

## Hubungan Antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan Rekomendasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Untung Wiyono<sup>1</sup>, Henny Indreswari<sup>2</sup>, Muslihati<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Malang<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Malang<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Malang<sup>3</sup>

E-mail: [untungw@gmail.com](mailto:untungw@gmail.com)<sup>1</sup>, [henny.indreswari.fip@um.ac.id](mailto:henny.indreswari.fip@um.ac.id)<sup>2</sup>,  
[muslihati.fip@um.ac.id](mailto:muslihati.fip@um.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Untung Wiyono, [untungw@gmail.com](mailto:untungw@gmail.com)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i01.5101](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5101)

### Abstrak

Tujuan desain penelitian kuantitatif korelasional ini adalah menemukan hubungan antara keterampilan koping dan dukungan sosial dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal angkatan 2021-2022 di Sekolah Tinggi Teologi (STT Satyabhakti) Malang. Total sampelnya 58 orang. Alat ukur kedua variabel bebas yaitu keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) serta variabel terikat yaitu resiliensi akademik (Y) menggunakan skala psikologis hasil adaptasi. Hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa ketiga variabel rata-rata dalam kategori sedang yaitu 38 mahasiswa (66%) untuk X1 dengan nilai interval  $19 \leq X < 24$ ; sebanyak 43 mahasiswa (74%) untuk X2 dengan nilai interval  $32 \leq X < 43$ , dan 42 mahasiswa (72%) untuk Y dengan nilai interval  $68 \leq X < 88$ . Hal ini pertanda adanya hubungan positif signifikan antara keterampilan koping dan resiliensi akademik, serta antara dukungan sosial dan resiliensi akademik. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa STT Satyabhakti Malang perlu meningkatkan layanan bimbingan dan konseling melalui pengajaran untuk kedua variabel bebas dengan memanfaatkan teknologi untuk sesi konseling individu dan kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

**Kata kunci:** keterampilan koping, dukungan sosial, resiliensi akademik, mahasiswa tingkat awal, sekolah tinggi teologi

### Abstract

*The aim of this correlational quantitative research design was to find a relationship between coping skills and social support with the academic resilience of early-level students from the 2021-2022 batch at the Theological College (STT Satyabhakti) Malang. The total sampling is 58 people. Measuring tools for the two independent variables, namely coping skills (X1) and social support (X2) and the dependent variable, namely academic resilience (Y) use the psychological scale of adaptation results. The results of the descriptive analysis show that the three average variables are in the medium category, namely 38 students (66%) for X1 with an interval value of  $19 \leq X < 24$ ; 43 students (74%) for X2 with an interval value of  $32 \leq X < 43$ , and 42 students (72%) for Y with an interval value of  $68 \leq X < 88$ . This indicates a significant positive relationship between coping skills and academic resilience, and between social support and academic resilience. Thus STT Satyabhakti Malang needs to improve guidance and counseling services through teaching for both independent variables by utilizing technology for individual and group counseling sessions to increase student academic resilience.*

**Keywords:** coping skills, social support, academic resilience, entry-level students, theological college

### Info Artikel

Diterima Juni 2023, disetujui Juli 2023, diterbitkan Desember 2023



## PENDAHULUAN

Resiliensi akademik sangat diperlukan bagi mahasiswa. Mahasiswa adalah civitas academica di perguruan tinggi dengan rentang usia antara 18-25 tahun yang seharusnya sudah mantap dalam pendirian hidup (Hulukati dan Djibran 2018). Sayangnya, periode ini seringkali penuh dengan ketegangan (Santrock, 2012). Senada dengan itu, Wijaya & Saprowi, (2022) menegaskan bahwa kompleksitas masa transisi setiap remaja dari jenjang Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi (*emerging adulthood*) seringkali menimbulkan berbagai tekanan. Perubahan yang signifikan dan tuntutan baru baik dari aspek akademik maupun non akademik pada umumnya menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan tersendiri (Rahayu dan Arianti 2020).

Munculnya pandemi Covid-19 dan kenormalan baru telah menambah tekanan yang memengaruhi tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa di seluruh dunia (Kusnat et al., 2020; Sanjaya, 2020; Sumantyo, 2020). Ambarwati, mengutip Habeeb dan Koochacki, menyatakan bahwa secara global persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 38-71%. Khusus di Asia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sekitar 39,6-61,3%. Di Indonesia persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 36,7-71,6%. Angka tersebut menunjukkan rendahnya resiliensi mahasiswa di Indonesia (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti, 2017).

Data statistik Ditjen Dikti tahun 2020, angka putus sekolah di Indonesia tahun 2019 sebesar 7% yaitu kurang lebih 602.208 mahasiswa dari total 8.483.213 mahasiswa terdaftar. Secara spesifik, penyumbang angka putus sekolah terbesar berasal dari Perguruan Tinggi Swasta (PTS), dengan jumlah mahasiswa 478.826 atau sekitar 79,5% dari total mahasiswa putus sekolah. Sementara itu, ada 101.758 mahasiswa yang putus sekolah dari Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Secara lebih spesifik, data statistik menunjukkan ada 18.284 mahasiswa yang drop out dari Perguruan Tinggi Agama (PTA). Di antara program PTA, 2,04% adalah mahasiswa dari pendidikan teologi, peringkat kedua setelah program manajemen ritel. Selanjutnya, ada 3.395 mahasiswa yang putus sekolah di bawah kementerian/lembaga (PTK) lain (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi 2020).

Semua informasi di atas menggambarkan bahwa setiap mahasiswa, terutama yang berada di tingkat awal, pada umumnya menghadapi masa turbulensi yang signifikan yang dapat menjadi tantangan tersendiri jika tidak didukung dengan adanya resiliensi akademik. Perbedaan dinamika dan sikap keilmuan dari jenjang pendidikan sebelumnya menempatkan mahasiswa sebagai civitas academica dengan berbagai tuntutan akademik dan non akademik. Kondisi ini dapat memberatkan, melelahkan secara fisik dan mental bagi seorang mahasiswa, sedangkan pada masa dewasa awal diharapkan mahasiswa telah menentukan pilihan yang stabil dalam berbagai kondisi sambil berjuang menyelesaikan studinya. Situasi ini dapat menjadi malapetaka jika mahasiswa tidak memiliki resiliensi akademik yang memadai.

Sikap ketahanan diri ketika menghadapi keadaan hidup yang tidak menyenangkan dan mampu mengubahnya menjadi makna hidup yang lebih baik dikenal dengan istilah resiliensi. Resiliensi merupakan bentuk daya tahan untuk bertahan dalam berbagai situasi (Gustiana, 2014). Resiliensi memungkinkan individu menjadi fleksibel (memiliki daya lentur) dalam situasi yang memungkinkannya menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dalam ranah sosial, kompetensi kejuruan, tekanan intens, dan akademik (Hendriani, 2017). Setiap mahasiswa diharapkan memiliki resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik yang dikenal dengan resiliensi akademik. Sebagaimana Cassidy (2016) menyatakan bahwa adanya resiliensi



akademik menyebabkan seorang peserta didik mampu untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun mengalami kesulitan.

Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian integral dari pendidikan ditujukan untuk membantu peserta didik mencapai kepribadian yang mandiri (Sumarwiyah dan Zamroni, 2016). Bimbingan dan konseling yang memadai, serta penelitian terhadap dua unsur pendukung resiliensi akademik, yaitu keterampilan koping dan dukungan sosial, sangat penting untuk membina calon pemimpin rohani Kristen bagi Sekolah Tinggi Teologi (STT) Satyabhakti yang merupakan salah satu lembaga pendidikan teologi di Malang.

Penelitian ini dilakukan karena beberapa alasan. Selama lima tahun terakhir, terdapat indikasi masalah resiliensi akademik di kalangan mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Satyabhakti Malang. Berdasarkan profil akademik mahasiswa angkatan 2018/2019 hingga 2022/2023, terlihat bahwa sejumlah besar calon pemimpin rohani Kristen telah mengundurkan diri dari institusi tersebut. Tabel berikut ini menyajikan data jumlah mahasiswa yang mengundurkan diri dari STT Satyabhakti Malang:

**Tabel 1.**

Data Jumlah Mahasiswa STT Satyabhakti yang Mengundurkan Diri

Tahun Ajaran	Mahasiswa Baru	Mengundurkan Diri
2018/2019	35	5
2019/2020	54	8
2020/2021	44	5
2021/2022	45	9
2022/2023	34	3

Sumber: Pangkalan Data Pdikti, 2023

Berdasarkan data Pdikti 2023, selama lima tahun terakhir terhitung rata-rata mahasiswa STT Satyabhakti Malang setiap tahunnya terdapat 6 mahasiswa yang mengundurkan diri atau sekitar 13,9% dari setiap angkatan. Kondisi ini tergolong cukup tinggi karena berada di atas 10%. Meskipun ada banyak alasan yang mungkin tidak terungkap secara jujur dari para mahasiswa yang mengundurkan diri tersebut, tersirat bahwa masih cukup banyak mahasiswa yang tidak mampu bertahan atau tidak resilien untuk melanjutkan studi sampai tuntas di STT Satyabhakti Malang.

Sejak berdirinya pada tahun 1955, STT Satyabhakti yang terletak di Jalan Raya Karanglo 94-103, Banjararum, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur, telah menjadi lembaga pendidikan berbasis kerohanian Kristiani untuk mempersiapkan para pemimpin dan pelayan Kristiani. Tenibemas (2010) menulis bahwa Sekolah Teologi merupakan salah satu model struktur didaktis gereja. Adanya pendidikan rohani semacam ini bertujuan untuk membekali mahasiswa agar siap melayani dalam komunitas gereja yang penuh tantangan. Oleh karena itu, resiliensi akademik merupakan kebutuhan bagi mahasiswa. Untuk menjadi tangguh, mahasiswa membutuhkan keterampilan koping dan dukungan sosial untuk menjadi pemimpin rohani Kristen yang dapat diandalkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2016) yang berfokus pada pencarian penyebab mahasiswa gagal melanjutkan pendidikan ditemukan beberapa alasan. Penyebab utamanya adalah mahasiswa sebagai calon pendeta Kristen tidak hanya dibebani dengan tuntutan akademik tetapi juga tuntutan untuk pengembangan karakter



yang menyerupai Kristus melalui kehidupan akademik dan kehidupan sehari-hari di asrama dalam lingkungan kampus. Penelitian Septiani, Tria Fitria dan Nurindah (2016) pada mahasiswa PNS yang putus sekolah menekankan tingginya tingkat stres tidak hanya karena tuntutan akademik tetapi juga tekanan kehidupan asrama yang berbeda dibandingkan dengan kebanyakan mahasiswa lainnya. Kondisi ini menyebabkan mereka putus sekolah karena tidak memenuhi standar sebagai calon pendeta Kristen.

Secara sosial, sebagian besar mahasiswa yang belajar di STT Satyabhakti Malang adalah mahasiswa luar pulau dari berbagai latar belakang dan menghadapi tugas pengembangan diri yang berbeda. Perbedaan tersebut meliputi suku bangsa atau kebangsaan, kemampuan akademik dan strata sosial, serta perbedaan dalam memenuhi tugas pengembangan diri. Seringkali dalam interaksi sosial, siswa dari luar Jawa merasa minder karena berasal dari daerah terpencil di luar Jawa dan juga berasal dari keluarga dengan status sosial rendah dan kondisi ekonomi yang kurang mampu. Isu lainnya adalah keterikatan pada masa lalu dan sistem nilai yang tidak memenuhi kriteria sebagai seorang pendeta Kristen (Nastiti, 2016). Tidak semua mahasiswa STT Satyabhakti Malang drop out karena masalah tersebut, namun faktor tersebut turut menjadi sumber stres tersendiri.

Alasan lain pentingnya penelitian ini adalah kurangnya studi resiliensi akademik dengan variabel keterampilan koping dan dukungan sosial. Berdasarkan *Scoping Literature Review* pada penelitian pengembangan resiliensi akademik di Indonesia oleh (Dwiastuti, Hendriani, dan Andriani 2021) teridentifikasi dua faktor resiliensi akademik yaitu internal dan eksternal. Penelitian faktor internal meliputi rasa syukur (Utami 2020), belajar mandiri (Poerwanto & Prihastiwi, 2017; Chasanah et al., 2019), kontrak psikologis (Sari & Suhariadi, 2019), adaptasi positif (Hendriani, 2017), religiusitas (Poerwanto & Prihastiwi, 2017), *school engagement* dan *locus of control* (Satyaninrum, 2014). Mengenai faktor eksternal, *Scoping Literature Review* menemukan penelitian tentang kualitas hubungan guru-murid dan pola asuh (Poerwanto & Prihastiwi, 2017), dukungan sosial teman sebaya (Sari & Indrawati, 2016), dan dukungan sosial umum (Satyaninrum, 2014). Faktor eksternal yang terbukti atau berpengaruh adalah hubungan teman sebaya (Liew et al., 2018), hubungan guru-murid (Agasisti & Longobardi, 2017), dan kepekaan orang tua dalam mengasuh anak (Wolke et al., 2013).

Berdasarkan berbagai fakta lapangan dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa variabel pendukung resiliensi dalam penelitian ini yaitu keterampilan koping (faktor pengaruh internal) dan dukungan sosial (faktor pengaruh eksternal) masih kurang di Indonesia. Selain itu, mahasiswa di Perguruan Tinggi Kristen jarang menjadi fokus penelitian. Penelitian terkait resiliensi akademik kepada mahasiswa STT Satyabhakti Malang juga menjadi penting karena STT Satyabhakti Malang sepanjang perjalanannya telah menghasilkan lulusan yang pada saat ini telah menjadi pemimpin rohani Kristiani dalam berbagai pelayanan kekristenan baik dalam negeri maupun internasional.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi antara satu variabel dengan variabel lainnya (Creswell, 2017). Didukung oleh Sukmadinata (2016) yang menyatakan bahwa penelitian korelasional adalah hubungan antara satu variabel dengan beberapa variabel lain yang dinyatakan berdasarkan besarnya koefisien korelasi dan signifikansi statistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterampilan koping, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa STT Satyabhakti Malang.



Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di STT Satyabhakti Malang yang tergolong sebagai mahasiswa tingkat awal. STT Satyabhakti terletak di Jl. Raya Karanglo No. 94-103, Karanglo, Banjararum, Kec. Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Populasi ini dipilih berdasarkan survei dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal masih membutuhkan penguatan dalam hal resiliensi akademiknya. Jumlah mahasiswa tahun pertama (angkatan 2022) dan tahun kedua (angkatan 2021) adalah 58. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari tiga skala pengukuran: (1) keterampilan koping, (2) dukungan sosial, dan (3) resiliensi akademik. Proses adaptasi skala didasarkan pada pedoman adaptasi instrumen tes yang dikeluarkan oleh Standards for Educational and Psychological Testing (2018), yang meliputi (1) mencari skala yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, (2) menemukan versi adaptasi dari skala terpilih yang telah tervalidasi di Indonesia dengan subjek mahasiswa, (3) menghasilkan tiga skala: (a) skala keterampilan koping diadaptasi oleh Abbas et al. (2020) terdiri dari 8 item, (b) skala dukungan sosial diadaptasi oleh Eva & Bisri (2018) terdiri dari 12 item, dan (c) skala resiliensi akademik diadaptasi oleh Rachmawati et al (2021) terdiri dari 33 item, (4) memperoleh izin penggunaan skala dari penulis, (5) melakukan uji validasi dengan 2 orang dosen bimbingan dan konseling (Ahli Judgment) untuk mengetahui validitas konstruk instrumen, (6) melakukan uji coba terhadap mahasiswa sasaran, dalam hal ini mahasiswa tahun ketiga dan keempat STT Satyabhakti Malang yang berjumlah 62 siswa, (7) menghitung validitas dan reliabilitas, (8) skala siap digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel keterampilan koping (X1) sebesar  $0,741 > 0,700$ , variabel dukungan sosial (X2) sebesar  $0,836 > 0,700$ , dan variabel resiliensi akademik (Y) sebesar  $0,899 > 0,700$ . Dapat disimpulkan bahwa ketiga instrumen penelitian tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur aspek psikologis. Hasil uji validitas dengan menggunakan skor Corrected Item-Total Correlation  $> 0,3$  menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) skala keterampilan koping terdiri dari 7 item dengan 1 item digugurkan; (2) skala dukungan sosial terdiri dari 12 item dengan tidak ada item yang digugurkan; dan (3) skala resiliensi akademik terdiri dari 26 item dengan 7 item yang digugurkan. Skala-skala tersebut kemudian disusun ulang dalam bentuk *blueprint*, sebagai berikut:

**Tabel 2**  
*Blueprint* Baru Skala Keterampilan Koping

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
		Favorable	
1	<i>Approach coping</i>	2, 7, 8	3
2	<i>Avoidance coping</i>	1, 5	2
3	<i>Social support</i>	3, 4	2
Total			7



**Tabel 3.**  
*Blueprint Baru Skala Dukungan Sosial*

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
		Favorable	
1	Keluarga	3, 4, 8, 11	4
2	Teman	6, 7, 9, 12	4
3	Orang Signifikan	1, 2, 5, 10	4
Total			12

**Tabel 4.**  
*Blueprint Baru Skala Resiliensi Akademik*

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
		Favorable	
1	Pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapi situasi sulit	7, 13, 19, 25	4
2	Memiliki solusi untuk dapat menghadapi situasi	8, 20, 26, 31	4
3	Memiliki kualitas pribadi yang baik	9, 15, 21, 33	4
4	Memiliki kontribusi untuk diri sendiri dan orang lain	4, 10, 16, 22, 32	5
5	Mampu mengatasi kesulitan secara positif dan adaptif	11, 17, 23, 27	4
6	Mengontrol tindakan dan keputusan	6, 12, 18, 24, 28	5
Total			26

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dan berganda. Regresi linier sederhana dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian pertama dan kedua, sedangkan regresi berganda dilakukan untuk menentukan tujuan penelitian ketiga. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan analisis data deskriptif yang dilanjutkan dengan uji asumsi meliputi uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Profil Keterampilan Koping, Dukungan Sosial, dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi (STT) Satyabhakti Malang**

Skala keterampilan koping, dukungan sosial, dan resiliensi akademik menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Klasifikasi keterampilan koping, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang didasarkan pada tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar 2016). Hasil secara rinci dijelaskan sebagai berikut:



**Tabel 5.**  
 Hasil Deskriptif pada Variabel Keterampilan Koping

Data Deskriptif					
Skala	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Keterampilan Koping	58	14	26	21.22	2.636

Tabel 5 menunjukkan bahwa skala keterampilan koping yang terdiri dari 7 aitem di isi oleh 58 mahasiswa dengan skor rata-rata 21,22. Skor total keterampilan koping terendah adalah 14, sedangkan skor tertinggi mencapai 26. Standar deviasinya adalah 2,636.

**Tabel 6.**  
 Kategori Tingkat Keterampilan Koping

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq (\mu + 1.\sigma)$	$X \geq 24$	Tinggi	13	22%
$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$19 \leq X < 24$	Sedang	38	66%
$X < (\mu - 1.\sigma)$	$X < 19$	Rendah	7	12%

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa keterampilan koping mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang diklasifikasikan sebagai berikut (1) sebanyak 13 mahasiswa (22%) memiliki kategori tinggi; (2) sebanyak 38 mahasiswa (66%) memiliki kategori sedang; (3) sebanyak 7 mahasiswa (12%) memiliki kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang rata-rata memiliki keterampilan koping yang sedang, sehingga masih memungkinkan untuk dikembangkan.

**Tabel 7.**  
 Hasil Deskriptif pada Variabel Dukungan Sosial

Data Deskriptif					
Skala	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	58	20	47	37.72	5.409

Berdasarkan Tabel 7, sebanyak 58 mahasiswa telah mengisi 12 aitem pada skala dukungan sosial dan rata-rata skor yang diperoleh adalah 37,72. Skor terendah untuk total dukungan sosial adalah 20 dan skor tertinggi adalah 47. Standar deviasi skor adalah 5,409.

**Tabel 8.**  
 Kategori Tingkat Dukungan Sosial

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq (\mu + 1.\sigma)$	$X \geq 43$	Tinggi	9	16%
$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$32 \leq X < 43$	Sedang	43	74%
$X < (\mu - 1.\sigma)$	$X < 32$	Rendah	6	10%

Dari informasi yang terdapat pada Tabel 8, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang diklasifikasikan sebagai berikut: (1) 9 mahasiswa (16%) memiliki kategori tinggi; (2) 43 mahasiswa (74%) memiliki kategori sedang; (3) 6 mahasiswa (10%) memiliki kategori rendah. Fakta



ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang berada pada kategori sedang, yang artinya masih ada ruang untuk meningkatkan dukungan sosial mahasiswa.

**Tabel 9.**  
 Hasil Deskriptif pada Variabel Resiliensi Akademik

Data Deskriptif					
Skala	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar Deviasi
Resiliensi Akademik	58	52	104	77.86	9.904

Dari Tabel 9, dapat diketahui bahwa 58 mahasiswa telah mengisi 26 pernyataan pada skala resiliensi akademik dan rata-rata skor yang diperoleh adalah 77,86. Skor total resiliensi akademik terendah yang diperoleh adalah 52, sementara skor tertinggi mencapai 104. Standar deviasi skornya adalah 9,904.

**Tabel 10.**  
 Kategori Tingkat Resiliensi Akademik

Rumus	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq (\mu + 1.\sigma)$	$X \geq 88$	Tinggi	9	16%
$(\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$	$68 \leq X < 88$	Sedang	42	72%
$X < (\mu - 1.\sigma)$	$X < 68$	Rendah	7	12%

Berdasarkan data pada Tabel 10, diketahui bahwa tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari hasil pengklasifikasian tersebut, didapatkan fakta sebanyak 9 mahasiswa (16%) memiliki kategori tinggi, 42 mahasiswa (72%) memiliki kategori sedang, dan 7 mahasiswa (12%) memiliki kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang berada pada kategori sedang, sehingga masih ada ruang untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

### Hasil Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data akan dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (KS) lebih besar dari 0,05 (*asympt. sig. (2-tailed) > 0,05*). Detail hasil perhitungan uji normalitas dapat ditemukan pada Tabel 11.

**Tabel 11.**  
 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Keterampilan Koping, Dukungan Sosial, dan Resiliensi Akademik (Nilai Residual)	0.200	$p > 0.05$	Berdistribusi Normal





Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa uji normalitas dengan nilai residual menunjukkan skor *asympt. sig. (2-tailed)* sebesar  $0,200 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki persebaran yang normal, sehingga sampel penelitian dapat mewakili populasi.

### Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan metode *Deviation from Linearity*. Pengambilan keputusan pada uji linieritas ditentukan dari nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Uji linieritas dilakukan untuk pada setiap variabel secara parsial, yang berarti uji linieritas dilakukan pada (1) keterampilan koping (X1) dan resiliensi akademik (Y); (2) dukungan sosial (X2) dan resiliensi akademik (Y). Hasil analisis secara lebih rinci dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 12.**

Hasil Uji Linieritas Variabel Keterampilan Koping (X1) dan Resiliensi Akademik (Y)

Variabel	F	Sig	Kesimpulan
Hubungan keterampilan koping dengan resiliensi akademik	0.894	0.538 > 0.05	Berhubungan Linier

Berdasarkan tabel 12 diketahui bahwa sebaran data pada variabel keterampilan koping dan resiliensi akademik memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0,894 dengan signifikansi  $0,538 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel keterampilan koping dengan resiliensi akademik, sehingga hasil penelitian ini telah memenuhi uji linieritas.

**Tabel 13.**

Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial (X2) dan Resiliensi Akademik (Y)

Variabel	F	Sig	Kesimpulan
Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi akademik	1.207	0.303 > 0.05	Berhubungan Linier

Dari tabel 13 dapat disimpulkan bahwa nilai *deviation from linearity* pada variabel dukungan sosial dan resiliensi akademik sebesar 1,207 dengan signifikansi 0,303 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial dan resiliensi akademik, sehingga uji linieritas pada penelitian ini telah terpenuhi.

### Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menemukan apakah terdapat problem multikolinieritas antara variabel independen dan variabel dependen. Uji Multikolinieritas dapat dilihat melalui nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)*. Pedoman pengambilan keputusan dengan *Variance Inflation Factor (VIF)* dapat dilihat nilai VIF lebih dari 10,00 maka terjadi multikolinieritas, apabila nilai VIF kurang dari 10,00 maka tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas dijabarkan pada tabel 14.



**Tabel 14.**  
 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Keterampilan Koping (X1)	0.911	1.098 < 10.00	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan Sosial (X2)	0.911	1.098 < 10.00	Tidak terjadi multikolinieritas

Dependent Variabel: Resiliensi Akademik (Y)

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada tabel 14, dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* untuk variabel keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) adalah 0,911. Selain itu, nilai VIF menunjukkan 1,098 untuk kedua variabel tersebut. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan, dapat disimpulkan bahwa data tidak menunjukkan adanya gejala multikolinieritas.

### Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dilakukan untuk mengetahui varians variabel yang tidak sama untuk semua pengamatan, Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji glejser diperkuat dengan sebaran *scatterplot*. Apabila nilai signifikansi (*sig*) > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas. Hasil uji heterokedastisitas dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 15.**  
 Hasil Uji Heterokedastisitas Menggunakan Uji Glejser

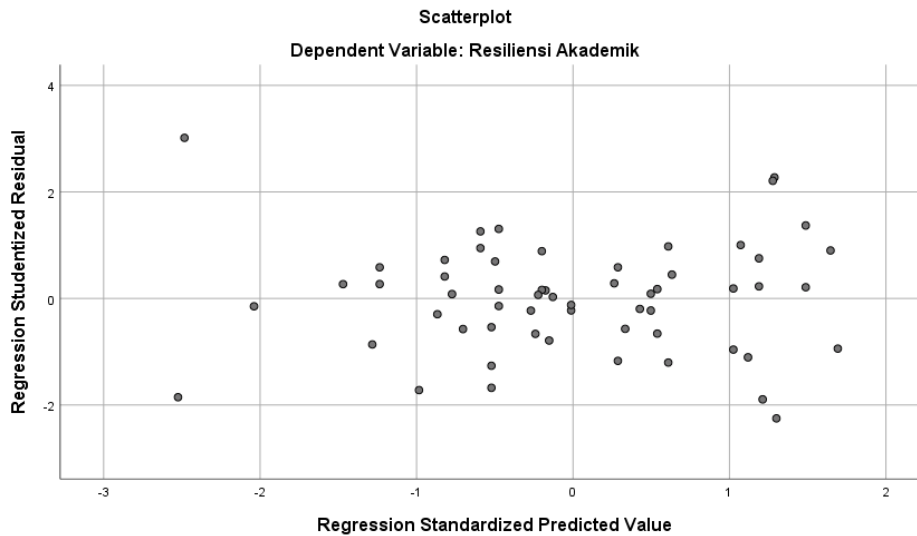
Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
Keterampilan Koping (X1)	0.884	$p > 0.05$	Tidak terjadi gejala heterokedastisitas
Dukungan Sosial (X2)	0.847	$p > 0.05$	Tidak terjadi gejala heterokedastisitas

Hasil pada tabel 15 menunjukkan bahwa pada uji heterokedastisitas menggunakan uji glejser didapatkan nilai *sig.* pada variabel keterampilan koping sebesar 0.884, sedangkan variabel dukungan sosial memperoleh skor 0.847. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas pada variabel yang akan diteliti.

Untuk memperkuat asumsi bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas, maka dapat dilihat dari sebaran *scatterplot*. Berdasarkan hasil *scatterplot* diketahui bahwa tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas. Hal ini dapat dilihat pada grafik 1.



**Grafik 1.**  
 Grafik Sebaran Titik-Titik Scatterplot



Seluruh tahap uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas sebagai syarat dilakukan uji hipotesis dalam penelitian ini sudah terpenuhi. Sehingga dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis penelitian.

### Hasil Uji Hipotesis

**Hipotesis Pertama:** terdapat hubungan signifikan antara keterampilan koping (X1) dengan resiliensi akademik (Y) mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang.

**Tabel 16.**

Hasil Uji *Product Moment* pada Variabel Keterampilan Koping (X1) dengan Resiliensi Akademik (Y)

Pearson Correlation (r <sub>xy</sub> )	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,363	$p = 0,005$	$p < 0,05$	Hipotesis Diterima

Berdasarkan hasil uji *product moment pearson*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan koping (X1) dan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang dengan hasil signifikansi sebesar  $0.005 < 0.05$ . Selain itu, nilai *pearson correlation* sebesar 0.363 kemudian dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  dengan jumlah  $N = 58$  dan taraf signifikansi sebesar 5%. Diperoleh bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,363 > 0,254$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel keterampilan koping (X1) dengan resiliensi akademik (Y) berdasarkan hasil uji korelasi *product moment pearson*.



**Hipotesis Kedua: terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y) mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang.**

**Tabel 17.**

Hasil Uji *Product Moment* pada Variabel Dukungan Sosial (X2) dengan Resiliensi Akademik (Y)

Pearson Correlation (rxy)	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,257	$p = 0,043$	$p < 0,05$	Hipotesis Diterima

Berdasarkan hasil uji *product moment pearson* didapatkan hasil signifikansi 0.043 < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial (X2) secara signifikan memiliki hubungan dengan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang. Sedangkan nilai *pearson correlation* 0,257 selanjutnya dikonsultasikan pada  $t_{tabel}$  dengan jumlah  $N = 58$  dan taraf signifikansi sebesar 5%. Harga  $t_{tabel}$  diperoleh sebesar 0,254, diketahui bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $0,257 > 0,254$ ). Hasil uji korelasi *product moment pearson* menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y).

**Hipotesis Ketiga: terdapat hubungan signifikan antara keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y) mahasiswa tingkat awal STT Satyabhakti Malang.**

**Tabel 18.**

Hasil Uji Korelasi Berganda pada Variabel Keterampilan Koping (X1) dan Dukungan Sosial (X2) dengan Resiliensi Akademik (Y)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.385 <sup>a</sup>	.149	.118	9.303	.149	4.800	2	55	.012

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Keterampilan Koping

Dari Tabel 18, dapat disimpulkan bahwa nilai Sig.  $F_{Change}$  sebesar 0,012 < 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y). Selanjutnya, hasil  $F_{hitung}$  sebesar 4,800 dan  $F_{tabel}$  (taraf sig 5%) sebesar 3,168, yang menunjukkan bahwa  $F_{hitung}$  lebih besar daripada  $F_{tabel}$  ( $4,800 > 3,168$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y). Koefisien korelasi ganda pada penelitian ini juga bermakna, menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi akademik (Y). Dalam penelitian ini, keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki kontribusi sebesar 14,9% ( $R_{Square} \times 100$ ) terhadap resiliensi akademik mahasiswa, sedangkan 85,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya.



### Hubungan Keterampilan Koping dengan Resiliensi Akademik

Masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi menjadi perhatian penting bagi lembaga pendidikan tinggi dalam menunjang pengembangan kualitas sumber daya manusia (Munir & Herianto, 2020; Susilawati, 2021). Salah satu cara yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental tersebut adalah dengan mengembangkan keterampilan koping, yaitu kemampuan untuk mengatasi tantangan dan stres secara efektif dan adaptif (Mahardhani et al., 2020). Dengan demikian, pengembangan keterampilan koping pada mahasiswa di perguruan tinggi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan koping (X1) dan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa tingkat awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dengan hasil signifikansi sebesar  $0.005 < 0.05$ . Adapun nilai *pearson correlation* sebesar 0.363 kemudian dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  dengan jumlah  $N = 58$  dan taraf signifikansi sebesar 5%. Diperoleh bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,363 > 0,254$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel keterampilan koping (X1) dan resiliensi akademik (Y) yang berarti semakin baik keterampilan koping seseorang, maka semakin tinggi juga resiliensi akademiknya.

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara keterampilan koping dan resiliensi akademik (Janssen & van Atteveldt, 2023; Muhlisa & Aeni, 2021; Tope-Banjoko et al., 2020). Menurut Muhlisa & Aeni (2021) individu dengan keterampilan koping yang baik mampu lebih mudah mengatasi stres dan tekanan sehingga memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Lebih lanjut, keterampilan koping juga diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa (Tope-Banjoko et al., 2020).

Berbagai penelitian di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan koping baik lebih mampu mengatasi tantangan dan rintangan dalam belajar, sehingga memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterampilan koping merupakan faktor yang memengaruhi resiliensi akademik (Meneghel et al., 2019; Morales-Rodríguez, 2021). Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pentingnya pengembangan keterampilan koping dalam konteks pendidikan. Pengembangan keterampilan koping dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan rintangan dalam proses belajar, sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik (Kirana, Agustini, & Rista, 2022).

Hal ini sesuai dengan teori resiliensi yang menyatakan bahwa resiliensi melibatkan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan rintangan dalam kehidupan (Masten, 2018). Dalam konteks akademik, kemampuan untuk mengatasi tantangan dan rintangan dalam belajar menjadi kunci utama dalam meningkatkan resiliensi akademik. Dalam konteks Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang yang adalah Perguruan Tinggi Agama berbasis asrama dengan menekankan pembentukan karakter, keterampilan pelayanan dan tuntutan akademis, menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa STT Satyabhakti juga, berasal dari berbagai macam daerah yang tersebar di luar pulau Jawa. Hal ini membuat penyesuaian dari mahasiswa tingkat awal terhadap budaya dan kebiasaan yang beragam semakin kompleks. Dimensi perbedaan tingkat pemahaman intelektual, lingkungan baru, budaya baru, sistem



pembelajaran yang berbeda dari jenjang SMA dengan perguruan tinggi, komunitas baru, kehidupan berasrama yang rawan konflik antar personal, pola kebiasaan asal, sudah pasti memengaruhi setiap individu mahasiswa tingkat awal. Masa-masa awal ini menjadi tantangan yang akan menampi para mahasiswa tingkat awal agar bertahan atau resilien dalam segala sisi tantangan termasuk stress akademik. Karenanya adalah penting selama masa penyesuaian ini mahasiswa tingkat awal memiliki keterampilan coping yang baik agar dapat mengatasi berbagai macam tantangan termasuk stres akademik. Tidak bisa dipungkiri keterampilan coping memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif dengan resiliensi akademik mahasiswa. Semakin tinggi keterampilan coping yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga resiliensi akademiknya.

Jika ditemukan rata-rata keterampilan coping mahasiswa STT Satyabhakti dalam kategori sedang, hal ini menjadi sebuah indikasi bahwa mahasiswa belum secara maksimal mampu menghadapi berbagai macam tantangan yang ada termasuk stress akademik. Situasi ini sekaligus menjadi tugas bagi institusi STT Satyabhakti untuk meningkatkan keterampilan coping mahasiswa melalui peningkatan layanan bimbingan dan konseling terpadu baik secara perorangan, klasikal, maupun kelompok.

### **Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial (X2) dan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa tingkat awal dengan hasil signifikansi sebesar  $0.043 < 0.05$ . Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi akademik pada mahasiswa (Linggi, Hindiarto, & Roswita, 2021; Redityani & Susilawati, 2021; Said, Rahmawati, & Supraba, 2021).

Hasil uji hipotesis juga menunjukkan nilai *pearson correlation* 0,257 selanjutnya dikonsultasikan pada  $r_{tabel}$  dengan jumlah  $N= 58$  dan taraf signifikansi sebesar 5%. Harga  $r_{tabel}$  diperoleh sebesar 0,254, diketahui bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,257 > 0,254$ ). Hasil uji korelasi *product moment pearson* menunjukkan adanya hubungan yang positif variabel dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar tingkat dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang dimilikinya. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan penting dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa (Li et al., 2021; Mei, Ni, Sivaguru, & Cong, 2021; Ye et al., 2020)

Dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor yang penting dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial dapat memberikan bantuan dan dukungan emosional, informasional, dan instrumentalis yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Erwanto, Istiqomah, & Firdiyanti, 2022). Selain itu, dukungan sosial juga dapat memberikan rasa percaya diri dan kepercayaan pada diri sendiri yang dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan dan stres akademik (Dewi & Arjanggi, 2020; Halim, 2019; Oktariani, Munir, & Aziz, 2020)

Penelitian ini menekankan pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial dapat diberikan oleh berbagai pihak, termasuk keluarga, teman sebaya, dan orang signifikan diantaranya; dosen pembimbing akademik, pembimbing rohani, tenaga konselor ahli kampus, dan staf tenaga



kependidikan di lingkungan kampus. Oleh karena itu, lembaga pendidikan tinggi perlu memperhatikan pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Dalam hal ini, lembaga pendidikan tinggi dapat memberikan dukungan melalui berbagai program dan kegiatan, seperti program bimbingan dan konseling, program mentoring, serta kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memperkuat hubungan antara mahasiswa dengan keluarga, teman, dan orang signifikan.

Namun, perlu diingat bahwa dukungan sosial tidak selalu berdampak positif pada resiliensi akademik mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berlebihan atau terlalu mengintervensi dapat membatasi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tantangan dan rintangan akademik (Faqih, 2020; Fun, Kartikawati, Imelia, & Silvia, 2021). Salah satu jenis dukungan sosial yang efektif adalah dukungan sosial emosional yang melibatkan dukungan yang diberikan dalam bentuk pengakuan, penghargaan, dan dukungan emosional dalam mengatasi masalah (Saputro & Sugiarti, 2021). Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dan orang signifikan diantaranya; dosen pembimbing akademik, pembimbing rohani, tenaga konselor ahli kampus, dan staf tenaga kependidikan di lingkungan kampus juga memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa (Triwijayanti & Astiti, 2019). Oleh karena itu, lembaga pendidikan tinggi juga perlu memperhatikan kualitas dan jenis dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa.

Menyadari bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif dengan resiliensi akademik mahasiswa, institusi STT Satyabhakti sebenarnya telah menyediakan berbagai macam bentuk dukungan sosial yang diperuntukkan bagi mahasiswa, diantaranya; konseling center, perwalian akademik atau dosen pembimbing akademik, pembimbing rohani yang tetap bagi setiap mahasiswa dalam layanan bimbingan kelompok, pelayanan oleh dosen dan tenaga kependidikan dalam ibadah chapel, serta dukungan teman sebaya di lingkungan asrama. Namun seperangkat dukungan sosial yang tersedia, nampaknya belum dimanfaatkan secara maksimal oleh mahasiswa. Masih ditemukan mahasiswa dengan beberapa alasan seperti; malu dengan kekurangan atau keterbatasan diri, malu mengakui kesalahan karena takut terkena pendisiplinan sehingga berkembang pola-pola menutup diri, membangun jarak dan menghindari konflik, sehingga hal ini menjadi penghalang dari diri mahasiswa untuk memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia di lingkungan kampus dan asrama. Sehingga hal ini menjadi penyebab tingkat dukungan sosial mahasiswa rata-rata dalam kategori sedang. Temuan ini tentunya memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa yang juga rata-rata dalam kategori sedang. Hal ini menjadi kesempatan sekaligus tantangan bagi institusi STT Satyabhakti untuk meningkatkan layanan dukungan sosial melalui bimbingan dan konseling kepada mahasiswa secara terpadu.

### **Hubungan Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik**

Penelitian ini mengkaji hubungan antara keterampilan koping, dukungan sosial, dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel keterampilan koping dan dukungan sosial dengan resiliensi akademik. Hasil penelitian didapatkan skor nilai Sig.  $F_{\text{Change}}$  sebesar  $0,012 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi akademik (Y). Selanjutnya, hasil  $F_{\text{hitung}}$  sebesar 4,800 dan  $F_{\text{tabel}}$  (taraf sig 5%) sebesar 3,168, yang menunjukkan bahwa  $F_{\text{hitung}}$  lebih besar daripada  $F_{\text{tabel}}$  ( $4,800 > 3,168$ ). Hal ini



menunjukkan bahwa semakin baik keterampilan coping dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimilikinya.

Dalam penelitian ini, keterampilan coping (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki kontribusi sebesar 14,9% ( $R_{\text{Square}} \times 100$ ) terhadap resiliensi akademik, sedangkan 85,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan coping dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa. Jika dalam penelitian ini ditemukan tingkat keterampilan coping dan dukungan sosial mahasiswa STT Satyabhakti berada pada rata-rata kategori sedang, sehingga hasil ini berbanding lurus dengan tingkat rata-rata resiliensi akademik mahasiswa yang juga dalam kategori sedang. Temuan ini menggarisbawahi bahwa antara keterampilan coping dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif dengan resiliensi akademik mahasiswa. Kurang optimalnya keterampilan coping dan pemanfaatan dukungan sosial yang tersedia di kampus, turut memengaruhi tingkat resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini menjadi kesempatan bagi institusi STT Satyabhakti untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa secara tepat dan efektif melalui layanan secara pribadi, klasikal, maupun kelompok guna meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Keterampilan coping atau keterampilan mengatasi masalah merupakan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan dengan cara yang efektif (Rusmana, Hafina, & Suryana, 2020). Keterampilan coping dapat membantu individu untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dapat memicu ketergantungan media sosial (Asri & Lely Octaviana, 2021). Sejalan dengan hal ini, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan seseorang kepada media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti tingkat stres, depresi, dan kecemasan (Ostacoli et al., 2020; Ren, Li, Chen, Chen, & Nie, 2020). Penelitian lain tentang adiksi *game* online di kalangan remaja menunjukkan adanya pengaruh negatif terhadap pengembangan sosial, interaksi sosial, harga diri, simpati, kasih sayang kepada orang lain dan ketidakmampuan mengontrol diri (Apriani, R., Probawati, D., Indreswari, H., Simon, I. M., 2020).

Tidak sedikit diantara mahasiswa STT Satyabhakti yang memiliki keterampilan coping rendah justru menggunakan *game* online sebagai pelarian sesaat dari masalah dan tekanan daripada menghadapinya atau mencari solusi efektif. Bahkan media sosial seperti Facebook dan Instagram menjadi tempat yang nyaman untuk curhat dan mengungkapkan tentang diri mereka ketimbang memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia melalui menghubungi keluarga, teman sebaya dan pribadi yang signifikan diantaranya; dosen pembimbing akademik, konselor kampus, pembimbing rohani dan tenaga kependidikan yang ada di lingkungan kampus. Hal ini mengindikasikan perlunya membangun pemahaman dan mengajarkan keterampilan coping yang tepat kepada mahasiswa melalui bimbingan dan konseling baik secara pribadi, klasikal, maupun kelompok. Selain keterampilan coping, dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori oleh Chang dan Taormina (2011) yang menemukan bahwa dukungan sosial merupakan faktor paling penting yang mempengaruhi resiliensi seseorang, termasuk dalam lingkungan pendidikan.

Selain keterampilan coping dan dukungan sosial, terdapat beberapa faktor lain yang juga memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut antara lain kualitas lingkungan belajar yang kondusif, kesehatan fisik yang baik, tingkat motivasi yang tinggi, dan dukungan akademik yang memadai (Amelasasih, Aditama, & Wijaya,





2019; Cahyani & Akmal, 2017; Prihartono, Sutini, & Widiati, 2018). Namun, ada juga faktor-faktor yang dapat memengaruhi resiliensi akademik secara negatif, seperti tekanan sosial dari lingkungan sekitar atau bullying (Nursalam, 2020; Pahlevi, 2021). Selain itu, karakteristik pribadi seperti optimisme dan kemandirian juga dapat berpengaruh pada resiliensi akademik. Selain meningkatkan keterampilan koping dan memperoleh dukungan sosial yang memadai, mahasiswa juga harus memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi akademik agar dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Dalam konteks perguruan tinggi, penting bagi lembaga pendidikan untuk memperhatikan dan memberikan dukungan sosial yang memadai kepada mahasiswa, serta mengembangkan program pembelajaran keterampilan koping yang efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi stres dan tantangan akademik yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program pembelajaran dan dukungan sosial bagi mahasiswa di perguruan tinggi dalam meningkatkan resiliensi akademik mereka.

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Program tersebut dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan koping dan peningkatan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa. Perguruan tinggi dapat memperkenalkan berbagai macam keterampilan koping yang efektif dan melatih mahasiswa dalam menggunakan keterampilan tersebut. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat menyediakan dukungan sosial yang cukup melalui program-program seperti mentoring, konseling, dan kegiatan sosial yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasi hasilnya. Salah satu keterbatasan adalah penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa satu perguruan tinggi, sehingga generalisasi hasil penelitian ini ke populasi mahasiswa perguruan tinggi yang lebih luas perlu dilakukan dengan melakukan penelitian yang lebih luas dan melibatkan sampel yang lebih besar. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur variabel keterampilan koping dan dukungan sosial pada saat pengumpulan data, sehingga perubahan-perubahan pada variabel tersebut dalam jangka waktu tertentu tidak terukur dalam penelitian ini.

### **Rekomendasi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa**

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Layanan ini dapat berupa bimbingan yang bersifat preventif, yaitu memberikan informasi, strategi, dan teknik untuk meningkatkan keterampilan koping pada mahasiswa sebelum menghadapi masalah, serta konseling yang bersifat kuratif, yaitu memberikan pendampingan dan pengarahan kepada mahasiswa untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, layanan ini juga dapat memanfaatkan berbagai media, seperti online counseling, group counseling, dan peer counseling (Noviza, 2011; Permatasari, Makaria, Simon, & Setiawan, 2022).

Salah satu rekomendasi layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan adalah dengan memberikan bimbingan keterampilan koping pada mahasiswa sejak awal perkuliahan (Jannah, Bustamam, & Yahya, 2020). Bimbingan ini dapat diberikan dalam



bentuk pelatihan, *workshop*, atau seminar yang membahas tentang keterampilan coping yang efektif. Mahasiswa dapat belajar tentang teknik-teknik seperti pemecahan masalah, relaksasi, dan visualisasi yang dapat membantu mereka mengatasi stres dan tekanan akademik.

Selain itu, layanan konseling juga dapat diberikan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah psikologis yang mempengaruhi resiliensi akademik mereka. Konseling ini dapat dilakukan oleh konselor profesional atau *peer counselor*. Konseling juga dapat dilakukan secara individual atau kelompok, tergantung pada kebutuhan dan preferensi mahasiswa. Selama sesi konseling, mahasiswa dapat diberikan pengarahan, saran, dan dukungan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi, sehingga mereka dapat memperkuat keterampilan coping mereka.

Layanan bimbingan dan konseling juga dapat memanfaatkan berbagai media, seperti *online counseling* atau *telecounseling*, untuk memperluas jangkauan layanan. *Online counseling* dapat dilakukan melalui aplikasi chat atau video call, sehingga mahasiswa dapat mengakses layanan kapan saja dan di mana saja. *Group counseling* juga dapat dilakukan secara online, sehingga mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman dan dukungan. Dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling, penting untuk memperhatikan kebutuhan dan preferensi mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki kebutuhan dan masalah yang berbeda, sehingga layanan yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling, Indreswari (2016) dalam disertasinya yang meneliti model kemitraan antara mahasiswa dan dosen menilai, empati seharusnya menjadi dasar yang bernilai penting dan perlu terbangunkan dalam relasi keduanya. Indreswari (2016) menemukan bahwa keberadaan empati ini tidak hanya menunjang keberhasilan mahasiswa dalam belajar, namun memiliki dampak 'bola salju'. Model kemitraan empati yang dosen perlihatkan kepada mahasiswa khususnya mereka yang akan menjadi calon konselor di kemudian hari, secara tidak langsung memberikan efek keteladanan nyata dalam memiliki dan menunjukkan empati sebagai seorang konselor.

Secara keseluruhan, layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Dalam memberikan layanan tersebut, perlu diperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik, seperti faktor lingkungan belajar, kesehatan fisik, motivasi, tekanan sosial, dan personaliti. Dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi masalah dan memperkuat keterampilan coping mereka, sehingga mampu menghadapi proses perkuliahan hingga tuntas serta memberikan dampak 'bola salju' ke depan dalam kehidupan selanjutnya di masyarakat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dihasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut. Pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel keterampilan coping (X1) dan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang. Adapun arah hubungannya adalah positif, yang berarti semakin baik keterampilan coping yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga resiliensi akademiknya. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial (X2) dan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang. Adapun arah hubungan antara kedua variabel tersebut adalah positif, semakin besar tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa,



maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan resiliensi akademik (Y) pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang. Adapun arah hubungan antara variabel bersifat positif, hal ini menunjukkan bahwa semakin baik keterampilan koping dan semakin besar dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi tingkat resiliensi akademiknya. Keterampilan koping (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki kontribusi sebesar 14,9% ( $R_{\text{Square}} \times 100$ ) terhadap resiliensi akademik, sedangkan 85,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Oleh karena itu, penelitian yang lebih lanjut perlu dilakukan juga untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari pengembangan keterampilan koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Berkaitan dengan keterbatasan penelitian ini, perlu dilakukan penelitian serupa dalam konteks yang lebih luas di kalangan sekolah tinggi teologi di kawasan Malang Raya dan sekitarnya. Bagi pengelola perguruan tinggi diberikan rekomendasi sebagai berikut: (1) Meningkatkan layanan bimbingan akademik oleh dosen pembimbing akademik kepada mahasiswa, baik sebagai tindakan preventif maupun kuratif, dengan mengajarkan keterampilan koping; (2) Meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling secara efektif dengan memanfaatkan teknologi yang tersedia oleh pihak konselor kampus melalui layanan konseling individu atau kelompok, sebagai bentuk dukungan sosial untuk membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan koping sehingga berdampak kepada peningkatan resiliensi akademik; (3) Meningkatkan layanan bimbingan oleh pembimbing rohani kepada mahasiswa melalui bimbingan kelompok yang berkesinambungan dalam suasana kekeluargaan yang hangat dan penuh penerimaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., Eliyana, A., Ekowati, D., Saud, M., Raza, A., and Wardani, R. 2020. Data Set on Coping Strategies in the Digital Age: The Role of Psychological Well-Being and Social Capital among University Students in Java Timor, Surabaya, Indonesia. *Data in Brief* 30:105583.
- Wijaya, A, P., Dzikria., and Saprowi, F, S, N. 2022. Analisis Dimensi: Dukungan Sosial Dan Krisis Usia Seperempat Abad Pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood. *Jurnal Nasional*.
- Ambarwati, P, D., Pinilih, S, S., and Astuti, R, T. 2017. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan*.
- Amelasasih, P., Aditama, S., and Wijaya, M, R. 2019. "Resiliensi Akademik Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa." Pp. 161–67 in *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*. Vol. 1.
- Asri, N., and Octaviana, E, S, L. 2021. "Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 4(1):53–65.
- Association, American Educational Research. 2018. *Standards for Educational and Psychological Testing*. American Educational Research Association.
- Saifuddin, A. 2016. "Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2." Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, Y, E., and Akmal, S, Z. 2017. "Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 2(1):32–41.



- Sheldon, C., and Wills, T, A. 1985. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98(2):310.
- Creswell, and Creswell, J, C. 2017. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage publications.
- Saka, D., and Arjungsi, R. 2020. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Akademik Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Di Universitas X." *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 14(1):84–93.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2020. *Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistic)* 2020.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., and Andriani, F. 2021. "Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik Di Indonesia: Scoping Literature Review." *Jurnal Psikologi TALENTA* 7(1).
- Rachael, D., and Renk, K. 2006. "Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping." *Journal of Clinical Psychology*. doi: 10.1002/jclp.20295.
- Erwanto, Nur, A, U., Istiqomah, I., and Firdiyanti, R. 2022. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi." *Jurnal Psikohumanika* 14(2):77–94.
- Eva, N., and Bisri, M. 2018. "Dukungan Sosial, Religiusitas, Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa." in *Proseding Seminar Nasional Klinis*. Vol. 2018.
- Fauzan, M, F. 2020. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang Yang Bekerja."
- Fun, L., Kartikawati, I, A., Imelia, L, and Silvia, F. 2021. "Peran Bentuk Social Support Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas X Bandung." *MEDIAPSI* 7(1):17–26.
- Fatmawati, H. 2019. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas Di Pokjar Jeneponto Dan Takalar Tahun 2018." *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School* 2(2):129–46.
- Wenny, H., and Djibran, M, R. 2018. "ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO." *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*. doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Indreswari, H., 2016. *Keefektifan Model Kemitraan dalam Belajar untuk Meningkatkan Kemampuan Empati Calon Konselor*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Jannah, M., Bustamam, N., and Yahya, M. 2020. "Kesiapan Diri Mahasiswa Dalam Menghadapi Perkuliahan Daring." *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 5(3).
- Janssen, T. W. P., and Atteveldt, N, V. 2023. "Coping Styles Mediate the Relation between Mindset and Academic Resilience in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial." *Scientific Reports* 13(1):6060.
- Kirana, A., Agustini, A., and Rista, E. 2022. "Resiliensi Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta Barat." *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15(1):27–50.
- Kusnayat, A., Muiz, M, H., Sumarni, N., Mansyu, A, S, R., and Zaqiah, Q, Y. 2020. "Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa." *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan*



Teknologi Pembelajaran .

- Fugui, L., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., and Zhou, M. 2021. "Effects of Sources of Social Support and Resilience on the Mental Health of Different Age Groups during the COVID-19 Pandemic." *BMC Psychiatry* 21:1–14.
- Linggi., Allo, G. G., Hindiarto, F., and Roswita, M, Y. 2021. "Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi* 14(2):217–32.
- Mahardhani, F., Octaffia, Ramadhani, A, N., Isnanti, R, M., Chasanah, T, N., and Praptomojati, A. 2020. "Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6(1):60–75.
- Martin, A, J., and Marsh, H, W. 2006. "Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach." *Psychology in the Schools* 43(3):267–81.
- Masten, A, S. 2018. "Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise." *Journal of Family Theory & Review* 10(1):12–31.
- Mei, S, T, L., Ni, A, O, Z., Sivaguru, S, A, L., and Cong, C, W. 2021. "Social Support, Resilience, and Happiness in Response to COVID-19." *Journal of Cognitive Sciences and Human Development* 7(1):134–44.
- Meneghel, I., Martínez, I, M., Salanova, M., and Witte, H, D. 2019. "Promoting Academic Satisfaction and Performance: Building Academic Resilience through Coping Strategies." *Psychology in the Schools* 56(6):875–90.
- Rodríguez, M., and Manuel, F. 2021. "Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-19 in Spanish University Students." *Sustainability* 13(11):5824.
- Muhlisa, N., and Aeni, N. 2021. "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran." *Psimphoni* 1(2):75–84.
- Munir, M, B., and Herianto, H. 2020. "Tingkat Pemahaman Moderasi Beragama Serta Korelasinya Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental, Keaktifan Berorganisasi Dan Prestasi Akademik." *Prosiding Nasional* 3:137–50.
- Noviza, N. 2011. "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling Di Perguruan Tinggi." *Wardah* 12(1):83–98.
- Nursalam, M, F. 2020. "Resiliensi Verbal Bullying Anggota Organisasi Pecinta Alam KOMPAS Dalam Analisis Konseling Behavioral."
- Oktariani, O., Munir, A., and Aziz, A. 2020. "Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan." *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2(1):26–33.
- Ostacoli, L., Cosma, S., Bevilacqua, F, Berchiolla, P., Bovetti, M., Carosso A, R., Malandrone, F., Carletto, S., and Benedetto, C. 2020. "Psychosocial Factors Associated with Postpartum Psychological Distress during the Covid-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study." *BMC Pregnancy and Childbirth* 20:1–8.
- Pahlevi, M, R. 2021. "Studi Deskriptif Resiliensi Korban Cyberbullying." in *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. Vol. 1.
- Permatasari, N., Makaria, EC., Simon, I, M., and Setiawan, M, A. 2022. "Bagaimana Remaja Menjadi Peer-Counselor Di Masa Pandemi?" *Buletin Konseling Inovatif* 1(1):32–44.
- Prihartono, M, N., Sutini, T., and Widianti, E. 2018. "Gambaran Resiliensi Mahasiswa



- Tahun Pertama Program A2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.”  
Jurnal Keperawatan BSI 6(1).
- Rachmawati, I., Multisari, W., Triyono, T., Simon, I. M., & da Costa, A. 2021. “Prevalence of Academic Resilience of Social Science Students in Facing the Industry 5.0 Era.” *International Journal of Evaluation and Research in Education* 10(2):676–83.
- Rahayu, M, N, M., and Arianti, R. 2020. “Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW.” *Journal of Psychological Science and Profession* 4(2):73–84.
- Redityani, NLPA, and LKPA Susilawati. 2021. “Peran Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.” *Jurnal Psikologi Udayana* 8(1):86–94.
- Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., and Nie, Y. 2020. “The Influence of Factors Such as Parenting Stress and Social Support on the State Anxiety in Parents of Special Needs Children during the COVID-19 Epidemic.” *Frontiers in Psychology* 11:565393.
- Rusmana, N., Hafina, A., and Suryana, D. 2020. “Group Play Therapy for Preadolescents: Post-Traumatic Stress Disorder of Natural Disaster Victims in Indonesia.” *The Open Psychology Journal* 13(1):213–22. doi: 10.2174/1874350102013010213.
- Said, A, A., Rahmawati, A., and Supraba, D. 2021. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 16(1):32–44.
- Santrock, J, W. 2012. *LIFE - SPAN Development*.
- Saputro, Y, A., and Sugiarti, R. 2021. “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X.” *Philanthropy: Journal of Psychology* 5(1):59–72.
- Septiani, T, F., and Nurindah. 2016. “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan.” *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Sukmadinata, S. N. 2016. “Metode Penelitian Pendidikan.” Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumantyo, F, D, S. 2020. “Pendidikan Tinggi Di Masa Dan Pasca Covid-19.” *Jurnal Kajian Ilmiah*. doi: 10.31599/jki.v1i1.266.
- Sumarwiyah., and Zamroni, E. 2016. “Pemanfaatan Tekonologi Informasi (TI) Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Sebagai Representasi Berkembangnya Budaya Profesional Konselor Dalam Melayani Siswa.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*.
- Susilawati, N. 2021. “Merdeka Belajar Dan Kampus Merdeka Dalam Pandangan Filsafat Pendidikan Humanisme.” *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran* 2(3):203–19.
- Tope-Banjoko, T., Davis, V., Morrison, K., Fife, J., Hill, O., and Talley, C. 2020. “Academic Resilience in College Students: Relationship between Coping and GPA.” *Anatolian Journal of Education* 5(2):109–20.
- Triwijayanti, I., and Astiti, D, P. 2019. “Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar.” *Jurnal Psikologi Udayana* 6(02):320.
- Utami, L, H. 2020. “Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Nathiqiyah*. doi: 10.46781/nathiqiyah.v3i1.69.
- Zhi, Y., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., and Lin, D. 2020. “Resilience,



Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China.” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 12(4):1074–94.

