

Psikoedukasi: Strategi Coping Stress dalam Membentuk Resiliensi Akademik Mahasiswa di Kecamatan Ngaliyan

Siti Wulandari¹, Shevaryanto Ramadhan², Rahma Widiani³, Dinda Dwi Khoirunnisa⁴, Nayla Asmal Mazaya⁵, Dewi khurun Aini⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi & Kesehatan, UIN Walisongo Semarang, Indonesia

Received : 8 Juni 2026 , Revised : 21 Juni 2026, Published : 1 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Siti Wulandari

E-mail: wulanndari1767@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai strategi coping stress sebagai upaya preventif dalam membentuk resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik menjelang Ujian Akhir Semester (UAS). Metode yang digunakan adalah kualitatif evaluatif dengan melibatkan lima mahasiswa sebagai subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur pada tahap sebelum (pre-interview) dan sesudah (post-interview) intervensi untuk mengevaluasi perubahan persepsi mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai strategi coping yang adaptif. Seluruh subjek mengalami perubahan pola pikir, dari yang sebelumnya cenderung menggunakan avoidance coping (seperti penundaan tugas) menjadi kombinasi antara emotional focused coping untuk menenangkan diri dan problem focused coping untuk menyelesaikan akar permasalahan. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi psikoedukasi berperan krusial dalam memperkuat resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan kampus.

Kata kunci – coping stres, psikoedukasi, resiliensi akademik

Abstract

This community service activity aims to provide psychoeducation on coping stress strategies as a preventive measure to build academic resilience in students facing final examination pressure. The method use dis qualitative evaluative, involding fove students as subjects. Data were collected through semi-structured interview before (pre-interview) and after (post-interview) the intervention to evaluate changes in students' perceptions. The results show that psychoeducation is significantly effective in improving students' understanding of adaptive coping strategies. All subjects experienced a shift in mindset, transitioning from previously relying on avoidance coping (such as procrastination) to untillzing a combination of emotional focused coping for self-regulation and problem focused coping to addres root causes. These findings demonstrare that psychoeducational intervention plays a curcial role in strengthening students'academic resilience in dealing with campus life demands.

Keywords – coping stress, psychoeducation, academic resilience

How To Cite : Wulandari, S., Ramadhan, S., Widiani, R., Khoirunnisa, D. D., Mazaya, N. A., & Aini, D. khurun. (2026). Psikoedukasi: Strategi Coping Stress dalam Membentuk Resiliensi Akademik Mahasiswa di Kecamatan Ngaliyan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(5), 1815 - 1821. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4590>

Copyright ©2026 Siti Wulandari, Shevaryanto Ramadhan, Rahma Widiani, Dinda Dwi Khoirunnisa, Nayla Asmal Mazaya, Dewi khurun Aini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Mahasiswa di perguruan tinggi merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik karena harus beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan, beban tugas, penyusunan skripsi, penyesuaian dengan lingkungan kampus, serta tuntutan untuk mandiri secara sosial dan akademik. Kondisi ini semakin kompleks pada mahasiswa yang menghadapi masa menjelang Ujian Akhir Semester (UAS), di mana tumpukan tugas, deadline, dan persiapan ujian berlangsung secara simultan. Pada mahasiswa perantau di Semarang, penyesuaian diri di perguruan tinggi terbukti berperan terhadap stres akademik, sehingga tekanan akademik tidak hanya terkait beban belajar, tetapi juga kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri dengan perubahan dan tuntutan kehidupan kampus (Saniskoro & Sabrina, 2017).

Secara khusus, kelima mahasiswa yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini dilaporkan mengalami berbagai bentuk tekanan akademik menjelang UAS. Kondisi awal mereka meliputi kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi), penurunan konsentrasi, respons emosional yang reaktif terhadap tekanan, serta kecenderungan menghindari masalah alih-alih menyelesaikannya. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikoedukasi yang dapat membantu mahasiswa memahami dan menerapkan strategi coping stress yang adaptif agar mampu membangun resiliensi akademik.

Stres akademik dapat dipahami sebagai keadaan ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa Indonesia, stres akademik berkaitan erat dengan strategi coping yang digunakan untuk merespons tekanan tersebut. Penelitian pada mahasiswa psikologi menunjukkan bahwa *emotional focused coping* dan dukungan sosial berhubungan sangat signifikan dengan stres akademik (Akbar & Hayati, 2023). Studi kasus pada mahasiswa semester akhir Universitas Pendidikan Indonesia juga menemukan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *religious coping*, dan *avoidance coping*, dengan *problem-focused coping* sebagai strategi yang paling efektif dalam menurunkan stres akademik dan menjaga keterlibatan belajar (Fariz et al., 2025).

Strategi coping tersebut penting dipahami karena mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tekanan akademik, tetapi juga dengan proses penilaian kognitif terhadap sumber stres, pemilihan cara menghadapi masalah, dan evaluasi atas efektivitas respons yang mereka gunakan. Fariz et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa semester akhir menghadapi stres akademik dari berbagai sumber, termasuk tekanan penyelesaian skripsi, tuntutan keluarga, ketidakpastian masa depan, serta beban administratif kampus, dan kondisi ini mendorong munculnya strategi coping yang berbeda sesuai kebutuhan situasional. Dengan demikian, coping stress bukan sekadar reaksi spontan, melainkan proses adaptif yang dipengaruhi oleh pengalaman, persepsi, dan konteks akademik mahasiswa.

Resiliensi akademik menjadi konsep penting dalam memahami bagaimana mahasiswa mempertahankan keberfungsian akademik di tengah tekanan. Secara konseptual, resiliensi akademik tidak hanya menunjukkan kemampuan bertahan terhadap kesulitan, tetapi juga mencerminkan ketekunan, kemampuan mencari bantuan secara adaptif, dan pengelolaan respons afektif yang sehat saat menghadapi hambatan akademik (Kumalasari et al., 2020). Temuan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa coping stress berkaitan signifikan dengan resiliensi (Wijianti & Purwaningtyas, 2021), sedangkan pada mahasiswa psikologi, optimisme juga berhubungan positif dengan resiliensi akademik selama pembelajaran daring (Carina et al., 2022). Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik dibentuk oleh kombinasi faktor personal dan cara mahasiswa merespons tekanan yang dihadapi.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik dan resiliensi akademik di Indonesia terus berkembang, sebagian besar studi masih menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga lebih menekankan hubungan antarvariabel daripada pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Padahal, studi kualitatif pada mahasiswa semester akhir Universitas Pendidikan Indonesia memperlihatkan bahwa strategi coping dipilih secara berbeda sesuai dengan

stressor yang dihadapi (Fariz et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa proses coping bersifat kontekstual dan perlu dipahami secara mendalam melalui pendekatan kualitatif, terutama dalam konteks mahasiswa Indonesia yang menghadapi dinamika akademik dan sosial yang khas.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai strategi coping stress kepada mahasiswa guna membentuk resiliensi akademik. Dengan pendekatan kualitatif evaluatif, kegiatan ini diharapkan mampu menggambarkan pengalaman mahasiswa secara lebih utuh dalam menghadapi tekanan akademik, memahami strategi coping, dan membangun ketahanan akademik dalam konteks kehidupan kampus yang nyata.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode evaluatif untuk mengukur efektivitas psikoedukasi strategi *coping stress* dalam membentuk resiliensi akademik terhadap mahasiswa. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan gambaran mendalam dan komperhensif mengenai perubahan persepsi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi. Fokus utama dalam studi evaluatif adalah untuk memahami fenomena dari sudut pandang dan pengalaman dari subjek melalui wawancara kemudian dianalisis secara sistematis.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2024, bertempat di Angkringan Pendopo Unggul Ngaliyan. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 11.00 hingga 15.00 WIB dengan durasi keseluruhan sekitar 4 jam, yang mencakup sesi wawancara awal, pemaparan materi psikoedukasi, istirahat, serta sesi wawancara akhir.

Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah lima orang, terdiri dari empat mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang dan satu mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro. Berdasarkan semester, terdapat empat mahasiswa semester empat dan satu mahasiswa semester dua. Para partisipan berasal dari program studi yang berbeda-beda, sehingga memiliki latar belakang dan pengalaman perkuliahan yang beragam. Kriteria inklusi partisipan meliputi: (a) mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan, (b) menghadapi tekanan akademik menjelang Ujian Akhir Semester (UAS), dan (c) bersedia menjadi partisipan secara sukarela. Partisipan dipilih menggunakan Teknik purposive sampling berdasarkan kondisi yang mengalami tekanan akademik.

Materi psikoedukasi yang disampaikan meliputi: (a) pengertian stres dan stres akademik, (b) bentuk-bentuk strategi *coping stress* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, meliputi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *avoidance coping*, serta (c) hubungan strategi coping dengan resiliensi akademik. Media yang digunakan berupa presentasi slide dan diskusi interaktif. Alur sesi kegiatan terdiri dari: (1) sesi pembukaan dan pengenalan anggota pengabdian, (2) wawancara awal (*pre-interview*) untuk memetakan kondisi awal partisipan, (3) pemaparan materi psikoedukasi berdurasi 60 menit, (4) sesi tanya jawab dan diskusi, (5) istirahat dan salat, serta (6) wawancara akhir (*post-interview*) untuk mengevaluasi perubahan persepsi partisipan.

Wawancara awal (*pre-interview*) dilakukan untuk memetakan sumber stress dan strategi coping yang digunakan partisipan sebelum diberikan materi. Wawancara akhir (*post-interview*) dilakukan setelah sesi psikoedukasi untuk mengevaluasi perubahan pandangan atau pemahaman partisipan mengenai coping stress dan resiliensi. Kedua sesi wawancara menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang mencakup pertanyaan mengenai persepsi stress, strategi coping yang digunakan, serta pemahaman tentang resiliensi akademik.

Analisis data dilakukan dengan cara mereduksi data, menyajikan data, kemudian menarik kesimpulan untuk mengevaluasi perubahan pada kemampuan *coping stress* dan resiliensi mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi. Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber (perbandingan hasil wawancara pre dan post) dan member cheking pengecekan kembali hasil analisis kepada partisipan). Selain itu, analisis dilakukan untuk mendalami dinamika keterkaitan bagaimana strategi *coping* yang dipahami subjek mampu mendukung terbentuknya resiliensi akademik mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini dengan mengangkat tema "Pengenalan *Coping Stress* dan Perannya dalam membentuk Resiliensi Akademik Mahasiswa". Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2026 di Angkringan Pendopo Unggul Ngaliyan. Partisipan pada penelitian ini berjumlah lima orang, terdiri dari empat orang mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan satu orang mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro. Berdasarkan semester, terdapat empat mahasiswa semester empat dan satu mahasiswa semester dua. Para partisipan berasal dari program studi yang berbeda-beda, sehingga memiliki latar belakang akademik dan pengalaman perkuliahan yang beragam. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan psikoedukasi terhadap mahasiswa yang mengalami tekanan karena akan menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Agar mereka menjadi mahasiswa yang resilien dalam menghadapi tekanan akademik dengan menerapkan *coping stress* yang sehat dan regulasi yang baik dalam menghadapi segala tekanan yang ada.

Pada sesi awal dimulai dengan pengenalan anggota kelompok pengabdian, dilanjutkan sesi wawancara awal dengan tujuan untuk mengetahui apa saja tekanan yang mereka hadapi sebagai mahasiswa dan bagaimana cara mereka menghadapi tekanan tersebut. Setelah itu, dua dari anggota pengabdian melakukan pemaparan materi terkait *coping stress*, bentuk-bentuk *coping stress*, serta hubungan *coping stress* dengan resiliensi akademik.

Sepanjang sesi penyampaian materi beberapa subjek penelitian menunjukkan antusias terhadap materi yang disampaikan, banyak pertanyaan yang diajukan sepanjang jalannya penyampaian materi misalnya, "Kalo menghindari masalah itu termasuk *coping* atau tidak?". Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memang membutuhkan pemahaman mengenai *coping stress*. Selanjutnya, kegiatan diberhentikan sejenak untuk istirahat dan salat. Setelah itu, dilakukan wawancara akhir untuk melihat perubahan pandangan mereka setelah materi disampaikan. Kegiatan ini ditutup dengan pemberian hadiah dari anggota pengabdian dan sesi foto bersama di penghujung acara.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi, diperoleh gambaran mengenai perubahan persepsi oleh masing-masing subjek penelitian. Perubahan tersebut dianalisis dengan membandingkan hasil wawancara awal (*pre-interview*) dan wawancara akhir (*post-interview*). Adapun deskripsi hasil wawancara pada setiap subjek adalah sebagai berikut.

Tabel 1.
Kondisi Subjek Sebelum & Sesudah Intervensi

| Subjek | Kondisi Sebelum Intervensi | Kondisi Sesudah Intervensi | Hambatan Tersisa |
|--------|---|---|-------------------------------------|
| BS | Sensitif, mudah marah, dan menunda tugas saat ditekan <i>deadline</i> serta adanya tekanan dari orang tua | Berencana mengkombinasikan <i>emotion focused coping</i> dan <i>problem focused coping</i> (ketenangan batin diimbangi aksi nyata) "Sekarang aku jadi paham, kalau lagi kewalahan itu nggak harus langsung dikerjain, tapi tenangin diri dulu, baru deh mulai solving." | Rasa malas untuk memulai hal baru. |
| LF | Sempat ingin menyerah karena tugas berat, mengalami penurunan konsentrasi, melarikan diri | Ingin mengubah persepsi kewalahan terhadap tugas, dengan menenangkan diri guna memulihkan konsentrasi dan menyelesaikan tugas tanpa menghindarinya. "Tadinya aku kalau stres langsung buka TikTok, sekarang sadar itu cuma ngulur waktunya. Lebih | Kesulitan mengontrol emosi dan mood |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | dengan <i>scrolling</i> TikTok. | baik istirahat sebentar terus balik lagi ke tugas." | |
| AA | Merespons tekanan secara reaktif, emosional, dan cenderung menghindari (<i>avoidance</i>). | Ingin menerapkan <i>emotional-focused coping</i> saat menghadapi tekanan alih-alih menghindari. "Aku jadi ngerti kenapa dulu sering panik, karena nggak pernah regulating emosi dulu. Sekarang coba tenangin diri dulu sebelum cari solusi." | Konsistensi tindakan saat mood sedang tidak baik |
| DA | Mudah lelah, kurang fokus, dan menunda tugas akibat beban akademik yang bersamaan. | Menenangkan diri lalu mencari solusi; menganggap tekanan sebagai tantangan berkembang. "Sekarang kalo ada tugas diusahakan langsung dikerjain supaya enggak numpuk kalua tugasnya udah numpuk aku bakal atur dulu prioritasnya, nggak langsung panik". | Konsistensi untuk tidak menunda lagi |
| SZ | Merasa kesal, marah, dan <i>overthinking</i> yang mengganggu fokus; serta memiliki kebiasaan menunda tugas hingga mendekati <i>deadline</i> karena kurangnya motivasi. | Memilih <i>emotion-focused coping</i> untuk meregulasi emosi; menyadari bahwa menenangkan diri merupakan langkah awal untuk menghadapi masalah secara efektif, bukan sebuah penghindaran. "Aku sadar dari pada marah marah menenangkan diri seperti mengatur nafas itu jauh lebih membantu deh, setelah itu, baru pikirin langkah selanjutnya". | Rasa takut dan keraguan dalam menerapkan strategi coping yang lebih sehat sehingga masih butuh proses meyakinkan diri |

Secara keseluruhan, kelima subjek penelitian menunjukkan adanya perubahan positif mengenai mindset setelah mengikuti psikoedukasi mengenai pengenalan *stress* dan *coping stress*. Sebelum adanya intervensi, sebagian besar subjek merespons tekanan akademik secara emosional yang negatif, serta cenderung menggunakan strategi menghindar (*avoidance coping*) seperti menunda penyelesaian tugas di akhir-akhir waktu dan mengalihkan perhatian dari masalah.

Setelah diberlakukannya intervensi, seluruh subjek menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai strategi menghadapi *stress* yang baik dan dan sehat. Serta memahami pentingnya regulasi emosi dalam segala kondisi, baik dalam tekanan maupun tidak. Mereka menyadari bahwa kebiasaan menghindar atau menunda pekerjaan adalah langkah yang kurang efektif. Kini mereka berusaha untuk menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif sesuai dengan kondisi yang dialami, khususnya mengkombinasikan *emotion focused coping* untuk menenangkan diri dan *problem focused coping* untuk menyelesaikan akar masalah, meskipun rata-rata dari para subjek masih menyadari adanya hambatan internal dalam menjaga konsistensi penerapan *coping* yang baik saat suasana hati (*mood*) sedang menurun.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas subjek cenderung menerapkan *emotion focused coping*. Partisipan memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu agar dapat menyelesaikan masalah dengan lebih maksimal setelah emosi mereka stabil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Akbar dan Hayati (2023) yang menunjukkan bahwa emosional focused coping berhubungan signifikan dengan stress akademik pada mahasiswa. Selain itu, perkembangan pemahaman partisipan menuju kombinasi *emotion focused coping* dan *problem focused coping* juga selaras dengan temuan Fariz et al. (2025) yang menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi paling efektif dalam menurunkan stress akademik.

Perubahan yang terjadi pada partisipan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu menjadi media edukasi yang efektif untuk membangun kesadaran mahasiswa tentang pentingnya strategi coping yang adaptif. Pemahaman tentang bentuk-bentuk coping stress memberikan kerangka berpikir baru bagi partisipan dalam mengidentifikasi dan mengelola respons mereka terhadap tekanan akademik. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan pola pikir yang menjadi fondasi resiliensi akademik.



Gambar 1.

Sesi Pemaparan Materi Psikoedukasi: Strategi Coping stres

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi mengenai strategi pengelolaan stres efektif dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa. Intervensi ini dapat mengubah pola respons mahasiswa yang awalnya cenderung emosional, reaktif, dan adaptif menggunakan *avoidance coping*. Setelah intervensi, partisipan mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan terkait regulasi emosi yang sehat. Hal ini mendorong mereka untuk meninggalkan kebiasaan menunda tugas dan beralih ke strategi yang lebih adaptif, dengan memadukan *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Pergeseran paradigma ini menjadi fondasi utama dalam memperkuat resiliensi dan persistensi di Tengah dinamika perkuliahan.

Berdasarkan temuan kegiatan ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan. Pertama, kegiatan psikoedukasi mengenai strategi coping stress perlu dilakukan secara berkala, tidak hanya menjelang UAS tetapi juga pada masa-masa kritis seperti mahasiswa awal semester atau saat penyusunan skripsi, agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan berkelanjutan untuk mengelola tekanan akademik. Kedua, partisipan sebaiknya diberikan lembar refleksi sebagai alat bantu untuk membantu penerapan strategi coping dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pemahaman yang diperoleh dari sesi psikoedukasi dapat terinternalisasi secara lebih mendalam. Ketiga, pihak kampus diharapkan dapat menyediakan pendampingan psikologis secara rutin, terutama saat masa ujian, sebagai bentuk dukungan institusional terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Keempat, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan menggunakan metode mixed-methods guna menggali lebih dalam efektivitas psikoedukasi terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan dukungan moral dan akademik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Terima kasih juga oleh pihak pengelola Angkringan Pendopo Unggul, Ngaliyan atas izin tempat yang diberikan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga program pembentukan resiliensi akademik ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan antara emotional focused coping dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa magister psikologi di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 257-266.
- Carina, M., Rikumahu, E., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring? *Jurnal Psikologi*, 10(3), 575-584.
- Fariz, M. A., Nurhaliza, S., & Putri, R. A. (2025). Strategi coping stress pada mahasiswa semester akhir: Studi kasus kualitatif Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 45-60.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Kumalasari, D., Wijianti, A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 84-95.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Sabrina, B., & Saniskoro, R. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 95-106.
- Saniskoro, R., & Akmal, S. Z. (2020). Penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 120-132.
- Wijianti, A., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Coping stress dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 11-17.