



Dinamika Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya

Abellita Putri Dika Ramadhani^{1*}, Denok Setiawati¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: abellita.22004@mhs.unesa.ac.id

Article History:

Received: January 7, 2026

Revised: January 27, 2026

Accepted: February 21, 2026

Keywords:

resilience; final-year students; academic stress; qualitative study; guidance and counseling

Abstract: The last grade students are under much pressure academically and psychologically when completing their final undergraduate project, which may affect their psychological happiness and impede the continuation of their academic. Under these circumstances, students need to build resilience so they can respond positively and succeed in their studies despite many difficulties. Previous studies on student resilience have largely focused on general resilience outcomes or treated resilience as a relatively stable personal characteristic. The purpose of this study is to discover how resilience manifests in the dynamic process among final-year university students in the Guidance and Counseling Program at Universitas Negeri Surabaya. For this research, a qualitative descriptive design was used following a purposive selection of five final year students. Personal experiences of students in coping with academic pressure, emotional disturbance, and adaptive strategies in the process of thesis writing were included by means of interviews. Thematic analysis was done, and patterns in the data were sought concerning factors towards resilience. Results suggest that student resilience is dynamic and evolves through ongoing internal-external transactions. This finding extends existing resilience studies by highlighting the fluctuating and situational nature of resilience during the thesis completion phase. The most difficult parts seem to be emotional regulation and impulse control during times of academic insecurity. But hope, social support, and self-efficacy were instrumental in their resilience in the face of high academic pressure. Over time, students derived positive meaning from their hardships, which facilitated the development of adaptive capacity. These results indicate that resilience in final year students is not the lack of stress, but to develop adequate emotional responses in order to address academic difficulties. The findings also underscore the significance of guidance and counseling services in higher education for promoting emotional regulation, self-efficacy, and resilience development in students' academic performance.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Ramadhani, A. P. D., & Setiawati, D. (2026). Dinamika Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 1480-1494. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5622>

PENDAHULUAN

Dalam skala yang lebih luas, pada tahap akhir perkuliahan mahasiswa berhadapan dengan tuntutan bukan hanya pencapaian akademik, tetapi dengan ketangguhan psikologis dan kesiapan emosional. Pembuatan skripsi yang pada umumnya merupakan tahapan tertekan karena harus mampu menempatkan target kelulusan, prosedur bimbingan yang berulang, keterbatasan waktu, dan juga kecemasan atas kehidupan setelah kelulusan. Dalam skala yang lebih luas, pada tahap akhir perkuliahan mahasiswa berhadapan dengan tuntutan bukan hanya pencapaian akademik, tetapi juga ketangguhan

psikologis dan kesiapan emosional. Pembuatan skripsi merupakan fase akademik yang sering menimbulkan tekanan karena mahasiswa harus mengelola target kelulusan, prosedur bimbingan yang berulang, keterbatasan waktu, serta kecemasan terhadap kehidupan setelah lulus. Data Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi menunjukkan bahwa kurang dari 50% mahasiswa strata satu di Indonesia mampu menyelesaikan studi dalam waktu ideal delapan semester, dengan penyusunan skripsi menjadi salah satu faktor dominan keterlambatan kelulusan [19].

Sejalan dengan kondisi tersebut, penelitian menemukan bahwa 62,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, khususnya selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa semester akhir bukan hanya bersifat individual, tetapi merupakan fenomena yang cukup luas dan sistemik. Sebagai konsekuensi, sebagian mahasiswa merasa dampak stres akademik yang mencapai tarafannya sehingga memerlukan ketahanan dan kemampuan adaptasi [20].

Sejumlah studi yang telah dilakukan di Indonesia menyimpulkan bahwa mahasiswa yang telah memasuki masa penyusunan skripsi cenderung rentan terhadap stres akademik yang memengaruhi stabilitas emosi dan motivasi belajar mereka. Dalam situasi seperti itu, resiliensi menjadi salah satu variabel penting yang memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan tekanan akademik yang mereka hadapi. Selain sebagai dimensi daya tahan semata, resiliensi merupakan mekanisme penyesuaian diri yang mendorong mahasiswa untuk merespons berbagai bentuk tantangan dengan lebih adaptif atau konstruktif.

Sebuah studi menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa sangat tercermin dalam kemampuan untuk mengatur emosinya, menjaga sikap optimistik, dan memandang berbagai tantangan sebagai bagian yang intrinsik dari proses belajar [2]. Mahasiswa tingkat akhir sedang melalui periode perkuliahan yang berbeda dalam hal ciri-ciri tekanan akademik jika dibandingkan dengan awal maupun pertengahan periode studi. Tuntutan penyelesaian tugas akhir yang independen, kurangnya struktur pembelajaran, dan tingginya kemandirian dalam pengaturan waktu dan tanggung jawab akademik dapat sebagai tantangan tersendiri. Jika adaptasi keadaan tersebut belum berkembang baik, maka tekanan akademik sekaligus beban psikologis pada mahasiswa meningkat [4].

Beberapa penelitian di Indonesia menyatakan bahwa mahasiswa dengan status mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan memiliki rentan terhadap stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai ketidakpastian dalam situasi akademik yang khusus, tidak pasti karena penyelesaian skripsi yang menjadi tujuan akhir perkuliahan, dinamika lain dengan dosen pembimbing dan kekhawatiran terkait dengan dimana mahasiswa akan mempertahankan pendidikan dan kehidupannya setelah lulus. Tekanan akademik yang muncul secara bersinambungan tidak hanya berpengaruh pada pencapaian akademik, namun juga kondisi emosi dengan munculnya kelelahan psikologis, penurunan motivasi belajar dan gangguan kesehatan mental [14,15].

Selain itu, mahasiswa semester akhir juga harus berurusan dengan tekanan sosial dan aspirasi keluarga terkait pemenuhan masa waktu studi. Jika di satu sisi aspirasi tersebut dapat menjadi pemicu motivasi untuk melampaui diri mahasiswa, maka di sisi yang lain maka kebutuhan tersebut malah akan menimbulkan beban psikologis ketika proses belajar menemui hambatan. Karena itu, kapasitas mahasiswa meredam tekanan, menyesuaikan diri terhadap kehausan kelas, serta menafsirkan kesulitan terjadi sebagai urusan yang layak dipertimbangkan dalam memahami proses resiliensi mahasiswa semester akhir. Temuan

tersebut menggambarkan bahwa resiliensi mahasiswa semester akhir secara multidimensional, yang dihasilkan melalui keterikatan dimensi psikologis yang berbeda-beda dan tak ditempatkan pada satu kapasitas tunggal. Meskipun demikian, banyak studi tentang resiliensi mahasiswa di Indonesia ditempuh dengan pendekatan analisis statis yang umumnya dilaporkan dalam hubungan satu dengan yang lain. Sebagai akibatnya, pengalaman pribadi mahasiswa dalam menafsirkan, menilai, dan menerka proses resiliensinya selama proses akademik sehari-hari, terutama selama masa kritis selesai kuliah, masih jarang dipahami.

Akademisi resiliensi juga dilihat sebagai bentuk penyesuaian diri positif yang tumbuh melalui interaksi dinamis antara individu dan konteks lingkungannya[4]. Sikap ini sejalan dengan perspektif konseling yang melihat seorang klien sebagai subjek yang didorong pada saat membuat strategi dan menciptakan makna ketika berurusan dengan rantai tekanan mahasiswa. Dalam penelitian ini aspek resiliensi dipahami dengan menggunakan kerangka tujuh resiliensi yang digagas oleh Reivich dan Shatté, meliputi moda regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, analisis kausalitas, efektivitas, dan mencari aspek positif. Kerangka kerja ini telah banyak digunakan meskipun hanya sangat sedikit studi yang menggambarkan secara khusus dari mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan dan Konseling. Hal ini mempertimbangkan relevan untuk menggali model respon mahasiswa semester akhir prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Surabaya sebagai suatu bentuk penelitian yang mendukung pengembangan pelayanan bimbingan dan konseling diruang perguruan tinggi.

LANDASAN TEORI

Resiliensi pada Mahasiswa

Dengan kata lain, resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap bertahan sambil memodifikasi perilaku dan sikap mereka agar tetap kondusif ketika mereka mengalami situasi penuh tekanan atau kesulitan. Dalam kehidupan mahasiswa, resiliensi menjadi kapasitas yang sangat dibutuhkan; selain dari tuntutan akademik yang jelas, mahasiswa sering berjuang dengan tekanan sosial, emosional, dan kekhawatiran masa depan. Secara umum, Reivich & Shatté melihat resiliensi bukan sebagai karakteristik bawaan individu tetapi sebagai kumpulan keterampilan psikologis yang dapat dipelajari melalui pengalaman sebenarnya terletak dalam mengatasi tantangan. Definisi ini menegaskan bahwa resiliensi tidak stabil dan dapat berkembang bersama masalah dan proyeksi kehidupan. Pada mahasiswa semester terakhir, resiliensi menjadi ketajaman lebih relevan, karena mahasiswa baru sering harus merencanakan tekanan tambahan yang melekat pada keringat akhir tugas akhir. Selain itu, ada kesulitan lain dalam pengelolaan tekanan, mempertahankan motivasi untuk belajar, dan bertanggung jawab atas akademik ketika situasinya tidak nyaman. Oleh karena itu, di semester terakhir, resiliensi menjadi faktor penentu dalam menjaga kestabilan akademik: bukan hanya sebagai daya tahan emosional, tetapi sebagai kualitas yang memungkinkan individu untuk mempertahankan peran akademik. Selain itu, semester yang menempatkan mahasiswa pada tuntutan konsistensi, kekebalan mental, dan kapasitas untuk mengambil keputusan atas banyak hambatan, melibatkan banyak kemungkinan negatif. Dengan kata lain, resiliensi adalah modal psikologis yang memungkinkan mahasiswa untuk beroperasi dalam waktu yang sangat panjang sehubungan dengan tekanan jangka panjang; selama persiapan untuk tugas akhir.

Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatté, resiliensi terdiri dari tujuh aspek utama, yaitu regulasi emosi, pengaturan dorongan, optimisme, empati, menganalisis penyebab sulit, efikasi diri, dan peningkatan positif. Regulasi emosi merupakan kapasitas individu menemukan cara untuk membatasi pengaruh perasaan negatif terhadap aktivitas sehari-hari mereka. The pengendalian dorong mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan impuls spontan untuk mendorong tindakan yang dapat berpotensi berkonsekuensi buruk. Optimisme adalah kemampuan individu untuk membuat suatu makna, tidak peduli seberat apa tekanan dan tantangan hari ini. Empati adalah respons individu, kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dikerjakan orang lain. Menganalisis penyebab masalah adalah cara individu menjelaskan mengapa sumber kesulitan itu. Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa dia mampu bertahan dan campu dalam wajah kesulitan yang menantang. Peningkatan positif adalah keeveran individu untuk menarik makna, pembelajaran, dan kesempatan dari pengalaman yang sulit.

Tujuh aspek resiliensi tersebut tidak beroperasi secara independen, melainkan secara bersamaan berinteraksi dan membentuk rangkaian proses penyesuaian diri individu. Di sisi lain, mahasiswa mungkin menunjukkan kekuatan pada satu sub-dimensi resiliensi sementara aspek yang lainnya masih dihambat. Faktualnya menunjukkan bahwa resiliensi adalah aspek serba dinamis, yang berkembang sejalan dengan kepribadian individu sepanjang waktu berdasarkan pengalaman dan konteks kehidupan. Di sisi lain, hal ini juga membuat hubungan antar aspek resiliensi menjadi semakin rumit di antara mahasiswa semester akhir, sebabnya, open resiliensi mahasiswa akan terus terpengaruh oleh juga persepsi tekanan tersebut sangat dalam umum dan kondisi terjadi dalam jangka panjang. .

Resiliensi Akademik dalam Konteks Mahasiswa

Di level pendidikan tinggi, konsep resiliensi juga banyak dikaji dalam istilah resiliensi akademik. Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk tetap berfungsi dalam situasi akademik tetap terganggu sehingga seseorang akan dapat menjalankan sekolah, pendidikan, dan pelatihan tertentu dalam satu arah untuk menyadari diri dan pembangunannya. Menurut Hendriani, resiliensi akademik adalah hasil positif penyesuaian diri yang terbentuk dalam interaksi antara individu dengan lingkungan akademik yang melingkupinya. Dalam konteks ini, resiliensi bukanlah ciri tetap dan diberikan individu, tetapi juga dipasangkan ke dalam konteks sosial, lingkungan belajar, dan pengalaman belajar yang diterima individu selama studi. Temuan penelitian ini dari mahasiswa Indonesia disebutkan mahasiswa dengan resiliensi akademik yang lebih tinggi berada pada posisi yang lebih baik untuk menyelesaikan stres akademik dengan lebih adaptif dan tidak mudah putus asa melalui hambatan sejarah[2]. Itu juga membuktikan pentingnya faktor resiliensi dalam membantu siswa untuk tetap dapat membuat keputusan. :SetText ckapabilitas untuk belajar. Temuan ini dari penelitian tentang mahasiswa terakhir dari beberapa universitas menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya terkait dengan bisa atau tidaknya mahasiswa menyenangkan akademi mereka tetapi juga dengan cara mahasiswa memahami tekanan dan hambatan yang ditemui t render, dan bagaimana siswa mungkin melakukannya atau tidak. Itu relevan dengan gagasan pendekatan orang dalam dan pengembangan memerlukan rintangan yang berarti kemungkinan tidak signifikan.

Pengukuran dan Pemahaman Resiliensi Mahasiswa

Konsep resiliensi akademik sebagai konstruk multidimensional tercermin dalam berbagai perilaku dan pengalaman yang dialami mahasiswa dalam proses belajar. Cassidy membawakan konsep ini dengan memberi tumpuan pada respons mahasiswa terhadap kegagalan dan tekanan akademik dan berbagai tantangan yang ditunjukkan dalam proses pembelajaran. Prinsip-prinsip ini menunjukkan bahwa resiliensi lebih dari sekadar hasil yang terlihat, tetapi proses dimana mahasiswa memahami serta menyadari kesulitan yang dihadapinya. Namun, berbagai penelitian menunjukkan hasil bahwa pencarian data mengenai resiliensi mahasiswa di Indonesia atau negara berkembang lainnya cenderung menggunakan metode analisis kuantitatif. Hal ini berarti bahwa aspek dan pengalaman subjektif mahasiswa sebagai orang yang mengalami resiliensi sulit terungkap. Untuk alasan ini, uji analisis kualitatif ini dimaksudkan untuk meletakkan mahasiswa terlebih dahulu pada situasi sulit yang dijelaskan di atas dan mencari cara kepada mereka bagaimana mereka memahami dan menginterpretasikan pengalaman ini dan perkembangan resiliensi lainnya di aspek tertentu.

Pemahaman mengenai resiliensi mahasiswa dalam penelitian ini juga berbeda dari yang lain, yang pengukurannya bukanlah konsep absolut numerik, melainkan pengalaman subjektif mahasiswa sendiri, yang berusaha peneliti gali saat wawancara. Pendekatan kualitatif membuat penulis mampu untuk melihat masing-masing proses bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik, situasi sulit, serta bagaimana mereka mengembangkan strategi adaptif ketika harus menghadapi proses penyelesaian tugas akhir. Intinya, resiliensi dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai proses personal yang dapat dialami ketika situasi memerlukannya, dan lebih condong pada situasi dan konteks, bukan angka atau kategori yang bisa diukur. Dengan kata lain, membuat saya untuk lebih memahami bagaimana dinamika resiliensi mahasiswa di semester akhir dapat dibandingkan dengan awal, sambil membayangkan bagaimana gambaran ini adalah sesuai dengan realitas pengalaman akademik mahasiswa semester akhir yang sebenarnya.

Dalam konteks penyusunan skripsi, tujuh aspek resiliensi Reivich dan Shatté dapat dipahami secara konkret sebagai kapasitas psikologis yang membantu mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan akademik yang bersifat jangka panjang dan kompleks. Regulasi emosi berperan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan, frustrasi, dan kelelahan emosional akibat revisi berulang dan ketidakpastian progres akademik, sementara pengendalian impuls memungkinkan mahasiswa menahan dorongan untuk menghindari tugas akhir, menunda pengerjaan, atau menarik diri secara berlebihan ketika menghadapi hambatan. Optimisme menjadi sumber daya psikologis yang menjaga keyakinan bahwa skripsi dapat diselesaikan meskipun prosesnya sulit, sedangkan empati membantu mahasiswa memahami dinamika relasi akademik, khususnya dalam menerima masukan dan kritik dari dosen pembimbing secara lebih adaptif. Analisis penyebab masalah dan efikasi diri memungkinkan mahasiswa mengidentifikasi sumber kesulitan secara rasional serta mempertahankan keyakinan akan kapasitas dirinya untuk menyelesaikan tuntutan akademik.

Seluruh aspek tersebut berpadu dalam kemampuan reaching out, yaitu kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan, makna, dan dukungan sebagai bagian dari proses adaptasi. Dalam konteks penyusunan skripsi, reaching out tercermin secara nyata dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, ketika mahasiswa secara aktif membangun komunikasi, meminta arahan akademik, serta memanfaatkan relasi bimbingan sebagai sumber dukungan kognitif dan emosional. Selain itu, reaching out juga

tampak dalam pemanfaatan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga sebagai sumber penguatan psikologis selama proses penyusunan tugas akhir. Dengan demikian, resiliensi mahasiswa semester akhir tidak hanya berfungsi sebagai daya tahan individual, tetapi sebagai proses adaptif yang berkembang melalui interaksi dinamis antara kapasitas psikologis internal dan relasi akademik-sosial yang menopang keberlangsungan penyelesaian skripsi.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan pemahaman karakteristik dari penelitian ini, nilai-nilai pribadi dan wewenang pribadi dari penulis-penulis sebelumnya yang terlibat dalam penelitian seseorang dalam organisasi persiapan digunakan sebagai batas dasar etika organisasi. Penelitian ini, mengimplementasikan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian secara deskriptif. Hal ini diperlukan dengan kondisi penelitian adalah fokus kepenelitiannya pada topiknya pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa semester terakhir dalam menghadapi tekanan akademik, sekaligus dinamika kebangkitan untuk mengembangkan tugas akhir mereka. Kualitatif pendekatan membolehkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, proses, dan konteks pengalaman yang lebih dalam dan luas, sepenuhnya sesuai dengan sifat kompleks masalah subjektif yang berubah-ubah dan yang sangat kontekstual[7,8].

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Fenomenologi adalah metode penelitian dengan mengidentifikasi fenomena manusia berdasarkan pengalaman hidup dan opini yang dinyatakan. Penelitian ini mengidentifikasi pengalaman mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, dalam memilih ujian Skripsi Tugas Akhir sebagai uraian tentang keberhasilan akademik dan mencapai cita-citanya. Penelitian ini melibatkan lima mahasiswa semester akhir dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian. Penentuan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Subjek untuk studi ini dipilih atas dasar kriteria tertentu: mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan tugas akhir sains dan bersedia mengungkapkan pengalaman yang dialaminya secara terbuka. Dalam penelitian kualitatif, jumlah subjek tidak ditetapkan berdasarkan pertimbangan representasi statistik, melainkan pada tingkat berapa jauh mau menyibak data yang diperoleh, sehingga penelitian ini lebih menekankan kualitas informasi yang ingin dihasilkan dari setiap partisipan sebagai sumber pemahaman yang diteliti[17].

Kriteria inklusi subjek dalam penelitian ini ditetapkan untuk memastikan kesesuaian partisipan dengan fokus penelitian. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya yang sedang menempuh semester akhir (semester VIII atau lebih) dan aktif dalam proses penyusunan skripsi, minimal telah memasuki tahap penyusunan Bab II atau Bab III. Selain itu, subjek dipilih dari mahasiswa yang pernah atau sedang mengalami hambatan signifikan dalam penyusunan tugas akhir, seperti kesulitan bimbingan akademik, tekanan waktu penyelesaian studi, maupun kendala emosional yang memengaruhi proses akademik. Partisipan juga ditetapkan berdasarkan kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela serta kemampuan mengungkapkan pengalaman pribadi secara terbuka melalui wawancara mendalam, guna memperoleh data yang kaya dan mendalam sesuai dengan pendekatan fenomenologi.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Wawancara tersebut diadakan satu kali berturut-turut selama periode lima hari dan berlangsung selama sekitar dua jam. Wawancara yang berkesinambungan durasinya difokuskan sekitar satu tema dan melibatkan satu narasumber. Wawancara terstruktur memberi hasil yang akan memuaskan arah penelitian sementara meningkatkan fleksibilitas salah satu bentuk wawancara semi terstruktur, dan ini memungkinkan peneliti untuk menanyakan beberapa pertanyaan tertutup membuka pembicaraan yang lebih dalam tentang bagaimana subjek memahami hal-hal yang sedang ditanyakan. Dengan metode ini, peneliti menjadi mampu merepresentasikan perspektif subjek mereka tentang bagaimana mahasiswa mendefinisikan tekanan akademik, bagaimana mereka mencapai sensasi situs kecerdasan yang emosional, dan bagaimana mereka beradaptasi atasnya selama semester terakhir. Wawancara mendalam adalah pilihan untuk mengumpulkan data dikarenakan sesuai dengan penelitian kualitatif yang berorientasi pada penjajahan makna dan proses sosial berdasarkan dari subjek penelitian.

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Tahap pertama analisis dilakukan dengan pengurangan data yang terdiri atas mereduksi data, yakni memilah dan memusatkan perhatian kepada data yang dianggap relevan dengan permasalahan penelitian. Selanjutnya, data yang diurut demikian disusun dalam uraian naratif per kasus untuk membantu peneliti menemukan pola dan tema yang muncul pada data. Seluruh data ini kemudian dibandingkan dengan kerangka pikir yang telah ditentukan [7,8].

Sebagai upaya untuk memastikan keabsahan data, peneliti melakukan penelaahan ulang terhadap hasil wawancara dengan metode pembacaan berulang dan membandingkan antarrespons partisipan sebagai tindak lanjut dengan temuan konsistensi. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan bisa memberikan informasi yang lebih mendalam terkait eksplorasi dinamika resiliensi mahasiswa semester akhir sesuai dengan konteks proses akademik yang mereka lalui [7].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai pelengkap, berdasarkan temuan wawancara terhadap lima mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, seluruh partisipan terbukti mengalami tekanan akademik dan psikologis yang kuat ketika menjalani fase akhir perkuliahan. Tekanan itu meliputi bentuk kecemasan, perasaan pusing, kelelahan emosional, dan peningkatan keluhan fisik dalam bentuk gangguan tidur, gangguan kesehatan psikosomatik lain, peningkatan kecemasan terhadap kesehatan. Meskipun berada dalam situasi tersebut, kelima partisipan tetap berupaya bertahan dan melanjutkan proses akademik dengan beberapa strategi yang dijelaskan sebelumnya, mencerminkan beberapa aspek resiliensi.

Tabel 1. Hasil Temuan

Aspek	Temuan Utama
Regulasi Emosi	Partisipan mengalami kecemasan, stres, dan kegelisahan, namun disertai usaha sadar untuk menenangkan serta menstabilkan emosi.
Pengendalian Implus	Respons awal berupa penarikan diri, menangis, dan kecenderungan berdiam diri di tempat

Aspek	Temuan Utama
	tidur, yang kemudian diikuti upaya pemulihan diri.
Optimisme	Keyakinan untuk dapat menyelesaikan studi dipengaruhi oleh harapan pribadi serta dukungan dan ekspektasi keluarga.
Empati	Dukungan dari orang-orang terdekat berperan penting dalam membantu mahasiswa tetap bertahan menghadapi tekanan akademik.
Analisis Masalah	Mahasiswa menunjukkan kemampuan melakukan refleksi diri dan berusaha memandang permasalahan secara lebih seimbang.
Efikasi Diri	Tingkat keyakinan terhadap kemampuan diri bervariasi, namun tetap disertai dengan usaha untuk menyelesaikan tuntutan akademik.
Aspek Positif	Mahasiswa memperoleh pembelajaran bermakna dan menunjukkan proses penerimaan diri dari pengalaman yang dihadapi.

Dari aspek regulasi emosi, semua partisipan mengatakan bahwa mereka merasakan emosi negatif berupa cemas, khawatir, stres, dan sedih ketika berhadapan dengan kewajiban menyelesaikan tugas akhir. Namun, setiap partisipan menunjukkan cara yang berbeda dalam mengatur keadaan emosional tersebut. Beberapa partisipan sebenarnya memilih untuk tidak menggunakan media sosial untuk beberapa waktu, dan kemudian tenang di rumah dengan melakukan hal yang menyenangkan bagi mereka, termasuk merancang dengan aturan main baru untuk otak dan kegiatan lain yang sederhana. Dalam beberapa hal, beberapa partisipan bahkan mengubah rencana akademik mereka agar mereka tidak memiliki jadwal yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa, meskipun level stres yang dirasakan cukup kuat, partisipan mencoba untuk mengontrol emosi negatif tersebut agar tidak menghambat kemajuan studi mereka.

Di sisi impuls control, beberapa partisipan melaporkan adanya respons yang muncul secara spontan dan lebih tidak adaptif, seperti menangis yang menjadi lebih sering, jauh dari sosialisasi dengan orang lain, bedrotting, lebih sensitif dan mudah tersinggung. Namun, beberapa partisipan juga secara sadar mencoba untuk mengendalikan respons ini. Mereka mencoba untuk mencari “zona aman” dengan tenang saat berada di sana tanpa marah, dengan berhenti membiarkan diri menangis saat di tempat umum, melaksanakan beberapa meditasi yang “tidak terlatih”, atau melakukan segala sesuatu yang dapat mereka kuasai di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa impuls control pada di samping dinamis juga mungkin “tidak stabil” harus tetap proses adaptif yang juga memerlukan upaya untuk mencoba merenungi kembali.

Aspek lain yang tampak cukup menonjol adalah optimisme. Meskipun sebagian besar partisipan mengalami hambatan akademik, mereka tetap yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan proses belajar yang sedang mereka jalani. Optimisme ini didukung oleh keyakinan pribadi, dukungan dari orang tua, pasangan, dan keyakinan bahwa proses belajar dapat segera diselesaikan atau kondisi keluarga dapat segera diperbaiki. Optimisme

adalah elemen penting yang membantu peserta mempertahankan harapan dan ketekunan ketika mereka merasa tertekan akademik.

Empat dan dukungan sosial. Partisipan kohor meyakinkan bahwa ketika datang ke empati dan dukungan sosial, sumber utama kekuatannya adalah orang terdekat. Dukungan yang berasal dari orang tua, teman, pasangan, dan keluarga sangat membantu mereka untuk bertahan selama masa studi yang sulit. Pada saat yang sama, terdapat banyak fenomena ketika partisipan memilih untuk membatasi komunikasi tertentu dengan orang-orang sebagai langkah untuk menjaga emosi diri sendiri. Dengan demikian, kecepatan pertumbuhan mencerminkan pada satu sisi penerimaan dukungan diam-diam dari lingkungan tertentu sambil, di sisi lain, dapat mengenali cadangan mereka untuk menyeimbangkan.

Kemudian, dari sisi analisis penyebab masalah, partisipan juga cenderung reflektif pada sumber kesulitan. Meskipun beberapa di antara mereka pada awalnya bersikap sangat adaptif dan menyerahkannya ke dirinya sendiri atau alasan eksternal, sebagian besar pada akhirnya berhasil mempertahankan pandangan yang lebih seimbang dan rasional pada perasaan tersebut. Hal ini membantu mereka tidak terjebak dalam perasaan bersalah berkepanjangan karena mereka tetap mampu fokus pada usaha untuk mencari solusi yang lebih produktif.

Pada aspek efikasi diri, tingkat keyakinan diri partisipan muncul dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa sudah merasa percaya diri karena pengalaman belajar mereka sebelumnya, sementara beberapa lainnya masih kerap diragukan kapasitas mereka. Namun, sejauh mana keberadaan efikasi diri yang relatif cukup ya dalam diri masing-masing partisipan dapat dilihat dari cara mereka tetap mau berusaha dan belajar. Hal tersebut dapat dianggap sebagai indikator bahwa efikasi diri masih eksis dalam resiliensi akademik. Pada peningkatan aspek positif, sebagian besar partisipan mengatakan bahwa mereka belajar banyak dan mampu mendapat lebih banyak sisi positif. Hal ini terlihat dari banyaknya partisipan yang yakin diri dan mampu melihat berbagai alternatif cara memecahkan masalah serta semakin menyadari pentingnya untuk fokus pada diri sendiri. Walau memang tidak seluruh partisipan merasa pengaruh positif yang signifikan secara langsung, berhasil sampai ke tahap itu pun juga merupakan suatu pencapaian.

Transisi dari kondisi academic insecurity menuju self-efficacy pada partisipan tidak berlangsung secara linier, melainkan melalui proses jatuh-bangun yang dipenuhi keraguan, evaluasi diri, dan upaya pemulihan psikologis. Pada fase awal, sebagian besar partisipan menggambarkan ketidakamanan akademik dalam bentuk perasaan tidak mampu, takut tertinggal, dan meragukan kapasitas intelektualnya sendiri. Salah satu partisipan menyampaikan bahwa “saya sering merasa skripsi ini terlalu berat, sampai kepikiran saya nggak sepintar teman-teman yang lain”. Perasaan tersebut diperkuat oleh pengalaman revisi berulang, keterlambatan progres, serta perbandingan sosial dengan rekan sebaya yang dinilai lebih cepat menyelesaikan studi. Kondisi ini menunjukkan bahwa academic insecurity muncul sebagai respons terhadap tekanan struktural dan psikologis pada fase akhir perkuliahan, yang pada awalnya melemahkan keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya.

Namun demikian, seiring berjalannya waktu, partisipan mulai menunjukkan pergeseran cara pandang terhadap dirinya sendiri dan proses akademik yang dijalani. Efikasi diri tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dibangun melalui keberhasilan-keberhasilan kecil, refleksi pengalaman, serta dukungan dari lingkungan terdekat. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa “walaupun sering ngerasa capek dan ragu, tapi

setiap satu bagian selesai direvisi, saya mulai percaya kalau ternyata saya bisa”. Partisipan lain menyatakan bahwa dorongan untuk membanggakan orang tua dan keinginan menyelesaikan tanggung jawab akademik menjadi pemicu utama untuk bangkit kembali setelah mengalami kelelahan mental. Proses ini menggambarkan bahwa self-efficacy terbentuk sebagai hasil dari negosiasi internal antara keraguan dan harapan, di mana pengalaman menghadapi kegagalan tidak sepenuhnya melemahkan individu, tetapi justru menjadi sumber pembelajaran psikologis. Dengan demikian, efikasi diri dalam konteks mahasiswa semester akhir merupakan konstruksi dinamis yang berkembang melalui pengalaman menghadapi tekanan akademik secara berulang dan reflektif.

Dari hasil penelitian di atas, dinamika resiliensi pada mahasiswa semester akhir menunjukkan karakteristik yang kompleks dan tidak berlangsung secara linear. Tidak selamanya mahasiswa berada pada kondisi stabil. Namun, terdapat fluktuasi dari aspek emosional, keyakinan diri, maupun motivasi pada saat menjalani proses akademik tersebut. Temuan ini secara tidak langsung menegaskan pandangan bahwa resiliensi merupakan proses adaptif yang membawa individu berkembang sejalan dengan pengalaman pada saat-tekanan, bukan “sesuatu” yang dapat dipelihara dan stabil. Bahkan, regulasi emosi dan pengendalian impuls adalah aspek paling melelahkan. Faktor yang masuk akal, karena pengamatan ini dilakukan selama semester akhir, yang merupakan topik kampu yang relatif tak termasuk kejelasan. Namun, dalam praktiknya, mahasiswa cenderung mengenali situasi emosional mereka dan mencoba untuk menemukan cara untuk menenangkan mereka, sebuah proses adaptasi-momentum yang memainkan peran dalam mendukung pengembangan resiliensi.

Dengan kata lain, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir tidak selalu tercermin dalam kemampuan mengendalikan emosi secara konsisten, melainkan berlangsung melalui proses yang bersifat fluktuatif dan sangat bergantung pada situasi. Meskipun mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan kelelahan emosional, ia masih berupaya mencari strategi agar keadaan emosional tersebut tidak sepenuhnya menghambat kelangsungannya berkuliah. Hal ini juga berakrarsi dengan hasil temuan Setiawati dan Sukma yang menunjukkan bahwa individu yang berada dalam tekanan emosional tinggi tetap mampu menunjukkan regulasi emosi yang adaptif melalui upaya ekstra yang dilakukannya untuk mengelola respons emosional, dan aktivitas yang dapat memberikan ketenangan sebagai mekanisme diri untuk membangkitkannya. Jadi, belum pasti apakah regulasi emosi akan selalu muncul dalam bentuk control emosi yang ideal dan final. Dalam beberapa kasus, individu memerlukan tatacara adaptasi gradual yang mengacu pada masalah yang dihadapi beserta konteks dan pengalamannya.

Studi yang dipublikasikan hasil lain melaporkan bagaimana kemampuan individu dalam membakukan emosi, dan dalam artian lebih luas dalam merefleksikan pengalaman diri dalam emosi menyesuaikan pada respon emosional intuitif yang lebih adaptif ketika dilepaskan dari situasi sosial stressor tersebut. Hal terjadi karena di dalam kelompok interaksi dan refleksi, individu belajar untuk mengidentifikasi semua emosi mereka yang muncul dan membangun strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif sekaligus konstruktif. Temuan ini relevan untuk kondisi mahasiswa semester akhir yang membutuhkan ruang yang dapat digunakan untuk melepaskan tekanan perasaan emosional yang terjadi secara memeras karena terkungkung ukuran akademik. Hal ini dibutuhkan agar emosi tidak ditekan serta diabaikan tetapi juga tidak dibiarkan demikian saja.

Studi lain yang meneliti regulasi emosi pada individu yang terpapar stres keluarga menemukan bahwa kapasitas seseorang dalam mengelola emosi dipengaruhi oleh tempering dari pengalaman emosional jangka panjang dan dukungan dari pihak terkait[18]. Hal ini menegaskan hasil penelitian ini mengenai perlunya sistem dukungan terpadu bagi mahasiswa semester akhir. Meskipun demikian, individu yang mengalami situasi emosional yang stres tidak pasti mengamati regulasi emosi yang maladaptif tetapi, sebagian besar, dapat berkembang menjadi pola yang beragam bahwa sebagian besar tergantung pada evaluasi kognitif yang diberikan individu atas pengalaman emosional dan sumber dukungan yang diterima. Memahami regulasi emosi pada konteks resiliensi mahasiswa semester akhir dari sudut pandang dinamika dan ekologis menegaskan pentingnya liputan pelaporan terhadap topik topik ini. Secara luas, regulasi emosi adalah fondasi penting dalam pembentukan resiliensi suatu individu ketika ditemui dalam tantangan akademik pada tahapan akhirnya.

Optimisme dan dukungan sosial telah terbukti mengkondisikan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain di Indonesia yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan pada resiliensi akademik mahasiswa, terutama pada tahap penyelesaian tugas akhir. Dukungan emosional dari orang tua, teman, dan pasangan membantu mereka dalam mengatasi stres akademik dan memiliki motivasi tinggi untuk menyelesaikan studi. Dalam hal ini, dukungan sosial berfungsi tidak hanya sebagai sumber kenyamanan emosional tetapi juga untuk memperkuat keyakinan mereka ketika mereka ragu akan kemampuan akademik mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa semester akhir berkaitan dengan hubungan meingkat dengan orang. Yang pertama adalah bahwa itu terbentuk melalui proses makna hubungan yang dipengaruhi oleh konteks pengalaman akademik mereka. Sadar akan hal itu, tekanan akademik yang berkelanjutan yang dialami mahasiswa semester akhir atas penugasan final juga mempengaruhi kondisi psikologisnya pada umumnya. Dengan demikian, perbedaan mengejutkan adalah bahwa kupu-kupu akademik dapat berdampak negatif pada cara mahasiswa berperilaku tanpa memperhitungkan kondisi emosional mereka[,] yaitu memunculkan situasi kecapekan emosional, kekecewaan dan hilang motivasi [, pada mereka]. Secara teoritis, ini konsisten dengan hasil penelitian ini juga, bahwa mahasiswa dalam mencapai tugas akhir berupaya mempertahankan posisi dan bertekad menjalani tugas-tugas akhir[13].

Mahasiswa yang mencoba untuk merespons tekanan akademik menunjukkan bahwa mereka mengalami proses koping yang beragam; respons ini sangat dipengaruhi dengan situasi yang dihadapi. Temuan dari kelompok peneliti di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan komposisi koping melalui koping berfokus pada emosi sa ma berorientasi tindakan dalam menghadapi kondisi akademik mereka, tergantung dari pemaknaan yang didapatkan. Mahasiswa yang berhasil beradaptasi dengan koping yang fleksibel biasanya menunjukkan daya tahan akademik yang lebih baik daripada mahasiswa yang bergantung pada salah satu bentuk respons tertentu [14]. Hasil yang pertama menegaskan hasil penelitian sebelumnya bahwa resiliensi yang ditunjukkan oleh mahasiswa semester akhir tidak muncul secara instan namun berdasarkan proses penyesuaian yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu. Studi mengkonfirmasi bahwa mahasiswa resiliensi terbentuk melalui perubahan yang berkembang seiring dengan bukan bersama dengan peran dukungan sosial. Temuan dari beragam penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak konsisten dan dapat berubah dari waktu ke

waktu, membasikara kelompok dilalui oleh mahasiswa sejak tahun pertama. Mahasiswa yang akan menyelesaikan TA tidak melewati resiliensi yang konstan; mahasiswa akan mengalami fluktuasi selama penulisan tugas finale dimana pada siaspek emosional dan motivasi, mahasiswa melakukan pergeseran posisi[11].

Selain faktor internal dan dukungan sosial terdekat, iklim akademik serta ketersediaan layanan konseling di Program Studi Bimbingan dan Konseling turut memengaruhi proses resiliensi mahasiswa semester akhir. Temuan wawancara menunjukkan bahwa iklim akademik dipersepsikan secara ambivalen oleh partisipan. Di satu sisi, fleksibilitas akademik, keterbukaan dosen pembimbing, serta pemahaman terhadap kondisi mahasiswa menjadi faktor yang membantu mereduksi tekanan dan meningkatkan rasa aman psikologis. Namun di sisi lain, ketidakjelasan alur penyelesaian skripsi, perbedaan ekspektasi antar pembimbing, serta tekanan administratif terkait batas waktu studi justru dipersepsikan sebagai beban tambahan yang memperkuat academic insecurity. Kondisi ini menunjukkan bahwa iklim akademik tidak selalu berfungsi sebagai sumber dukungan, tetapi dalam konteks tertentu dapat menjadi stressor struktural yang memengaruhi daya tahan mahasiswa.

Lebih lanjut, keberadaan layanan konseling di lingkungan program studi dipandang memiliki potensi besar dalam mendukung resiliensi mahasiswa, namun pemanfaatannya belum sepenuhnya optimal. Beberapa partisipan menyadari pentingnya layanan konseling sebagai ruang aman untuk mengekspresikan tekanan emosional dan merefleksikan permasalahan akademik, tetapi masih terdapat hambatan berupa stigma, keraguan akan kerahasiaan, serta kecenderungan mahasiswa untuk mengandalkan strategi koping personal. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling tidak otomatis menjadi sumber penguatan resiliensi apabila tidak diiringi dengan iklim akademik yang suportif dan pendekatan yang proaktif. Dengan demikian, resiliensi mahasiswa semester akhir tidak hanya ditentukan oleh kapasitas individu, tetapi juga oleh sejauh mana sistem akademik dan layanan pendukung mampu menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Data hasil wawancara menunjukkan bahwa responden jatuh dan bangkit dengan melewati fluktuasi emosi, kelelahan mental, serta munculnya keragaan terhadap diri sendiri. Bagaimanapun, semuanya tersebut tidak mampu mencegah responden mencoba kembali memperbaiki jalur proses akademiknya. Proses ini sekali lagi menggarisbawahi bahwa resiliensi tidak dapat digambarkan sebagai kondisi ideal tanpa tekanan. Lebih jauh dari itu, resiliensi tidak pula mengacu pada kondisi di mana individu tanpa tekanan. Sebaliknya, resiliensi mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dan merespons lingkungannya yang multi-faset ke arah yang lebih sehat. Artinya, dalam konteks ini bimbingan dan konseling memberikan manfaat sejalan dengan pemecahan masalah serta manfaat, tetapi juga memberikan fungsi yang memfasilitasi refleksi diri dan penguatan kapasitas psikologis agar mahasiswa dapat bertahan melalui tekanan yang lebih sehat. Orientasi kedepan responden, seperti keinginan untuk menyelesaikan studi, membanggakan keluarga, dan merasa didukung oleh orang-orang yang terdekat, memiliki faktor yang memfasilitasi responden untuk tetap bertahan oleh tekanan berat. Oleh karena itu, temuan ini mendukung pandangan bahwa resiliensi tidak selalu dimulai dari internal responden, tetapi dapat terwujud melalui relasi sosial yang bermakana.

Resiliensi pada mahasiswa Semester Akhir bila dikaitkan dengan keberlanjutan studi berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa bertahan hingga tuntas dari fase akhir perkuliahan. Sejumlah penelitian akjb yang telah dilakukan di beberapa

perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik cenderung memiliki komitmen terhadap studi yang lebih kuat dan tidak pasrah cepat menyerah ketika tampaknya banyak hambatan dalam memperoleh hak pencapaian kelulusannya. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa walaupun subyek penelitian dalam tekanan yang cukup besar, namun kemampuan untuk tetap bertahan dan ikut menyesuaikan diri secara adaptif menjadi kekuatan yang mampu melewati segala rintangan dalam menyelesaikan tugas akhir hingga hak pencapaian kelulusannya [15].

Efikasi diri yang dibuktikan unilog lebih berperan dalam membentuk cara responden menilai kemampuannya. Namun, keraguan masih menjadi dampak, dan karena ini, pengalaman akademik sebelumnya, sesuai dengan sumbu dari mana ditafsirkan efikasi diri, adalah sumber keyakinan, kekuatan, dan pengalihan aktivitas yang sampai pada akhirnya mempengaruhi respon. dengan tugas-tugas tugas akhir tematik. Oleh karena itu, efikasi diri, sesuai dengan Artz, beroperasi bukan sebagai keyakinan, tetapi sebagai proses pembentukan keyakinan, yang sebagian besar diberikan nilai sebagai kuantitas, dan pada waktu yang sama, dengan upaya tindak lanjut dan psikologis yang jelas. Secara keseluruhan, resiliensi mahasiswa semester akhir pada penelitian ini bertindak sebagai sekuens tertentu dari aksi berani, daripada keadaan ideal yang stabil, sulit direkam, bukan dari bantalan, tetapi dari kenyataan ketidaknyamanan, dari bertekad, bukan dari mudah. Temuan ini penting untuk diajukan saat mengembangkan layanan penentu kelangsungan diakhriannya agar mahasiswa kuat secara adaptif mengurangi tekanan akademik dan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu diarahkan pada intervensi yang lebih terstruktur dan kontekstual bagi mahasiswa semester akhir. Salah satu upaya konkret yang dapat dilakukan adalah pembentukan support group formal bagi mahasiswa tingkat akhir yang difasilitasi oleh laboratorium Bimbingan dan Konseling. Kelompok ini dapat berfungsi sebagai ruang aman untuk berbagi pengalaman, mengurangi isolasi sosial, serta memperkuat dukungan emosional antar mahasiswa yang menghadapi tugas akhir. Selain itu, program penguatan regulasi emosi dan manajemen stres akademik dapat diintegrasikan dalam layanan konseling melalui sesi kelompok atau workshop tematik yang disesuaikan dengan fase penyelesaian skripsi. Layanan konseling juga perlu bersifat lebih proaktif, misalnya dengan menjalin koordinasi dengan dosen pembimbing akademik untuk mengidentifikasi mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda academic insecurity. Dengan pendekatan tersebut, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berperan sebagai layanan kuratif, tetapi juga sebagai upaya preventif dan pengembangan resiliensi mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

1. Marfuatunnisa, N., dan M. Sandjaja. "Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Academic Help-Seeking dan Resiliensi Akademik." *Diversita* 9, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>.
2. Nuraini, N. L. S., et al. "Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 7, no. 1 (2025): 25–39. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>.

3. Alfath, E. A. “Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Terlambat Lulus: Systematic Literature Review.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 6, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.24014/pib.v6i1.27816>.
4. Hendriani, W. “Adaptasi Positif pada Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Humanitas* 14, no. 2 (2017): 139–149. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>.
5. Reivich, Karen, dan Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.
6. Cassidy, S. “The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure.” *Frontiers in Psychology* 7 (2016). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>.
7. Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
8. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
9. Loriyanti, S. D., dan Z. Fikry. “Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang.” *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 6, no. 5 (2025): 7950–7962. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i5.3958>.
10. Setiawati, R., D. Suwidagdhoo, dan H. Rosyidah. “Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar.” *Coution* 4, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1157>.
11. Utami, C. T., dan A. F. Helmi. “Self-Regulation dan Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi* 44, no. 1 (2017): 1–15. <https://doi.org/10.22146/jpsi.24312>.
12. Permata Sari, P. K., dan E. S. Indrawati. “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Empati* 5, no. 2 (2016): 177–182.
13. Alifah, Iffa, Lucky Purwantini, dan Magdalena Hanoum. “Stres Akademik dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Soul* 14, no. 2 (2022): 29–40.
14. Anggraeni, A. D., dan D. S. Hidayati. “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama.” *Cognicia* 12, no. 1 (2024): 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
15. Hanoum, Magdalena, Lucky Purwantini, dan Iffa Alifah. “Peran Resiliensi Akademik dalam Menghadapi Tekanan Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 8, no. 1 (2022): 1–12.
16. Fara Fairuz Sukma dan Denok Setiawati. “Studi tentang Regulasi Emosi pada Peserta Didik Berprestasi Pasca Putus Cinta di SMA Negeri 3 Sidoarjo.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA* 15, no. 1 (2025): 185–191.
17. R. Azzahra Visabilillah dan Denok Setiawati. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA di Surabaya.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA* 15, no. 1 (2025): 199-204.
18. Fityara Syaathira Jiddan dan Denok Setiawati. “Regulasi Emosi Peserta Didik Korban Broken Home di SMP Negeri 39 Surabaya.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 1 (2022): 172–176.
19. Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>

20. Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596–604. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>