampel yang berasal dari mahasiswa aktif di semester akhir program studi Bimbingan dan Konseling dan juga mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani dengan total jumlah 139 sampel mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling-sampling kuota*. Teknik pengambilan sampling ini memiliki batas kuota yang telah

ditentukan yaitu 139 mahasiswa aktif semester akhir dari dua program studi yang sudah ditentukan sebelumnya. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan skala likert. Menurut sugiyono (2017) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terkait masalah sosial pada penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan skala likert interval yang terdiri dari 5 kategori pilihan jawaban.

Tabel 1. Skor skala likert

Keterangan	Skor	
	favorabel	Unfavorabel
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Uji normalitas berguna untuk dapat mengetahui nilai residual terdistribusi normal ataukah tidak. Untuk memudahkan mengidentifikasi nilai residualnya terdistribusi normal ataupun tidak menggunakan normal *probability plot* dan *sampel kolmogrof smirnow test* yang membantu untuk mengidentifikasi distribusi komulatif dari distribusi normal. Normalitas diketahui melalui memperhatikan penyebaran titik pada sumbu diagonal dari grafik. Jika titik tersebut menyebar pada sekitar garis diagonal menunjukkan pola distribusi normal dan *kolmogrof smirnow test* nilai *Asymp. Sig 2 (tailed)* nilai keakuratan mencapai 95% yang berarti nilai sig 0,05, nilai pada uji normalitas harus diatas 0,05 yang mengidentifikasi data tersebut terdistribusi normal (Gozali, 2021). Uji linieritas mempunyai tujuan untuk mengetahui dua variabel memiliki hubungan linier ataukah tidak signifikan. Uji linieritas ini biasanya digunakan untuk salah satu pra syarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian dapat diketahui melalui aplikasi SPSS dengan taraf signifikansi <0.05 dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linier (Priyatno, 2019). Uji hipotesis bertujuan untuk mencari tahu kecenderungan arah variabel akan berjalan kearah mana (Sugiyono, 2013). Uji hipotesis ini diperlukan untuk mengetahui kebenaran pada hipotesis yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mendapatkan hasil analisis statistik dari resiliensi akademik untuk mean 90,96 dan standar deviation 10,11, untuk jumlah minimum yang didapatkan 63 dan jumlah maximum 114. Sedangkan stres akademik mendapatkan hasil mean 44,64 dan standar deviation 9, dengan jumlah minimum 16 dan maximum 64. Hasil dari mean dan standar deviation akan digunakan untuk menghitung kategori pada masing-masing

variabel untuk mengetahui jumlah frekuensi dan presentase yang diperoleh masing-masing variabel.

Tabel 2. Kategori Frekuensi Resiliensi akademik

<b>Kategori</b>	<b>Hasil hitung rumus</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Sangat Rendah	$X < 76$	8	6%
Rendah	$77 < X \leq 86$	37	27%
Sedang	$86 < X \leq 96$	55	40%
Tinggi	$96 < x \leq 106$	30	22%
Sangat Tinggi	$X > 106$	9	6%

Berdasarkan hasil perhitungan kategori resiliensi akademik menunjukkan hasil bahwa jumlah frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan hasil 55 frekuensi dengan jumlah presentase 40%, lalu untuk kategori rendah mendapatkan jumlah frekuensi sebanyak 37 dan 27%, dan yang paling sedikit didapatkan oleh dua kategori dengan hasil perbandingan frekuensi yang tidak berbeda terlalu jauh yaitu pertama kategori sangat rendah dengan 8 frekuensi dan kategori sangat tinggi sebanyak 9 frekuensi.

Tabel 3. Kategori Frekuensi Stres Akademik

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Sangat Rendah	$x < 31$	6	4%
Rendah	$31 < x < 40$	34	24%
Sedang	$40 < x < 49$	54	39%
Tinggi	$49 < x < 59$	41	29%
Sangat Tinggi	$X > 59$	4	3%

Berdasarkan hasil kategorisasi perumus yang diperoleh stres akademik, untuk hasil kategori yang paling banyak didapatkan oleh kategori sedang dengan jumlah frekuensi 54 dengan jumlah presentase 39% dan hasil dengan kategori tinggi yang tidak terlalu jauh frekuensinya dengan hasil 41 dan jumlah presentase 29%, kategori sangat tinggi memperoleh jumlah frekuensi yang sedikit sebanyak 4 frekuensi dan presentase 3%.

Tabel 4. Klasifikasi koefisien korelasi pearson

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,80 - 1,000	Sangat Kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Cukup Kuat
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat Rendah

Hasil analisis menggunakan analisis korelasi pearson mendapatkan hasil bahwa  $r = -0,508$  dengan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Untuk hasil nilai  $-0,508$  dapat disesuaikan dengan tabel klasifikasi merujuk pada tingkat hubungan negatif cukup kuat. Dari hasil ini menyatakan

semakin mempunyai tinggi tingkat resiliensi akademik, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik dan begitupun untuk sebaliknya. Hasil uji normalitas menunjukkan hasil signifikansi uji normalitas resiliensi akademik dengan stres akademik memperoleh hasil  $0,094 > 0,05$  dari hasil tersebut menyatakan bahwa uji normalitas yang telah dilakukan distribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas agar dapat mengetahui tersebut signifikan perlu memperoleh nilai signifikansi  $> 0,05$ . Dan untuk hasil uji linieritas ini mendapatkan hasil analisis  $0,012 > 0,05$ , maka dari hasil data uji linieritas ini menyatakan terhitung linier. Hasil uji hipotesis ini memperlihatkan hasil  $r = -0,508$  dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa hasilnya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, karena menunjukkan pengaruh variabel resiliensi akademik dengan stres akademik. Dapat disimpulkan dari hasil uji hipotesis semakin tinggi tingkatan resiliensi akademik, maka semakin rendah tingkatan stres akademik.

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa pada bagian kategorisasi meski stres akademik yang dimiliki mahasiswa cukup tinggi mahasiswa semester akhir juga mampu untuk menghadapi tantangan dan permasalahan akademik yang dialami, karena hasil dari kategori resiliensi akademik mahasiswa juga tak kalah tingginya, meski hanya memiliki perbedaan yang tidak terlalu jauh. Namun hasil tersebut menyatakan bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh terhadap penanganan stres akademik dan untuk hasil nilai koefisien antara resiliensi akademik dengan stres akademik di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  $r = -0,508$  dan hasil nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Temuan ini mendapatkan hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang memberikan hasil adanya hubungan positif. Sedangkan temuan ini mendapatkan hasil adanya hubungan signifikan yang negatif yang cukup kuat antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling, serta pendidikan jasmani angkatan 2021 yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang berarti dapat diambil simpulan dari hasil korelasi tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dipunya mahasiswa semester akhir, akan semakin turun pula stres akademik mahasiswa.

Begitupun sebaliknya bila mahasiswa mempunyai tingkat resiliensi akademik yang kurang tinggi, maka cenderung meningkatnya stres akademik yang lebih tinggi. Untuk itu meskipun mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi tetap dapat melanjutkan tanggung jawabnya dengan baik karena tingkat resiliensi akademik dimiliki mahasiswa cukup seimbang untuk menghadapi tantangan menjalani aktifitas di perkuliahan. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya ada hubungan negatif yang kuat resiliensi akademik dan stres akademik hal tersebut berpengaruh terhadap diri mahasiswa,

bahwa bila resiliensi akademik lebih tinggi, maka stres akademik akan lebih rendah dan bergitupun sebaliknya. Untuk mempunyai resiliensi yang tinggi perlu dikembangkan dengan memperhatikan aspek-aspek yang perlu terpenuhi, diantaranya: 1) kemampuan self-esteem (kemampuan individu dalam memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri, 2) kemampuan dalam penanganan stres yang dimiliki, 3) kemampuan optimisme, dan 4) kemampuan moral (Nurkholipah & Gumindari, 2024).

Untuk membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi stres akademik dapat dilakukan juga dengan cara mencari bantuan dari tenaga ahli yang disediakan pihak universitas untuk penanganan kesehatan mental seperti psikolog atau konselor. Hal tersebut diperlukan mendapatkan penanganan bila mana mengalami kesulitan dalam mengatasi stres akademik yang cukup tinggi pada mahasiswa, layanan yang bisa digunakan yaitu layanan informasi, konseling individual, dan konseling kelompok (Delfri et al., 2024). Disisi lain dukungan sosial juga diperlukan dari dosen pembimbing untuk dapat membantu mahasiswa untuk membangun resiliensi akademik yang tinggi terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Rahayu et al., 2023). Untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi perlu membangun sikap optimisme dalam diri mahasiswa dan memiliki dukungan dari teman sebaya juga memberikan pengaruh pada peningkatan resiliensi akademik mahasiswa (Danianta & Khotimah, 2024). Dari hasil analisis yang sudah dilakukan mendapatkan hasil sig 0,000 ( $p < 0,05$ ),  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Karena tingkat resiliensi akademik mempengaruhi tingkat penurunan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

## **SIMPULAN**

Untuk kesimpulan ini bahwa hipotesis yang dikemukakan sebelumnya mengenai adanya hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik menyatakan bahwasannya  $H_0$  tolak dan  $H_a$  diterima. Hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa akhir di universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang cukup kuat. Semakin tingginya resiliensi akademik menentukan rendahnya stres akademik dan semakin rendahnya tingkat resiliensi akademik menentukan tingginya stres akademik pada mahasiswa.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Danianta, P. B., & Khotimah, S. K. (2024). Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir: Peran Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 45. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7167>

- Delfri, N. R., Yendi, F. M., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Prasejatera Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 3(1), 1–7. <https://www.ejurnal-unespadang.ac.id/index.php/EJPP/article/view/1194>
- Digie, N., Poli, A., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners dalam Menjalani Praktik Profesi *The Relationship Between Resilience and Academic Stress of Professional Nursing Students in Undergoing Professional Practice*. 5(3), 937–946. <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/517/pdf>
- Gozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Universitas Diponegoro. <https://www.imamghozali.com/produk-78-.html>
- Ismail, N., Munadiyah, S., & Prihatini. (2024). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 11176–11184. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11846>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Manullang, T. G., & Ambarita, T. F. (2024). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan *The Effect Of Academic Stress On Subjective Well-Being In Students Who Are Working On Their Thesis At HKBP Nommensen*. 5(3), 718–730. <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/464>
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Nurkholipah, F., & Gumiandari, S. (2024). Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 137–153. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i2.164>
- Priyatno, D. (2019). *SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa Dan Umum*. Andi Publisher. <https://www.gramedia.com/products/spss-panduan-mudah-olah-data-bagi-mahasiswa-dan-umum>

- Rahayu, S. A., Setyowati, R., & Fitriani, A. (2023). Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n1.p1-11>
- Rahmawati, D. . (2012). *Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*. <https://id.scribd.com/document/576217325/25346-pdf>
- Setiawati, R., Suwidhagdo, D., & Rosyidah, H. (2023). Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 19–26. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1157>
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce*. Google Books. [https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=IO362jxBPI4C&oi=fnd&pg=PR2&dq=resiliency+quiz&ots=EpT\\_TfDhRT&sig=OsdrHEu3tT1LBX2np4264ZgYgaw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=resiliency+quiz&f=false](https://books.google.co.uk/books?hl=en&lr=&id=IO362jxBPI4C&oi=fnd&pg=PR2&dq=resiliency+quiz&ots=EpT_TfDhRT&sig=OsdrHEu3tT1LBX2np4264ZgYgaw&redir_esc=y#v=onepage&q=resiliency+quiz&f=false)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. [https://www.academia.edu/118903676/Metode\\_Penelitian\\_Kuantitatif\\_Kualitatif\\_dan\\_R\\_and\\_D\\_Prof\\_Sugiono](https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiono)
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG*. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=D8bSunsAAAAJ&citation\\_for\\_view=D8bSunsAAAAJ:LkGwnXOMwfcC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=D8bSunsAAAAJ&citation_for_view=D8bSunsAAAAJ:LkGwnXOMwfcC)