

Peran Self Efficacy Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama

Nurul Afifah¹, Rozi Sastra Purna², Liliyana Sari³
^{1,2,3}Universitas Andalas Padang, Indonesia
Email: liliyanasari@med.unand.ac.id

Article Info

Received:
8 Juli 2022
Revised:
23 September 2022
Published:
30 September 2022

Kata kunci:
Resiliensi
Akademik; *Self-Efficacy*
Akademik; Mahasiswa
Tahun Pertama

Keywords:
Academic Resilience;
Academic Self-Efficacy;
First-Year
Undergraduate
Students

Abstrak

Resiliensi akademik merupakan suatu faktor psikologis penting bagi mahasiswa tahun pertama agar dapat menghadapi berbagai tantangan baru di masa awal perkuliahan. Beberapa peneliti menyatakan bahwa *self-efficacy* berperan dalam pembentukan resiliensi dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-efficacy* akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini merekrut 400 mahasiswa tahun pertama (61,75% perempuan) di Universitas Andalas sebagai subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang diadaptasi dari Cassidy (2016) dan skala *self-efficacy* akademik yang dikonstruksi berdasarkan teori Bandura (1997). Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik berperan positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa sebesar 60,2%. Dengan demikian, *self-efficacy* akademik yang dimiliki mahasiswa tahun pertama berperan penting dalam meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa tersebut dalam menghadapi dunia perkuliahan. Selain itu, hasil analisis juga menemukan bahwa mahasiswa pada penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* akademik dan resiliensi akademik dalam kategori sedang.

Abstract

Academic resilience becomes an important psychological factor that can help first-year undergraduate students in facing various challenges in the early period of university. Some researchers reported that self-efficacy has a role in the formation of resilience in individuals. The present study attempted to investigate the role of academic self-efficacy in academic resilience among the first-year undergraduate students. A total of 400 students (61.75% female) in Universitas Andalas were recruited as research subjects through the purposive sampling technique. Measures used in the study were the Academic Resilience Scale-30 (ARS-30) adapted from Cassidy (2016) and the Academic Self-efficacy Scale was constructed based on the theory of Bandura (1997). The simple linear regression analysis results showed that academic self-efficacy had a significant and positive effect on academic resilience by about 60.2%. Therefore, the level of academic self-efficacy among first-year undergraduate students had an important role in increasing the level of academic resilience in facing the university life. In addition, the current study also found that students in this research had a moderate level of academic self-efficacy and academic resilience.

PENDAHULUAN

Para siswa yang telah lulus dari tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umumnya ingin melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi. Bagi siswa lulusan SMA, keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi merupakan sebuah pilihan utama bertujuan untuk memperoleh gelar, menambah wawasan, serta menambah kemampuan dalam pengembangan diri (Sharma, 2012). Transisi dari masa SMA ke perguruan tinggi umumnya memunculkan tuntutan dan tantangan yang lebih besar kepada mahasiswa tahun pertama atau disebut juga dengan mahasiswa baru.

Mahasiswa tahun pertama harus menghadapi situasi baru yang penuh dengan tantangan, sehingga hal ini menuntut adanya penyesuaian dengan peran baru tersebut. Dalam hal akademik, beberapa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa pada tahun pertama di antaranya adalah perbedaan sistem perkuliahan, metode belajar yang berbeda dengan sekolah, materi perkuliahan yang cenderung lebih sulit, teman-teman baru yang berasal dari berbagai daerah, serta lingkungan tempat tinggal yang baru (Rahayu & Arianti, 2020). Keberhasilan dalam perguruan tinggi bukan hanya dikaitkan dengan persoalan pendidikan saja, tetapi faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa tersebut, seperti cara interaksi dosen dengan mahasiswa, mahasiswa dengan teman sebayanya, dan lain sebagainya (Estiane, 2015).

Banyaknya tugas serta kegiatan yang harus dijalani di kampus menjadi salah satu faktor penyebab perasaan tertekan yang dialami mahasiswa (Prihartono, dkk., 2018). Kehidupan perkuliahan dapat menimbulkan stress pada mahasiswa baru karena adanya tuntutan untuk lebih mandiri, inisiatif, dan manajemen diri yang baik (Chemers dkk., 2001), serta adanya rasa tanggung jawab terkait akademik (Hamzah & Hamzah, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa yang tidak mampu menjalani segala tuntutan akademik lebih rentan untuk mengalami stress akademik (Erindana dkk., 2021). Sebuah penelitian di Universitas Islam Raden Fatah Palembang menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama sering kesulitan mengemukakan pendapat, bersikap lebih kaku, kesulitan membagi waktu, kurang aktif dalam proses perkuliahan, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan, dan lain sebagainya. Fenomena ini berbeda dengan mahasiswa yang telah lebih dahulu atau lebih lama masuk ke perguruan tinggi. Kemudian dilakukan studi lanjutan kepada mahasiswa tahun pertama di universitas tersebut dan menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami permasalahan dalam adaptasi lingkungan tempat tinggal dan universitas, penyesuaian proses belajar, masalah pertemanan, *homesick*, dan kesulitan mengatur keuangan (Fitri & Kushendar, 2019).

Dari beberapa hal yang telah dijabarkan, stress yang dialami mahasiswa tahun pertama muncul karena banyaknya permasalahan yang dilaluinya ketika beradaptasi dengan dunia perkuliahan, khususnya dalam hal akademik. Untuk mengatasi berbagai kesulitan dalam masa transisi tersebut, mahasiswa tahun pertama membutuhkan kemampuan resiliensi dalam dirinya untuk bangkit dari keterpurukan serta memperbaiki rasa kecewa yang dihadapinya (Amelia dkk., 2014). Dalam menghadapi kesulitan-kesulitan akademik tersebut, mahasiswa tahun pertama memerlukan kekuatan yang berasal dari internal maupun eksternal untuk mengatasi berbagai pengalaman yang negatif dan dapat menghambat proses pembelajarannya, sehingga mahasiswa mampu menyesuaikan diri dan memenuhi segala tuntutan akademik dengan baik. Kemampuan ini disebut sebagai resiliensi akademik (Boatman, 2014).

Resiliensi akademik muncul ketika individu mampu menggunakan kemampuannya untuk menghadapi pengalaman negatif yang menekan dan menghambat proses pembelajarannya, sehingga dirinya mampu menyesuaikan diri dan menjalankan segala tuntutan akademik dengan baik (Boatman, 2014). Resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) merupakan kapasitas yang dimiliki individu untuk mengatasi segala permasalahan akademik yang dihadapinya yang bisa mengancam perkembangan akademik individu tersebut. Dengan memiliki resiliensi yang baik, individu mampu bangkit serta menerima kenyataan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan atau yang membuat dirinya tertekan (Fujiyati, 2016). Dengan demikian, mahasiswa tahun pertama yang memiliki resiliensi umumnya lebih mampu bangkit dari masalah yang dihadapinya dan juga dapat menghadapi faktor-faktor penyebab stres, sehingga ia bisa terhindar dari berbagai macam masalah kesehatan mental (Andriani & Listiyandini, 2017).

Kesulitan dalam menghadapi masa transisi pada mahasiswa tahun pertama dapat menyebabkan berbagai masalah akademik di kemudian hari, seperti membutuhkan waktu yang lebih lama untuk lulus, tidak mampu menyelesaikan studi, bahkan hingga putus kuliah (Medina, 2018). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi mampu mengatasi kesulitan akademik yang dihadapinya, tidak mudah menyerah, mampu bertahan dalam situasi tertekan, serta berusaha mencari jalan keluar untuk setiap permasalahan akademik yang sedang dihadapi (Harahap dkk, 2020). Oleh karena itu, resiliensi akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa agar dapat menghadapi segala permasalahan akademik dengan cara yang lebih tenang dan mampu bertahan saat menghadapi situasi sulit hingga ia dapat menyelesaikan pendidikannya (Wulandari & Kumalasari, 2022).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi individu adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan segala permasalahan dan mampu meraih keberhasilan (Jackson & Watkin, 2004). Bandura (dalam Fujiyati, 2016) menjelaskan bahwa adanya *self-efficacy* dalam diri individu mampu menentukan tindakan apa yang akan mereka lakukan, seberapa besar usaha yang akan dilakukan, serta seberapa kuat individu bertahan dan berusaha untuk menghadapi rintangan dalam kehidupannya. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menunjukkan usaha serta ketekunan yang tinggi dalam menangani masalah serta berusaha mencapai tujuan dengan baik, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah akan mudah merasa putus asa ketika menghadapi masalah.

Penelitian Reed dkk. (2018) menemukan bahwa resiliensi akademik siswa dipengaruhi oleh *self-efficacy* yang dimiliki dalam dirinya. Siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi akan mampu bertahan dan bangkit dari kekecewaan yang dialaminya, serta memiliki kemampuan yang diperlukan untuk mencegah timbulnya stres akibat permasalahan akademik yang dihadapi, begitu juga sebaliknya. Penelitian lain juga menyatakan bahwa mahasiswa yang resilien dan memiliki kinerja akademik yang baik adalah mereka yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi (Martin & Marsh, 2006; Muema dkk., 2020). Dengan demikian, individu yang memiliki *self-efficacy* akademik tinggi cenderung mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit dan menganggap semua tantangan akademik sebagai pengalaman yang pasti bisa dilalui.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini berupaya untuk melihat peran *self-efficacy* akademik terhadap tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hipotesis yang diajukan yaitu *self-efficacy* akademik berperan signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik kausal-komparatif untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat dari kedua variabel penelitian melalui pengamatan terhadap konsekuensi yang sudah ada, serta melihat ulang data yang telah tersedia guna menemukan faktor-faktor penyebab yang mungkin terdapat dalam data tersebut (Azwar, 2019). Subjek penelitian ini adalah 400 orang mahasiswa tahun pertama di Universitas Andalas. Subjek direkrut dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa Universitas Andalas tahun pertama ajaran 2020/2021.

Skala Self-Efficacy Akademik

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala Likert. Skala *self-efficacy* akademik disusun oleh peneliti berdasarkan teori Bandura (1997). Proses konstruksi alat ukur terdiri dari: (1) menyusun 41 aitem berdasarkan tiga dimensi dari teori Bandura (1997); (2) melakukan konsultasi terkait bunyi aitem kepada pakar dan melakukan beberapa revisi sesuai masukan pakar; (3) setelah aitem ditetapkan, peneliti melakukan uji keterbacaan untuk mengetahui pemahaman subjek terhadap bunyi dari setiap aitem yang telah dibuat; dan (4) melakukan uji coba alat ukur untuk melihat uji daya dan reliabilitas dari alat ukur tersebut. Hasil uji coba menunjukkan bahwa terdapat 1 aitem yang gugur akibat nilai uji daya bedanya tidak memenuhi, sehingga total aitem pada skala *self-efficacy* akademik menjadi 40 aitem ($\alpha = 0,941$). Skala memiliki lima pilihan respon dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Skor tinggi pada alat ukur ini menunjukkan tingkat *self-efficacy* akademik yang tinggi.

Skala Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik diukur dengan menggunakan skala adaptasi dari Cassidy (2016) yaitu *Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)* terdiri dari tiga aspek dan 30 aitem. Adaptasi alat ukur melalui tahapan sebagai berikut: (1) menerjemahkan skala tersebut ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan pihak yang berkompeten; (2) melakukan proses *professional judgement* dengan bantuan pakar berkompeten dan melakukan revisi sesuai masukan pakar; (3) melakukan uji keterbacaan guna mengetahui pemahaman subjek terhadap bunyi dari setiap aitem yang telah diterjemahkan; (4) melakukan uji daya beda aitem untuk melihat koefisien korelasi dan memastikan tidak ada aitem yang gugur; dan (5) melakukan perhitungan reliabilitas alat ukur ($\alpha = 0,920$). Skala resiliensi akademik ini memiliki lima rentang nilai mulai dari Sangat Setuju (SS), hingga Sangat Tidak Setuju (STS). Skor tinggi pada alat ukur ini menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi.

Analisis Data

Setelah semua data diperoleh, data dianalisis dengan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh *self-efficacy* akademik terhadap resiliensi akademik dengan menggunakan bantuan *software* uji statistik. Sebelum data dianalisis dengan uji regresi linear sederhana, uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, sedangkan uji linearitas mengindikasikan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh, subjek penelitian terdiri dari 247 perempuan (61,75%) dan 153 laki-laki (38,25%). Sebelum melakukan uji hipotesis, analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kategorisasi kedua variabel. Rata-rata resiliensi akademik pada subjek penelitian adalah 90, dan kategorisasi resiliensi akademik ditunjukkan di Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	4	1%
Sedang	260	65%
Tinggi	136	34%
Total	400	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki resiliensi akademik pada tingkat sedang (65%), sedangkan 34% subjek penelitian memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Selain itu, untuk variabel *self-efficacy* akademik, rata-rata skor yang diperoleh subjek penelitian adalah 80 dengan kategorisasi sebagai berikut.

Tabel 2. Kategorisasi *Self-Efficacy* Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	6	1,5%
Sedang	283	70,8%
Tinggi	111	27,8%
Total	400	100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas subjek (70,8%) memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori sedang, sedangkan 111 mahasiswa (27,8%) memiliki *self-efficacy* akademik tinggi. Berdasarkan hasil uji asumsi, maka data dapat diolah dengan uji regresi linear sederhana yang ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Mean	F	Sig (p)	R ²
<i>Self-Efficacy</i> Akademik Resiliensi Akademik	85239,052	602,564	0,000	0,602

Berdasarkan Tabel 3, *self-efficacy* akademik memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik secara signifikan. Kontribusi *self-efficacy* akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 60,2%, di mana *self-efficacy* akademik berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* akademik

pada mahasiswa, maka tingkat resiliensi akademiknya juga akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya.

Pembahasan

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung hasil penelitian ini, di antaranya penelitian Burhani dan Yahya (2014) yang menemukan bahwa *self-efficacy* berperan signifikan terhadap resiliensi sebesar 11,4%. Dengan memiliki *self-efficacy* yang baik, maka individu akan mampu berfungsi secara lebih baik dalam kehidupannya. Penelitian serupa oleh Manara (2008) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan resiliensi sebesar 40%. Tingginya tingkat *self-efficacy* berpengaruh terhadap kemampuan dirinya untuk beradaptasi serta menghadapi tantangan dan juga tekanan dalam hidup. Apabila individu yakin bahwa ia mampu melakukan sesuatu sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahan, maka ia juga akan mampu beradaptasi secara baik terhadap apa yang menjadi permasalahan serta tekanan dalam hidupnya.

Secara umum, penelitian lain juga menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh secara parsial terhadap resiliensi seseorang sebesar 28,7% (Kuncoro, 2021). *Self-efficacy* berperan penting dalam kemampuan seseorang menghadapi permasalahan hidupnya. Sama halnya dengan penelitian Reed dkk. (2018) yang menemukan bahwa *self-efficacy* individu dapat mempengaruhi resiliensi akademiknya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi mampu bertahan dan bangkit dari kekecewaan, serta memiliki kemampuan yang diperlukan untuk mencegah munculnya stress akibat permasalahan akademik. Selain itu, Muema dkk. (2020) menyatakan bahwa secara keseluruhan, *self-efficacy* akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kinerja akademik individu. *Self-efficacy* akademik merupakan konstruk yang penting dalam menentukan hasil dari kinerja individu tersebut. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit, menganggap semua tantangan sebagai hal yang pasti bisa dilalui. Oleh karena itu, mahasiswa yang percaya dengan kemampuannya akan dapat bertahan terhadap ancaman yang mengganggu proses pendidikannya.

Self-efficacy akademik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Upaya peningkatan resiliensi akademik mahasiswa membutuhkan pengembangan *self-efficacy* akademik dalam dirinya (Girelli dkk, 2018; Martin & Marsh, 2006). Tingginya tingkat *self-efficacy* individu akan berpengaruh pada usaha dan ketekunan yang tinggi dalam menangani masalah dan mencapai tujuan yang baik, sedangkan individu memiliki tingkat *self-efficacy* rendah akan mudah merasa putus asa. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Jackson dan Watkin (2004) dimana tujuh faktor dapat mempengaruhi resiliensi seseorang, yaitu *emotion regulation, impulsive control, causal analysis, self-efficacy, realistic optimism, empathy*, dan juga *reaching out*.

Hasil analisis secara deskriptif menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang (65%), sedangkan 34% mahasiswa memiliki resiliensi akademik tinggi. Dari hasil kategorisasi tersebut, mahasiswa tahun pertama dalam penelitian ini telah memiliki kemampuan yang cukup untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikannya, meskipun beberapa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengoptimalkan kemampuan dirinya, sehingga peningkatan resiliensi akademik yang lebih tinggi diperlukan oleh mahasiswa. Seperti yang diungkapkan Harahap dkk. (2020) bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik

tinggi akan mampu bertahan dalam tekanan, serta dirinya juga akan mampu menghadapi permasalahan akademik, mencari solusi dari berbagai permasalahannya dan cenderung tidak mudah merasa putus asa.

Gambaran analisis deskriptif juga dilakukan terhadap variabel *self-efficacy* akademik. Hasil kategorisasi terhadap *self-efficacy* akademik menunjukkan bahwa 70,75% mahasiswa memiliki *self-efficacy* pada kategori sedang, sedangkan 27,75% mahasiswa memiliki *self-efficacy* akademik tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki cukup keyakinan terhadap kemampuannya untuk menghadapi berbagai hal dalam upaya pencapaian suatu tujuan, meskipun masih mengalami beberapa kesulitan dalam mengoptimalkan kemampuan dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Manara (2008) bahwa dengan adanya *self-efficacy* yang tinggi dalam diri individu, maka individu akan berupaya untuk melakukan berbagai cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, dan dengan keyakinan tersebut individu tidak akan mudah menyerah dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dengan keyakinan tersebut, mahasiswa akan mampu untuk beradaptasi secara positif terhadap segala sesuatu yang menjadi tekanan selamaproses pembelajaran serta kehidupan akademiknya.

Terlepas dari beberapa temuan yang didapatkan, beberapa hal dalam penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini melihat pengaruh *self-efficacy* akademik terhadap resiliensi akademik, sehingga penelitian selanjutnya dapat melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik seperti regulasi emosi atau dukungan sosial. Penggunaan instrumen lain dalam penelitian seperti pertanyaan terbuka dapat memperoleh data yang lebih komprehensif terkait resiliensi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi mahasiswa dan pihak perguruan tinggi untuk berupaya meningkatkan *self-efficacy* akademik dalam diri mahasiswa tahun pertama melalui berbagai kegiatan agar mahasiswa dapat bertahan dengan baik di perkuliahan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* akademik berperan signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama sebesar 60,2%. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan *self-efficacy* akademik dalam diri mahasiswa, khususnya pada tahun pertama, untuk meningkatkan resiliensi akademiknya dalam menghadapi dinamika perkuliahan. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self-efficacy* akademik dan resiliensi akademik dalam kategori sedang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan pihak Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*, 1(2), 1-9.

- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Boatman, M. (2014). Academically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse. <http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>.
- Burhani, M. V., & Yahya. (2014). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Pada Anggota Resimen Mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, 11(2), 44-50. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6389>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic Self-Efficacy and First-Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Erindana, F. U. N., Nashori, F., & Tasaufi, N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Estiane, Uthia. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Fujiyati, L. (2016). "Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes Angkatan Tahun 2010-2011". Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Girelli, L., Alivernini, F., Lucidi, F., Cozzolino, M., Savarese, G., Sibilio, M., & Salvatore, S. (2018). Autonomy Supportive Contexts, Autonomous Motivation, and Self-Efficacy Predict Academic Adjustment of First-Year University Students. *Frontiers in Education*, 3(95), 1-11. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00095>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. <http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2), 240-246.

- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacle and Determining Happiness. *Selection and Development Review*, 20(6), 13-17.
- Kuncoro, R. A. (2021). "Pengaruh Self-Efficacy dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru yang Berasal dari SMA/SMK di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly". Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Manara, M. U. (2008). "Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang". Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, Malang.
- Martin A. J., & Marsh H. W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates; a Construct Validity Approach. *Psychology in the School*, 43(3), 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Medina, M. S. G. (2018). The self-esteem, social support and college adjustment of business and accountancy students. *Review of Integrative Business & Economics Research*, 7(2), 167-175.
- Muema, E., Muola, J., & Muriungi, P. (2020). Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance Among Students in Primary Teacher Training Colleges in Central Region Kenya. *European Journal of Education Studies*, 7(11), 460-477. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i11.3368>
- Prihartono, M. N., Sutini, T., & Widiarti, E. (2018). Gambaran Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Program A2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 96-104. <https://doi.org/10.31311/.v6i1.3807>
- Rahayu, M. M. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73-84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Reed, M., Taruvinga, M. M., Ndofirepi, E. S., & Moosa, R. (2018). Insight gained from a comparison of South African and Canadian first-generation students: the impact of resilience and resourcefulness on higher education success. *A Journal of Comparative and International Education*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/03057925.2018.1479185>.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 32-37.
- Wulandari, W. & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen?. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19-30.