

Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik Melalui Afirmasi Positif

¹Imelda Serliana Siburian, ²Hendro Hariyanto Siburian

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Tawangmangu

²hendropertama@gmail.com

Abstract: In the lecture process, students face academic demands that must be completed well and responsibly. The author found the low level of resilience of level 3 and 4 students at Tawangmangu Theological Seminary due to academic stress. This academic stress is caused by the burden of coursework and campus activities. This writing uses a descriptive qualitative method with a literature approach. The purpose of this writing is an effort to increase the academic resilience of level 3 and 4 students at Tawangmangu Theological Seminary. The results of the writing were that students were found who did not manage academic stress well. So the author offers a solution to increase academic resilience in dealing with academic stress through positive affirmations. Increasing resilience in students can help students to solve the problems they are experiencing. The positive affirmation given by STT Tawangmangu level 3 and 4 students to themselves helps increase students' self-confidence to solve their problems well.

Keywords: Academic stress; positive affirmations; resilience.

Abstrak: Dalam proses perkuliahan mahasiswa mendapatkan tuntutan akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan penuh tanggungjawab. Penulis menemukan rendahnya resiliensi mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu yang diakibatkan stres akademik. Stres akademik ini disebabkan beban tugas kuliah dan kegiatan kampus. Penulisan ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan literatur. Tujuan penulisan ini adalah upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu. Adapun hasil penulisan adalah ditemukannya mahasiswa yang tidak mengelola stres akademik dengan baik. Sehingga penulis menawarkan solusi untuk meningkatkan resiliensi akademik dalam menghadapi stres akademik melalui afirmasi positif. Meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami, afirmasi positif yang diberikan mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu pada dirinya membantu meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahannya dengan baik.

Kata kunci: Afirmasi positif; resiliensi, stres akademik.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian terpenting bagi setiap bangsa dalam upaya meningkatkan daya kompetensi global masyarakat dunia. Manusia sebagai pelaku

pendidikan senantiasa terus berkembang sejak seseorang tersebut di dalam kandungan sampai meninggal dunia. Saat seseorang lahir ke dunia telah tersentuh pendidikan yang diberikan oleh orang tua secara terus menerus. Oleh karena itu, pendidikan menempati tempat utama dalam memberdayakan, sumber daya manusia (SDM) karena menjadi sasaran dalam pendidikan. Pendidikan merupakan sebuah proses perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam diri seseorang atau kelompok dan usaha untuk mendewasakan individu melalui pengajaran dan Pelatihan.¹ Dalam pendidikan terjadi interaksi dan pelatihan antara dua orang atau lebih, yaitu antara pendidik dan peserta didik yang menghasilkan perubahan sikap dan tingkah laku ke arah yang lebih baik, karena proses pembelajaran yang sudah terlaksana. Permasalahan dalam pendidikan adalah masalah yang menyangkut kehidupan bersama, baik kehidupan di dalam keluarga maupun di dalam masyarakat. Pendidikan merupakan usaha penting karena merupakan sebuah aktivitas yang menentukan kemajuan bagi hayat individu dan kebudayaannya.²

Pendidik dituntut memiliki pengetahuan, kreativitas serta pengetahuan yang luas untuk memahami peserta didiknya. Sebagai seorang pendidik harus memahami psikologi anak, kekuatan anak, kelemahan anak serta potensi anak yang mempunyai bakat spesial.³ Hal tersebut sangat bermanfaat bagi pendidik karena dapat mempermudah dalam menentukan metode dan sarana yang akan digunakan bahkan orang tua juga dipermudah dalam mengarahkan anak sesuai minatnya. Bukan hanya anak-anak saja, tetapi mereka yang sudah masuk pada perguruan tinggi permasalahan yang mereka alami juga harus dideteksi, untuk kelancaran dalam menyelesaikan pendidikan. Pendidik sebagai orang dewasa dalam melakukan fungsinya tidak mengeksploitasi keinginannya kepada peserta didik, memperhitungkan persoalan peserta didik dan tidak memaksakan tugas melampaui kemampuan mahasiswa.

Berdasarkan wawancara penulis kepada perwakilan mahasisiwa tingkat 3 dan 4 (masing-masing 5 orang) penulis mendapatkan data persoalan yang menyebabkan stres akademik. Mahasisiwa dituntut untuk terlibat aktif dalam pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran. Namun dalam kenyataannya, tidak semua peserta didik memiliki kemampuan dalam meresponi beban dan tantangan pembelajaran dengan benar. Mahasiswa juga memiliki banyak tuntutan secara akademik, terlebih lagi perkembangan ilmu pengetahuan serta proses globalisasi membawa tuntutan dan memberi dampak bagi semua pihak dan lapisan masyarakat, termasuk para mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan perkembangan kurikulum. Kurikulum yang didesain untuk memenuhi kebutuhan pengguna lulusan telah menyumbangkan tekanan bagi mahasiswa. Mahasiswa diminta mampu memenuhi standar atau kriteria tertentu yang sudah ditetapkan

¹ Junier Sakerebau, "Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran" 1, no. 1 (2018): 96.

² Lia Lestari, "Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran Halaman 1 - Kompasiana.Com," 27 Desember.

³ Sister Buulolo et al., "Pembelajaran Daring: Tantangan Pembentukan Karakter Dan Spiritual Peserta Didik," *PEADA' : Jurnal Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 129-143.

sebelumnya, terkadang mahasiswa akan merasa tertekan karena berbagai macam kendala yang dialami dalam memenuhi standar tersebut. Permasalahan akademik sering dialami oleh mahasiswa setiap pergantian semester bahkan mahasiswa yang dalam proses penyelesaian tugas akhir seperti skripsi mulai dari kesulitan mencari tema, judul, sulit menemukan referensi, penulis juga menemukan permasalahan pada mahasiswa yaitu mengikuti semester pendek dikarenakan hasil belajar tidak mencapai standar penilaian menjadi salah satu bagian permasalahan akademik yang mahasiswa alami.⁴ Permasalahan akademik dalam pendidikan beraneka ragam mulai dari permasalahan yang sederhana hingga kompleks. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dengan tuntutan akademik, seperti dalam menguasai materi perkuliahan, merampungkan tugas, rendahnya motivasi dan kesulitan-kesulitan lainnya.

Berdasarkan observasi penulis, permasalahan serupa juga penulis temukan di kalangan mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu. Penulis menemukan ada mahasiswa yang melakukan tindakan melawan aturan kampus yang disebabkan stres akademik. Ada mahasiswa yang keluar kampus tanpa ijin dan merokok di luar kampus, ada yang pura-pura sakit dan berdiam di asrama sehingga mahasiswa tersebut tidak mengikuti kegiatan akademik. Ada mahasiswa yang tidak mengerjakan skripsi dan tidak datang bimbingan, ketika penulis bertanya alasannya, mahasiswa tersebut berkata tidak sanggup atau mentok dalam mengerjakan skripsi. Yang berakibat mahasiswa tersebut harus ditunda penyelesaian penulisan skripsinya. Ada juga mahasiswa yang sakit setiap kali ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Ada mahasiswa yang tidak bergairah melakukan kegiatan belajar mengajar di kelas dan di luar kelas, dengan alasan terlalu banyak tugas dari dosen. Ada mahasiswa yang kabur dari kampus, disebabkan banyaknya mata kuliah yang remedial bahkan mengikuti semester pendek. Dan masih banyak persolan yang dihadapi mahasiswa STT Tawangmangu, yang mengakibatkan stres akademik.⁵

Perguruan tinggi menjadi lembaga pendidikan formal yang menuntut kemandirian mahasiswa agar dapat menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik maupun nonakademik. Mahasiswa dituntut menyelesaikan tanggung jawab akademik baik secara teoritik maupun praktik, hal inilah yang menjadikan ada mahasiswa merasa stres, jenuh, merasa banyak beban, tertekan bahkan putus asa pada momen tertentu. Mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk dapat keluar dari kerumitan dalam kehidupan atau himpitan permasalahan yang bertubi-tubi. Mahasiswa adalah manusia yang secara jiwa dapat naik turun, karena itu dibutuhkan sebuah *treatment* dalam sebuah pembelajaran, supaya mahasiswa dapat termotivasi dalam pembelajaran dan mampu menghadapi tekanan-tekanan akademik dengan baik. Dalam dunia psikologi resiliensi menjadi istilah yang baru, resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi, dan memajukan diri dari keterpurukan dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memulihkan diri sehingga mampu mengatasi himpitan dalam hidup. Resiliensi akademik harus dimiliki oleh

⁴ Mahasiswa tingkat 3 dan 4, *Wawancara*, April-Juni 2023.

⁵ Penulis, *Observasi perilaku mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu*, Maret-Agustus 2023.

mahasiswa, karena dalam perjalanan menyelesaikan pendidikan mahasiswa akan diperhadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang menyebabkan ketegangan yang berakibat pada stres. Dengan resiliensi akademik, menjadikan mahasiswa memaknai masalah akademik menjadi tantangan, sehingga proses belajar akan menjadi menggembirakan dan mahasiswa mengalami progres dalam diri.⁶ Berdasarkan deskripsi latar belakang dan permasalahan yang ada maka arah dari penulisan ini adalah upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui afirmasi positif.

II. METODE PENELITIAN

Metode penulisan yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode kualitatif deskriptif.⁷ Penulis menggunakan pendekatan studi pustaka untuk mengumpulkan data dari sumber buku, jurnal, dan sumber literatur lainnya yang berkaitan langsung dengan topik penulisan ini.⁸ Penulis juga melakukan wawancara dan observasi kepada mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu perihal fenomena stres akademik. Penulis mengumpulkan semua data dari sumber literatur dan hasil wawancara dan observasi yang selanjutnya penjabaran melalui tahapan reduksi data, penggambaran data, dan penarikan simpulan.⁹ Observasi dan wawancara dengan mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu, apa yang mereka rasakan ketika menghadapi tuntutan akademik, apa yang mahasiswa lakukan ketika berada pada situasi yang menekan. Setelah wawancara terlaksana, penulis akan mengumpulkan data-data untuk diolah dan memberikan usulan *treatment* pada mahasiswa STT Tawangmangu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara etimologi pendidikan berasal dari bahasa Yunani "*paedagogike*", kata ini merupakan kata majemuk yang terdiri dari kata "*paes*" yang berarti anak dan kata "*ago*" yang berarti membimbing. Dengan demikian "*paedagogike*" berarti membimbing anak. Dalam bahasa Yunani "*paedagogos*" adalah orang yang memiliki pekerjaan untuk membimbing anak dengan maksud membawanya ke tempat belajar.¹⁰ Dalam KBBI, pendidikan dimaknai sebagai proses pembaruan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam upaya mematangkan manusia melalui usaha pengajaran dan pelatihan.¹¹ Pendidikan tidak hanya sekedar mempersiapkan mahasiswa untuk dapat

⁶ Aulia Kirana, Agustini Agustini, and Enka Rista, "Resiliensi Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta Barat," *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15, no. 1 (2022): 27–50.

⁷ Magnan Sally Sieloff and John W. Creswell, "Research Design: Qualitative and Quantitative Approaches", *The Modern Language Journal* 81, no. 2 (2006): 256.

⁸ Andreas B. Subagyo, *Pengantar Riset Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004), 142.

⁹ Maman R dan Rochmand, *Penulisan Tindakan Kelas* (Semarang: Uneversitas Negeri Semarang, 2010).

¹⁰ Nurliani, "Studi Psikologi Pendidikan," *Jurnal As-Salam* 1, no. 2 (2016): 40.

¹¹ "Arti Kata Didik - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online."

mengalami kehidupan saat ini, tetapi juga untuk mempersiapkan kehidupan yang akan datang.

Resiliensi

Sebagai manusia yang hidup akan selalu mengalami proses yang menciptakan berbagai pengalaman hidup. Dalam proses tersebut akan ada kesalahan dan permasalahan yang muncul, bahkan dapat menjadi sesuatu yang tidak terkendali. Namun, bukan berarti tidak dapat diatasi. Dalam ilmu psikologi, terdapat upaya untuk menghadapi kesulitan dan pulih dari situasi yang menekan, yaitu resiliensi. Ketika mengalami tekanan atau kesulitan tidak mudah untuk beradaptasi dan berproses dengan cepat, untuk menjadi pribadi yang kuat harus membangun resiliensi.¹² Namun, demikian seringkali ditemukan resiliensi manusia dalam menghadapi berbagai himpitan kurang optimal, tidak sedikit yang memilih untuk menyerah pada keadaan atau bahkan menyelami berbagai gangguan mental ataupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keserasian dalam menghadapi himpitan. Permasalahan resiliensi yang kurang optimal sering dihadapi oleh mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Pada tahun 1950, Blok pertama kali menggunakan istilah "resiliency ego" untuk menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan untuk menjadi fleksibel dan fleksibel dalam menghadapi tekanan internal dan eksternal. Dimulai dengan tulisan Garmezy tentang anak-anak yang mampu bertahan dalam kondisi stres, definisi resiliensi telah berkembang.¹³ Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi, melalui, dan kembali ke kehidupan normal setelah mengalami kesulitan, bahkan setelah mengalami trauma atau kesengsaraan dalam hidupnya..¹⁴ Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan.¹⁵ Pada kenyataannya, sering kali ditemukan manusia yang kurang optimal dalam menghadapi kesulitan. Manusia yang mengambil keputusan untuk menyerahkan pada situasi atau mengalami berbagai gangguan psikologis, mental, dan fisik, untuk itu meningkatkan resiliensi menjadi tugas yang penting karena membkan pengalaman bagi manusia.¹⁶

Menurut *American Psychological Association (APA)*, resiliensi menggambarkan proses adaptasi yang baik untuk menghadapi tantangan, ancaman, tragedi, trauma, atau bahkan sumber stres lainnya yang memengaruhi aktivitas kehidupan seseorang. Resiliensi merupakan hasil dari kekuatan yang ada dalam diri individu, yang menyebabkan individu

¹² 'Bangun Resiliensi, Lepaskan Diri Dari Mental Tempe! - Suara USU', <https://Suarausu.or.Id/>.

¹³ "Mengenal Resiliensi Dalam Ilmu Psikologi – Psychology."

¹⁴ K Reivich and A Shatté, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (New York: Three Rivers Press, 2003), 352, https://books.google.co.id/books?id=Ons_LmZYdyQC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false.

¹⁵ Cicia Tanti Utami, "Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis," *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 54.

¹⁶ Utami, "Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis."

dapat bertahan dalam situasi yang tidak menyenangkan.¹⁷ Namun, menurut Rutter resiliensi sebagai ketahanan berasal dari gagasan interaktif yang resistensi relatif terhadap situasi risiko yang tidak menyenangkan atau mengatasi stres atau kemalangan.¹⁸ Resiliensi didefinisikan oleh Connor dan Davidson sebagai sifat multidimensional yang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, waktu, dan budaya asal seseorang, serta sifat-sifat dalam diri seseorang dalam berbagai situasi.¹⁹ Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dalam keadaan yang tidak baik atau sulit, dan menjadikan individu tersebut dapat bangkit dari situasi yang menyulitkan.

Resiliensi terdiri dari tujuh aspek yakni regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*), efikasi diri (*self efficacy*), sikap optimis (*optimism*), empati (*empathy*), pencapaian (*reaching out*).²⁰ Adapun penjelasan setiap poin sebagai berikut: pertama, Regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengelola diri secara efektif meskipun dengan berbagai tekanan. Individu memiliki keahlian dalam mengontrol emosi dan perhatiannya. Kedua, pengendalian impuls merupakan kapasitas dalam mengontrol perilaku, mampu mengutamakan hal-hal baik daripada kesenangannya. Ketiga, Kemampuan analisis masalah berkaitan dengan kecakapan dalam menganalisis tentang penyebab permasalahan yang terjadi secara seksama. Individu yang memiliki resiliensi baik, dapat melakukan analisis diluar kebiasaan pada umumnya, memungkinkan menemukan penyebab munculnya suatu masalah. Keempat, efikasi diri, keyakinan pada diri sendiri untuk mengontrol situasi serta mengentaskan permasalahan. Individu dengan resiliensi yang baik, percaya dengan dirinya sendiri yang mampu memupuk kepercayaan dengan orang lain, sehingga kesuksesan hidup lebih mudah didapatkan. Kelima, Optimis berkenaan dengan kecakapan berpikir positif tentang masa depan serta mempunyai rencana yang matang dan realistis dalam merealisasikannya. Keenam, Empati, merupakan kecakapan membaca perilaku orang lain serta memahami keadaan psikologis orang lain. Ketujuh, pencapaian berkaitan dengan kemampuan meningkatkan hal-hal positif serta menerima tantangan baru dalam kehidupan. Oleh karena itu, kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keberadannya memiliki dampak positif, yaitu kemampuan untuk mengontrol tingkah laku, emosi, dan perhatian mereka saat menghadapi masalah.²¹

¹⁷ Gail M Wagnild and Heather M Young, "Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale," *Journal of Nursing Measurement* (US: Springer Publishing, 1993).

¹⁸ Michael Rutter, "The Promotion of Resilience in the Face of Adversity.," in *Families Count: Effects on Child and Adolescent Development.*, The Jacobs Foundation series on adolescence. (New York, NY, US: Cambridge University Press, 2006), 26–52.

¹⁹ Kathryn M Connor and Jonathan R T Davidson, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (September 1, 2003): 76–82, <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

²⁰ "Principals' Perceived Relationship between Emotional Intelligence, Resilience, and Resonant Leadership throughout Their Career - ProQuest."

²¹ Ibid.

Para ahli mengembangkan konsep resiliensi dalam konteks yang lebih luas, yang pada awalnya digambarkan sebagai kapasitas yang bersifat individual. Dalam perkembangannya muncul konsep tentang resiliensi dalam konteks khusus, yaitu resiliensi keluarga, resiliensi komunitas, resiliensi akademik dan resiliensi daring. Resiliensi tidak hanya dibutuhkan individu untuk bangkit dari keadaan yang berat, tetapi juga permasalahan yang terjadi dalam lingkup akademik. Mayoritas individu menjalani pendidikan dalam hidupnya dan tidak jarang mengalami tekanan dan diharuskan bangkit, semakin tinggi jenjang pendidikan maka akan semakin berat tekanan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan individu.²² Seseorang yang dikatakan resilien apabila memiliki sikap sabar, rela, menerima, tabah, optimis, produktif, kemampuan terindar dari perilaku buruk sertam mempunyai tujuan dan kebermaknaan hidup baik untuk diri sendiri, keluarga ataupun orang lain. Resiliensi menunjukkan kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang, membantu Anda mengatasi efek negatif stres, membantu Anda beradaptasi lebih baik, dan membangun keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi kesulitan dan perubahan.

Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan resiliensi dari peserta didik dalam proses belajar. Menurut Martin dan Mash resiliensi akademik adalah kemampuan peserta didik dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik.²³ Proses dinamis dari resiliensi akademik yang dialami oleh mahasiswa akan menunjukkan ketangguhan untuk bangkit dari situasi sulit yang menekan atau hambatan dalam aktivitas belajar. Resiliensi menunjukkan kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang, membantu Anda mengatasi efek negatif stres, membantu Anda beradaptasi lebih baik, dan membangun keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi kesulitan dan perubahan.²⁴ Dalam proses pembelajaran menuntut mahasiswa untuk tekun, kerja keras, dan memiliki ketahanan mental. Identifikasi dan meningkatkan resiliensi mahasiswa sangat penting dan perlu diperhatikan, karena resiliensi mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan dan menghadapi kegagalan atau kesalahan serta tetap termotivasi dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan mereka selama menempuh proses pendidikan bahkan kehidupan sehari-hari mereka.

Resiliensi akademik pada tingkat pendidikan tinggi, kemampuan akademik mahasiswa dituntut aktif dalam proses belajar mengajar melalui berbagai media. Kemampuan akademik dalam perkuliahan, bukan hanya sekedar hadir, tetapi didalamnya terdapat standar lain seperti kehadiran, penyelesaian tugas, ikut aktif dalam ruang diskusi

²² Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi, Universitas Islam Indonesia*, 2021, https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi.

²³ Fajrina Rahmi, "Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Subjective Wellbeing Peserta Didik Di Pondok Pesantren – BPMP Aceh," last modified 2021, accessed October 18, 2023, <http://lpmpaceh.kemdikbud.go.id/?p=2038>.

²⁴ Nashori and Saputro, *Psikologi Resiliensi*.

dll. Resiliensi menjadi sebuah kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa, karena kemampuan ini mengarahkan mahasiswa berani menghadapi situasi sulit atau hambatan yang sedang dialami bahkan tuntutan akademik. Cassidy menyatakan pendapat tentang resiliensi akademik yaitu proses individu yang memiliki kemampuan untuk berhasil dalam beradaptasi dibawah tekanan akademik.²⁵ Untuk itu mahasiswa harus memiliki ketangguhan dalam menghadapi permasalahan akademik, supaya dapat bertahan dalam menalani proses pendidikan. Seorang mahasiswa ataupun pelajar yang memiliki resiliensi tinggi akan berpengaruh baik selama proses pendidikan yang ditempuh. Berdasarkan hasil penulisan, mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi ketika menghadapi persoalan dalam akademik, dia memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi akademik. Bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah, mereka akan menganggap persoalan akademik adalah beban hidup sehingga mereka akan frustrasi dan menganggap hal tersebut sebagai ancaman dalam hidupnya.

Resiliensi difungsikan sebagai kemampuan beradaptasi positif yang membantu untuk bertahan, mengatasi, menjadi kuat bahkan berkembang meskipun menghadapi situasi sulit. Tingginya resiliensi yang dimiliki individu cenderung menjadikan mereka sebagai individu yang dapat memposisikan diri dan bagaimana cara untuk menyikapi masalah yang sedang dihadapi. Selanjutnya berusaha mengatasi permasalahan dan akan mengambil pelajaran yang telah dihadapi sebagai pengalaman hidup. Resiliensi tidak hanya diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk berjuang dan bertahan ketika menghadapi permasalahan atau situasi sulit atau tekanan, tetapi juga berbicara tentang kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.²⁶ Resiliensi adalah kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tantangan dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi sulit. Mereka akan mengubah masalah menjadi tantangan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, dan kegagalan menjadi tantangan. Hal inilah yang menjadi alasan bahwa kemampuan resiliensi harus dimiliki setiap orang termasuk mahasiswa.²⁷

Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena dapat dipastikan semua manusia mengalami hal ini meskipun volume, intensitas, dan tingkat keseringannya berbeda-beda.²⁸ Stres dapat diartikan sebagai sebuah keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Stres adalah respon alami manusia yang mendorong individu untuk mengatasi tantangan dan ancaman dalam hidup.²⁹ Cara

²⁵ Hardiansyah Hardiansyah et al., "Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik," *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 3 (2020): 186.

²⁶ Jurnal Kependidikan Islam, 'Pengaruh Sikap Resiliensi Pada Masa Pandemi', 1.1 (2020), 1–12.

²⁷ Zidni Immawan Muslimin, "Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021): 115.

²⁸ H. Ekwarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Bunga Sari Fatmawati, 1st ed. (Jakarta Timur, 2018), 133.

²⁹ "Stres," accessed September 25, 2023, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stres>.

memberikan respon terhadap stres memberikan pengaruh terhadap kenyamanan individu secara keseluruhan. Stres yang tidak terkelola dengan baik akan sulit untuk rileks dan menimbulkan berbagai emosi, bahkan menyebabkan sulit berkonsentrasi.³⁰ Istilah stres berasal dari kata “*stringere*” yang berarti ketegangan, dan tekanan. Menurut Nurlaila, menyatakan bahwa stres adalah salah satu jenis gangguan jiwa ringan yang biasa dialami oleh siapapun.³¹ Dalam sehari-hari stres menjadi suatu situasi yang mempengaruhi fisik, mental dan perilaku seseorang.³² Dalam ilmu psikologi, stres merupakan reaksi secara fisik maupun emosional (mental/psikis) yang terjadi karena perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi. Stres secara alami sudah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan, tetapi apabila stres tidak dikelola dengan baik dan berlangsung lama berdampak pada kesehatan.³³ Berdasarkan pengertian stres tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah sebuah respon yang terjadi karena tekanan-tekanan dari perubahan lingkungan yang mempengaruhi kehidupan dan mengharuskan seseorang untuk beradaptasi terhadap tuntutan tersebut dan harus mengelola stres dengan baik. Stres yang tidak bisa dikendalikan dengan baik menimbulkan berbagai emosi termasuk rasa cemas dan mudah tersinggung, bahkan mengalami kesulitan untuk rileks. Saat stres akan mengalami sakit kepala atau nyeri tubuh lainnya, sakit perut, sulit tidur, bahkan kehilangan nafsu makan atau makan lebih banyak dari biasanya. Situasi stres dapat memperburuk kondisi mental yang umum terjadi adalah kecemasan dan depresi yang membutuhkan akses terhadap perawatan kesehatan, saat mengalami kondisi ini secara terus menerus akan memengaruhi aktivitas sehari-hari termasuk di sekolah atau ditempat kerja.³⁴

Stres dapat muncul sebagai efek negatif (*distres*), tetapi juga dapat muncul sebagai efek positif (*eustres*).³⁵ Stres disebabkan oleh faktor eksternal yaitu faktor lingkungan, faktor sosial dan faktor internal yaitu faktor fisik dan faktor pikiran. Dalam kepenulisan ini, penulis membahas stres akademik yang timbul akibat dari tuntutan akademik yang diterima oleh mahasiswa dalam proses pendidikannya. Stres akademik yang dialami mahasiswa terjadi karena tekanan-tekanan dalam proses menyelesaikan tugas dari dosen mata kuliah. Tekanan tersebut terjadi karena mahasiswa yang kurang mengerti proses menyelesaikan tugas, kurangnya sumber data untuk mengerjakan tugas, yang berakibat kurangnya gairah mahasiswa ketika di kelas, menjadikan mahasiswa berpura-pura sakit demi menghindari mata kuliah tertentu sehingga mahasiswa tersebut tidak mengikuti kegiatan akademik, nilai yang tidak sesuai harapan sehingga mengharuskan mahasiswa untuk mengikuti semester

³⁰ Ibid.

³¹ Nurlaila, “Kompensasi Beban Dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2017): 96–122.

³² Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres!*, ed. by A.S. Bani and Dra. Etty Rochmiyati (Jakarta: Bee Media Indonesia, 2014).

³³ Anrilia Ema M. Ningdyah, “Yuk Kendalikan Stres!,” *Hermina Palembang*, last modified 2020, <https://www.herminahospitals.com/id/articles/yuk-kendalikan-stres.html>.

³⁴ “Stres.”

³⁵ dr. Indra K. Muhtadi, *Stres Untuk Hebat Memaknai Dan Memanfaatkan Stres Untuk Menjadi Hebat* (Penerbit Duta, 2017), 18.

pendek, tekanan yang dialami mahasiswa akan berakibat pada hal positif ataupun negative. Pada kenyataannya terdapat beberapa mahasiswa yang mencari *treatment* ke arah negatif yang dapat merugikan diri dan merugikan secara akademik. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, sumber stres akademik menjadi sesuatu yang sering terjadi di kalangan mahasiswa. Jika mahasiswa tidak melakukannya dengan baik, itu akan berdampak buruk pada prestasi akademik mereka.

Stres Akademik

Dalam perjalanan menyelesaikan pendidikan tentunya sebagai mahasiswa akan menghadapi berbagai permasalahan terkait dengan kehidupan akademik, seperti masalah konsentrasi, kecemasan tidak dapat IPK yang sesuai dengan harapan, keluhan mengenai tugas-tugas yang banyak, persiapan yang kurang dalam menghadapi UTS atau UAS, serta tuntutan orang tua yang tinggi, dan tuntutan dari harapannya sendiri, bahkan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya menjadi *stressor* atau penyebab stres pada mahasiswa yang disebut sebagai stres akademik.³⁶ Ketika mahasiswa mengenali faktor-faktor yang menyebabkan stres, akan mempermudah dalam mengantisipasinya. Memahami dan mengetahui beberapa faktor yang berpotensi memicu terjadinya tekanan dalam aktivitas perkuliahan, menjadikan lebih awas dengan dampak buruk atau akibat negatif dari stres yang gagal dikenali dan dikelola dengan cerdas. Stres diyakini dapat membuat seseorang cepat kelelahan, bahkan berdampak pada penurunan kesehatan.³⁷

Setiap manusia harus memiliki manajemen stres yang baik, karena sangat bermanfaat dalam kehidupan. Keyakinan yang positif berdampak pada dua hal dan mempengaruhi bagaimana manusia pada umumnya memberikan reaksi melalui sikap yang ditampilkan atau dapat disebut sebagai perilaku. *Positive Mindset* dan *Positive Mental Set* harus secara seimbang ada dalam keadaan *steady* dan positif, supaya dalam aplikasinya ketika menghadapi tekanan atau stres selalu pada jalur positif, yang secara sederhana dikenal sebagai *soft skill*. Menurut pendapat Brian Tracy (dalam buku *Stres? So What!?*) mengatakan *Converting stres to strength* selalu diawali dengan *positive belief* yang artinya kemampuan untuk mengubah stres menjadi kekuatan menjadi tidak optimal apabila keyakinan belum tepat atau secara teknis belum tertata dengan kokoh. *Belief* dikatakan sebagai awal atau dasar berpijak sudah terbukti ampuh dalam mempengaruhi *mindset* dan *mental set*, dimana ketika dua hal tersebut sudah terbentuk secara otomatis berpengaruh pada perilaku.³⁸ Untuk itu penulis mengusulkan sebuah solusi untuk menghadapi stres akademik pada mahasiswa/i STT Tawangmangu melalui afirmasi positif.

Keluh kesah mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang besar menjadikan mereka merasa jenuh atau lelah saat belajar dan mengatakan diri mereka dalam situasi yang stres.

³⁶Granita Puspa Sari and Farida Coralia, "Studi Deskriptif Mengenai Stres Akademik Dan Coping Strategy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA," *Prosiding Psikologi* 5, no. 1 (2019): 141–142.

³⁷ Jazak Yus Afransyah, *Stres? So What?!* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014), 15–19.

³⁸ Afransyah, *Stres? So What?!*

Kondisi stres tidak langsung disadari oleh lingkungan mahasiswa seperti dosen, dan rekan-rekan sejawat mahasiswa sehingga berdampak pada persepektif orang malas pada mahasiswa dan berdampak buruk pada prestasi akademik mereka. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa STT Tawangmangu yaitu tuntutan akademik yang besar, seperti hasil ujian yang tidak memuaskan, tugas yang menumpuk karena kurangnya pemahaman dalam menyelesaikan tugas, kurangnya sumber data untuk menyelesaikan tugas, nilai akhir yang tidak sesuai dengan harapan dan hal fatal yang terjadi adalah mengharuskan mahasiswa tersebut mengikuti semester pendek, dan lingkungan pergaulan. Kondisi stres yang tidak dapat terkelola dengan baik akan masuk kategori *distres*, kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik akan menjadi siklus yang akan terus berlangsung sampai pada titik dimana mahasiswa tersebut sampai pada titik pengelolaan stres yang baik. Stres yang tidak terkelola dengan baik akan mempengaruhi minat mahasiswa STT Tawangmangu dalam mengikuti kegiatan akademik.

Afirmasi Positif

Kata afirmasi bukan sebuah kata yang asing lagi untuk didengar. KBBI mendefinisikan afirmasi sebagai penetapan yang positif, penegasan, atau peneguhan; pernyataan atau pengakuan yang sebenarnya (di bawah ancaman hukum) oleh orang yang menolak melakukan sumpah.³⁹ Afirmasi digunakan sebagai pemicu motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena afirmasi juga dapat mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan menjadikan seseorang menjadi lebih semangat dalam menjalani hidupnya. Afirmasi positif menjadi sarana seseorang dalam membantu mengaktualisasikan kepercayaan dan membantu untuk membuat perubahan positif dalam hidup dan pendidikan bahkan karier.

Saat menghadapi situasi sulit yang membuat cemas, afirmasi positif diucapkan kepada diri sendiri berulang kali (*self talk*) membantu membangun pola pikir positif dan menghilangkan pikiran negatif. Afirmasi positif membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Dikarenakan ketika mengulang pernyataan positif bisa menstimulasi otak untuk mempercayai bahwa afirmasi tersebut adalah fakta dan benar adanya, penurunan stres menjadi ringan karena dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan yaitu *treatment* afirmasi positif.⁴⁰ Afirmasi positif membantu mahasiswa untuk meningkatkan harga diri serta membebaskan diri dari pikiran negatif. Afirmasi positif membantu mengaktualisasikan dan mempercayai apa yang ditegaskan pada diri sendiri, yang sangat berkaitan dengan membangun perbahan positif dalam individu. Berpikir positif menggantikan pemikiran negatif, yang berdampak pada keputusan yang diambil dan pencapaian tujuan hidup yang realistis, serta ketidakberdayaan dalam mengendalikan situasi yang sedang dialami oleh mahasiswa.

³⁹ "Arti Kata Afirmasi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online."

⁴⁰ Prima Trisna Aji and Elinda Rizkasari, "Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Sinektik* 4, no. 2 (2023): 202.

Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Menghadapi Stres Akademik

Resiliensi akademik dibutuhkan karena dapat membantu siswa untuk tetap kuat, bertahan, dan menyelesaikan pendidikannya, dan bahkan membantu mereka bangkit dari keterpurukan dan dengan tenang menghadapi semua tantangan, tuntutan, dan masalah akademik. Upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat 3 dan 4 dalam menghadapi stres akademik dapat dilakukan sebagai berikut: Mahasiswa dituntun menyatakan pernyataan-pernyataan positif yang ditujukan kepada diri sendiri. Ini merupakan upaya efektif menurunkan stres, dikarenakan seseorang yang memberikan afirmasi positif kepada dirinya akan meninggalkan hal-hal negatif yang melemahkan pikiran dan dirinya. Dengan memberikan afirmasi kepada diri sendiri membantu seseorang untuk bisa berpikir positif dan menjauhkan diri dari sabotase diri, yang dimana pikiran-pikiran negatif dapat mendominasi pikiran dan menjadikan seseorang sulit mempercayai dirinya. Afirmasi positif menjadi sebuah *treatment* bagi mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu untuk meningkatkan resiliensi akademik dalam menghadapi tuntutan akademik. Apabila stres tidak terkelola dengan baik akan mempengaruhi minat mahasiswa STT Tawangmangu dalam mengikuti kegiatan akademik. Dengan adanya afirmasi positif menjadi sebuah sarana dalam membangun persepsi mahasiswa, bahwasanya mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Ada dua faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa yaitu, faktor eksternal dan internal. Demikian juga sumber afirmasi positif dapat ditemukan dari faktor lingkungan (eksternal) dan diri sendiri (internal), dimana kedua faktor tersebut sama-sama memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu. Berikut deskripsinya upaya peningkatan resiliensi akademik mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu dalam menghadapi stres akademik berdasarkan 2 faktor di atas.

Pertama, faktor internal. Afirmasi positif menumbuhkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa STT Tawangmangu dalam menghadapi tuntutan akademik. Faktor internal menjadi sangat penting karena bersumber dari dalam diri individu. Dalam hal ini mahasiswa melakukan afirmasi positif kepada dirinya untuk membangun: Pertama, optimisme dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kedua, *self-efficacy* (efikasi diri) kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan perkuliahan.⁴¹ Ketiga, *self-esteem* baik yang dimiliki individu akan berpengaruh pada resiliensi secara akademik, dimana individu tersebut terbantu dalam menghadapi keterpurukan.⁴² Ketika mahasiswa melakukan afirmasi positif terhadap dirinya akan menunjukkan sikap optimis dalam merespons kesulitan yang dialami dan menunjukkan sikap diri yang tekun untuk menyelesaikan setiap tanggung jawab dalam pendidikannya, bahkan *self-efficacy* dan *self-*

⁴¹ Frensen Salim and Muhammad Muhammad Fakhurrozi, "Efikasi Diri Akademik Dan Resiliensi Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020): 175.

⁴² Faizah Faizah et al., "Self-Esteem Dan Resiliensi Sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Indonesia," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 2 (2020): 335–352.

esteem menjadi semakin meningkat dalam diri mahasiswa. Mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu melakukan *self talk* pada dirinya dengan pemikiran positif, sehingga berbagai pemikiran negatif tersingkirkan dari pikiran mahasiswa. Mengingat kembali tujuan mengikuti pendidikan di STT Tawangmangu akan mengembalikan kekuatan dan semangat untuk menghadapi tuntutan akademik.

Kedua, faktor eksternal (lingkungan). Unsur lingkungan diantaranya dosen, mentor (kepala asrama atau pemimpin rohani), dan teman, unsur-unsur ini terlibat dalam memberikan afirmasi positif bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Namun yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah peran dosen pembimbing akademik dan mentor/kepala asrama. Dosen pembimbing akademik menjadi salah satu figur yang sangat penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa khususnya tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu. Melalui dukungan sosial yang diberikan oleh dosen membuat mahasiswa mengalami proses dan membangkitkan kepribadian yang bekerja lebih keras dalam menyelesaikan tugas-tugas serta membuat mahasiswa resilien secara akademik.⁴³ Dukungan sosial yang diberikan dosen dapat berupa afirmasi positif yang meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dan optimisme dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hal ini dilaksanakan melalui kegiatan bimbingan akademik dan konseling. Semua mahasiswa tingkat 3 dan 4 termasuk dalam kegiatan tersebut. Optimalisasi peran dan fungsi mentor atau kepala asrama juga memberikan sumbangsih bagi mahasiswa meningkatkan resiliensi akademik. Dimana mentor/kepala asrama juga memberikan pendampingan dan dukungan bagi mahasiswa tingkat 3 dan 4 dalam menghadapi stres akademik.

Mahasiswa yang sudah masuk pada tahap ini, mereka lebih memaknai hidupnya dan mampu mmpersepsikan diri sendiri secara positif dan bahwasanya ia memiliki maksud dan tujuan hidup. Mereka juga akan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik yang sedang dihadapi. Selain itu kemampuan beradaptasi disituasi sulit, sebagai sebuah kapasitas individu untuk menyesuaikan pikiran, perilaku dan emosi sebagai respon terhadap keadaan yang berubah atau tidak pasti. Kemampuan beradaptasi membantu dalam mengatasi tantangan dengan memecahkan masalah secara kreatif, mempelajari praktik kerja baru serta beradaptasi secara positif dengan perubahan dan berbagai tekanan yang ada.⁴⁴

IV. KESIMPULAN

Sebagai mahasiswa harus memiliki resiliensi akademik. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi situasi yang buruk atau sulit dikenal sebagai resiliensi. Kemampuan ini membantu seseorang bangkit dari kesulitan. Sebagai mahasiswa harus mengembangkan kemampuan resiliensi dalam dirinya, dalam konteks ini resiliensi akademik. Mahasiswa tingkat 3 dan 4 STT Tawangmangu yang stres akademik dapat

⁴³Dewi Kumalasari, "Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa : Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen ?" 4, no. 1 (2022): 19–30.

⁴⁴Dayna J Fullerton, Lisa M Zhang Id, and Sabina Kleitman Id, "An Integrative Process Model of Resilience in an Academic Context: Resilience Resources , Coping Strategies , and Positive Adaptation" (2021): 1–22.

ditangani dengan pemberian afirmasi positif dari dalam diri dan lingkungannya. Mahasiswa dituntun dapat memberikan pernyataan-pernyataan positif yang ditujukan kepada diri sendiri. Karena seseorang yang memberikan afirmasi positif kepada dirinya akan meninggalkan hal-hal negatif yang melemahkan pikiran dan menjauhkan diri dari sabotase terhadap dirinya, dimana pikiran-pikiran negatif dapat mendominasi pikiran dan menjadikan seseorang sulit mempercayai dirinya. Demikian juga dari dukungan dosen, dan mentor akan meningkatkan ketahanan diri mahasiswa. Melalui afirmasi positif ini, tingkat resiliensi mahasiswa akan bertambah, sehingga ketika mahasiswa mengalami stres akademik mereka dapat memberikan afirmasi positif kepada dirinya sendiri yang akan menciptakan sikap optimis, *self-efficacy*, *self-esteem* dalam dirinya dan berakhir dengan menyelesaikan setiap permasalahan yang ada.

REFERENSI

- Afransyah, Jazak Yus. *Stress? So What?!* Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014.
- Aji, Prima Trisna, and Elinda Rizkasari. "Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Sinektik* 4, no. 2 (2023): 196–208.
- Andreas B. Subagyo. *Pengantar Riset Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004.
- Buulolo, Sister, Nelci Kual, Rolan Marthin Sina, and Hendro Hariyanto Siburian. "Pembelajaran Daring: Tantangan Pembentukan Karakter Dan Spiritual Peserta Didik." *PEADA' : Jurnal Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 129–143.
- Connor, Kathryn M, and Jonathan R T Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (September 1, 2003): 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Ekwarna, H. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Edited by Bunga Sari Fatmawati. 1st ed. Jakarta Timur, 2018.
- Faizah, Faizah, Farica Veronica Marmer, Nadhirah Nurul Aulia, Ulifa Rahma, and Yuliezar Perwira Dara. "Self-Esteem Dan Resiliensi Sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Indonesia." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 9, no. 2 (2020): 335–352.
- Fullerton, Dayna J, Lisa M Zhang Id, and Sabina Kleitman Id. "An Integrative Process Model of Resilience in an Academic Context : Resilience Resources , Coping Strategies , and Positive Adaptation" (2021): 1–22.
- Hardiansyah, Hardiansyah, Anindya Pinasthi Putri, Mahesa Diaz Wibisono, Dian Sari Utami, and Diana Diana. "Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 3 (2020): 185.
- Islam, Jurnal Kependidikan. "Pengaruh Sikap Resiliensi Pada Masa Pandemi" 1, no. 1 (2020): 1–12.
- Kirana, Aulia, Agustini Agustini, and Enka Rista. "Resiliensi Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta Barat."

- Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15, no. 1 (2022): 27–50.
- Kumalasari, Dewi. “Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa : Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen ?” 4, no. 1 (2022): 19–30.
- Lestari, Lia. “Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran Halaman 1 - Kompasiana.Com.” 27 Desember.
- Maman R dan Rochmand. *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang: Uneversitas Negeri Semarang, 2010.
- Muhtadi, dr. Indra K. *Stres Untuk Hebat Memaknai Dan Memanfaatkan Stres Untuk Menjadi Hebat*. Penerbit Duta, 2017.
- Muslimin, Zidni Immawan. “Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.” *Jurnal Psikologi Integratif* 9, no. 1 (2021): 115.
- Nashori, Fuad, and Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia, 2021. https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi.
- Ningdyah, Anrilia Ema M. “Yuk Kendalikan Stres!” *Hermina Palembang*. Last modified 2020. <https://www.herminahospitals.com/id/articles/yuk-kendalikan-stres.html>.
- Nurlaila. “Kompensasi Beban Dalam Perspektif Psikologi Islam.” *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2017): 96–122.
- Nurliani. “Studi Psikologi Pendidikan.” *Jurnal As-Salam* 1, no. 2 (2016): 40.
- Rahmi, Fajrina. “Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Subjective Wellbeing Peserta Didik Di Pondok Pesantren – BPMP Aceh.”
- Reivich, K, and A Shatté. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press, 2003. https://books.google.co.id/books?id=Ons_LmZYdyQC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false.
- Rutter, Michael. “The Promotion of Resilience in the Face of Adversity.” In *Families Count: Effects on Child and Adolescent Development.*, 26–52. The Jacobs Foundation series on adolescence. New York, NY, US: Cambridge University Press, 2006.
- Sakerebau, Junier. “Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran” 1, no. 1 (2018): 96.
- Salim, Frensen, and Muhammad Muhammad Fakhurrozi. “Efikasi Diri Akademik Dan Resiliensi Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020): 175.
- Sari, Granita Puspa, and Farida Coralina. “Studi Deskriptif Mengenai Stres Akademik Dan Coping Strategy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA.” *Prosiding Psikologi* 5, no. 1 (2019): 141–149.
- Sieloff, Magnan Sally, and John W. Creswell. ““Research Design: Qualitative and Quantitative Approaches.”” *The Modern Language Journal* 81, no. 2 (2006): 256.
- Utami, Cicilia Tanti. “Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis.” *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 54–65.
- Wagnild, Gail M, and Heather M Young. “Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.” *Journal of Nursing Measurement*. US: Springer Publishing, 1993.

Wijoyo, Ir. Padmiarso M. *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres!* Edited by A.S. Bani and Dra. Etty Rochmiyati. Jakarta: Bee Media Indonesia, 2014.

“Arti Kata Afirmasi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.”

“Arti Kata Didik - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.”

“Bangun Resiliensi, Lepaskan Diri Dari Mental Tempe! - SUARA USU.” <https://suarausu.or.id/> (n.d.).

“Mengenal Resiliensi Dalam Ilmu Psikologi – Psychology.”

“Principals’ Perceived Relationship between Emotional Intelligence, Resilience, and Resonant Leadership throughout Their Career - ProQuest.”