



Resiliensi dan Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif Stres Mengerjakan Skripsi

Anisa Yusitarini¹, Nurul Hidayah²✉

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan

nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

Abstract

Thesis writing is still seen as a heavy task for students and has the potential to increase stress. The stress of writing a thesis has an impact on decreasing the quality of life and the length of the study period. This study aims to examine the role of resilience and social support as protective factors for the stress of writing a thesis in students. This study uses a quantitative approach with a causal research design. The population of the study were students of University "X" who were working on their thesis and based on the stratified random sampling technique, 166 samples were obtained. The research instrument used the Thesis Stress Scale, Resilience Scale, and Social Support Scale. The data analysis technique used multiple linear regression analysis. The results of the study showed that: (1) simultaneously, resilience and social support played a very significant role in the stress of working on a thesis ($F=36.084$ and $p=0.000$ ($p<0.01$); (2) resilience can the stress of working on a thesis very significantly ($t=-6.610$ and $p=0.000$ ($p<0.01$); and (3) social support can significantly reduce the stress of working on a thesis significantly ($t=-2.234$ and $p=0.027$ ($p<0.05$). Resilience and social support made an effective contribution of 30.7% in reducing the stress of working on a thesis. It can be concluded that resilience and social support play a protective factor for the stress of working on a thesis.

Keywords: resilience, social support, factor, stres, thesis

Abstrak

Pengerjaan skripsi masih dipandang sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa dan berpotensi terhadap peningkatan stress. Stres mengerjakan skripsi dapat berdampak terhadap penurunan kualitas hidup dan panjangnya masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas "X" yang sedang menempuh skripsi dan berdasarkan teknik *stratified random sampling* diperoleh 166 sampel. Instrumen penelitian menggunakan Skala Stres Mengerjakan Skripsi, Skala Resiliensi, dan Skala Dukungan Sosial. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) secara simultan resiliensi dan dukungan sosial berperan sangat signifikan terhadap stres mengerjakan skripsi ($F=36,084$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$); (2) resiliensi dapat menurunkan stres mengerjakan skripsi secara sangat signifikan ($t=-6,610$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$); dan (3) dukungan sosial secara signifikan dapat menurunkan stres mengerjakan skripsi secara signifikan ($t=-2,234$ dan $p=0,027$ ($p<0,05$). Resiliensi dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 30,7% dalam menurunkan stres mengerjakan skripsi. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif stres mengerjakan skripsi. Implikasi penelitian ini berupa pentingnya mahasiswa meningkatkan resiliensi agar risiko stress berkurang, melalui berlatih meregulasi emosi, mengontrol impuls, berpikir optimis, melakukan analisis kausal, bersikap empati, meningkatkan efikasi diri, dan meraih pencapaian. Pihak-pihak terdekat mahasiswa seperti teman, keluarga, dan dosen pembimbing penting untuk memberikan dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: dukungan sosial, resiliensi, faktor, stres, skripsi

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Kurikulum Pendidikan jenjang sarjana memiliki capaian pembelajaran menurut KKNI (Kualifikasi Nasional Indonesia) jenjang enam salah satunya adalah unsur pengetahuan melalui penelitian [1]. Skripsi merupakan salah satu kegiatan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dalam rangka melaksanakan tugas akhir. Tujuan penulisan skripsi adalah untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam menuangkan ide guna memecahkan suatu permasalahan dalam bentuk karya tulis ilmiah hasil

penelitian, sehingga diperoleh temuan yang bermanfaat [2]. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kerangka pikir dan kepribadian tertentu, sehingga mempunyai wawasan luas dalam menghadapi masalah di lingkungan sosialnya [3].

Kenyataannya pengerjaan skripsi masih dipandang negatif karena menjadi tugas yang cukup berat bagi mahasiswa untuk dapat diselesaikan. Terdapat berbagai hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa ini dapat mengakibatkan

mahasiswa merasa tertekan (stres) sehingga berdampak pada keterlambatan masa penyelesaian studi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres mahasiswa dalam menyusun skripsi berada di tingkat stres berat, bahkan terdapat mahasiswa memilih untuk mengakhiri hidupnya ketika tidak mampu mengelola stres dalam menyusun skripsi [4], [5]. Sumber stres potensial yang dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun skripsi adalah tuntutan orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi, lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, beban skripsi yang dirasakan terlalu berat, teman sebaya yang tidak mendukung proses penyusunan skripsi, dan dosen pembimbing yang sulit untuk diajak berdiskusi [6].

Stres mengerjakan skripsi adalah suatu reaksi psikologis saat menghadapi tekanan lingkungan berupa beban mengerjakan skripsi yang akan menghasilkan berbagai perubahan fisiologis pada tubuh [7], [8]. Aspek-aspek stres mengerjakan skripsi terdiri atas aspek biologis dan aspek psikologis [9]. Hasil *preliminary research* terhadap mahasiswa S1 Universitas "X" yang sedang menyusun skripsi mengkonfirmasi adanya gejala-gejala stres karena sejak menyusun skripsi mahasiswa sering menunjukkan sejumlah gejala berikut ini. Aspek biologis berupa gejala fisik dapat ditunjukkan dari rasa pusing, mual dan sulit tidur ketika mengerjakan banyak revisi skripsi. Aspek psikologis berupa gejala psikis seperti kognitif, emosi dan tingkah laku. Gejala kognitif ditunjukkan dari kesulitan untuk konsentrasi karena kebingungan memahami saran skripsi yang diberikan dosen pembimbing.

Gejala emosi dapat ditunjukkan dari perasaan gelisah, gugup, dan merasa cemas yang berlebih ketika harus bimbingan secara langsung dengan dosen pembimbing. Gejala tingkah laku dapat ditunjukkan dari kecenderungan menyendiri di kamar dan jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan revisi skripsi hingga mendapatkan persetujuan.

Upaya menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan cara mengidentifikasi faktor protektif dan faktor risiko stres. Faktor-faktor yang memengaruhi stres adalah faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif, dan faktor sosial budaya [10]. Salah satu faktor protektif dapat berasal dari variabel kepribadian berupa faktor kognitif, yaitu interpretasi individu terhadap suatu kejadian-kejadian dalam hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan tentang kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Individu yang menilai suatu peristiwa atau kejadian yang negatif lebih cenderung untuk mengalami stres, dibanding individu yang melihat kejadian secara positif. Interpretasi ini terkait dengan variabel kepribadian berupa resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi atas kondisi yang menekan, mampu

mengatasi, melalui dan mampu untuk pulih kembali dari keadaan terpuruk [11].

Aspek-aspek yang terdapat pada resiliensi meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang ketika dihadapkan dengan kondisi yang penuh tekanan dengan mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kontrol impuls adalah kemampuan individu untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam diri dan menunda pemuasan akan kebutuhannya. Optimisme adalah keyakinan bahwa berbagai kondisi dapat berubah menjadi lebih baik, percaya akan kemampuan diri sendiri dalam mengatasi penderitaan, dan yakin mampu memecahkan masalah sendiri. Analisis kausal merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi terkait penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi secara akurat [11].

Empati adalah kemampuan individu dalam membaca petunjuk maupun sinyal-sinyal dari orang lain terkait kondisi psikologis dan emosional melalui isyarat non-verbal untuk kemudian memperkirakan perasaan atau pikiran orang lain. Efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk memecahkan masalah yang dialami dan kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Pencapaian (*reaching out*) adalah segenap kemampuan individu untuk mampu keluar dari keadaan yang sulit atau mampu mengatasi masalah dengan melakukan hal baru. Dimilikinya resiliensi membuat daya tahan stres mahasiswa kuat sehingga tidak mudah mengalami stres [11]. Resiliensi memiliki pengaruh pada tingkat stres yang dialami individu [10], [12], [13], [14], [15]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa dan secara spesifik terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa [11], [16], [17], [18].

Faktor protektif lain untuk menurunkan stres pada mahasiswa adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan merupakan interaksi individu dengan lingkungannya dapat berupa dukungan sosial. Dukungan sosial sangat berperan terhadap stres yang dialami individu. Dukungan sosial memiliki peran yang penting bagi kesejahteraan individu [19], [20]. Dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap dukungan yang diperoleh dari individu lain, kelompok, dan komunitas yang lebih luas [21], [22].

Dukungan sosial terdiri atas dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Dukungan emosional mencakup ekspresi rasa empati, kepedulian maupun perhatian kepada individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Selanjutnya dukungan instrumental berupa bantuan secara langsung seperti bantuan uang, jasa atau pelayanan dan barang. Dukungan informasi berupa saran, nasihat, petunjuk, *feedback* dan arahan mengenai cara penyelesaian suatu

masalah yang dihadapi individu. Dukungan penghargaan mencakup pemberian semangat, persetujuan pada ide individu dan perbandingan yang positif dengan individu lain [9]. Melalui pemberian dukungan sosial menimbulkan kenyamanan yang meminimalkan perasaan tertekan mahasiswa.

Mahasiswa memerlukan bantuan dari beragam sumber seperti keluarga atau orang tua, teman, dan dosen dalam proses menyusun skripsi [9]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres mahasiswa [23], [24], [25], [26], [27], [28], [29]. Sejalan dengan penelitian lainnya menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dan keluarga berperan dalam meminimalkan stress pada mahasiswa [30], [31], [32], [33]. Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran terhadap stres yang dialami individu [34], [35], [36]. Secara spesifik terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres mengerjakan skripsi [37].

Penelitian-penelitian tentang stres akademik, termasuk stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditinjau dari resiliensi dan dukungan sosial telah beberapa kali dilakukan [18], [30], [38], [39], [40], [41], [42]. Adapun kebaruan dalam penelitian ini adalah belum ditemukannya penelitian dengan lingkup populasi penelitian yang sama yaitu pada mahasiswa S1 Universitas “X”, dan belum adanya model teoritis yang secara simultan menguji peran kedua faktor protektif yaitu resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian untuk menguji peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengatasi masalah terkait stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan dan perluasan pengetahuan di bidang pendidikan, sehingga dapat menjadi sumber referensi untuk peneliti selanjutnya serta mampu memberikan temuan terbaru terkait dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, dukungan sosial, dan resiliensi. Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan sebagai faktor protektif tingginya stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

2. Metodologi Penelitian

2.1. Desain Penelitian

Desain penelitian berupa penelitian kuantitatif survei korelasional, yaitu tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar

variabel [43]. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah resiliensi, dukungan sosial, dan stres mengerjakan skripsi. Resiliensi dan dukungan sosial berperan sebagai variabel bebas, sedangkan stres mengerjakan skripsi berperan sebagai variabel tergantung.

2.2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas “X” yang sedang menyusun skripsi. Teknik sampling menggunakan *stratified quota random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dengan memperhatikan tingkatan/strata dengan jumlah (kuota) yang ditetapkan peneliti [43]. Berdasarkan perkiraan ada 1000 mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi, dengan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% diperoleh jumlah sampel 28-300 mahasiswa dan hingga akhir pengumpulan data diperoleh 166 sampel. Sebaran sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Sampel Penelitian

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	19,3%
Perempuan	134	80,7%
Tahun Angkatan		
2017	20	12%
2018	20	12%
2019	50	30,2%
2020	76	45,8%

2.3. Pengukuran

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Penskalaan pada penelitian ini menggunakan penskalaan respons berupa metode *summated ratings*. Artinya, responden memilih satu dari empat pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat kesetujuan ataupun frekuensi perilaku muncul [44]. Pada skala penelitian ini, format aitem terdiri atas aitem *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan aitem *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap).

Tiga skala yang digunakan, yaitu Skala Stres Mengerjakan Skripsi, Skala Resiliensi, dan Skala Dukungan Sosial yang kesemuanya disusun sendiri oleh peneliti. Skala Stres Mengerjakan Skripsi disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith tentang gejala fisik, kognitif, emosi, dan tingkah laku [7]. Skala Resiliensi disusun mengacu pada teori Reivich dan Shatte tentang komponen resiliensi meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri dan pencapaian [11]. Skala Dukungan Sosial disusun berdasarkan teori Sarafino tentang aspek-aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan [22].

Estimasi validitas isi skala menggunakan *expert judgment*. Sejumlah lima pakar yang memiliki kompetensi dalam bidang psikometri dan psikologi

pendidikan memberikan rating terhadap skala. Hasil penilaian selanjutnya dikuantifikasikan dan dinyatakan dalam bentuk koefisien validitas berupa Aiken's V [45]. Koefisien minimal Aiken's V yang dapat diterima adalah 0,80 [46].

Estimasi reliabilitas dilakukan dengan metode *single trial administration* menggunakan pendekatan konsistensi internal. Metode penyajian tunggal dalam estimasi reliabilitas maka pengukuran dilakukan dengan memberikan skala hanya sekali saja kepada satu kelompok subjek [47].

Koefisien reliabilitas skala penelitian dapat diperoleh berdasarkan penghitungan rumus *Cronbach's Alpha* (α). Pada proses penyusunan skala penelitian ini, peneliti menetapkan koefisien reliabilitas alpha minimal yang dapat dikatakan reliabel sebesar 0,85 [47].

Hasil uji validitas isi dan estimasi reliabilitas menunjukkan bahwa Skala Stres Mengerjakan Skripsi terdiri 20 aitem dengan koefisien validitas (nilai *Aiken's V*) sebesar 0,944 dan koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach's*) sebesar 0,918 ($\alpha > 0,80$). Skala Resiliensi terdiri 21 aitem dengan koefisien validitas (nilai *Aiken's V*) sebesar 0,952 dan koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach's*) sebesar 0,862 ($\alpha > 0,80$). Skala Dukungan Sosial berjumlah 40 aitem dengan koefisien validitas (nilai *Aiken's V*) sebesar 0,943 dengan koefisien reliabilitas (*Alpha Cronbach's*) sebesar 0,941 ($\alpha > 0,80$).

2.4 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, yang bertujuan untuk menguji peran dua variabel bebas (data berupa interval) terhadap satu variabel tergantung (data berupa rasio/interval) [48]. Penggunaan analisis regresi linier berganda dapat dilakukan setelah terpenuhinya beberapa uji asumsi berikut ini. Pertama, uji normalitas dilakukan dengan menghitung nilai indeks normalitas (Kolmogorov Smirnov Z) *unstandardized residual*. Sebaran data variabel penelitian berdistribusi normal jika memiliki nilai taraf signifikansi (p) $> 0,05$.

Uji linieritas, dilakukan dengan menghitung indeks linieritas (*linearity* dan *deviation from linearity*). Variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan linier apabila nilai taraf signifikansi p ($F_{\text{linearity}}$) $< 0,05$ dan p (*deviation from linearity*) $> 0,05$. Ketiga, uji multikolinieritas, mengacu pada kaidah nilai *tolerance* $> 0,10$ artinya tidak terjadi interkorelasi/tumpang tindih antarvariabel bebas di dalam model regresi. Selain itu, kaidah berdasarkan VIF < 10 artinya tidak terjadi interkorelasi atau tumpang tindih antarvariabel bebas di dalam model regresi [48]. Program/software komputer yang digunakan untuk melakukan analisis data adalah SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 25 for Mac.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Kategorisasi

Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu stres mengerjakan skripsi, resiliensi dan dukungan sosial. Variabel stres mengerjakan skripsi mayoritas berada di kategori sedang jika didasarkan pada *mean* ($M = 48,71$; $SD = 9,693$). Variabel resiliensi mayoritas berada di kategori sedang jika didasarkan pada *mean* ($M = 61,58$; $SD = 6,887$). Untuk variabel dukungan sosial mayoritas berada di kategori sedang jika didasarkan pada *mean* ($M = 123,03$; $SD = 17,378$). Hasil kategorisasi variabel penelitian dapat dilihat secara lengkap pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	F	Persentase
Stres Mengerjakan Skripsi	Tinggi	30	18,0%
	Sedang	113	68,1%
	Rendah	23	13,9%
Resiliensi	Tinggi	31	18,6%
	Sedang	112	67,5%
	Rendah	23	13,9%
Dukungan Sosial	Tinggi	25	15,0%
	Sedang	119	71,7%
	Rendah	22	13,3%

3.2. Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh indeks normalitas sebesar 0,068 dengan taraf signifikansi sebesar 0,058 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai Sig (*F Linearity*) variabel resiliensi-stres mengerjakan skripsi dan variabel dukungan sosial-stres mengerjakan skripsi sebesar 0,000 dimana Sig (*F Linearity*) $< 0,05$. Selanjutnya, diperoleh nilai Sig (*F Deviation from Linearity*) variabel resiliensi-stres mengerjakan skripsi dan variabel dukungan sosial-stres mengerjakan skripsi berturut-turut sebesar 0,303 dan 0,356 dengan Sig (*F Deviation from Linearity*) $> 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah linier. Hasil uji multikolinieritas, diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0,839 (nilai *tolerance* $> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,192 (nilai VIF < 10). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antarvariabel bebas.

3.3. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis mayor diperoleh koefisien regresi variabel bebas (prediktor) terhadap variabel tergantung (kriterium) sebesar $F = 36,084$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya resiliensi dan dukungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan sebagai faktor protektif stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dengan demikian, hipotesis mayor penelitian dinyatakan diterima. Hasil uji hipotesis minor dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis Minor

Variabel	t	Sig (p)	Keterangan
Resiliensi- Stres Mengerjakan Skripsi	-6,610	0,000	Sangat Signifikan
Dukungan Sosial-Stres Mengerjakan Skripsi	-2,234	0,027	Signifikan

Berdasarkan tabel 3 hasil uji hipotesis minor pertama diperoleh nilai t resiliensi terhadap stres mengerjakan skripsi sebesar -6,610 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) maka hipotesis minor pertama dinyatakan diterima. Resiliensi berperan negatif yang sangat signifikan sebagai faktor protektif stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Artinya resiliensi dapat menurunkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Hasil uji hipotesis minor kedua diperoleh nilai t dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi sebesar -2,234 dengan taraf signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) maka hipotesis minor kedua dinyatakan diterima. Dukungan sosial berperan negatif signifikan sebagai faktor protektif stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Artinya dukungan sosial dapat menurunkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sumbangan efektif dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Sumbangan Efektif Variabel Resiliensi dan Dukungan Sosial

Variabel	Beta	Zero Order	Sumbangan Efektif
Resiliensi	-0,471	-0,534	25,1%
Dukungan Sosial	-0,159	-0,348	5,6%

Sumbangan efektif yang diberikan variabel resiliensi dalam menurunkan stres mengerjakan skripsi sebesar 25,1%. Selain itu, sumbangan efektif yang diberikan variabel dukungan sosial dalam menurunkan stres mengerjakan skripsi sebesar 5,6%. Dengan demikian, total sumbangan efektif resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi sebesar 30,7%. Selain uji hipotesis dilakukan analisis tambahan berupa uji beda stres mengerjakan skripsi berdasarkan berbagai variabel demografi. Hasil Uji-t stres mengerjakan skripsi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji-t Stres Mengerjakan Skripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai t	Sig (p)	Jenis Kelamin	Mean
-4,025	0,000	Laki-laki	42,78
		Perempuan	50,13

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai t sebesar -4,025 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Diperoleh nilai *mean* stres mengerjakan skripsi pada laki-laki sebesar 42,78 dan *mean* stres mengerjakan skripsi pada perempuan sebesar 50,13. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perempuan mengalami stres mengerjakan skripsi yang lebih tinggi secara sangat signifikan dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan gejala-gejala stres dalam menyusun skripsi, dilakukan pula analisis tambahan berupa Anava dan diperoleh nilai F sebesar 43,225 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Gejala stres dalam menyusun skripsi berturut-turut mulai dari yang

paling kuat adalah gejala fisi, kognitif, emosi, dan tingkah laku.

Hasil Anava Satu Jalur untuk menguji perbedaan stress antar angkatan diperoleh nilai F sebesar 5,635 dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$), Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan stress dalam menyusun skripsi berdasarkan angkatan. Berdasarkan perhitungan *Post Hoc* diperoleh *mean difference* angkatan 2017 dengan angkatan 2018 sebesar 2,413; *mean difference* angkatan 2017 dengan angkatan 2019 sebesar 2,713; dan *mean difference* angkatan 2017 dengan angkatan 2020 sebesar 1,813.

3.4. Pembahasan

Diterimanya hipotesis mayor bahwa ada peran secara simultan resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres mengerjakan skripsi sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan stress akademik pada mahasiswa [49]. Salah satu tekanan yang dialami mahasiswa selama perkuliahan adalah ketika menyusun skripsi. Banyaknya tuntutan ketika menyusun skripsi pada mahasiswa dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa, sehingga menyebabkan munculnya stress [50]. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi seperti resiliensi dan dukungan sosial [10].

Diterimanya hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa secara parsial resiliensi dapat menurunkan stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Resiliensi merupakan faktor internal yang ada dalam diri setiap individu dalam memaknai positif atas stress yang dialami, sehingga mampu beradaptasi dan menurunkan stress [9]. Mahasiswa membutuhkan resiliensi agar dapat menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki [51]. Temuan ini sejalan dengan riset sebelumnya bahwa Regulasi emosi berperan membantu individu resilien dalam menurunkan emosi negatif saat menghadapi stress mengerjakan skripsi [52].

Diterimanya hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stress mengerjakan skripsi. Dukungan sosial juga dapat memengaruhi stress yang dialami individu [10], [31]. Mahasiswa dalam proses menyusun skripsi memerlukan bantuan dari beragam sumber seperti keluarga/orang tua, teman, dan dosen [9]. Diperolehnya dukungan sosial akan mengurangi dampak dan mengurangi stress yang dialami individu [53]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dan keluarga memiliki peran terhadap stress mahasiswa [29], [33], [34]. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan terhadap stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi [37]. Individu yang memperoleh dukungan sosial akan

meningkatkan hubungan individu dengan lingkungannya untuk beradaptasi dan menurunkan stres [32].

Secara simultan resiliensi dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 30,7% dan sisanya yaitu 69,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres dalam menyusun skripsi seperti strategi *coping*, tipe kepribadian, religiusitas, efikasi diri, dan inteligensi.

Temuan tambahan penelitian ini berupa hasil uji perbedaan stres ditinjau dari berbagai variabel demografi. Stres yang dialami individu terdapat perbedaan jika ditinjau dari jenis kelamin, dan bahwa perempuan mengalami stres mengerjakan skripsi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil riset terdahulu juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi [54], [55]. Laki-laki ketika menghadapi tekanan cenderung menggunakan logika, sehingga lebih adaptif dalam menghadapi stres. Perempuan lebih mengutamakan perasaan ketika menghadapi tekanan, sehingga lebih rentan mengalami stres dan dipengaruhi faktor hormonal [37], [56], [57].

Adanya perbedaan respons stres pada perempuan dan laki-laki yang berkaitan dengan aktivitas HPA axis. Respons HPA pada laki-laki ditemukan lebih tinggi dibandingkan perempuan, sehingga berpengaruh pada respons dalam menghadapi stresor psikososial. Selain itu, hormon seks pada perempuan dapat menurunkan respons HPA dan *sympathoadrenal*, yang akan menyebabkan penurunan umpan balik negatif kortisol ke otak [28]. Kondisi inilah yang menyebabkan perempuan cenderung mudah mengalami stres.

Adanya variabilitas gejala-gejala stres yang dominan, secara berturut-turut mulai dari yang paling kuat adalah gejala fisik, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik diperlukan untuk menurunkan stres pada mahasiswa [58]. Mahasiswa lebih dominan merasakan stres pada gejala fisik seperti pusing, mual, banyak mengeluarkan keringat, dan meningkatnya detak jantung.

Adanya perbedaan stres dalam menyusun skripsi yang sangat signifikan berdasarkan lama studi, dengan urutan level stres tertinggi dijumpai pada mahasiswa angkatan paling atas berturut-turut hingga paling bawah. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa stres mahasiswa angkatan paling atas tergolong sangat tinggi [59], [60], [61], [62]. Mahasiswa yang kuliah di tahun kedua, ketiga, dan keempat memiliki beban akademik yang lebih berat daripada mahasiswa kuliah di tahun pertama [63].

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres dalam menyusun

skripsi, resiliensi, dan dukungan sosial pada level sedang, artinya stres yang dialami masih dapat dikelola diperkuat oleh resiliensi yang cukup baik dan dukungan sosial yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang level stress, resiliensi, dan dukungan sosial pada kategori sedang [18], [30], [31]. Keterbatasan penelitian ini adalah lingkup populasi yang hanya pada satu perguruan tinggi sehingga generalisasinya juga belum luas.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peran resiliensi dan dukungan sosial secara simultan sebagai faktor protektif stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Resiliensi memiliki peran negatif dalam menurunkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Dukungan sosial memiliki peran negatif dalam menurunkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sumbangan efektif yang diberikan variabel resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 30,7%. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi peran komunitas terhadap kesehatan mental mahasiswa yang mengerjakan skripsi, mengkaji kondisi psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi berdasarkan masa studi, dan mengkaji lebih luas mengenai stres mengerjakan skripsi yang dikaitkan dengan variabel lain untuk mengungkap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres mengerjakan skripsi yang tidak dilakukan dalam penelitian ini.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang telah memberikan pendanaan riset skema Penelitian Tesis Magister tahun 2024.

Daftar Rujukan

- [1] Wekke, I. S. (n.d.). *SINTA: Dari Pangkalan Data ke Pemetaan Kemampuan Perguruan Tinggi. Sosialiasi SINTA Tahun Anggaran 2022*, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Bekerja Sama dengan Universitas Bosowa, Makassar.. <https://doi.org/10.21428/44468e7f.ca13787b>.
- [2] Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>.
- [3] Fajriawan, R., Pranatha, A., & Puspanegara, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Kuningan Dalam Menyusun Skripsi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01), 42–50. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.572>.
- [4] Wicaksana, I. G. A. T, Ningsih, N. K. T. Y, & Wahyunadi, N. M. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*

- (JKJ): *Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(4), 799-806. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.799-806>.
- [5] Nopiyanto, Y. E., & Ibrahim. (2023). Sumber Stres Akademik Mahasiswa PENJAS yang Menulis Skripsi di Universitas Bengkulu. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 18-26. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.63468>.
- [6] Hasanuddin, H. (2017). *Biopsikologi Pembelajaran: Teori dan Aplikasi*. <https://doi.org/10.52574/syiahkualauiversitypress.325>.
- [7] Ross, S. C. (2021). Organizational Strategy and Organizational Behavior. *Organizational Behavior Today*, 3–21. <https://doi.org/10.4324/9781003142119-3>.
- [8] Taukeni, S. G. (Ed.). (2019). *Psychology of Health - Biopsychosocial Approach*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.79036>.
- [9] Santrock, J. W. (2021). *Life-span Development*. McGraw Hill.
- [10] Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., Seligman, M. E. P. (2023). *From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth*. In: Goldstein, S., Brooks, R.B. (eds) *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14728-9_9.
- [11] Alatawi, A. O., Morsy, N. M., Sharif, L. S. (2022). Relation between Resilience and Stress as Perceived by Nursing Students: A Scoping Review. *Evidence-Based Nursing Research*, 4(1), 42-60. <http://doi.org/10.47104/ebnrojs3.v4i1.232>.
- [12] Yobas, P. K., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J., & Fernandez, Z. (2021). Evaluating the Relationships among Stress, Resilience and Psychological Well-Being among Young Adults: A Structural Equation Modelling Approach. *BMC Nursing*, 20(119), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00645-9>.
- [13] Aqtam, I., Ayed, A., Togan, D., Salameh, B., Elhay, E., Kaben, K., Shoulli, M. M. (2023). The Relationship Between Stress and Resilience of Nurse in Intensive Care Units During the Covid-19 Pandemic. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 60, 1-8. <https://doi.org/10.1177/2F00469580231179876>.
- [14] Mandal, R., & Roy, S. (2024). A Correlational Study on Stress, Resilience and Aggression among College Students in Kolkata. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 1287-1294. <https://doi.org/10.25215/1201.121>.
- [15] Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>.
- [16] Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The Role of Resilience in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study). *KnE Social Sciences*, 7(18), 169–181. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>.
- [17] Kirana, A., Agustini., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitas: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27-50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>.
- [18] Kosi, I. (2020). Perceived Stress and Social Support among Postgraduated Students: Implications for Well-Being and Engagement. *Journal of Business and Enterprise Development-JOBED*, 9(1), 13-30. <https://doi.org/10.47963/jobed.2020.02>.
- [19] Aziz, N. A., Baharudin, N. S., & Alias, N. A. (2023). Association between Stress and Social Support Perceived among Undergraduate Health Sciences Student. *Malays J Med Sci*, 30(3), 176-183. <https://doi.org/10.21315%2Fmjms2023.30.3.16>.
- [20] Sari, L., & Khaira, F. (2021). The Role of Social Support in Pandemic-Related Stress Among University Students. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 135-142. <https://doi.org/10.24036/00444za0002>.
- [21] *Psychology and Social Work*. (n.d.). <https://doi.org/10.32782/2707-0409>.
- [22] Alshammari, M. K., Othman, M. H., Mydin, Y. O., & Mohammed, B. A. (2023). Examining the Role of Social Support in Promoting Psychological Well-Being and Reducing Stress among International Students. *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences*, 15(1), 245-250. <https://doi.org/10.21608/eajbsc.2023.290565>.
- [23] Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social Support and Acculturative Stress of International Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>.
- [24] McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived Social Support and Stress: A study of 1st Year Students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>.
- [25] Guo, K., Zhang, X., Bai, S., Minhat, H. S., Nazan, A. I. N. M., Feng, J., et al. (2021). Assessing Social Support Impact on Depression, Anxiety, and Stress among Undergraduate Students in Shaanxi Province During the COVID-19 Pandemic of China. *PLoS ONE* 16(7), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0253891>.
- [26] Pinamang, B. N., Nimako, O. B., Peprah, W. K., Osei, S. A., Antwi, F. B., Nimako, N. O., & Boateng, E. A. (2021). Social Support, Psychological Adjustment, and Acculturative Stress among International Students in Baguio City of The Phillippines. *International Journal of Nursing Sciences*, 11(1), 1-7. <https://doi.org/10.5923/j.nursing.20211101.01>.
- [27] Kneavel, M. (2021). Relationship between Gender, Stress, and Quality of Social Support. *Psychological Reports*, 124(4), 1481-1501. <https://doi.org/10.1177/0033294120939844>.
- [28] Syawaluddin., Halida., Deliani, N., & Sendayu, F. S. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 11379-11384. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10251>.
- [29] Andarini, N. T., & Purwadi. (2020). The Role of Parents' Social Support and Self-Efficacy towards Academic Stress. *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*, 4(11), 1-6. <https://doi.org/10.35940/ijmh.G0659.0741120>.
- [30] Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 836-852. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>.
- [31] Safitri, N. A., & Komarudin. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 130-136. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>.
- [32] Ulfah, A., Alini., & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 64-72. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1115>.
- [33] Devani, F., & Saptandari, E. W. (2024). The Role of Social Support and Hardiness on Academic Stress Among Final-Year College Students During COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i6.15292>.
- [34] Karamina, P. A., & Martani, W. (2023). The Role of Emotion Regulation and Peer Social Support on Academic Stress of

- Junior High School Students. *Al-Huwiyah*, 3(2), 143-150. <https://dx.doi.org/10.24042/jwcs.v3i2.19954>.
- [35] Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2), 88-97. <https://doi.org/10.52299/jks.v10i2.50>.
- [36] Rahakratat, B., Wuisang, M., & Tendean, A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Keperawatan UNKLAB. *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), 10-16. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.573>.
- [37] Anggraeni, A. D. & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>.
- [38] Seto, S. B., Wondo, M. T., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.
- [39] Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *PSIKODINAMIKA: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67-75. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556/>
- [40] Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>.
- [41] Khairunnisa, D. F., Hidayah, N., & Yuzarion. (2022). The Influence of Academic Stress and Adversity Intelligence on School Well-Being. *Journal of Family Sciences*, 6(2), 111-123. <https://doi.org/10.29244/jfs.v6i02.38500>.
- [42] Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>.
- [43] AA, A. L. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2b4jq>.
- [44] Wekke, I. S. (2022). *Menyelaraskan Dua Pendekatan, Kualitatif dan Kuantitatif. Metodologi Penelitian Pendidikan Agama Islam Kepemimpinan Transformatif*. <https://doi.org/10.21428/daa7bff7.050d7da6>.
- [45] Marti-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Rodriguez, L.M. (2020). Measurement Invariance of the Prosocial Behavior Scale in three Hispanic Countries (Argentina, Spain, and Peru). *Frontiers in Psychology*, 11(29), 225-238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00029>.
- [46] Nurdiana, I. (2020). *Perbedaan Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/t2d7x>.
- [47] Syafril, S. (2018). *Silabus Metodologi Penelitian Pendidikan (Kuantitatif)*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/rs67c>.
- [48] Ramadanti, R., & Herdi. (2021). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 150-163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>.
- [49] Nopiyanto, Y. E., Arwin, A., Sutisyana, A., Yarmani, Y., & Kardi, I. S. (2022). Stress Level of Physical Education Students in Writing Thesis. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 216–221. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21346>.
- [50] Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K., & Kovacs, N. (2020). Resilience Effects on Student Performance and Well-Being: The Role of Self-Efficacy, Self-Set Goals, and Anxiety. *The Journal of General Psychology*, 149(3), 279–298. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1835800>.
- [51] Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 85-94. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>.
- [52] Prasetya, F. (2020). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Guepedia.
- [53] Fukui, S. H.A. (2020). Analisis Respon Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di FKIP Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science*, 8(3), 159-168. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.26393>.
- [54] Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). College Subjective Well-Being : The Role of Academic Stress Appreciation Based on Gender Differences. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 123-127. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>.
- [55] Hodes, G. E., Bangasser, D., Sotiropoulos, I., Kokras, N., & and Dalla, C. (2024). Sex Differences in Stress Response: Classical Mechanisms and Beyond. *Current Neuropharmacology*, 22(3), 475–494. <https://doi.org/10.2174/1570159X22666231005090134>.
- [56] Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stres Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 38-52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>.
- [57] Aslan I, Ochnik D, Çınar O. (2020). Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>.
- [58] Maisa, E. A., Andrial, Murni, D., & Sidaria. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444. <http://dx.doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1345>.
- [59] Putri, T. A. W. (2022). Self-help Group untuk Menurunkan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 43–46. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.18967>.
- [60] Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). The Effect of Spirituality on the Subjective Well Being of Senior Students. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>.
- [61] Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heme: Health & Medical Journal*, 1(2), 34-38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>.
- [62] Sonia, P. R., Bayhakki., & Deli, H. (2021). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Tingkat Stres dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Riau. *JOM Fkp (Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan)*, 8(2), 37-45. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/31326/30169>.