

“Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi : Studi Kualitatif Deskriptif”

Renandita Rulas Aprilagera¹⁾, Ramon Ananda Paryontri²⁾.

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas
Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

E-mail: renandita23@gmail.com, ramon.ananda@umsida.ac.id

Correspondent Author : Ramon Ananda Paryontri, ramon.ananda@umsida.ac.id

Doi : (mohon dikosongi)

Abstrak

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang membentuk kepribadian individu sesuai nilai masyarakat dan budaya. Mahasiswa berperan dalam pembangunan bangsa, salah satunya melalui penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Penelitian ini menganalisis resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, yang didefinisikan sebagai kemampuan mengelola stres dan beradaptasi terhadap tekanan akademik. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif melalui pelaksanaan wawancara mendalam dengan dua mahasiswa semester 7 di Universitas X Sidoarjo. Hasilnya menunjukkan subjek F dan W memiliki strategi resiliensi berbeda. Subjek F mengandalkan semangat, tanggung jawab, dan bimbingan dosen, sedangkan subjek W lebih bergantung pada jeda, diskusi, dan dukungan sosial. Keduanya sepakat bahwa penyusunan skripsi melatih ketahanan mental, perencanaan, serta manajemen stres dan waktu. Kesimpulannya, strategi resiliensi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan peran pembimbing. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat meningkatkan resiliensi akademik, sementara dosen dapat memberikan bimbingan lebih efektif selama proses penyusunan skripsi.

Kata kunci: resiliensi akademik, dukungan sosial, mahasiswa tingkat akhir.

Abstract

Education is a learning process that shapes individual personalities according to the values of society and culture. Students play a role in nation building, one of which is through the preparation of a thesis as a graduation requirement. This study analyzes the academic resilience of final year students in completing their thesis, which is defined as the ability to manage stress and adapt to academic pressure. This research applied a descriptive qualitative approach through conducting in-depth interviews with two 7th semester students at X University of Sidoarjo. The results showed that subjects F and W had different resilience strategies. Subject F relied on enthusiasm, responsibility, and lecturer guidance, while subject W relied more on pauses, discussions, and social support. Both agreed that thesis preparation practiced mental resilience, planning, and stress and time management. In conclusion, students' academic resilience strategies are influenced by internal and external factors, such as emotion regulation, social support, and the role of mentors. These findings suggest that students can improve academic resilience, while lecturers can provide more effective guidance during the thesis preparation process.

Keywords: academic resilience, social support, final year students.

Info Artikel

Diterima bulan ...tahun..., disetujui bulan...tahun..., diterbitkan bulan..., tahun...

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dipahami sebagai seluruh proses pembelajaran yang terjadi di berbagai lingkungan dan berlangsung sepanjang hayat. Secara umum, pendidikan sering dimaknai sebagai upaya manusia dalam membentuk kepribadian yang selaras dengan nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku. Mahasiswa, sebagai agen perubahan, memiliki tanggung jawab besar dalam membangun bangsa. Sepanjang sejarah, peran penting mahasiswa dan pemuda sering kali menjadi pemicu lahirnya perubahan besar. Secara ideal, mahasiswa diharapkan menjadi teladan dalam masyarakat, baik dari segi keilmuan maupun sikapnya. (Kurniawati & Setyaningsih, 2020).

Untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada semester akhir tentu wajib bagi mahasiswa mengerjakan skripsi. Dalam penulisan skripsi kesulitan yang dialami mahasiswa diantaranya pencarian judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, dana dan waktu yang digunakan untuk melakukan bimbingan (Kalisha & Sundari, 2023). Didukung melalui penelitian (Danianta & Khotimah, 2024) faktor lain yang menjadi hambatan dalam pengerjaan skripsi yaitu diri sendiri, institusi pendidikan, dan keluarga. Resiliensi akademik merupakan kemampuan seorang mahasiswa dalam bertahan dan mampu untuk bangkit dari kesulitan, serta mampu mengatasi tekanan dan tantangan akademis dengan efektif, serta tetap termotivasi dalam mencapai tujuan belajarnya. menjadi mahasiswa yang pantang menyerah, selalu semangat dan percaya diri, serta memiliki motivasi yang besar untuk segera menyelesaikan masa perkuliahannya. (Harahap et al., 2020).

Resiliensi akademik merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan selama proses penyusunan skripsi. Menurut (Connor & Davidson, 2003), resiliensi adalah kemampuan individu dalam merupakan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan berperan sebagai faktor utama dalam mengatasi kecemasan, depresi, serta respons terhadap tekanan. Sementara itu, menurut (Sarrionandia et al., 2018), resiliensi secara umum diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik ketika menghadapi stres dan kecemasan tantangan. Dalam ranah akademik, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berkembang walaupun menghadapi tekanan atau tantangan menghadapi kesulitan akademik, seperti tekanan ujian, tugas berat, dan skripsi. Regulasi emosi berkorelasi positif dan signifikan dengan resiliensi akademik. Annisa dkk. (2024) melaporkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial dosen sebagai faktor eksternal juga berperan dalam resiliensi akademik. Faktor pelindung membantu mahasiswa mengatasi stres, dengan regulasi emosi sebagai faktor internal dan dukungan sosial dosen sebagai faktor eksternal (Estalita Kelly, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, n.d.

2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi akademik dapat mengurangi stres, meningkatkan kepuasan akademik, dan memprediksi kesiapan belajar mahasiswa (Kumalasari & Akmal, 2021). Resiliensi membantu mahasiswa tetap tangguh, menyelesaikan studi, serta menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang (Kumalasari & Akmal, 2020). (Putri & Nursanti, 2020) menemukan hal serupa pada mahasiswa perantau, di mana studi resiliensi akademik dan dukungan sosial lebih banyak berfokus pada teman sebaya. Peneliti lain mengatakan bahwa meskipun mengikuti pembelajaran secara daring, remaja tetap menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Mereka mampu mengatur emosi dan mengendalikan tekanan internal dengan lebih baik. Ini mengindikasikan bahwa pembelajaran online tidak selalu menurunkan resiliensi akademik, justru dapat membantu mereka beradaptasi secara optimal.

Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, khususnya regulasi emosi sebagai faktor internal, sementara dukungan sosial dari dosen berperan sebagai faktor eksternal. Selain itu, penelitian ini ingin memahami bagaimana resiliensi akademik membantu mahasiswa mengatasi hambatan, mengelola stres, dan meningkatkan motivasi studi. Kajian juga diperluas dengan menyoroti peran dukungan sosial dari dosen, teman sebaya, dan keluarga. Implikasi praktisnya diharapkan memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui strategi penguatan regulasi emosi dan dukungan sosial. Dengan pembaruan ini, penelitian dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif tentang faktor yang membantu mahasiswa menyelesaikan studi dengan lebih baik. (Anis Azmiatu Silvia & Shinta Purwaningrum, 2022)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menyelidiki kondisi objek alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi (Abdussamad, 2023). Menurut Bogdan dan Taylor, penelitian kualitatif adalah metode yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan atau ucapan dari individu serta perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman konteks dan individu secara menyeluruh atau holistik (Mulyana et al., 2016). Penelitian ini menerapkan analisis data kualitatif deskriptif yang menekankan pada interpretasi mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas dengan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber melibatkan berbagai partisipan, lokasi, atau waktu untuk memperkuat temuan, sementara triangulasi peneliti membandingkan analisis dari peneliti berbeda. Teknik ini mengurangi bias, memvalidasi temuan, dan meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian. (Rifa'i, 2023)

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas X di sidoarjo yang berada di semester akhir dan sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Pemilihan Universitas X sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa universitas ini memiliki jumlah mahasiswa yang signifikan di semester akhir, serta lingkungan akademik yang mendukung penelitian terkait penyusunan skripsi. Subjek dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria : mahasiswa semester 7, aktif, dan sedang mengerjakan skripsi. Dalam studi ini, sampel terdiri dari dua subjek, dan pertanyaan yang diberikan bersifat eksploratif serta mendalam. Subjek pertama berinisial F, berjenis kelamin perempuan, yang saat ini sedang menjalani semester 7. Subjek kedua berinisial W, berjenis kelamin perempuan, yang juga sedang menjalani semester 7. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan berfokus pada interpretasi mendalam terhadap fenomena yang dikaji. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik uji kredibilitas Dengan menerapkan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai informan, sementara triangulasi metode menggabungkan wawancara mendalam dan observasi. Selain itu, teknik member checking juga diterapkan, di mana hasil wawancara dikonfirmasi kembali kepada subjek untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar dan sesuai dengan pengalaman mereka. Menurut Emzir (2014), bentuk penelitian kualitatif bersifat deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas X Sidoarjo dengan subjek mahasiswa aktif semester 7 dari Program Studi Psikologi yang sedang atau akan mengerjakan skripsi. Wawancara dilakukan pada Kamis, 12 Desember 2024, dengan lokasi berbeda untuk masing-masing subjek. Subjek F diwawancarai di Lobby Kampus lantai 2, sementara subjek W di Ruang Kelas Kampus. Meskipun terdapat sedikit kendala dalam mengatur waktu, proses wawancara berlangsung lancar dan memberikan wawasan mendalam mengenai resiliensi akademik mahasiswa.

Aspek	Sumber 1 (Subjek F)	Sumber 2 (Subjek W)	Sumber 3 (Literatur)
Kecemasan	Mengalami kecemasan tetapi tetap semangat menghadapi tantangan.	Lebih rentan terhadap frustrasi dan merasa terjebak.	Strategi koping adaptif membantu mengurangi kecemasan akademik (Tarigan et al., 2021).
Dukungan Sosial	Mengandalkan bimbingan dari dosen pembimbing.	Lebih bergantung pada komunikasi aktif dengan teman-teman.	Dukungan sosial dari dosen dan teman meningkatkan resiliensi akademik (Putri, 2023).
Ketahanan Mental	Menganggap skripsi sebagai tantangan	Menekankan pada proses pembelajaran	Resiliensi akademik dipengaruhi oleh pengendalian diri

	yang melatih tanggung jawab.	tentang pentingnya perencanaan.	dan penerimaan perubahan (Connor & Davidson, 2003).
Manajemen Stres	Fokus dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi.	Lebih matang dalam mengelola stres dibandingkan ujian sebelumnya.	Regulasi emosi membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Mahardhani et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki perbedaan dalam menghadapi tantangan skripsi, terutama dalam aspek kecemasan, dukungan sosial, dan ketahanan mental. Subjek F mengalami kecemasan tetapi tetap bersemangat dalam menghadapi tantangan, sedangkan subjek W lebih rentan terhadap frustrasi dan merasa terjebak dalam beberapa momen. Untuk mengatasi kecemasan, F cenderung langsung menghadapi tantangan dengan penuh semangat, sementara W lebih memilih untuk mengambil jeda dan berdiskusi guna mendapatkan perspektif baru sebelum melanjutkan pekerjaannya.

Dari segi dukungan sosial, subjek F merasa terbantu dengan arahan dan bimbingan dari dosen pembimbing, yang membantunya menemukan solusi dan memberikan masukan konstruktif. Sebaliknya, subjek W lebih mengandalkan komunikasi aktif dengan teman-temannya agar tetap merasa terhubung dan mendapatkan dukungan emosional. Ketahanan mental juga menunjukkan perbedaan antara keduanya. F melihat skripsi sebagai tantangan yang melatih tanggung jawab dan ketelitian, sementara W lebih menekankan pada proses pembelajaran tentang pentingnya perencanaan dan ketahanan mental. Dari sisi manajemen stres, F lebih fokus dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi, sedangkan W merasa lebih matang dan mampu mengelola stres dengan lebih baik dibandingkan ujian sebelumnya.

Temuan ini menegaskan bahwa strategi dalam mengelola stres merupakan faktor penting dalam Resiliensi akademik dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara adaptif, tetap berpikiran positif, serta mampu menunjukkan keterampilan yang memadai saat menghadapi tekanan atau kondisi yang penuh risiko. Menurut, (Connor & Davidson, 2003). aspek-aspek utama resiliensi meliputi ketekunan, pengendalian diri, serta penerimaan positif terhadap perubahan. Penelitian terbaru mendukung pentingnya strategi pengelolaan stres dalam membangun resiliensi akademik. Tarigan, Appulembang, dan Nugroho (2021) menyatakan bahwa penerapan strategi dalam mengelola stres berperan signifikan terhadap ketahanan siswa, khususnya dalam situasi pembelajaran jarak jauh (Paramitha et al., 2023). Selaras dengan itu, penelitian Putri (dalam Afiffah, 2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah.

Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari dosen biasanya memiliki kecenderungan lebih mampu menerapkan strategi regulasi emosi yang efektif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi sulit. Selain itu, regulasi emosi memiliki peran krusial dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi oleh (Mahardhani et al., 2020) Menunjukkan bahwa pelatihan strategi pengelolaan stres yang berorientasi pada emosi dapat membantu mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menekankan pentingnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi untuk meningkatkan resiliensi akademik. Penelitian lain oleh Kirana, Agustini, dan Rista (2022) menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi stres akademik (Siburian & Siburian, 2023). Penelitian oleh (Julika & Setiyawati, 2019) menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Interaksi yang berupa dukungan sosial, baik dalam bentuk bantuan material maupun non-material, seperti perhatian, empati, kepedulian, serta pemberian nasihat serta informasi yang diberikan oleh anggota keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan praktis, sehingga membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang mereka alami (Widaad et al., 2023). Menurut Lazarus & Folkman (1984), regulasi emosi adalah bagian dari emotional-focused coping, yaitu strategi mengelola stres dengan melibatkan emosi. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi cenderung mengalami stres dan menilai sumber tekanan. Meskipun regulasi emosi dapat meredakan emosi negatif, hal ini tidak serta-merta menyelesaikan masalah utama, sehingga stres akademik bisa muncul kembali. Salah satu hambatan yang dihadapi siswa saat ini adalah kondisi pandemi. (Aprilia & Yoenanto, 2022)

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa subjek F lebih mengandalkan tanggung jawab dan ketelitian dengan bimbingan dosen sebagai faktor utama dalam menghadapi skripsi. Sebaliknya, subjek W lebih mengutamakan strategi jeda, diskusi, serta dukungan sosial untuk mengatasi frustrasi. Meskipun pendekatan yang digunakan berbeda, keduanya menunjukkan bahwa proses skripsi memberikan pembelajaran penting tentang ketahanan mental, tanggung jawab, serta manajemen stres dan waktu. Pendekatan berbasis dukungan sosial dan regulasi emosi terbukti menjadi faktor kunci yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik, kecemasan, serta hambatan teknis dan emosional saat menyusun skripsi. Resiliensi akademik berperan penting dalam membantu mereka mengelola stres dan menyelesaikan tugas akhir. Hasil wawancara menunjukkan perbedaan strategi dalam menghadapi tantangan. Subjek F mengandalkan ketelitian dan bimbingan dosen, sementara subjek W mengatasi frustrasi dengan jeda, diskusi, dan dukungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, serta dukungan sosial. Kesimpulannya, penguatan resiliensi akademik sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir. Dukungan sosial, strategi coping yang efektif, dan bimbingan akademik yang baik menjadi kunci keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak subjek dan menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik. Selain

itu, studi lebih lanjut dapat mengeksplorasi peran bimbingan dosen serta membandingkan resiliensi mahasiswa dari berbagai program studi. Analisis longitudinal juga dapat dilakukan untuk memahami perkembangan resiliensi selama proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Kurniawati, Weni, and Rina Setyaningsih. "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi." *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 8.02 (2022) <https://doi.org/10.1234/annur.v8i2.5678>

Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2152>

Zain, M. I., Radiusman, Syazali, M., Hasnawati, & Amrullah, L. W. Z. (2021). Identifikasi Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi PGSD Universitas Mataram. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1).
<http://dx.doi.org/10.31258/jta.v4i1.73-85>.

Harahap, A. C.P., dkk. 2020. Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 10(2) <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
<https://doi.org/10.1002/da.10113>

Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in psychology*, 9, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>

Estalita Kelly, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, Margaretta Erna Setianingrum (September, 2024) Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa 1(2):389-401.
<http://dx.doi.org/10.35891/jip.v1i1i2.5630>

Kumalasari, D, & Akmal, S. Z. (2021). Less stress, more satisfaction with online learning during the COVID-19 pandemic: The moderating role of academic resilience. *Psychological Research on Urban Society*, 4(1), 36.
<https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.115>

Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring dimasa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/per>

Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The relationship between peer social support and academic resilience of young adult migrant students in Jakarta. *International Journal of Education*, 13(2). <https://doi.org/10.17509/ije.v13i2.24547>

Silvia, Anis Azmiatu, and Shinta Purwaningrum. "Studi deskriptif peran guru bimbingan dan konseling dalam membangun karakter tanggung jawab siswa di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7.01 (2022): 31-34. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4365>

Abdussamad, Z. (2022, January 11). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*. ISBN 978-623-97534-3-6.

Mulyana, A., Vidiati, C., Danarahmanto, P. A., Agussalim, A., Apriani, W., Fiansi, F., ... & Martono, S. M. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Penerbit Widina. ISBN: 978-623-500-602-4.

Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 31-37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>

PARAMITHA, A. (2022). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>

Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI REMAJA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41-50. <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada

mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75. DOI: 10.22146/gamajpp.55253

Imelda Serliana Siburian, Hendro Hariyanto Siburian (October 2023) Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik Melalui Afirmasi Positif DOI:10.46305/im.v4i2.234

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59. DOI: 10.22146/gamajop.47966

Widaad, E. T. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling* <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.