

## Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Natasya Ines Wijaya<sup>1</sup> & Roswiyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
*Corresponding Email: [roswiyani@fpsi.untar.ac.id](mailto:roswiyani@fpsi.untar.ac.id)*

### ABSTRAK

Stres yang dialami mahasiswa akibat proses penyelesaian skripsi dapat menimbulkan emosi negatif, seperti frustrasi, rasa marah dan takut. Ada kalanya emosi negatif yang muncul tetap dapat diatasi sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan skripsinya. Kondisi ini mengarah pada kemampuan regulasi emosi yang mendorong individu untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Kemampuan dalam bertahan di situasi sulit merupakan bentuk dari resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Terdapat 104 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, rentang usia 21-25 tahun, dan berdomisili di Jabodetabek telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Alat ukur regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003) dan untuk mengukur resiliensi menggunakan *Connor Davidson Resilience Scale* (Connor & Davidson, 2003). Hasil analisis dengan menggunakan *Pearson correlation* mendapati bahwa regulasi emosi diketahui memiliki korelasi positif yang signifikan dengan resiliensi ( $r = 0.445$ ,  $p = 0.05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Kemudian, berdasarkan hasil uji regresi linier diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan dari regulasi emosi pada resiliensi ( $R^2 = 0.198$ ,  $p = 0.05$ ). Dalam hal ini, regulasi emosi diketahui secara signifikan mempengaruhi resiliensi sebesar 19.8%. Adapun regulasi emosi yang paling memengaruhi resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi adalah adanya *cognitive reappraisal*. Hal ini berarti mahasiswa cenderung menggunakan proses kognitifnya untuk mengelola emosinya dan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada situasi yang dialaminya.

Kata kunci: regulasi emosi, resiliensi, mahasiswa, skripsi

### 1. PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang menimba ilmu pengetahuan dan sedang menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi dalam institut dan universitas (Hartaji, 2012). Untuk menyelesaikan masa studinya, mahasiswa tingkat akhir wajib untuk melakukan penelitian karya ilmiah dalam bentuk penulisan skripsi guna untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi strata satu (Saifuddin et al., 2018). Kewajiban dalam penulisan skripsi pada mahasiswa bermanfaat untuk melakukan penerapan ilmu dan penerapan kemampuan yang telah didapatkan selama proses pembelajaran di perguruan tinggi (Widigda & Setyaningrum, 2018). Skripsi merupakan bukti dari kemampuan akademik mahasiswa dalam mengeskpresikan kajian ilmiah, menyelesaikan dan menjawab masalah secara ilmiah, serta dalam menyusun laporan secara sistematis (Zaenal, 2018).

Roelyana dan Listiyandini (2016) menyatakan bahwa dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa menjalani proses yang dinamis dimana mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan dalam

pengerjaan skripsi. Menurut Syukron (2017) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan bahwa skripsi adalah tugas yang penuh dengan tekanan. Mahasiswa merasa adanya tuntutan dari orangtua yang menginginkan anaknya segera menyelesaikan skripsi dengan waktu yang cepat. Kemudian, dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa perlu melakukan revisi yang berulang kali. Selain itu, mahasiswa mengalami kesulitan dalam menemukan tema penelitian, kesulitan dalam menemukan referensi atau literatur, dan kesulitan dalam mencari partisipan yang akan diteliti. Ditambah lagi adanya perasaan malas, serta kurangnya konsentrasi dalam penyusunan skripsi (Syukron, 2017).

Permasalahan mahasiswa akhir tersebut dapat menimbulkan stres, dalam hal ini adalah stres akademik (Yusuf, 2020). Stres yang dialami mahasiswa akibat proses penyelesaian skripsi dapat menimbulkan emosi negatif, seperti frustrasi, rasa marah, dan takut. Corno dan Anderman (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami emosi negatif akibat stres akademik dapat mengalami rasa marah terhadap tuntutan tugas dan rasa takut dalam menghadapi kegagalan. Dampak dari emosi negatif yang dirasakan oleh seorang mahasiswa juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan mentalnya yang ditandai dengan keinginan bunuh diri akibat permasalahan akademik yang dialaminya (Westefeld et al., 2015). Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa dapat menghalangi performa akademik, sehingga mengalami *drop out*, dan memengaruhi kesehatan tubuh mahasiswa (Zeidner, 2015).

Menurut Widiyani (2018) yang menyatakan bahwa terdapat salah satu mahasiswa dengan inisial A di salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) mengalami frustrasi hingga memiliki keinginan untuk melakukan hal buruk kepada dosennya akibat pengerjaan skripsi yang tidak kunjung membuahkan hasil. A menyatakan bahwa dirinya sudah mengulang sebanyak tiga kali namun mendapat nilai E akibat terlalu banyak absen sehingga A dinyatakan tidak lulus. Namun, pada akhirnya A menyelesaikan skripsi dan dinyatakan lulus. Fenomena lain yang dijelaskan oleh Widiyani (2018) menyatakan bahwa terdapat seorang mahasiswa dengan inisial I merasakan beratnya dalam menghadapi perkuliahan dan skripsi karena kurangnya motivasi. I menyatakan bahwa mengerjakan skripsi tanpa motivasi menyebabkan dirinya malas bergerak sehingga sulit memenuhi target penyelesaian penulisan skripsi. Namun, pada akhirnya I menyelesaikan penulisan skripsinya karena dirinya mengingat janjinya kepada orangtuanya. Penelitian Widiyani (2018) ini mengindikasikan bahwa walaupun mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami emosi negatif, namun mahasiswa tetap dapat menyelesaikan skripsinya sampai lulus.

Fenomena tersebut menjelaskan bahwa emosi negatif yang muncul saat mengerjakan skripsi tetap dapat membuat mahasiswa mampu menyelesaikan skripsinya. Kondisi ini melibatkan kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosi negatif menjadi sesuatu yang positif. Menurut Thompson (2014) kemampuan mengelola emosi negatif menjadi emosi positif disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi terhadap mahasiswa di Universitas Islam Riau. Penelitian ini dilakukan terhadap 100 mahasiswa pada tahun ajaran 2018/2019 semester genap 2,4,6 yang sedang melakukan aktivitas perkuliahan di Universitas Islam Riau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa tersebut. Selain itu, penelitian dari Widuri (2012) mengukur regulasi emosi dan

resiliensi pada 75 mahasiswa tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan dengan rentang usia 17-22 tahun.

Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi. Selanjutnya, penelitian dari Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) menguji peran regulasi emosi dan resiliensi pada siswa sekolah berasrama semi militer (SMA). Penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah yang duduk di kelas 10 dan berusia 14-17 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi sebesar 46.6%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama semi militer.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian terkait regulasi emosi dan resiliensi telah banyak dilakukan, namun pada populasi yang berbeda dan dengan tingkat pendidikan yang berbeda pula. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi, namun hasil penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dan resiliensi hanya ditemukan pada populasi remaja, dan belum ditemukan pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?

## 2. METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian dan Partisipan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi emosi dan resiliensi beserta dimensinya dengan menggunakan Pearson Correlation. Kemudian, dilakukan uji regresi linear untuk mengetahui pengaruh dari hubungan antara variabel bebas dan terikat. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-25 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jabodetabek. Jumlah partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 104 partisipan. Gambaran umum partisipan dibagi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Gambaran partisipan secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1  
Statistik Deskriptif Berdasarkan Usia

Usia (Dalam Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
21	43	41.3
22	45	43.3
23	12	11.5
24	2	1.9
25	2	1.9
<b>Total</b>	104	100

Tabel 2  
Statistik Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	41	39.4
Perempuan	63	60.6
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

### Alat Ukur

#### Regulasi Emosi

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dari Gross dan John (2003). Kuesioner ini terdiri dari 10 item dengan 6 item yang mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item yang mengukur *expressive suppression*. Kuesioner ini menggunakan skala 1-7, dengan 1 berarti (sangat tidak setuju) dan 7 berarti (sangat setuju). Contoh item yang dari kuesioner regulasi emosi untuk dimensi *cognitive reappraisal*: ‘ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi’. “Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan”. Contoh item untuk dimensi *expressive suppression*: “saya menjaga emosi saya agar hanya saya sendiri yang tahu”. “ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati agar tidak menampilkannya”. Alat ukur ini hanya memiliki 2 aspek dimensi saja, yaitu dimensi *cognitive reappraisal* yang terdiri dari 8 item dan dimensi *expressive suppression* yang terdiri dari 4 item. Dimensi *cognitive appraisal* dan dimensi *expressive suppression* diuji secara validitas dan reliabilitas dengan menggunakan *confirmatory factor analysis*. Seluruh item yang diuji bersifat valid dan reliabilitas alat ukur ini sebesar 0.951. Dengan demikian maka alat ukur ini dapat digunakan sebagai instrumen pengumpulan data untuk mengukur regulasi emosi.

Tabel 3. Blue Print Alat Ukur Regulasi Emosi

No	Aspek	Favorabel	Jumlah
1	Cognitive Reappraisal	1,3,5,7,8, 10, 11, 12	8
2	Expressive Suppression	2, 4, 6, 9	4
	Jumlah		12

### Resiliensi

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah *Connor-Davidson Resilience Scale* yang dimiliki oleh Connor dan Davidson (2003) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azzahra (2017). Alat ukur ini berisi 25 item dan menggunakan skala likert dengan 5 poin dari 0 (tidak pernah) sampai 4 (selalu). Skor total berkisar dari 0-100, dengan skor yang lebih tinggi mencerminkan resiliensi yang tinggi. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki resiliensi yang baik, begitu pun sebaliknya. Definisi operasional dari resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan yang dialami tanpa menyerah.

Salah satu contoh butir dalam alat ukur ini adalah “Pada saat sesuatu tampak tidak memberikan harapan lagi, saya tidak akan menyerah”. Connor-Davidson Resilience Scale memiliki 5 dimensi, yaitu (1) aspek kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan yang terdiri dari 8 butir item; (2) aspek percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan yang terdiri dari 7 butir item; (3) aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain yang terdiri dari 5 butir item; (4) aspek

pengendalian diri yang terdiri dari 3 butir item, dan (5) aspek pengaruh spiritual yang terdiri dari 2 butir item. Alat ukur yang telah diadaptasi ini memiliki validitas yang sudah melalui *expert judgement*. Validitas alat ukur *Connor-Davidson Resilience Scale* ini memiliki tingkat valid dengan nilai  $r$  berkisar 0.3-0.7 dan reliabilitas yang tinggi yaitu 0.93 sehingga dapat dinyatakan bahwa alat ukur ini valid sebagai alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi.

Tabel 4. *Blue Print Alat Ukur Resiliensi*

No	Aspek	Favorabel	Jumlah
1	Kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
2	Percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain	1, 2, 4, 5, 8	5
4	Pengendalian Diri	13, 21, 22	3
5	Pengaruh Spiritual	3, 9	2
Jumlah			25

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa hipotesa yang menggunakan regresi linear diketahui bahwa adanya pengaruh signifikan pada regulasi emosi terhadap resiliensi dengan  $F(1,120) = 25,140$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ,  $R^2 = 0.198$ . Hal ini berarti bahwa regulasi emosi secara signifikan mempengaruhi resiliensi sebesar 19.8%. Selain itu, peneliti juga melakukan uji regresi pada dimensi regulasi emosi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara dimensi regulasi emosi dengan resiliensi.

Hasil uji regresi pada dimensi *cognitive reappraisal* dengan resiliensi didapati memiliki pengaruh signifikan dengan nilai  $F(1,120) = 68,047$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ , dan  $R^2 = 0.400$ . Hal ini berarti bahwa dimensi *cognitive reappraisal* secara signifikan mempengaruhi resiliensi sebesar 40%. Kemudian, peneliti juga melakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel regulasi emosi dan variabel resiliensi. Hasil uji korelasi dengan menggunakan *Pearson correlation* menunjukkan bahwa regulasi emosi diketahui memiliki korelasi positif yang signifikan dengan resiliensi ( $r = 0.445$ ,  $p < 0.05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa apabila regulasi emosi tinggi, maka resiliensi juga akan meningkat.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi. Hal ini berarti semakin meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, maka resiliensi mahasiswa juga akan meningkat. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, maka resiliensi mahasiswa juga akan semakin rendah. Selain itu, diketahui bahwa regulasi emosi secara signifikan mempengaruhi resiliensi. Kemudian, dalam dimensi regulasi emosi hanya terdapat satu dimensi saja yang terbukti mempengaruhi resiliensi. Dimensi tersebut adalah dimensi *cognitive reappraisal* yang secara signifikan mempengaruhi resiliensi sebesar 40%.

Kemudian, peneliti melakukan analisa data tambahan dengan uji beda resiliensi berdasarkan jenis kelamin. Peneliti melakukan uji beda menggunakan One-Way ANOVA. Hasil uji beda resiliensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat resiliensi yang sama. Kemudian, peneliti melakukan uji beda regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Hal ini berarti regulasi emosi baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan adalah sama.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji beda resiliensi berdasarkan usia yang menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki resiliensi rendah berada di usia 25 ( $N = 2$ ,  $M = 2,84$ ,  $SD = 0,47$ ) dan resiliensi tinggi berada di usia 22 ( $N = 44$ ,  $M = 3,10$ ,  $SD = 0,60$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berusia 22 tahun memiliki resiliensi yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berusia 25 tahun.

Kemudian, pada uji beda regulasi emosi berdasarkan usia menunjukkan bahwa partisipan yang memiliki regulasi emosi rendah berada di usia 24 ( $N = 2$ ,  $M = 3,90$ ,  $SD = 0,75$ ) dan regulasi emosi tinggi berada di usia 23 ( $N = 12$ ,  $M = 5,68$ ,  $SD = 1,03$ ). Hal ini berarti bahwa partisipan dengan usia 23 tahun lebih mampu melakukan regulasi emosi dibandingkan dengan partisipan berusia 24 tahun.

### **Saran Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah kajian literatur dan memberi manfaat berupa sumbangan teoritis dalam perkembangan ilmu psikologi dimana penelitian mengenai regulasi emosi dan resiliensi tidak terlalu banyak dilakukan dalam beberapa tahun belakangan ini, terutama di Indonesia. Untuk mengatasi hal tersebut maka dibutuhkan penelitian yang terbaru pada golongan partisipan dalam kalangan individu dewasa awal yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti menganjurkan agar peneliti selanjutnya dapat mengkaji variabel regulasi emosi dengan variabel stres akademik atau variabel resiliensi dengan variabel stres akademik.

### **Saran Praktis**

Berdasarkan manfaat praktis penelitian ini, peneliti memberikan saran untuk mampu mengenali, menghadapi, dan mengatasi emosi negatif yang dirasakan dengan cara mengalihkan perhatian atau distraksi. Contohnya seperti berolahraga, beristirahat sambil menenangkan diri, mengatur pernapasan dengan bermeditasi maupun yoga, melakukan hal-hal yang disukai, melakukan *journaling*, dan melakukan konseling bersama dengan tenaga profesional apabila membutuhkan bantuan. Kemudian, saran bagi para pembaca agar dapat memahami pentingnya meregulasi emosi serta memiliki resiliensi dalam menghadapi setiap permasalahan kehidupan sehari-hari maupun dalam pekerjaan serta perkuliahan.

### **REFERENSI**

- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). *Gambaran ketangguhan diri (resiliensi) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- American Psychological Association, (2012). *Building your resilience*. American Psychological Association.

- Azizah, P.N., Widian, H.S., & Urbayatun, S. (2021). Analisis faktor konfirmatori connor-davidson resilience scale. *Jurnal Psikologi*.17(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.11043>.
- Brenner, F. dan Salovey, T. L. 1997. Parental socialization of emotion. *psychological Inquiry*, 9, 241-273.
- Burt, K. B., & Paysnick, A. A. (2012). Resilience in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 24(2), 493-505.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.
- Cole, P. M., & Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and development. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 592-607). Guilford Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Journal Of Depression And Anxiety*. Vol 18: 76-82.
- Corno, L., & Anderman, E. M. (2015). *Handbook of educational psychology* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315688244>
- Daniel Goleman. 2002. *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74 (1), 224-237.
- Gross, J.J. 2007. Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Grotberg, E. H. 2003. *Resilience for today: gaining strength from adversity*. United States of America: Praeger.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Skripsi. Universitas Gunadarma*.
- Hidayati, I., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2017). Peningkatan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4).
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. 2013. An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1–4. doi: 10.4236/jss.2013.16001.
- Khusniatun. (2014). Hubungan antara resiliensi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi fakultas ilmu sosial dan humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Martin, L. (2016). Understanding the quarter-life crisis in community college students [Regent University]. <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pqorigsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.

- Misra, & Castillo. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *academic stressors; American students; international students; reactions toStressors*. Vol. 11, No. 2, 132–148
- Nabila, N. (2019). *Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa universitas islam riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nisak, D. K. (2018). *Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Reivich, K. And Shatte, A. 2002. *The resilience factor*. New York: Random House, Inc.
- Rice, P. F, “The adolescent: Development, relationship, and culture”, (9th edition), Needham Heights, Allyn and Bacon, MA, 1999. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Roellyana, S dan Listiyandini, R.A. 2016. Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Makalah, disampaikan dalam konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia, 1 (1), 29- 37
- Saifuddin, M. S. I., & Wekke, I. S. (2018). *Strategi dan teknik penulisan skripsi*. Deepublish.
- Salovey, P. M dan Skutfer, B. L. 1997. Cultural differences in children’s emotional reactions to difficult situation. *Child Development*, 73, 983-996.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184-191.
- Sulastri, S. (2017). *Efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa perempuan yang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Syukron, M. A. (2017). *Hubungan penghargaan diri (self esteem) dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di kota malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Westefeld, J. S., Casper, D., Galligan, P., Gibbons, S., Lustgarten, S., Rice, A.,... & Yeates, K. (2015). Suicide and older adults: Risk factors and recommendations. *Journal of loss and trauma*, 20(6), 491-508.
- Wibowo, U. F. (2018). *Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199.
- Widiyani, R (2018, Desember 27). Mahasiswa Vs Skripsi, cerita tiada akhir. DetikHealth. [Mahasiswa Vs Skripsi, Cerita Tiada Akhir \(detik.com\)](https://www.detik.com/skripsi)
- Yusuf, Juita-Elena (Wie), Saitgalina, M., & Chapman, D.W. (2020). Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*, 26:4, 458- 483, doi: 10.1080/15236803.2020.177