



Kontribusi Resiliensi Akademik terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang

Anisa Resa Savitri

Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: anisaresa06@gmail.com

Abstract. Operationally, subjective well-being can be understood as an individual's assessment of their life experiences, involving affective components in the form of positive and negative emotions, as well as cognitive components. Individuals with subjective well-being experience more positive emotions and fewer negative emotions, and feel satisfied with their lives. One factor that influences subjective well-being is academic resilience. The purpose of this study was to determine the contribution of academic resilience to subjective well-being in final year psychology students at Padang State University. The research subjects were 174 final year psychology students at Padang State University who were taking thesis courses. The research design used was quantitative. Data collection used a non-probability sampling technique. Data were analyzed using simple regression analysis techniques. The analysis results obtained a sig. value of 0.000 (sig <0.05) with an r-square value of 0.550. From the results obtained, it was concluded that there was a contribution of academic resilience to subjective well-being in final year psychology students at Padang State University. The findings of this study strengthen the view that academic resilience is an important aspect in facing complex academic challenges, especially for final year students. Students with high levels of academic resilience tend to be better able to manage stress, maintain motivation, and remain focused on their academic goals despite facing various obstacles such as research difficulties, time pressure, and social demands. This ability directly contributes to increased life satisfaction and the dominance of positive emotions, which ultimately improves students' subjective well-being. Furthermore, the results of this study provide practical implications for universities to consider and develop programs that can improve students' academic resilience. For example, this could include providing counseling services, stress management skills training, and strengthening social support from supervisors and peers.

Keywords: Academic Resilience, Final Year Students, Subjective Well-Being

Abstrak. Secara operasional dapat dipahami *subjective well-being* merupakan penilaian individu mengenai pengalaman hidupnya yang melibatkan komponen afektif berupa emosi positif dan emosi negatif serta komponen kognitif. Individu yang memiliki *subjective well-being* lebih dominan merasakan emosi positif dan lebih sedikit emosi negatif serta merasakan kepuasan terhadap kehidupannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah resiliensi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian berjumlah 174 orang mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang yang mengambil mata kuliah skripsi. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan teknik *non probability sampling*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil analisis didapatkan nilai sig. sebesar 0,000 (sig <0,05) dengan nilai r-square yaitu 0,550. Dari hasil yang diperoleh disimpulkan bahwa terdapat kontribusi resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi akademik merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi tantangan akademik yang kompleks, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi, dan tetap fokus pada tujuan akademiknya meskipun dihadapkan dengan berbagai hambatan seperti kesulitan penelitian, tekanan waktu, maupun tuntutan dari lingkungan sosial. Kemampuan ini secara langsung berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup dan dominasi emosi positif, yang pada akhirnya meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pihak universitas untuk memperhatikan dan mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Misalnya, melalui penyediaan layanan konseling, pelatihan keterampilan manajemen stres, serta penguatan dukungan sosial dari dosen pembimbing maupun teman sebaya.

Kata Kunci: Mahasiswa Akhir, Resiliensi Akademik, *Subjective Well-Being*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi mengubah status individu yang dipunyai seorang siswa hingga menjadi seorang mahasiswa. Diturunkan dengan UU No. 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1 memberi penjelasan bahwa perguruan tinggi yakni suatu tingkat dari pendidikan selepas pendidikan di tingkat menengah atas dimana dalam hal ini terdiri dari sejumlah program pendidikan, yakni diploma, sarjana, magister, spesialis, serta doktor. Mahasiswa diperguruan tinggi memiliki tugas serta tanggung jawab untuk segera menyelesaikan pendidikannya, yang mana diakhir masa pendidikannya seorang mahasiswa tersebut diberikan tugas-tugas akhir, salah satu diantaranya yaitu skripsi (Kalyana & Uyun, 2024). Menurut Rita (2011), skripsi merupakan salah satu faktor penentu kelulusan mahasiswa diperguruan tinggi yang didalamnya akan dilakukan sebuah penelitian atau *research* oleh mahasiswa akhir. Menurut peraturan akademik Universitas Negeri Padang (2015) bahwa skripsi adalah tugas akhir yang wajib diselesaikan dan dikerjakan mahasiswa di akhir semesternya. Menurut Gafur (2015) mahasiswa akhir merupakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk kelulusan yang diharuskan untuk diikuti oleh tiap mahasiswa untuk merampungkan studinya serta menjadi salah satu dari syarat untuk mendapat gelar sarjana.

Menurut O'connor (2005), tingkat kesejahteraan pada mahasiswa cenderung lebih rendah dibandingkan orang dewasa pada umumnya terutama pada mahasiswa akhir. *American College Health Association – National College Health Assessment* atau yang disingkat menjadi (ACHA-NCHA) melakukan penelitian tahun 2011 tentang kegiatan mahasiswa yang berawal dari tahun kedua sampai tahun keempat di berbagai universitas di Amerika. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa sebanyak 30% dari mahasiswa mengatakan memiliki perasaan tertekan terkhususnya pada mahasiswa akhir. Linsiya (2022) wawancara juga dilakukan kepada 118 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas X, berdasarkan hasilnya ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa seringkali beranggapan bahwa pengerjaan skripsi merupakan suatu hal yang berat dan sulit untuk diselesaikan. Linsiya (2022) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada pada tingkat akhir beranggapan bahwa skripsi merupakan suatu yang mengancam dan juga dianggap sebagai peristiwa yang tidak disenangi atau memiliki pandangan rendah terhadap kepuasan hidupnya.

Penelitian yang dilaksanakannya oleh Puteri (2020), tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa akhir menunjukkan hasil bahwa persentase yang besarnya 20,41% mahasiswa adanya di tingkatan *subjective well-being* yang secara nilai rendah penyebabnya yakni mahasiswa seringkali merasakan efek buruk seperti mengalami suasana hati serta emosinya yang tidak menggembirakan. Selanjutnya berdasarkan berita dari Detik.com, Aminudin (2024),

melaporkan bahwa seorang mahasiswa malang berinisial MAS nekat bunuh diri karena depresi skripsi tak selesai. Rozi (2024), juga melaporkan bahwa mahasiswi IAIN madura meninggal saat proses skripsi diduga alami depresi akibat beban akademik.

Diener dkk., (2015), menyatakan bahwa seseorang pada tingkat *subjective well-being* yang secara nilai rendah seringkali merasa kehidupannya kurang bahagia, penuh dengan adanya pikiran serta banyaknya perasaan bernilai negatif, sehingga hal tersebut mengakibatkan munculnya perasaan cemas, marah, dan bahkan berisiko mengalami depresi. Myers dan Diener (1995), juga memberi penjelasan bahwa dampak pada individu yang mempunyai *subjective well-being* yang secara nilai rendah biasanya akan tidak percaya diri, berfikir negatif dengan semua yang terjadi sehingga individu tersebut dapat mengalami mood yang secara nilai negatif seperti perasaan cemas, marah serta depresi.

Berdasarkan survei yang dilakukan pada Desember 2024 – Januari 2025 dengan dilakukan wawancara dan kuisisioner kepada mahasiswa di tingkat akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang. Ditemukan hasil survei menggunakan kuisisioner kepada 68 orang mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang, bahwa sebagian mahasiswa mengalami penurunan terhadap *subjective well-being* nya. Hal ini ditandai dengan sebanyak 56 atau setara dengan persentase yang besarnya (82,35%) mahasiswa tingkat akhir memiliki perasaan negatif seperti perasaan hampa, bingung, cemas, dan takut. Selanjutnya sebanyak 53 atau setara dengan persentase yang besarnya (77,94%) mahasiswa tingkat akhir mengarah pada aspek afektif negatif, yang mana dalam hal ini emosi negatif rata- rata berasal dari skripsi. Selanjutnya hanya 12 atau setara dengan persentase yang besarnya (17,65%) mahasiswa tingkat akhir yang mengarah kepada afek positif, yang mana hal ini ditandai dengan perasaan bahagia terhadap akademiknya. Pada aspek terakhir yaitu aspek kognitif, terdapat 52 atau setara dengan persentase yang besarnya (76,47%) mahasiswa tingkat akhir merasa kurang puas dengan kehidupannya dan sebanyak 64 atau setara dengan persentase yang besarnya (94,12%) menganggap bahwa tujuan hidupnya belum tercapai.

Sedangkan hasil wawancara yang dilaksanakannya oleh peneliti kepada sejumlah 5 orang mahasiswa akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang, mahasiswa beranggapan bahwa pengerjaan skripsi merupakan suatu hal yang berat dan sulit serta adanya hambatan yang dirasakan. Hambatan – hambatan tersebut diantaranya yaitu kesulitan dalam mencari referensi dan teori yang sesuai, revisi yang berulang kali, waktu bimbingan yang tidak teratur, serta kurangnya pemahaman tentang topik yang diteliti. Pada aspek afektif, mayoritas subjek mengalami emosi negatif selama mengerjakan skripsi. Mereka

merasa cemas, stres, dan takut tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu serta progress yang terasa lambat. Selain itu, perasaan tertekan muncul karena revisi yang berulang kali dan selalu membandingkan diri dengan teman-teman yang progresnya lebih cepat. Pada aspek kognitif, sebagian besar subjek merasa bahwa skripsi telah mengurangi kepuasan hidup mereka. Skripsi menjadi beban utama yang menghambat kebebasan mereka dalam menikmati aktivitas lain, seperti bersosialisasi atau sekedar beristirahat. Banyak dari mereka merasa bahwa waktu yang dimiliki terkuras sepenuhnya untuk skripsi, yang mana mereka selalu memikirkan tentang skripsi sehingga kebahagiaan mereka berkurang. Selain itu, ada perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri akibat lambatnya progres pengerjaan skripsi dan kesulitan dalam mencari teori atau mencari referensi yang relevan.

Menurut Diener (2009) salah satu dari faktor yang memberi pengaruh *subjective well-being* yaitu resiliensi akademik. Penelitian lain yang dilaksanakannya oleh (Amelasih, et al., 2019; Iskandar & Mastuti, 2022; Rahmi, et al., 2019; Maulidhah & Fatmawati, 2024; Eun, et al., 2020), menunjukkan bahwa individu yang mampu untuk membangun resiliensi akademik yakni salah satu dari faktor pendorong tergapainya *subjective well-being* seseorang. Hal tersebut memberi petunjuk jika resiliensi akademik yang dimiliki individu secara nilai semakin tinggi, maka *subjective well-being* individu tersebut pun akan mengalami adanya peningkatan. Hal yang sebaliknya pun berlaku, jika resiliensi akademiknya mengalami adanya penurunan, maka tingkat *subjective well-being* nya pun akan mengalami adanya penurunan.

Mallick dan Kaur (2016), mendefinisikan resiliensi akademik yaitu kemampuan yang dimiliki seorang mahasiswa dalam mengatasi adanya kesulitan serta stress yang dirasakan dalam bidang akademik, seperti tekanan serta stress dalam menghadapi adanya ujian serta sulit dalam melaksanakan pengerjaan tugas. Resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk tetap bersikap positif saat menghadapi tantangan akademik atau sosial dengan cara yang bermanfaat, seperti mencari solusi baru atau berusaha menyelesaikan masalah dengan baik (Yeager & Dweck, 2012). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang secara nilai tinggi merupakan seorang mahasiswa yang mempunyai suatu kemampuan untuk bertahan, bangkit lagi, serta melaksanakan adaptasi di keadaan sulit dan juga penuh dengan tantangan dibidang akademik. Sebaliknya, seorang mahasiswa yang mempunyai tingkat resiliensi akademik yang secara nilai rendah cenderung menghindari terhadap masalah yang dihadapi serta mudah menyerah dan bahkan mundur pada saat mengalami adanya kesulitan, tekanan, serta stress dalam bidang akademik (Okvellia & Setyandari, 2022).

Hal ini searah dengan data yang didapat peneliti melalui kuisisioner kepada 68 orang serta wawancara kepada 5 orang mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri

Padang. Berdasarkan hasil survei melalui kuisioner didapatkan hasil bahwa sebanyak 47 atau setara dengan persentase yang besarnya (69,1%) mahasiswa mudah menyerah saat kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Sebanyak 35 atau setara dengan persentase yang besarnya (51,5%) mahasiswa tidak menganggap bahwa tantangan dalam menyusun skripsi sebagai kesempatan untuk berkembang. Selanjutnya sebanyak 43 atau setara dengan persentase yang besarnya (63,2%) mahasiswa tidak mencari bantuan kepada teman, dosen pembimbing, atau sumber lain saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Sebanyak 48 atau setara dengan persentase yang besarnya (70,6%) mahasiswa tidak mampu mengontrol emosi negatif saat mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi.

Didasarkan dengan hasil wawancara yang dilaksanakan kepada sejumlah 5 orang, hasilnya pada aspek ketekunan (*perseverance*), banyak mahasiswa menunjukkan kurangnya ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Mereka lebih sering memilih untuk menghindari tantangan daripada mencari solusi yang efektif. Hal ini seperti pada saat mereka diberikan revisi yang berulang kali, mahasiswa seringkali menghindar dalam situasi tersebut karena merasa jenuh yang terkadang membuat mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan skripsi dalam beberapa waktu tertentu dan mengalihkan kepada aktivitas lain. Kebiasaan menghindar dalam pengerjaan skripsi dan kehilangan semangat pada saat menemui hambatan menunjukkan bahwa mereka belum memiliki strategi yang kuat untuk bertahan dan tetap berusaha untuk menyelesaikan tugas mereka.

Berdasarkan penelitian dilakukan Amelasasih, Aditama, dan Wijaya (2018), yang meneliti tentang hubungan antara dua hal, yakni resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi yang adanya di Universitas Muhammadiyah Gresik (UMG) dengan jumlah subjek 53 orang diperoleh hasil bahwa, penelitian ini membuktikan resiliensi akademik berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* di mahasiswa. Penelitian yang dilaksanakannya oleh Rahmi, Hasnida, dan Wulandari (2019), yang meneliti *effect of academic resilience on subjective well-being of students in Islamic boarding schools* dengan menggunakan subjek berjumlah 87 orang. Hasil penelitiannya memberi petunjuk bahwa resiliensi akademik memberi pengaruh yang secara nilai signifikan dihadapkan dengan *subjective well-being* siswa yang adanya di pondok pesantren.

2. LANDASAN TEORI

Subjective Well-Being

Diturutkan dengan pendapat Diener (2009), *subjective well-being* merupakan evaluasi seorang individu dihadapkan dengan kehidupannya. Penilaian ini mengarah pada seberapa sering dia memiliki emosi positif, seberapa jarang dia memiliki emosi negatif, dan penilaian keseluruhan tentang kepuasan dalam kehidupannya. Menurut Diener (1984), *subjective well-being* mengarah pada evaluasi bersifat subjektif yang dipunyai seorang dihadapkan dengan kualitas hidupnya dengan cara menyeluruh. *Subjective well-being* meliputi aspek afektif diantaranya pengalaman emosi yang secara nilai positif serta negatif, serta aspek kognitif berupa kepuasan hidup.

Resiliensi Akademik

Cassidy (2016), menjelaskan bahwa resiliensi akademik yakni kemampuan yang dipunyai seseorang untuk bisa memberi peningkatan kemampuannya di cakupan pendidikan meski menghadapi situasi yang kategorinya sulit, tekanan, atau hambatan. Kemampuan ini mencerminkan daya juang seseorang untuk bangkit dari situasi sulit, mengatasi tantangan, dan beradaptasi secara efektif dalam bidang akademik. Martin dan Marsh (2003) memberi penjelasan bahwa resiliensi akademik ialah suatu kemampuan yang dipunyai seorang individu untuk mampu mengatasi masalah saat terjatuh (*setback*), stres atau tekanan dibidang akademik.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mempergunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan untuk melakukan pengujian serta pengukuran sejauh mana kontribusi resiliensi akademik (X) dengan *subjective well-being* (Y) pada mahasiswa akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang. Populasi di penelitian ini yakni mahasiswa akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang. Di penelitian ini pengambilan sampel mempergunakan jenis *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 174 orang. Teknik pengumpulan atau penghimpunan data yang dilaksanakan yakni dengan melakukan penyebaran kuisioner dengan cara online mempergunakan *google form*.

Skala *Subjective well-being* yang dipergunakan di penelitian ini yaitu berjumlah dua skala yakni *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, & Tellegen (1988), serta skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) yang telah diadaptasi oleh Akhtar (2019).

Skala untuk mengukur variabel resiliensi akademik yakni skala *The Academic Resiliensce Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) dan diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyanni, dan Grasiawaty (2020).

4. HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

One Sample Kolmogrov – Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	35
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	0,747
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,633

Hasil pelaksanaan uji normalitas di kedua variabel memberi petunjuk nilai *Asymp.Sig. (2- tailed)* yang besarnya 0,633 (sig.) > 0,05 yang memberi petunjuk bahwa data kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Hal ini memberi petunjuk bahwa data yang dikumpulkan sudah sesuai dan cukup baik, sehingga bisa dipergunakan untuk analisis bersifat lebih lanjut. Selain dari hal itu, hal ini pun memberi petunjuk bahwa subjek di penelitian ini sudah mewakili populasi secara keseluruhan.

Uji Linearitas

Tabel 2. Uji Linearitas

		F	Sig
Resiliensi Akademik*	Linearity	162,67	0,000
<i>Subjective Well-Being</i>	Deviation from linearity	0,529	0,998

Uji linearitas didapat apabila nilai signifikansi *linearity* besarnya $0,000 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang sifatnya searah (linear),

Uji Hipotesis

Tabel 3. Nilai R Square Uji Anova

Variabel	F	R Square	Sig
Resiliensi Akademik* <i>Subjective Well-Being</i>	210,49	0,550	0,000

Didasarkan dengan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui nilai F besarnya 210,49 dengan signifikansi yang besarnya 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Ini secara arti hipotesis (H1) diterima serta hipotesis (H0) ditolak. Artinya adanya kontribusi antara resiliensi akademik dihadapkan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang. Selanjutnya nilai F regresi yaitu 210,49 dan nilai R-Square yaitu 0,550. Nilai R-Square 0,550 menunjukkan bahwa variabel X memberikan kontribusi sebesar 55% terhadap variabel Y. Artinya, secara keseluruhan hasil ini mengindikasikan bahwa variabel resiliensi akademik memberi pengaruh yang besarnya 55% dihadapkan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi yang adanya di Universitas Negeri Padang. Sementara persentase yang besarnya 45% sisanya diberi pengaruh oleh faktor berkategori lain atau variabel lain yang tidak dilaksanakan penelitian di penelitian ini.

Tabel 4. Uji t *Subjective Well-Being* dan Resiliensi Akademik

Variabel	t	Beta	c	b	Sig
Resiliensi Akademik* <i>Subjective Well-Being</i>	14,509	0,742	-13,056	0,286	0,000

Persamaan regresi memiliki rumus $Y = a + bX$, maka dari persamaan tersebut didapatkan $Y = -13,056 + 0,286X$. Kemudian dari koefisien regresi X yang besarnya 0,286 berarti bahwa variabel resiliensi akademik memberi pengaruh yang secara nilai positif dihadapkan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang, dan setiap penambahan 1% nilai resiliensi akademik, maka nilai *subjective well-being* bertambah sebesar 0,286. Untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi antara variabel X terhadap Y, bisa juga dilihat dari perbandingan nilai t. Diketahui nilai t hitung $14,509 > t$ tabel 1,973 sehingga bisa dilakukan penyimpulan bahwa variabel resiliensi akademik (X) berpengaruh dihadapkan dengan variabel *subjective well-being* (Y).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa variabel resiliensi akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmi, Hasnida, dan Wulandari (2019) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh resiliensi akademik terhadap *subjective well-being*. Individu yang memiliki kemampuan untuk bertahan dalam tekanan akademik seperti saat mengerjakan skripsi, cenderung lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif. Ketahanan ini juga mendorong munculnya sikap optimis, berpikir positif, serta kemampuan untuk mengevaluasi diri, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Dengan kata lain, semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Tidak hanya itu, hubungan positif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being* juga ditunjukkan dalam hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amelasasih, Aditama dan Wijaya (2019) yang mana resiliensi akademik berperan sebagai pembantu mendorong individu dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik sehingga individu tersebut tetap memiliki *subjective well-being* yang baik walaupun dihadapi dengan berbagai permasalahan.

Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dihadapi dengan berbagai tantangan akademik seperti revisi yang berulang, tekanan waktu ataupun hambatan – hambatan lainnya. Dalam situasi ini, resiliensi akademik menjadi kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa akhir yang membantu mahasiswa tersebut untuk dapat bertahan, bangkit, serta beradaptasi terhadap kesulitan yang dialami. Sebagaimana menurut teori yang dijelaskan oleh Cassidy (2016) resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk dapat secara efektif merespon tekanan serta tuntutan akademik dengan cara yang adaptif, sehingga individu mampu mencapai tujuan belajarnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Morales dan Trotman (2004) juga menjelaskan bahwa resiliensi akademik penting dalam mendukung keberhasilan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kao (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik tinggi cenderung untuk lebih tangguh dalam menghadapi tantangan serta tekanan selama penulisan skripsi.

Menurut Safitri dan Nawangsih (2022) mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi juga, karena mereka mempunyai kemampuan untuk mampu bangkit kembali serta mengatur emosi dan mengontrol tekanan akademik yang muncul selama pembelajaran. Sebaliknya mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik yang kurang baik, lebih memungkinkan mengalami stress dalam menghadapi situasi akademik yang sulit dan memiliki kemampuan belajar yang rendah sehingga membuat mereka tidak puas dengan kehidupannya (Ramadanti & Sofah, 2020).

Jika dilihat dari masing – masing variabel, berdasarkan tabel kategorisasi *subjective well-being*, peneliti menemukan bahwa mayoritas mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategorisasi sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek merasakan tingkat kesejahteraan subjektif subjek cukup memadai akan tetapi belum sepenuhnya optimal. Hal ini ditandai dengan mereka masih memiliki rasa ketertarikan terhadap berbagai hal disekitarnya terutama dalam proses penyelesaian skripsi dan mereka juga merasa memiliki kekuatan atau daya tahan diri dalam menghadapi berbagai proses penyelesaian skripsinya. Akan tetapi kondisi tersebut tidak sepenuhnya positif karena mereka juga mengalami emosi negatif seperti bermusuhan baik terhadap diri sendiri ataupun dengan orang lain. Selain itu meskipun mereka merasa kehidupannya hampir sesuai dengan apa yang diharapkan, hal tersebut belum sepenuhnya memberikan kepuasan yang utuh terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2022) yang menemukan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang, dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini merasakan kondisi kehidupan yang cukup baik, namun belum optimal secara keseluruhan.

Kecenderungan *subjective well-being* yang sedang ini juga terlihat pada aspek *positive affect*, yang mana pada aspek tersebut mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang masih cukup sering merasakan emosi positif, seperti memiliki rasa semangat, penuh perhatian, antusias, dan bertekad kuat, meskipun sedang berada dalam masa yang penuh tantangan dalam menghadapi tantangan akademik seperti dalam penyusunan skripsi, tuntutan waktu, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanda dan Utami (2024) yang menemukan bahwa pada aspek *positive affect* variabel *subjective well-being* pada mahasiswa akhir memiliki kategori sedang. Hasil temuannya mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa akhir menghadapi tekanan akademik dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir, akan tetapi mereka masih mampu untuk merasakan emosi positif.

Sementara untuk aspek *negative affect* mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah, Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian dari mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang mampu mengelola emosi negatif mereka dengan cukup baik meskipun berada dalam masa menghadapi tantangan akademik terutama seperti dalam penyelesaian skripsi, namun mereka tidak terlalu larut dalam perasaan – perasaan negatif tersebut. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Saputri dan Hidayah (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat *negative affect* yang rendah. Kemampuan seseorang untuk memahami, mengelola emosi, serta mengidentifikasi secara efektif memungkinkan mahasiswa untuk dapat fokus pada tugas akademiknya tanpa terbebani secara emosional.

Selanjutnya aspek *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan meskipun mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang mampu merasakan emosi positif dan mengelola emosi negatif dengan cukup baik, namun lebih dari separuh mereka juga masih merasakan kurang puas terhadap kehidupannya, seperti kehidupan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, kurang puas dengan kehidupan, belum mendapatkan hal – hal penting yang diinginkan dalam hidup, serta masih terdapat beberapa hal yang ingin diubah dalam kehidupannya. Hal ini menjadi pertanda bahwa banyak dari mereka yang belum sepenuhnya merasakan puas terhadap kehidupannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Utami (2024) ditemukan bahwa tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa akhir berada pada kategori rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami tekanan akademik yang tinggi yang secara signifikan akan berdampak terhadap rendahnya kesejahteraan subjektif salah satunya yaitu aspek kepuasan hidup.

Diener et al. (1999) menjelaskan kepuasan hidup seseorang cenderung menurun ketika individu tersebut berada dalam situasi yang penuh tekanan, ketidakpastian atau disaat harapan dan kebutuhannya tidak sesuai dan tidak terpenuhi. Sama halnya dengan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, mahasiswa dalam fase ini seringkali dihadapi oleh tekanan, cemas akan masa depan, serta tuntutan dari lingkungan sosial ataupun keluarga. Kondisi ini membuat mereka menilai kehidupannya belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, sehingga hal tersebut menurunkan persepsi terhadap kepuasan hidupnya.

Selanjutnya, berdasarkan tabel kategorisasi resiliensi akademik, peneliti menemukan bahwa mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang mayoritas berada pada kategori resiliensi akademik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang memiliki kemampuan adaptif yang cukup kuat dalam menghadapi tekanan atau tantangan akademik namun belum sepenuhnya optimal. Mahasiswa pada tahap ini menunjukkan upaya aktif untuk mendukung dirinya sendiri seperti memberikan dorongan positif terhadap dirinya sendiri saat menghadapi tantangan akademik. Mereka juga memiliki tujuan dan harapan bahwa mereka mampu untuk meningkatkan nilai yang menandakan adanya motivasi untuk berkembang. Selain itu mereka

juga berusaha untuk lebih mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi sebagai cara untuk meningkatkan kinerja akademiknya, serta bersedia menggunakan umpan balik dari dosen atau pihak lain untuk memperbaiki tugasnya.

Hal tersebut sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Noviana, Suzana dan Muna (2023) bahwa mahasiswa akhir berada pada kategori resiliensi akademik sedang, yang dimana hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan untuk bangkit, bertahan, serta beradaptasi secara positif dalam menghadapi tuntutan akademik termasuk dalam penyusunan skripsi namun belum sepenuhnya konsisten atau merata.

Pada aspek *perseverance* mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir tersebut memanfaatkan umpan balik yang didapatkan baik itu dari dosen ataupun orang lain untuk meningkatkan kualitas tugas/ pekerjaannya, kemudian menggunakan situasi yang dijalaninya pada saat sekarang ini sebagai memotivasi untuk dirinya sendiri, dan akan tetap berusaha untuk belajar lebih keras dan berharap mampu untuk menunjukkan bahwa subjek dapat meningkatkan nilai nya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marretih, Ikhwanisifa dan Ramadhani (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki aspek *perseverance* dalam kategori sedang. Hal ini menggambarkan ketekunan seorang mahasiswa terhadap akademiknya, seperti tidak menyerah, teguh pendirian, serta mampu memecahkan masalah.

Pada aspek *reflecting and adaptive help-seeking* mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa akhir tersebut selalu memberikan dukungan terhadap dirinya sendiri, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, memikirkan kekuatan dan kelemahan untuk membantu mahasiswa tersebut bekerja lebih baik lagi, selain itu mahasiswa tersebut juga mencoba untuk belajar lebih baik lagi serta mencari dukungan ataupun bantuan dari orang sekitar baik itu keluarga ataupun teman – teman. Hal ini sejalan dengan temuan Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek *reflecting and adaptive help-seeking* berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan mahasiswa untuk mencari bantuan secara adaptif dalam menghadapi tantangan akademik.

Pada aspek *negative affect and emotional response* mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Mahasiswa akhir berusaha untuk tidak panik saat menghadapi tekanan akademik, namun disisi lain sebagian dari mereka juga merasa bahwa apa yang dijalani akan salah dan hancur. Terkadang mereka juga merasa terbebani ataupun lelah, namun tidak membuat mereka putus asa ataupun kehilangan motivasi.

Menurut Cassidy (2016) individu yang mempunyai kontribusi negatif dan respon emosional merupakan individu yang bisa menerima keadaan cemas dan mampu untuk mengontrol emosi negatif dalam akademiknya. Individu yang mampu merespon situasi sulit dengan perasaan yang positif maka akan menghasilkan hasil yang baik juga, karena individu tersebut tidak merespon kesulitan dengan emosi negatif yang tentunya akan berkontribusi terhadap afek psikologis yang kurang adaptif.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dan juga penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *academic resilience* dan *subjective well-being* dapat dilihat bahwa *academic resilience* mempunyai dampak terhadap *subjective well-being*. Resiliensi akademik relevan bagi mahasiswa termasuk mahasiswa akhir, karena pada titik tertentu mahasiswa akhir pastinya memiliki tantangan, kesulitan, serta tekanan dalam akademiknya (Martin & Marsh, 2006). Mahasiswa dengan kemampuan resiliensi yang baik mampu mengatasi serta memberikan respon positif terhadap kesulitan – kesulitan yang terjadi (Hayati, Jannah & Masyhuri, 2023). Dengan begitu, resiliensi yang baik memungkinkan seorang individu untuk meningkatkan kebahagiaan, serta hubungan relasi yang baik, yang nantinya akan membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan, sehingga dapat merasakan kepuasan hidup yang baik juga (Hayati, Jannah & Masyhuri, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai kontribusi resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang, didapatkan kesimpulan yaitu:

1. Tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.
2. Tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.
3. Terdapat kontribusi resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang disampaikan peneliti, yaitu :

1. Bagi mahasiswa akhir

Mahasiswa akhir diharapkan untuk lebih mampu menjaga dan meningkatkan *subjective well-being* dengan membangun resiliensi akademik yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi sulit dan tekanan dalam bidang akademiknya. Mahasiswa akhir diharapkan mampu untuk menilai sesuatu dengan hal – hal positif agar mahasiswa akhir dapat menjaga tingkat *subjective well-being* nya dengan tetap berfikir positif, optimis, serta mampu mengevaluasi setiap permasalahan yang ada dan mengevaluasi dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. Untuk membangun resiliensi akademik yang lebih kuat, mahasiswa akhir juga diharapkan mampu mengembangkan kebiasaan untuk tenang dan fleksibel dalam menghadapi hambatan, salah satunya dengan memperlakukan kegagalan atau kritik bukan sebagai bentuk dari penilaian diri, melainkan sebagai bagian dari proses belajar.

2. Bagi Universitas

Pihak universitas diharapkan lebih memperhatikan aspek psikologis mahasiswa dalam menjalani masa studi, khususnya pada fase akhir perkuliahan yang dikenal penuh tekanan. Universitas diharapkan dapat mengembangkan program-program yang mendukung penguatan resiliensi akademik, seperti pelatihan manajemen stres, workshop pengembangan diri, serta layanan konseling yang mudah diakses dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Selain itu, pihak universitas juga disarankan untuk menciptakan lingkungan akademik yang suportif, dengan mendorong dosen pembimbing dan tenaga kependidikan untuk lebih peka terhadap kondisi emosional mahasiswa. Dengan memperhatikan aspek ini, universitas tidak hanya membantu mahasiswa mencapai kelulusan secara akademis, tetapi juga turut berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap citra dan kualitas institusi secara keseluruhan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan apabila ingin melakukan penelitian dengan partisipan yang sama, disarankan untuk menggunakan variabel lain yang juga berkontribusi dengan *subjective well-being*. Selain itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas subjek penelitian, tidak hanya pada mahasiswa akhir

program studi psikologi Universitas Negeri Padang, namun juga pada program studi lain ataupun universitas lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40.
- Aminudin, M. (2024, Januari 19). Motif mahasiswa Malang bunuh diri gegara depresi skripsi tak selesai. *DetikJatim*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(Nov), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being social indicators research series*. Springer, 37, 11–58.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades Of Progress Subjective Weil-Being : Three Decades Of Progress. May 2014. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eun, H., Young, K., & Sun, W. (2020). The impact of perfectionism and academic resilience on subjective well-being among Korean undergraduate students. *Journal of Educational Psychology*, 112(5), 951-962. <https://doi.org/10.1037/edu0000395>.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan dinamika dunia kampus*. Bandung: CV. Rasi Terbit.
- Hidayat, M. F. (2022). Kontribusi harga diri terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan skripsi masa pandemi COVID 19 di Universitas Negeri Padang. *PAKAR pendidikan*, 20(1), 13–23. <https://doi.org/10.24036/pakar.v20i1.257>
- Iskandar, M. M., & Mastuti, E. (2022). Academic resilience, subjective well-being, online learning, dan COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 98–106. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31906>
- Kalyana, A. D., & Uyun, Z. (2024). *Self efficacy pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kao, P. C. (2024). *Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency*. *BMC Psychology*, 12, Article 158. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01630-y>.

- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(2), 84-95.
- Linsiya, R. W. (2022). Hubungan kecenderungan neurotik dengan subjective well-being pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 18(1), 99–106. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>.
- 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/10.31-289/diversita.v9i2.9356>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 29(3), 37–41. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>.
- Maulidhah, C. R. P., & Fahmawati, Z. N. (2024). Hubungan optimisme dan resiliensi akademik dengan subjective well-being pada siswa SMA Negeri 1 Krian. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Morales, E. E., & Trotman, F. K. (2004). *Promoting academic resilience in multicultural America: Factors affecting student success*. Peter Lang Publishing.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10–19. Retrieved June 21, 2004, from <http://www.acsu.buffalo.edu/~kashdan/happy.pdf>
- Noviana, R., Suzanna, E., & Muna, Z. (2023). Resiliensi akademik pada mahasiswa psikologi universitas malikussaleh dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(1), 45-55.
- O'Connor, E. (2005). Student well-being: A dimension of subjective well-being?. <http://acqol.deakin.edu.au/theses/OConnor/>.
- Okvella, C., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling tahun ajaran 2021/2022. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(2), 18-24.
- Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas dan subjective well-being pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 86–93. <https://Doi.Org/10.33024/Jpm.V2i2.3066>.
- Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024). Hubungan antara peer support dan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *InTrend: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Rahmi, F., Hasnida, R., & Wulandari, L. H. (2019). Effect of academic resilience on subjective well-being of students in islamic boarding schools. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 4(3), 347-349.

- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2020). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. *Prosiding seminar nasional bimbingan dan konseling universitas negeri malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme*.
- Rita, E. (2011). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta : UNY Prees.
- Rozi, F. (2024, Desember 8). Meninggal setelah proses skripsi, mahasiswi BKPI IAIN Madura diduga alami depresi akibat beban akademik. *Suaranet*. <https://www.suaranet.id/2024/12/08/meninggal-setelah-proses-skripsi-mahasiswi-bkpi-iain-madura-diduga-alami-depresi-akibat-beban-akademik/>.
- Sandjaja, M. (2023). Prestasi sebagai mediator achievement goal orientation dan subjective well-being mahasiswa.
- Safitri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2022). Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 1-21.
- Saputri, R. A., & Hidayah, N. (2020). Regulasi emosi dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 123–132.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5 (2), 177-182. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14979>.
- Sari, S. R., & Utami, R. H. (2024). Kontribusi harga diri terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan skripsi masa pandemi covid-19 di Universitas Negeri Padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.62-260/intrend.v2i1.337>.
- Wijayanti, R. K., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2021). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan resiliensi akademik mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1, 33–42.
- Yeager & Dweck. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314. DOI: 10.1080/00461520.2012.722805.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019, July). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 161-167.