

COPING STRES, RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dwi Kusrini Alfa Wijanti¹, Fifin Dwi Purwaningtyas²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

Email: kusrinidwialfa@gmail.com

Abstract

This research aims to find out if there is a link between stress coping and resilience in students who are compiling thesis at wijaya putra university surabaya, problems that occur in students who have difficulty and constraints in working on thesis caused by the many demands academically ranging from difficulty in finding titles, difficulty in finding research subjects, time constraints in the collection of reports etc. This research is a quantitative study with a type of descriptive research. The technique used in sampling is purposive sampling with the number of respondents 101 students who are composing thesis at Wijaya Putra University Surabaya. The instrument used is the scale of stress coping and resilience. The data retrieval tool in the form of stress coping questionnaire and resilience questionnaire is then applied to google forms. Data analysis technique using product moment correlation statistical technique with the help of SPSS 22 for windows program. From the analysis of the data the study obtained a correlation value between stress coping and resilience of 0.463 with a p of 0.000. This suggests that there is a significant correlation between coping stress and resilience. This means that the higher the stress coping, the higher the resilience in students who are compiling the thesis and vice versa the higher the resilience then the higher the coping stress in the student who is compiling the thesis.

Keywords : Coping Stress, Resilience, Students Who Are Compiling Thesis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *coping stres* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas wijaya putra surabaya, masalah yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami kesulitan dan kendala dalam mengerjakan skripsi yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan secara akademik mulai dari kesulitan dalam mencari judul, kesulitan dalam mencari subjek penelitian, batasan waktu dalam pengumpulan laporan dsb. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 101 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Instrument yang digunakan adalah skala *coping stres* dan resiliensi. Alat pengambilan datanya berupa kuesioner *coping stres* dan kuesioner resiliensi kemudian diaplikasikan pada *google forms*. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 22 for windows. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara *coping stres* dan resiliensi sebesar 0,463 dengan p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *coping stres* dan resiliensi. Artinya semakin tinggi *coping stres* maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan begitu pula sebaliknya semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi *coping stres* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci : Coping Stres, Resiliensi, Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di sebuah perguruan tinggi (Retnoningsih, 2014). Menurut Pratiwi & Lailatulshifah (2012 dalam Sungko, 2020) mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Rentang usia rata-rata mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir biasanya berusia 22-24 tahun sehingga dalam hal ini mahasiswa telah memasuki fase perkembangan dewasa awal (Marliani, 2013). Dalam menyelesaikan studi akhir mahasiswa memiliki kewajiban untuk melakukan sebuah penelitian karya ilmiah dalam bentuk skripsi yang menjadi syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1 (Sari & Indrawati, 2017).

Menurut (Arikunto, 2010) skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik dalam literatur maupun kancah) agar dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan yang bermanfaat. Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat oleh mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif. Pada akhirnya, perasaan negatif ini dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017).

Menurut Reivich dan Shatte (2002 dalam Aprilia, 2019) resiliensi adalah kemampuan untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma yang datang menimpa. Individu mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dengan keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dan kendala dalam mengerjakan skripsi yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan secara akademik mulai dari kesulitan dalam mencari judul, kesulitan dalam mencari subjek penelitian, batasan waktu dalam pengumpulan laporan, revisi yang berulang-ulang, kurangnya motivasi sehingga membuat mahasiswa menjadi malas dalam mengerjakan skripsi sehingga dibutuhkan *coping stres* yang baik agar mahasiswa mampu manajemen stres yang dihadapinya pada saat mengerjakan skripsi.

Menurut Sarafido (dalam Dela, 2019) *coping stres* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres. Santrock (2003 dalam Utaminingsias et al., 2016) menjelaskan bahwa *coping* adalah upaya mengendalikan keadaan yang penuh tekanan dengan berusaha untuk mencari jalan keluar atas masalah yang terjadi dan mencari penyebab utama untuk mengurangi stres yang timbul. Menurut Baron & Byrne (2003 dalam Ismiati, 2015) menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

Berbicara tentang stres yang dialami oleh mahasiswa saat melaksanakan skripsi, maka mahasiswa membutuhkan adanya resiliensi, dimana resiliensi adalah sebuah istilah yang relatif baru dalam khasanah psikologi, terutama psikologi perkembangan (Desmita, 2011). Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri Widyawati & Uyun, 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan stres dimana semakin rendah resiliensi maka tingkat stres tinggi sebaliknya apabila semakin tingginya resiliensi maka tingkat stres rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widuri, 2012) menjelaskan bahwa mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupannya. Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa subyek telah memiliki resiliensi yang tinggi, sehingga dapat membantu dalam menghadapi stres.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Suwarsi & Handayani, 2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA memiliki kecenderungan optimisme yang rendah dan *problem focused coping* juga rendah. Hal ini mengungkapkan bahwa semakin rendah optimisme seseorang, maka semakin rendah pula *problem focused coping* yang akan di munculkan dan berlaku sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Antara *Coping Stres* dan Resiliensi pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kuesioner *coping stres* yang diadaptasi dari penelitian (Sipayung, 2016) dengan aspek yang diukur, yaitu: 1) *Emotional-focused coping*; 2) *Problem-focused coping* dan kuesioner resiliensi yang diadaptasi dari penelitian (Wibowo, 2018) dengan aspek yang diukur, yaitu: 1) *Perseverance*; 2) *Reslecting and Adaptive Help Seeking*; 3) *Negative Affect and Emotional Response*.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product Moment* yang terdiri dari uji asumsi yang didalamnya terdapat uji normalitas dan uji linearitas dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil uji normalitas yang dilakukan untuk menguji apakah variabel *coping stres* dan resiliensi memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan uji *statistic one sample Kolmogorov-Smirnov K-S* dengan bantuan program SPSS 22 *for windows*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	12,44672872
Most Extreme Differences	Absolute	,093
	Positive	,093
	Negative	-,061
Kolmogorov-Smirnov Z		,932
Asymp. Sig. (2-tailed)		,350

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan output diatas diketahui bahwa besar skor *Z Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,932 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,350. Karena nilai P dari koefisien K-S sebesar 0,350 > (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah sudah mempunyai pola regresi yang berbentuk linear atau tidak dengan menggunakan bantuan program SPSS 22 *for windows*. Berikut hasil perhitungan uji linearitas pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
resiliensi * coping_stres	Between Groups	(Combined)	4304,632	39	110,375	2,578	,000
		Linearity	1481,242	1	1481,242	34,594	,000
		Deviation from Linearity	2823,390	38	74,300	1,735	,027
	Within Groups		2611,902	61	42,818		
	Total		6916,535	100			

Berdasarkan tabel ANOVA diatas, maka dapat diketahui F pada kolom *Deviation of Linearity* sebesar 0,027 > dari 0,05, nilai F hitung adalah 1,735 < dari F tabel 3,94, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat linear.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji korelasi *product moment* dari Pearson, dengan bantuan program SPSS 20 *for windows*, diketahui hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Kolerasi Product Moment

		resiliensi	coping_stres
resiliensi	Pearson Correlation	1	,463**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	101	101
coping_stres	Pearson Correlation	,463**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	101	101

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Adapun kriteria Ho dan Ha ditolak atau diterima adalah berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed): jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dinyatakan terdapat korelasi antara variabel (Ho ditolak dan Ha diterima) dan jika Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat korelasi (Ho diterima dan Ha ditolak).

Berdasarkan nilai r hitung: jika nilai r hitung > r tabel maka terdapat korelasi antar variabel (Ho ditolak, Ha diterima), sebaliknya jika nilai r hitung < r tabel maka artinya tidak ada korelasi antar variabel (Ho diterima, Ha ditolak).

Berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) diperoleh nilai sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga ada hubungan antara coping stres dan resiliensi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Berdasarkan r hitung diketahui sebesar 0,463 > dari r tabel (0,1646).

Tabel 4. Gambaran Data Hipotetik Variabel Resiliensi

Nilai Max	Nilai Min	Mean	Range	SD
120	30	75	90	15

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 52,5$	0	0
Rendah	$52,5 < X \leq 67,5$	0	0
Sedang	$67,5 < X \leq 82,5$	8	7,92 %
Tinggi	$82,5 < X \leq 97,5$	63	62,37 %
Sangat Tinggi	$97,5 \leq X$	30	29,70 %
Jumlah		101 mahasiswa	100 %

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa pada variabel resiliensi secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari sedang ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 8 mahasiswa (7,92%), subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 63 mahasiswa (62,37%), subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 30 mahasiswa (29,70%). Artinya resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya relatif tinggi.

Tabel 6. Gambaran Data Hipotetik Variabel Coping Stres

Nilai Max	Nilai Min	Mean	Range	SD
220	50	137,5	165	27,5

Tabel 7. Kategorisasi Variabel Coping Stres

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 96,25$	0	0
Rendah	$96,25 < X \leq 123,75$	0	0
Sedang	$123,75 < X \leq 151,25$	0	0
Tinggi	$151,25 < X \leq 178,75$	82	81,18 %
Sangat Tinggi	$178,75 \leq X$	19	18,81 %
Jumlah		101 mahasiswa	100 %

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa pada variabel *coping stres* secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari tinggi ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 82 mahasiswa (81,18%), subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 19 mahasiswa (18,81%). Artinya *coping stres* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya relatif tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,463 dengan tingkat signifikansi pada level $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan antara *coping stres* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Pada penelitian ini kedua variabel memiliki arah korelasi positif, artinya semakin tinggi *coping stres* maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa pada variabel *coping stres* secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari tinggi ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 82 mahasiswa (81,18%), subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 19 mahasiswa (18,81%). Sedangkan pada variabel resiliensi secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari sedang ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 8 mahasiswa (7,92%), subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 63 mahasiswa (62,37%), subjek yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 30 mahasiswa (29,70%). Artinya kategori pada variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini relatif tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984 dalam Zaenal Efendi & Kusuma Dewi, 2019) mengatakan bahwa tidak semua strategi *coping* tepat digunakan dalam segala situasi. Penggunaan *coping* tergantung pada siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi *coping* itu digunakan. Proporsi penggunaan kedua strategi *coping* relatif bervariasi tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi yang sedang dihadapi. Wachs (2006 dalam Zaenal Efendi & Kusuma Dewi, 2019) berpendapat bahwa jenis mekanisme *coping* stres yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi.

Coping stres yang baik artinya mahasiswa cukup mampu manajemen tingkah laku dalam pemecahan masalah dari yang sederhana dan realistis yang berfungsi sebagai pembebasan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata menurut Lazarus, Safaria & Saputra (2009 dalam Sipayung, 2016). Tuntutan yang muncul ketika mengerjakan skripsi bisa berasal dari faktor eksternal maupun internal. Kedua tuntutan tersebut bertujuan untuk mengubah hubungan antara diri mahasiswa dengan lingkungan sekitar supaya menghasilkan dampak yang lebih baik serta berusaha untuk meminimalisir beban emosional yang dirasakan (Sipayung, 2016)

Menurut (Cassidy, 2015) resiliensi akademik dianggap sebagai kekuatan atau asset, kualitas, karakteristik dan suatu proses yang diinginkan dan menguntungkan yang cenderung berdampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi akan memiliki empati yang tinggi. Empati adalah seberapa baik responden mampu membaca simbol-simbol atau tanda-tanda terhadap keadaan psikologis dan emosional yang dirasakan oleh orang lain. Hal tersebut didukung oleh pendapat Reivich & Shatte (2002 dalam Wibowo, 2018) menyatakan bahwa individu yang resiliensi adalah individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang

dihadapinya. Sehingga mahasiswa bisa bangkit dan menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa dengan resiliensi yang rendah akan memiliki kontrol terhadap impuls yang rendah juga. Reivich & Shatte (2002 dalam Wibowo, 2018) menyebutkan bahwa individu dengan kontrol terhadap impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran.

Gortberg (1999 dalam Utami, 2017) menyatakan bahwa ada tiga sumber resiliensi yaitu *I am*, *I can* dan *I have*. *I am* adalah sumber resiliensi yang berisi tentang sikap, kepercayaan diri dan perasaan seseorang. Resiliensi dapat ditingkatkan ketika seseorang mempunyai kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri seperti kepercayaan diri, sikap optimis, sikap menghargai, dan empati. *I can* adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh seseorang seperti kemampuan interpersonal dan memecahkan masalah, sedangkan *I have* adalah sesuatu yang dimiliki seseorang yaitu berupa dukungan yang ia miliki untuk meningkatkan resiliensi.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zaenal Efendi & Kusuma Dewi, 2019) menyatakan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan strategi koping pada mahasiswa yang menempuh program studi skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Hubungan kedua variabel yang terbentuk masuk dalam kategori rendah. Kedua variabel memiliki arah korelasi positif, dimana semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula strategi koping yang dimiliki mahasiswa. Resiliensi pada mahasiswa yang menempuh skripsi dalam penelitian ini berada pada kategori rendah, artinya mahasiswa yang menempuh skripsi belum cukup mampu untuk bangkit dari situasi yang dihadapinya. Sementara itu, kemampuan strategi koping pada mahasiswa yang menempuh skripsi dalam penelitian ini berada pada kategori yang rendah artinya koping yang dilakukan belum adaptif.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Triyana, 2015) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Adanya hubungan negatif tersebut didukung hasil tingkat stres dalam menyusun skripsi responden penelitian termasuk kategori tinggi dan tingkat resiliensi responden penelitian termasuk kategori rendah. Artinya, semakin rendah resiliensi, maka semakin tinggi stres dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rosyani, 2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *coping* stres. Artinya, semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula kemampuan *coping* stres.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil korelasi *product moment coping stres* dan resiliensi diperoleh nilai sebesar 0,463 dengan nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikan 0,05 (5%), nilai Sig.(2-tailed) lebih kecil, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *coping stres* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas wijaya putra surabaya.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau kontribusi pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dibidang psikologi sosial yang berkaitan dengan fenomena *coping stres* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang *coping stres* dan resiliensi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, diharapkan untuk meninjau hasil penelitian yang telah ada agar aspek dan penyusunan kuesioner yang dibuat lebih relevan lagi selain itu peneliti juga menyarankan dalam pengambilan data sebaiknya menggunakan seluruh populasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sehingga data yang diambil lebih representatif.

Bagi mahasiswa diharapkan mampu memahami tentang *coping stres* sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dan memiliki resiliensi yang tinggi, sehingga mahasiswa mampu bangkit dari kondisi sulit yang sedang dihadapi serta mahasiswa memiliki kemampuan

memanajemen stres yang dihadapi sehingga mampu mengatasi permasalahan yang disebabkan oleh faktor diri sendiri maupun lingkungan.

Daftar Pustaka

- Aprilia, D. D. (2019). *Resiliensi Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Bukan Bawaan*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Research procedure a practical approach*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1781.
- Dela, V. L. (2019). STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90–94.
- Desmita, D. (2011). Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismiati, I. (2015). PROBLEMATIKA DAN COPING STRES MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY DALAM MENYUSUN SKRIPSI. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(2).
- Marliani, R. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 130–137.
- Putri Widyawati, R., & Uyun, Z. (2017). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Retnoningsih, A. (n.d.). Suharso. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya.
- Rosyani, C. R. (2012). Hubungan antara resiliensi dan coping pada pasien kanker dewasa. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Empati*, 5(2), 177–182.
- Sipayung, N. (2016). *Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*. Skripsi.
- Sungko, E. (2020). *Pengaruh resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi*. Universitas Pelita Harapan.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 35–44.
- Triyana, M. (2015). *Hubungan antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Utamingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2016). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Wibowo, U. F. (2018). *Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi skripsi*. 1–29. eprints.umm.ac.id
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).
- ZAENAL EFENDI, M., & KUSUMA DEWI, D. (2019). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA YANG MENEMPUH PROGRAM SKRIPSI DI FIP UNESA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).