



PENGARUH *STRESS MANAGEMENT* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PALEMBANG

Angeline Hosana Zefany Tarigan¹, Yeni Anna Appulembang², Indra Prpto Nugroho³

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

¹angelinetarigan@fk.unsri.ac.id, ²yenianna@fk.unsri.ac.id, ³ipnugroho@fk.unsri.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki beban tugas dan tanggung jawab yang besar, salah satunya adalah tugas untuk menyelesaikan skripsi. Tugas ini bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Pada kondisi tertentu stressor akan menjadi lebih menyulitkan dan diperlukan teknik untuk mengelola stres yang disebut *stress management*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *stress management* terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan *stress management* terhadap resiliensi. Penelitian ini menggunakan metode rancangan penelitian kuantitatif asosiatif kausal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 190 subyek. Instrumen yang digunakan adalah skala *stress management* dan skala *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25)* dengan 25 aitem pernyataan. Hasil pengujian regresi diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis penelitian diterima dimana terdapat pengaruh *stress management* terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena adanya pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Palembang. Sehingga pengambilan data dilakukan kepada perwakilan mahasiswa dari beberapa kampus saja. Peneliti merekomendasikan agar pada penelitian selanjutnya, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel yang lebih besar agar bisa mewakili seluruh mahasiswa di Palembang.

Kata Kunci: Manajemen Stres; Resiliensi; Mahasiswa

ABSTRACT

College students have a large task and responsibility, one of which is completing a final task. This task can cause students to experience stress. Under certain conditions the stressor will become more difficult and a technique is needed to manage stress called *stress management*. The purpose of this study was to determine the influence of management on the resilience of final semester college students in Palembang. The hypothesis in this study is that there is a significant effect of stress management on resilience. This study uses a causal associative quantitative research design method with simple random sampling technique and the number of samples is 190 subjects. Instruments of this research were stress management scale and the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) with 25 items. The results of the regression test obtained a significance value (p) of $0.000 < 0.05$. This means that the research hypothesis is accepted where there is an influence of stress management on the resilience of final semester students in Palembang. This study has limitations due to the implementation of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) in Palembang. So that data collection is carried out on student representatives from several campuses only. The researcher recommends that in future research, the sampling technique uses cluster sampling technique with a larger sample size so that it can represent all students in Palembang.

Keywords: Stress Management; Resilience; College Student

Dipublikasikan Oleh :
UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya memiliki beban tugas yang lebih besar daripada ketika menjadi seorang siswa. Apalagi jika mahasiswa sudah berada pada semester akhir. Beban dan tanggung jawab mereka akan lebih berat lagi karena ada tugas untuk menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Hal ini bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Hasil penelitian Widuri (2012) menyebutkan bahwa masalah-masalah yang dialami mahasiswa bisa menjadi sumber stres (*stressor*). Masalah-masalah tersebut diantaranya: (1) semakin meningkatnya tuntutan dalam perkuliahan; (2) perbedaan tempat tinggal; (3) bergantinya teman atau lingkungan karena perpindahan tempat tinggal atau kampus; (4) perbedaan budaya tempat tinggal yang baru; (5) harus menyesuaikan dengan jurusan yang dipilih; (6) serta mulai merencanakan karir setelah lulus.

Pada kondisi tertentu *stressor* akan menjadi lebih menyulitkan sehingga mahasiswa akan merasa usaha yang dilakukan tidak berhasil. Karena kesulitan inilah, seorang ahli psikologi kesehatan mengembangkan teknik untuk mengelola stres yang disebut *stress management* (Taylor, 2021).

Stress management adalah suatu prosedur untuk melakukan pengendalian atau pengelolaan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab daripada stres dan mengetahui teknik-teknik mengatasi stress. Dalam menerapkan *stress management* terdapat beberapa strategi, diantaranya: (1) strategi fisik, dimana cara yang paling cepat untuk mengatasi tekanan fisiologis akibat stres adalah dengan membuat diri tenang dan berusaha meminimalkan tekanan fisiologis melalui meditasi atau relaksasi. Menurut Scheufele, relaksasi progresif adalah belajar untuk secara bergantian menekan dan membuat otot-otot menjadi santai, juga menurunkan tekanan darah dan hormon stres (Wade dan Tavis, 2017); (2) strategi emosional, merupakan suatu strategi yang menitikberatkan pada emosi yang muncul akibat situasi yang tidak menyenangkan (Wade dan Tavis, 2017). Ketika individu mengalami bencana atau tragedi, maka tidak menjadi masalah apabila individu merasakan emosi negatif selama beberapa hari setelah kejadian tragedi itu. Di tahap ini, individu membutuhkan orang lain untuk mendengarkan setiap pengalaman negatif yang dialaminya secara terus menerus, sehingga individu tersebut pada akhirnya bisa menerima, paham dan mampu mengambil keputusan untuk melanjutkan hidupnya seperti biasanya (Wade dan Tavis, 2017); (3) strategi kognitif, dilakukan

dengan cara menilai masalah yang sebelumnya dihadapi dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi ini adalah usaha kognitif untuk menganalisis dan memandang masalah dengan cara yang positif sehingga akan muncul penerimaan akan situasi (Solichatun, 2011); (4) strategi sosial, yaitu strategi dimana individu dapat mencari *support group* (dukungan kelompok). Dukungan kelompok sangat membantu, karena semua anggota kelompok pernah mengalami dan merasakan apa yang dirasakan oleh individu tersebut. Individu yang mendapat dukungan kelompok akan merasa bahwa ada orang-orang yang peduli dan sayang terhadap dirinya.

Bagi mahasiswa semester akhir tuntutan akademik yang semakin tinggi serta bagaimana kelanjutan karir mereka setelah lulus nanti akan menjadi *stressor* yang paling besar bagi mereka. Saat penyusunan skripsi mahasiswa semester akhir akan dituntut untuk mengerjakan penyusunan skripsi atau tugas akhir sesuai dengan arahan dan bimbingan dosen pembimbing. Mereka harus mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing terlebih dahulu untuk kemudian bisa melanjutkan penyusunan skripsi. Tidak sedikit mahasiswa yang akhirnya mengalami kendala untuk mendapatkan persetujuan dari dosennya dan akhirnya enggan menyelesaikan skripsi karena merasa tidak mampu mengikuti keinginan dosen pembimbingnya. Namun banyak juga mahasiswa semester akhir yang memutuskan untuk tetap bertahan dan melanjutkan penyelesaian skripsinya dengan segala konsekuensi dan *stressor* yang ada. Individu yang mampu bertahan tentunya mempunyai sikap dalam menghadapi stress atau kecemasan yang mereka hadapi. Hal ini tergantung pada seberapa jauh kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan yang terjadi dalam kehidupan. Kemampuan ini disebut dengan istilah resiliensi (Febrianti, 2014).

Connor dan Davidson (Guzmán, Martín, Falcón, & Sierra, 2019) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, kecemasan dan depresi. Resiliensi terkait dengan lima aspek, yaitu: (1) kompetensi personal dimana individu memiliki standar yang tinggi dan keuletan. Hal ini menunjukkan bahwa individu merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran atau kegagalan; (2) kepercayaan terhadap diri sendiri. Individu memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat menghadapi stres. Hal ini berkaitan dengan ketenangan dan koping terhadap stres, berpikir dengan hati-hati dan fokus meskipun dalam masalah; (3) menerima perubahan yang dialami dengan positif dan bisa menjalin hubungan dengan

orang lain; (4) pengendalian diri, dimana dalam mencapai tujuan, individu mengetahui bagaimana meminta bantuan pada orang lain saat dirinya tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya; (5) pengaruh spiritual, ialah yakin akan Tuhan dan nasib.

Dari pemaparan diatas dapat dilihat bahwa kemampuan mahasiswa untuk resilien tergantung dari bagaimana individu tersebut mampu mengelola stress yang dihadapi. Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana *management stress* mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *stress management* terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan *stress management* terhadap resiliensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif asosiatif kausal, dimana terdapat dua variabel yang akan diolah dengan metode penghitungan statistik SPSS 25. Dari pengolahan tersebut akan diketahui apakah terdapat pengaruh antar kedua variabel penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir perkuliahan di Kota Palembang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 190 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dimana peneliti memilih mahasiswa dari berbagai kampus di Palembang secara acak sesuai dengan kriteria penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *stress management*, sedangkan variabel terikat adalah resiliensi.

Stress management adalah suatu strategi yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan atau mengatasi stres dengan mengetahui penyebab serta bagaimana mengelola stres, sehingga orang tersebut dapat menanggulangi stres secara adaptif dan efektif. Dalam pengukuran *stress management*, peneliti menggunakan skala yang dirancang berdasarkan strategi *stress management* yang dikemukakan oleh Wade dan Tavriss (2017), dimana ada empat strategi, yaitu (1) strategi fisik, (2) strategi emosional, (3) strategi kognitif, dan (4) strategi sosial. Skala *stress management* adalah skala likert dengan 20 aitem pernyataan, yang

memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,823.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang bertahan dan beradaptasi dengan situasi atau masalah yang penuh dengan tekanan. Dalam pengukuran resiliensi, peneliti menggunakan skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) dengan 25 aitem pernyataan. Skala ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi menjadi skala likert dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,890. Penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi perhitungan statistik SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 190 mahasiswa yang tinggal dan sedang berkuliah di beberapa kampus/universitas di kota Palembang. Subyek penelitian ini dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, asal kampus, dan tingkat semester yang sedang dijalani.

Tabel 1. Jenis Kelamin

	Jumlah	(%)
Laki-laki	74	38,9
Perempuan	116	61,1

Berdasarkan jenis kelamin, subyek dengan jenis kelamin perempuan adalah sebanyak 116 orang (61,1%). Subyek dengan jenis kelamin pria adalah sebanyak 74 orang (38,9%).

Tabel 2. Asal Universitas

	Jumlah	(%)
Universitas Sriwijaya	68	35,8
Univ. Muhammadiyah	38	20
UIN Raden Fatah	33	17,4
Universitas PGRI	24	12,6
Universitas Bina Darma	26	13,7
STIA ADS	1	5

Berdasarkan asal kampus, subyek yang berasal dari Universitas Sriwijaya adalah sebanyak 68 orang (35,8%). Subyek yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Palembang adalah sebanyak 38 orang (20%). Subyek yang berasal dari Universitas Islam Negeri Raden Fatah adalah sebanyak 33 orang (17,4%). Subyek yang berasal dari Universitas Bina Dharma adalah sebanyak 26 orang (13,7%). Subyek yang berasal dari Universitas PGRI adalah sebanyak 24 orang (12,6%), dan subyek yang berasal dari STIA ADS adalah sebanyak 1 orang (5%).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
 Banjarmasin

Tabel 3. Tingkat Semester

	Jumlah	(%)
Tujuh	58	30,5
Sembilan	116	61,1
Sebelas	16	8,4

Berdasarkan tingkat semester berjalan, subyek yang berada pada semester 9 adalah sebanyak 116 orang (61,1%). Subyek yang berada pada semester 7 adalah sebanyak 58 orang (30,5%). Subyek yang berada pada semester 11

adalah sebanyak 16 orang (8,4%).

Peneliti melakukan uji analisis statistika deskriptif untuk masing-masing variabel. Untuk variabel resiliensi diperoleh hasil yaitu sebanyak 87 subyek (45,8%) yang tergolong pada kategori rendah dan 103 subyek (54,2%) tergolong pada kategori tinggi. Sementara untuk variabel *stress management*, diperoleh hasil yaitu sebanyak 90 subyek (47,4%) yang tergolong pada kategori rendah dan 100 subyek (52,6%) tergolong pada kategori tinggi.

Tabel 4. Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6174,623	1	6174,623	198947	,000 ^b
	Residual	5834,856	188	31,036		
	Total	12009,479	189			

- Variabel dependen: Resiliensi
- Prediktor: (konstan), Stress Akademik

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana, diperoleh nilai F hitung sebesar 198,947 dengan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, artinya hipotesis diterima atau terdapat pengaruh *stress management* terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Hal ini sesuai dengan teori yang dideskripsikan oleh Keye & Pidgeon (2013) bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres. Mahasiswa cenderung mengalami stres karena beban tugas yang berat (Pulido dan Martos, 2012). Oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa khususnya yang sedang dalam penyelesaian tugas akhir, untuk bisa manajemen stres yang dihadapi agar mereka mampu resilien dengan situasi yang mereka hadapi.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir. Artinya saat ini subyek memiliki tugas akhir (skripsi) yang harus diselesaikan sebaik-baiknya dalam waktu satu semester. Karena jika tidak diselesaikan, maka mereka harus menambah jumlah semester yang harus dijalani. Hal ini juga berdampak pada bertambahnya biaya perkuliahan. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa semester akhir juga harus menghadapi dosen pembimbing skripsi yang tentunya bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa harus bisa mengerjakan skripsinya dengan baik sesuai dengan arahan dari dosen pembimbing skripsinya. Keadaan ini menjadi tantangan dan tekanan pada mahasiswa semester akhir. Sehingga bagaimana *stress management* yang mahasiswa lakukan akan berperan pada kemampuan mereka untuk resilien.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil

penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Fitriah, Umami, Yusuf (2014), dimana terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi subyek sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi mengenai manajemen stres. Artinya pengetahuan mengenai manajemen stres sangat membantu subyek untuk bisa resilien. Jika subyek tidak memiliki informasi mengenai bagaimana manajemen stres yang dihadapi, maka subyek tidak mampu resilien. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Wright & Masten (2015) bahwa resiliensi adalah ketika seseorang mampu beradaptasi terhadap situasi yang menantang atau mengancam. Stephens (2012) juga menambahkan bahwa kemampuan resiliensi yang baik dapat meningkatkan kemampuan menghadapi dan mengatasi tantangan demi tantangan dalam hidup.

Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh McAllister dan Lowe (2011) bahwa seseorang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan yang mungkin datang, memahami apa itu stres dan apa saja faktor dalam diri yang dapat mempengaruhi mekanisme coping yang akan dilakukan. Ketika mahasiswa mampu untuk berhadapan dengan situasi sulit, tidak menarik diri dari masalah yang ada didepannya, serta mampu mengatasinya dengan baik, maka mahasiswa bisa mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Wahyuningtyas, Suminarti, Amalia (2019) bahwa semakin tinggi kemampuan *stress management* mahasiswa, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Dimana perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan.

Hasil penelitian juga sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Rosyani (2012), dimana hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan koping. Yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi juga kemampuan koping seorang individu. Salah satu ciri dari individu yang sehat mental adalah memiliki kemampuan resilien atau bertahan (Yuliandari, dkk, 2019)

Pada penelitian ini juga dilakukan pengujian analisis statistika deskriptif untuk masing-masing variabel.

Tabel 5. Variabel Resiliensi

	Jumlah	(%)
Tinggi	103	54,2
Rendah	87	45,8

Untuk variabel resiliensi diperoleh hasil yaitu sebanyak 87 subyek (45,8%) yang tergolong pada kategori rendah dan 103 subyek (54,2%) tergolong pada kategori tinggi. Artinya dari 190 subyek penelitian, terdapat 103 subyek atau lebih dari setengah jumlah subyek memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Hasil ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) dimana mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan optimis akan mampu koping terhadap stres. Keyakinan akan hasil yang baik serta berpikir positif akan membuat mahasiswa lebih mudah menerima masukan-masukan dari pembimbing, tidak cepat putus asa ketika menghadapi kesulitan, memiliki perencanaan untuk penyelesaian tugas akhir, serta lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi di kemudian hari. Berbicara mengenai resiliensi, Laskowski (2011) menyatakan bahwa tingkat resiliensi akan lebih rendah di awal akademik, namun akan semakin meningkat seiring bertambahnya semester yang dijalani. Untuk mengatasi tekanan yang menimbulkan stres, kecemasan atau bahkan depresi, maka mahasiswa harus mampu resilien yaitu bisa bangkit, bertahan, dan mengatasi rasa kecewa yang dialaminya (Amelia dkk, 2014)

Tabel 6. Variabel Stress Management

	Jumlah	(%)
Tinggi	100	52,6
Rendah	90	47,4

Sementara untuk variabel *stress management*, diperoleh hasil yaitu sebanyak 90 subyek (47,4%) yang tergolong pada kategori rendah dan 100 subyek (52,6%) tergolong pada kategori tinggi. Artinya dari 190 subyek penelitian,

terdapat 100 subyek atau lebih dari setengah jumlah subyek memiliki tingkat *stress management* yang tinggi. Hasil ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yavuz (2020) dimana mahasiswa memiliki rasa optimis dan percaya diri dalam mengatasi stres yang dialami. Meskipun mahasiswa mengalami banyak tekanan, tantangan dan kesulitan selama mengerjakan tugas akhirnya, mahasiswa mampu mengelola setiap *stressor* tersebut dan tetap bisa mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik. Robbins (2013) menyatakan bahwa *stress management* adalah cara seseorang untuk mengelola stres yang dihadapi. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik juga akan mampu melewati setiap masalah yang dialami khususnya masalah yang berkaitan dengan akademik.

PENUTUP

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *stress management* terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Semakin tinggi kemampuan manajemen stres maka semakin tinggi juga resiliensi mahasiswa semester akhir. dan sebaliknya semakin rendah kemampuan manajemen stres maka semakin rendah pula resiliensi mahasiswa semester akhir. Dari hasil analisis deksriptif juga didapatkan hasil bahwa mahasiswa semester akhir yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat resiliensi yang tinggi serta *stress management* yang baik. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data karena adanya pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Kota Palembang. Sehingga pengambilan data dilakukan kepada perwakilan mahasiswa dari beberapa kampus yang bersedia membagikan *link go-form* ke sejumlah mahasiswa semester akhir di kampus masing-masing. Karena keterbatasan tersebut, peneliti merekomendasikan agar pada penelitian selanjutnya, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel yang lebih besar agar bisa mewakili seluruh mahasiswa di kota Palembang.

REFERENSI

- McAllister, M., & Lowe, J. B. (2011). Preparing for practice: Becoming resilient. In M. Allister, & J. B. Lowe (Eds), *The resilient nurse: Empowering your practice*. New York, NY: Springer.
- Robbins, S. (2013). *Organizational Behavior. Fifteen Edition*. United States of America:

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
 Banjarmasin

- Prentice Hall.
- Schafer, Walt. (2010). *Stress Management For Wellness: Fourth Edition*. United State of America: Wadsworth.
- Taylor, Shelley. (2021). *Health Psychology: Eleventh Edition*. New York: McGrawHill.
- Wade, Carole, dan Carol Tavriss. (2017). *Psychology, 12th Edition*. United State of America: Pearson.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). *Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity*. *Handbook of Resilience in Children*, 15–37. doi:10.1007/978-1-4614-3661-4_2
- Yuliandari, dkk. (2019). *Kesehatan Mental Anak*. Surabaya: Graha Ilmu.
- Amelia, dkk. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa: Fakultas Kedokteran*, 1 (2).
- Guzmán, C. G., Martín, M. B. G., Falcón, J. S., & Sierra, M. A. (2019). Psychometric Properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) on Vulnerable Colombian Adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(3): 277–289.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Laskowski, Jones, L. (2011). Resilience. *Nursing 2014*, 41(5). Retrieved from <http://journals.lww.com/nursing/Fulltext/2011/05000/Resilience.1.aspx#>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Pulido, Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & Lopez-Zafra, E. (2012). Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59, 15–25.
- Solichatun, Yulia. (2011). Stres dan Strategi Coping Pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Jurnal Psikologi Islam, (Online)*, 9(1).
- Wahyuningtyas, Suminarti, Amalia. (2019). Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastisasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *UNP Jurnal RAP UNP*, 10(1).
- Widuri, Erlina Listyanti. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*. Vol. IX No.2
- Yavuz, Hatunoglu Bedri. (2020). Stres Coping Strategies of University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. DOI:10.18844/cjes.v15i5.5171.
- Stephens, T. M. (2012). *Increasing resilience in adolescent nursing students* (Doctoral Dissertation). Tennessee Research and Creative Exchange.
- Rosyani, Clarissa Rizky. (2012). Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Pasien Kanker. *Skripsi. Program Studi Psikologi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Febrianti. (2014). Hubungan antara Resiliensi dengan Stress pada Pasien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Bandung. *Skripsi*. Universitas Advent Indonesia.
- Fitrah, Umari, Yusuf. (2014). Pengaruh Layanan Informasi tentang Manajemen Stres terhadap Resiliensi Siswa Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Pekanbaru. *Karya Ilmiah. Program Studi Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Kampus Bina Widya.