



Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir

Ni Luh Sakinah Nuraini*¹, Titis Angga Rini², Puri Selfi Cholifah³, Davina Aurelia⁴, Misye Agustin Tri Wahyuni⁵, Rifdah Afifah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

Abstract. Final-year students faced various challenges in completing their theses, which frequently causes anxiety and stress. This study aims to determine the level of resilience and encourage final year students in completing their thesis. The data collection technique in this study was a non-test in the form of a questionnaire with a resilience assessment scale with 106 higher education students as subjects. The results show that students with higher self-resilience tend to have good performance in problem solving. Mental health training as a treatment for students is an important means to complete a thesis with factors such as perfection, time management, motivation, and prioritization. This training also has a positive impact on students' thinking, encouraging a more positive mind-set, focusing on their goals to complete their final assignment, and helping students avoid things caused by procrastination. The recommendation from this research is the need for a structured mental health training program and increased support from lecturers and peers to help students face academic challenges.

Keywords: Resilience, Mental Health Training, Final Assignment.

History Article: Received November 3, 2024. Revised May 16, 2025. Accepted July 1, 2025.

Correspondence Author: Ni Luh Sakinah Nuraini, niluh.sakinah.fip@um.ac.id, Malang, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

How to cite: Nuraini, N. L. S., Rini, T. A., Cholifah, P. S., Aurelia, D., Wahyuni, M. A. T., & Afifah, R. (2025). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 25–39. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>

Pendahuluan

Mahasiswa sering menghadapi tantangan saat menyelesaikan tugas akhir mereka, yang berdampak pada kesuksesan akademik dan pribadi mereka secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa rentan terhadap masalah ini, banyak dari mereka yang mengalami stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya yang dapat menghambat kemampuan mereka (Ai et al., 2023). Salah satu faktor kunci yang dapat membantu peserta didik menghadapi tantangan ini adalah ketahanan (resiliensi), atau kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit kembali di tengah kesulitan. Namun, individu satu dengan individu lainnya tentu memiliki tingkat resiliensi yang berbeda-beda. Beberapa studi terdahulu menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi adalah peserta didik yang mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan keadaan sulit dan penuh tekanan dengan sangat baik, sedangkan mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah akan cenderung sulit untuk bertahan di tengah tantangan dan akan menghindari masalah yang

dihadapi serta cepat menyerah atau mundur ketika mengalami kesulitan (Cassidy, 2016; Etherton dkk., 2022; Wedyaswari dkk., 2022).

Kesehatan mental yang tidak dikelola dengan baik berpengaruh terhadap kemampuan akademis peserta didik, serta dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada peran dan fungsi sosial hingga meningkatkan risiko bunuh diri (Ladejo, 2023). Oleh karena itu direkomendasikan bagi institusi pendidikan dan/atau universitas untuk memprioritaskan kesehatan mental dan kesejahteraan peserta didik mereka (Ladejo, 2023; Bantjes dkk., 2023; Karimah dkk., 2023). Dari serangkaian faktor-faktor penyebab kesehatan mental yang buruk dan juga gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), tugas akhir yang dipersyaratkan dalam kelulusan mahasiswa juga menjadi salah satu sumber tekanan yang signifikan.

Dalam konteks ini, resiliensi akademik menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akibat tugas akhir. Resiliensi dapat dicapai melalui kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan menghadapi masalahnya sendiri, serta kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan dan mencari cara keluar dari masalah tersebut (Cassidy, 2016). Kemampuan mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan masalah dan mengatasi kesulitan saat menyusun tugas akhir dapat membuat peserta didik lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan akademik. Keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki untuk melalui dan mencapai tujuan dan optimisme menghadapi tantangan menjadi hal yang sangat diperlukan bagi mahasiswa tingkat akhir. Menurut Al Musafiri & Umroh (2022) mahasiswa dengan ketahanan dan optimisme yang kuat mengembangkan sikap positif, memungkinkan mereka menghadapi perubahan dan tantangan di masa depan, sementara mereka yang memiliki ketahanan dan optimisme rendah cenderung mengembangkan pandangan negatif dan mudah putus asa ketika menghadapi masalah di masa depan. Ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa optimisme dan efikasi diri berkorelasi positif dengan resiliensi akademik peserta didik tingkat akhir. Dengan kata lain, semakin tinggi keyakinan terhadap kemampuan diri dan optimisme yang dimiliki maka semakin tinggi pula resiliensi atau ketahanan dalam menghadapi tantangan tugas akhir.

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan, stres, bahkan hingga depresi selama proses penyusunan tugas akhir, yang dapat dianggap sebagai tanda adanya masalah kesehatan mental. Para mahasiswa belum sepenuhnya memahami cara yang pasti untuk mengelola kesehatan mental mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kirana dkk. (2022), menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan negatif resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan harapan bahwa penelitian selanjutnya dapat menambah pengetahuan mengenai resiliensi dan stres akademik mahasiswa. Selain itu, tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik ketika menghadapi tantangan akademik (Berdida & Grande, 2023; Cassidy, 2016). Di samping *self-efficacy*, dukungan sosial juga berperan vital dalam membentuk resiliensi akademik. Dukungan dari lingkungan sosial, baik dari teman sebaya maupun keluarga, dapat memberikan dorongan yang signifikan bagi mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi mereka (Jumraeni dkk., 2023). Beberapa penelitian sebelumnya itu telah mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa, seperti *self-efficacy*, optimisme, dan dukungan sosial secara terpisah.

Oleh karena itu, artikel ini memberikan perspektif yang lebih komprehensif dengan menganalisis profil resiliensi mahasiswa tingkat akhir secara multidimensi. Aspek-aspek yang dikaji dalam penelitian ini merujuk pada model resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich & Shatté (2002), yang mencakup regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis penyebab masalah, dan efikasi diri. Model ini dipilih karena dianggap komprehensif dalam menggambarkan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan tantangan, khususnya dalam konteks akademik.

Keunikan artikel ini terletak pada penekanannya terhadap pentingnya intervensi yang berfokus pada kesehatan mental mahasiswa sebagai cara untuk meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan tugas akhir. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung hanya menekankan faktor-faktor individual atau akademik, artikel ini menggarisbawahi bagaimana kesejahteraan mental mahasiswa dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi tekanan akademik.

Sebagai tindak lanjut dari permasalahan tersebut, peneliti melakukan analisis terkait kendala mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir melalui angket tingkat resiliensi akademik mahasiswa yang dinilai dari beberapa aspek menurut Reivich & Shatté (2002) diantaranya, regulasi emosi (*emotional regulation*), Pengendalian impuls (*impulse control*), Optimis (*optimism*), Analisis penyebab masalah (*causal analysis*), Empati (*empathy*), Efikasi diri (*self efficacy*), Pencapaian (*reaching out*). Hasil dari analisis kendala yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa isu kesehatan mental dan kurangnya strategi penanganan diri menjadi hambatan signifikan dalam penyelesaian tugas akhir

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *cross sectional survey design*. Jenis desain penelitian *cross-sectional* biasanya digunakan untuk menghitung prevalensi, yaitu jumlah kasus dalam suatu populasi pada titik waktu tertentu (*single-time point*). Desain penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kondisi responden pada saat ini tanpa melakukan intervensi. Setiap pengukuran pada individu dilakukan pada satu titik waktu untuk menyimpulkan penyebab (Abduh et al., 2023). Dalam konteks penelitian ini, data dikumpulkan dari mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dalam satu periode waktu untuk mendapatkan potret profil resiliensi akademik mereka yakni mahasiswa akhir yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir pada satu titik waktu tertentu dan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola umum, distribusi, serta tingkat dari berbagai aspek resiliensi.

Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Malang angkatan 2020, 2019, dan 2018. Peneliti memilih populasi tersebut berdasarkan pertimbangan bahwa mahasiswa PGSD umumnya memiliki beban akademik dan praktik lapangan yang padat, termasuk program

PPL (Praktik Pengalaman Lapangan), observasi sekolah, serta tugas akhir yang menuntut pemahaman pedagogik dan penelitian pendidikan dasar. Kompleksitas ini dapat berdampak pada tekanan akademik yang tinggi, sehingga resiliensi menjadi faktor penting yang perlu dikaji secara khusus dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Selain itu, pemilihan populasi dengan tiga angkatan tersebut didasarkan pada pertimbangan mengenai cakupan mahasiswa yang seharusnya telah menyelesaikan tugas akhir sesuai masa studi ideal. Sampel penelitian berjumlah 106 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel adalah mahasiswa yang belum menyelesaikan tugas akhir hingga melebihi delapan semester masa studi. Kriteria ini dipilih untuk memastikan bahwa responden benar-benar termasuk dalam kategori yang mengalami hambatan atau keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir dibandingkan dengan rekan seangkatannya.

Prosedur Pengambilan Responden

Data dikumpulkan menggunakan angket daring (*online questionnaire*) yang disebarluaskan melalui *Google Form*. Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi: 1) Peneliti terlebih dahulu berkoordinasi dengan bagian akademik fakultas untuk mendapatkan data mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusif; 2) Mahasiswa yang memenuhi kriteria dihubungi secara personal melalui email dan/atau *Whatsapp* untuk diminta kesediaannya menjadi responden; 3) Angket disampaikan dalam bentuk *Google Form* yang berisi skala penilaian resiliensi akademik serta beberapa pertanyaan tambahan mengenai pengalaman dan hambatan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir; 4) Responden diminta mengisi angket secara mandiri dan jujur tanpa tekanan; 5) Data yang diperoleh dari angket dikumpulkan, diolah, dan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif..

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini berupa angket dengan skala penilaian resiliensi yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi diri dalam menghadapi tekanan mental dan sosial yang diadaptasi dari Reivich & Shatté (2002). Skala penilaian resiliensi mengacu pada tujuh aspek diantaranya, Regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian implus (*impulse control*), optimis (*optimism*), analisis penyebab masalah (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), pencapaian (*reaching out*). Setiap aspek tersebut memiliki 2 item pertanyaan dengan skala Likert 1-5 (dengan skor 1 mewakili tidak setuju, dan skor 5 mewakili sangat setuju). Pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan data penilaian kondisi perasaan dan kecemasan peserta pelatihan pasca mengikuti kegiatan menggunakan *Google Form*. Item pertanyaan dalam angket disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Item Pernyataan dalam Angket

No.	Aspek	Indikator
1.	Regulasi emosi	1.1 Mengelola emosi positif
		1.2 Fokus pada pikiran positif
2.	Pengendalian impuls	2.1 Pengendalian dorongan hati
		2.2 Pengendalian situasi
3.	Optimis	3.1 Pervasif
		3.2 Personalisasi

4.	Analisis penyebab masalah	4.1 Personal
		4.2 Permanen
		4.3 Pervasive
5.	Empati	5.1 Pengambilan Perspektif
		5.2 Perhatian empatik
6.	Efikasi diri	6.1 Percaya diri
		6.2 Komitmen
7.	Pencapaian	7.1 Rasional
		7.2 Cakrawala Pandang

Angket yang digunakan sebelumnya telah dilakukan uji validitasnya dengan menggunakan uji validitas konstruk dengan validasi dari ahli dalam bidang psikologi. Selain uji validitas, reliabilitas angket juga diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan perolehan nilai sebesar 0,85 yang termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Langkah pertama dilakukan dengan menghitung frekuensi dan persentase untuk setiap item dalam angket yang mewakili masing-masing aspek resiliensi. Setiap respon mahasiswa terhadap item angket diberik skor pada skala likert 1-5, di mana skor 1 berarti sangat tidak setuju dan skor 5 berarti sangat setuju. Selanjutnya, untuk tiap aspek, peneliti menghitung nilai rata-rata (mean) dari dua atau lebih item yang mewakili aspek tersebut untuk menentukan tingkat resiliensi mahasiswa. Hasil tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui faktor-faktor dominan dan faktor-faktor yang kurang sebagai indikator adanya kesulitan atau kelemahan resiliensi yang mempengaruhi kesulitan dan keterlambatan penyelesaian tugas akhir yang dialami mahasiswa. Hasil analisis ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang digunakan sebagai dasar pembahasan temuan dan simpulan penelitian

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self resilience* mahasiswa PGSD FIP Universitas Negeri Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *self resilience* mahasiswa PGSD FIP Universitas Negeri Malang berada pada tingkatan sedang. Lebih detail, hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi Akademik per Aspek

No.	Aspek	Indikator	Rentang	Taraf
1.	Regulasi emosi	1.1 Mengelola emosi positif	<3	Rendah
		1.2 Fokus pada pikiran positif	>3	Tinggi
2.	Pengendalian impuls	2.1 Pengendalian dorongan hati	<3	Rendah
		2.2 Pengendalian situasi	<3	Rendah
3.	Optimis	3.1 Pervasif	>3	Tinggi
		3.2 Personalisasi	<3	Rendah
4.	Analisis penyebab masalah	4.1 Personal	<3	Rendah

No.	Aspek	Indikator	Rentang	Taraf
		4.2 Permanen	<3	Rendah
		4.3 Pervasif	>3	Tinggi
5.	Empati	5.1 Pengambilan Perspektif	<3	Rendah
		5.2 Perhatian empatik	<3	Rendah
6.	Efikasi diri	6.1 Percaya diri	>3	Tinggi
		6.2 Komitmen	<3	Rendah
7.	Pencapaian	7.1 Rasional	<3	Rendah
		7.2 Cakrawala Pandang	<3	Rendah
Rata-rata keseluruhan aspek			<3	Rendah

Diskusi

Hasil analisis resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir menunjukkan tiga aspek yang menonjol dengan nilai di atas 3 (kategori tinggi): kemampuan fokus pada pikiran positif, cara pandang pervasif, dan percaya diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki modal dasar yang kuat dalam menghadapi tantangan akademik, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir. Pikiran positif seringkali muncul di saat seseorang memiliki harapan yang baik dan semangat, dimana dalam meraih harapan tersebut, pikiran berfokus pada proses pencapaian dan kesuksesan. Akibatnya, emosi positif seperti bahagia, percaya diri, optimis, dan semangat muncul dan mendorong individu untuk melakukan dan mencapai hal-hal yang baik (Machmudati & Diana, 2017). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Muslimin (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan kemampuan berpikir positif membantu mahasiswa beradaptasi dengan situasi yang penuh tantangan dan tekanan tanpa mengalami dampak negatif secara fisik dan psikologis.

Kemampuan untuk melihat masalah secara menyeluruh (pervasif) menjadi aspek penting lain yang memungkinkan mahasiswa memahami konteks yang lebih luas dari rencana penelitian mereka. Hal ini mencakup kemampuan mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses penyelesaian tugas akhir mereka, termasuk bagaimana mahasiswa dapat memandang umpan balik dan bimbingan dari dosen pembimbing sebagai bentuk dukungan sosial yang membantu mahasiswa menetapkan tujuan penulisan yang jelas (Cahyadi, dkk., 2021). Pemahaman tentang proses dan dukungan dari pembimbing itu dapat membantu mereka untuk mengatasi hambatan yang dihadapi (Nouri dkk., 2019). Sebagaimana dikemukakan Kurniawati & Atmojo (2022) bahwa faktor penting dalam penyelesaian tugas akhir tidak semata-mata hanya bergantung pada dukungan komunitas tetapi juga motivasi pribadi itu sendiri.

Namun demikian, analisis lebih lanjut mengungkapkan beberapa area yang memerlukan perhatian khusus, ditunjukkan dengan nilai di bawah 3 pada beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut mencakup kemampuan pengelolaan emosi positif, pengendalian dorongan hati, pengendalian situasi, kemampuan personalisasi, aspek personal dan permanen, pengambilan perspektif, perhatian empatik, komitmen, rasional, dan cakrawala pandang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi positif, menunjukkan empati, serta komitmen dalam konsistensi dan dedikasinya. (Andryanzah,

2023) mengidentifikasi kesulitan mahasiswa dalam meregulasi emosi saat menghadapi tekanan akademik. Kesulitan ini dapat memunculkan berbagai reaksi emosional seperti rasa rendah diri, kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Regulasi emosi dianggap sangat penting untuk keberhasilan seorang mahasiswa dalam mencoba menjalani kehidupan akademik normal, termasuk kemampuan beradaptasi dengan situasi yang menegangkan selama proses pengerjaan tugas akhir (Thompson, 2007). Mahasiswa yang mampu mengelola emosi akan lebih efektif dalam menangani ketegangan emosional dan memecahkan permasalahan dalam proses penyelesaian tugas akhir (Fitri & Ikhwanisifa, 2016). Ketika kemampuan regulasi emosi tidak optimal, dapat memunculkan berbagai reaksi emosional negatif yang menyebabkan mahasiswa mengalami frustrasi dan merasa tidak berharga (Sakti & Wandansari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa dapat memiliki kecenderungan untuk berpikir positif, mereka tetap memerlukan dukungan untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mempertahankan emosi positif tersebut.

Di samping itu, kemampuan pengendalian impuls juga menjadi salah satu aspek yang memerlukan perhatian. Pengendalian impuls merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dorongan internal dan keinginan (Andriyanto et al., 2022). Rendahnya kemampuan ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, termasuk dalam pengambilan keputusan, manajemen waktu, dan interaksi sosial.

Tantangan pengendalian impuls sering termanifestasi dalam bentuk prokrastinasi atau penundaan dalam menyelesaikan tugas, terutama saat menyusun tugas akhir. Wulan & Abdullah (2014) mengidentifikasi bahwa kondisi fisik seperti kelelahan dapat menjadi salah satu pemicu internal perilaku ini. (Tuckman, 2003) lebih lanjut menguraikan bahwa perilaku prokrastinasi ini dapat terjadi karena beberapa faktor seperti menghindari tugas yang dianggap sulit, menunggu bantuan dari orang lain, atau mencari cara untuk melarikan diri dengan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan. (Kirana et al., 2022) menekankan pentingnya pengendalian impuls untuk menghadapi tekanan akademik, dimana mahasiswa perlu mempertahankan fokus dan mengendalikan pikiran untuk menangani masalah secara tepat saat menyelesaikan tugas akhir.

Aspek optimisme juga menunjukkan dinamika yang menarik dalam resiliensi mahasiswa. Meski memiliki taraf pervasif yang tinggi, dimana mahasiswa mampu melihat dampak positif yang meluas dari suatu keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, indikator personalisasi justru menunjukkan nilai yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tidak mengaitkan atau menginternalisasi keberhasilan dan hal-hal baik sebagai hasil dari kemampuan atau usaha pribadi mereka, melainkan sebagai hasil dari faktor eksternal atau keberuntungan. Kecenderungan ini dapat menjadi hambatan dalam penyelesaian tugas akhir, terutama ketika dikombinasikan dengan kekhawatiran akan penilaian yang negatif. Al Musafiri & Umroh (2022) menyatakan bahwa siswa yang kuat dalam resiliensi dan optimisme lebih mampu menghadapi perubahan dan tantangan di masa depan, sementara siswa yang lemah dalam resiliensi dan optimisme cenderung mengembangkan sikap negatif dan mudah putus asa saat menghadapi masalah.

Selanjutnya, aspek kemampuan analisis penyebab masalah menunjukkan indikator personal dan permanen sama-sama berada pada taraf rendah (<3), sementara indikator

pervasif justru menunjukkan taraf yang tinggi (>3). Dasar pengambilan taraf rendah tinggi resiliensi didapatkan dari frekuensi setiap kategori dengan mencari persentase dengan perhitungan frekuensi tiap kategori dibagi total responden dan dikalikan dengan 100%. Pola ini mengindikasikan dinamika yang kompleks dalam cara mahasiswa menganalisis dan memandang sumber permasalahan yang mereka hadapi. Mahasiswa cenderung tidak terlalu menginternalisasi atau mempersonalisasi masalah yang mereka hadapi karena taraf indikator personal yang rendah. Tampaknya mereka memiliki kemampuan untuk melihat faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap situasi yang dihadapi dan memahami bahwa tidak semua masalah berasal dari diri mereka sendiri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Fajriani dkk. (2023) yang menyoroti pentingnya pengambilan keputusan yang baik dalam konteks karier, di mana mahasiswa harus mampu mengeksplorasi opsi dan memahami kondisi yang ada di luar diri mereka. Indikator permanen yang juga rendah menunjukkan bahwa mahasiswa percaya bahwa masalah mereka tidak abadi atau permanen. Mereka cenderung melihat kesulitan sebagai hal-hal yang dapat berubah dan tidak permanen, yang merupakan cara pandang yang adaptif terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Dengan hasil temuan bahwa mahasiswa tidak melihat masalah sebagai hal yang permanen dan sebaliknya memiliki pandangan adaptif, maka selanjutnya penting untuk dapat mengembangkan kemampuan yang dapat mendukung mereka dalam pengambilan keputusan. Karena menurut Nurizati dkk. (2024), keterampilan dalam memahami situasi dan beradaptasi dengan berbagai kondisi merupakan integral dalam mendukung keputusan yang lebih informatif.

Maka dari itu, orang-orang yang tangguh seringkali melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diubah dan sementara, yang merupakan cara adaptif untuk melihat keadaan yang tidak menguntungkan (Lubis & Surtika Dewi, 2021). Cara pandang itulah yang menjadi penyebab tingginya indikator pervasif dibandingkan indikator yang lainnya. Kemampuan seseorang untuk memiliki pervasif optimistis meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir (Dewanti & Ayriza, 2022). Tugas akhir dapat menjadi pengalaman yang berharga bagi peserta didik karena melatih kemampuan empati mereka karena peserta didik berkolaborasi untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan akademik, dan merasa senasib (Fauziah, 2014). Seorang mahasiswa tugas akhir tidak akan cemas untuk menyelesaikan tugas akhir jika dia memiliki banyak orang di sekitarnya yang bersikap empati, merasa diterima, dan tidak sendirian. (Telussa & Kusumiati, 2022).

Pada aspek efikasi diri, hasil penelitian menunjukkan mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi, namun hal tersebut tidak diiringi dengan komitmen untuk mencapai tujuan akademis mereka pada taraf yang sama. Sehingga dapat diketahui bahwa kepercayaan diri mahasiswa yang tinggi belum sepenuhnya diterjemahkan ke dalam keteguhan komitmen untuk mencapai tujuan. Kondisi ini dapat berimplikasi pada bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengatasi tantangan tugas akhir mereka. Sebab berdasarkan pernyataan Portento dkk., (2022) bahwa efikasi diri bertindak sebagai mediator yang signifikan antara motivasi dan keterlibatan, dimana keduanya merupakan komponen penting yang mempengaruhi pencapaian mahasiswa. Self efficacy dapat digunakan sebagai ukuran seberapa baik peserta didik berpikir, merasa, memotivasi diri, dan berperilaku untuk

menyelesaikan tugas dengan target hasil dan waktu yang ditetapkan secara positif dan optimis (Sari, 2021). Dengan potensi yang mereka miliki, mahasiswa seharusnya meningkatkan rasa percaya diri dengan kemajuan yang telah dicapai serta harus tetap optimistis dengan jalan individu sendiri.

Mahasiswa dapat mengurangi rasa pesimis dan menemukan cara mereka sendiri untuk sukses dengan memahami kekuatan dalam dirinya. Kekuatan diri yang baik akan membantu mahasiswa memahami kekuatan dan potensi mereka dan dapat membantu mereka mengurangi stres akademik (Handara & Irafahmi, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Etherton dkk. (2022) yang menyatakan bahwa penguatan self-efficacy dapat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan memiliki kecenderungan untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Etherton dkk. (2022) juga menyoroti bahwa mahasiswa dengan self-efficacy yang lebih tinggi akan mampu menetapkan tujuan yang lebih jelas dan berfokus pada pencapaian target. Melalui penguatan self-efficacy dan pengembangan kemampuan untuk menginternalisasi pengalaman-pengalaman positif sebagai bagian dari pembentukan konsep diri yang lebih adaptif.

Kesulitan mahasiswa dalam mengembangkan pendekatan yang logis dan terstruktur dalam menghadapi tantangan, mencapai tujuan, serta keterbatasan kemampuan untuk melihat gambaran yang lebih luas dan jangka panjang dari suatu situasi sering terjadi (Diana, 2018). Mereka cenderung fokus pada dampak dan konsekuensi jangka pendek, tanpa mempertimbangkan secara mendalam implikasi jangka panjang dari keputusan dan tindakan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Setyawan (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi akademik bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh interaksi dinamis antara individu dengan konteks lingkungan mereka. Dalam konteks ini, mahasiswa dapat lebih memperhatikan nilai ujian akhir, yang menghasilkan tekanan untuk mendapatkan hasil dengan segera, daripada pemahaman material yang lebih dalam yang akan bermanfaat bagi karir dan pertumbuhan pribadi mereka. Kondisi ini menunjukkan perlunya pengembangan keterampilan dalam berpikir rasional dan memperluas perspektif, yang merupakan komponen penting dalam membangun resiliensi yang lebih kuat dalam mencapai tujuan.

Aspek-aspek yang berada pada kategori rendah perlu ditangani dengan treatment yang tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif yang dapat menghambat mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhir. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Erwanto et al., 2022) yang menyatakan bahwa pelatihan resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress dan kecemasan akademik mahasiswa. Yeager & Dweck (2012) melakukan penelitian yang mendukung adanya hubungan positif antara growth mindset dan resiliensi. Penelitian ini menjelaskan bahwa orang yang memiliki pemikiran pertumbuhan menunjukkan ketekunan dan ketahanannya sendiri. Diperlukan juga sistem pendampingan yang dapat membantu mahasiswa mengimplementasikan rencana-rencana yang telah mereka susun, serta dukungan sistem yang memadai untuk mempertahankan motivasi yang telah terbangun. Dengan demikian, perubahan mindset yang telah terbentuk dapat bertahan dan berkembang menjadi kebiasaan positif yang mendukung keberhasilan penyelesaian tugas akhir.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan untuk mengembangkan regulasi emosi, pengendalian impuls, dan optimisme guna meningkatkan resiliensi. Salah satu pendekatan yang dapat diberikan kepada mahasiswa

adalah tentang pengembangan growth mindset dalam diri untuk menghadapi tantangan. Menurut Dweck (2016) growth mindset merupakan keyakinan bahwa upaya, strategi yang tepat, dan masukan dari orang lain dapat meningkatkan kemampuan dan kecerdasan seseorang. Menurut Porter dkk. (2022) cara berpikir juga berdampak ketika seseorang menanggapi umpan balik negatif, stres, dan tantangan emosional. Maka, menghadapi tantangan perlu adanya keyakinan dan kemauan yang berasal dari diri sendiri dan dorongan dari lingkungan untuk mengelola emosi dan kecemasan. Cara yang dapat dilakukan untuk menanamkan growth mindset yaitu dengan mengubah persepsi terhadap kegagalan dengan melihat kegagalan sebagai peluang untuk berkembang sehingga dapat mengurangi rasa takut untuk mencoba sesuatu yang baru dan fokus pada usaha dan strategi yang memungkinkan untuk mencapai hasil lebih baik (Yeager & Dweck, 2020).

Menurut Mawati & Primanita (2024) dengan perkembangan mindset mahasiswa, mahasiswa cenderung lebih optimis terhadap upaya mereka, lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit, dan lebih termotivasi dalam situasi yang sulit. Akibatnya, mereka akan lebih optimis dan memiliki rencana untuk melakukan lebih banyak upaya saat menghadapi kesulitan. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls mahasiswa yang masih rendah. Maka dari itu perlu adanya penguatan kapasitas mahasiswa dalam mengelola emosi dan merespon tekanan akademik secara adaptif. Salah satu pendekatan yang relevan untuk dilakukan adalah melalui pelatihan kesehatan mental yang difokuskan pada peningkatan resiliensi akademik. Program seperti ini dapat membantu mahasiswa memahami strategi pengelolaan stres, membangun pola pikir positif (growth mindset), serta meningkatkan efikasi diri dan optimisme yang mendukung proses penyelesaian tugas akhir (Yeager & Dweck, 2020; Andriyanto dkk., 2022).

Solusi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karimah dkk. (2023), dimana adanya dukungan sosial yang baik membantu mahasiswa untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan berorientasi pada aksi; berpotensi untuk mengurangi kecenderungan overthinking dengan mendorong mahasiswa fokus pada tindakan nyata, alih-alih terlalu memikirkan hasil yang sempurna; membantu mahasiswa melihat tugas akhir sebagai sesuatu yang dapat diselesaikan dalam langkah-langkah praktis sesuai kapasitas mereka.

Transformasi cara pandang ini juga tercermin dalam pendekatan yang lebih seimbang antara progress akademik dan kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2023) menunjukkan bahwa beberapa faktor internal dan eksternal mempengaruhi kesehatan mental peserta didik, yang dapat menyebabkan stres atau mengganggu prestasi akademik dan profesional mereka. Untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik, pendidikan harus dioptimalkan melalui bimbingan dan konseling yang lebih baik, fasilitas pembelajaran yang lebih baik, lingkungan akademik yang tidak kompetitif, dan hubungan sosial yang positif. Melalui upaya tersebut, mahasiswa tidak lagi melihat tugas akhir sebagai beban yang mencekam, melainkan sebagai tantangan yang dapat dikelola dengan strategi yang tepat. Menurut Ridha (2022), prokrastinasi akademik menjadi salah satu tantangan mahasiswa yang besar dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga diperlukan strategi yang tepat agar mahasiswa dapat mengarahkan dirinya pada arah yang jelas serta membantu mahasiswa untuk menyusun penyelesaian tugas akhir dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Dengan

demikian, pendekatan pendidikan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan mental mahasiswa menjadi kunci penting dalam menciptakan proses penyelesaian tugas akhir yang lebih sehat, terarah, dan produktif.

Kebaruan Penelitian

Penelitian ini menawarkan kontribusi unik dengan secara spesifik memprofilkan resiliensi akademik mahasiswa dalam konteks krusial penyelesaian tugas akhir. Berbeda dengan studi sebelumnya yang mungkin berfokus pada resiliensi secara umum atau dalam tahapan akademik yang berbeda, penelitian ini menggali lebih dalam dimensi resiliensi akademik yang relevan dengan tantangan spesifik tugas akhir, dan tidak hanya mengidentifikasi tingkat resiliensi, tetapi juga mengungkap pola-pola resiliensi yang berbeda (profil) di antara mahasiswa, yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur.

Implikasi dan Kontribusi

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat signifikan. Dengan memahami profil resiliensi dan kebutuhan mahasiswa, institusi pendidikan tinggi dapat mengembangkan program intervensi atau dukungan yang lebih tepat sasaran. Misalnya, layanan bimbingan konseling dapat merancang lokakarya atau sesi dukungan yang spesifik untuk meningkatkan aspek-aspek resiliensi yang ditemukan rendah pada profil tertentu. Dari sisi kebijakan, temuan ini dapat menjadi dasar bagi universitas untuk memformulasikan kebijakan yang mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa, seperti penyediaan mentor tugas akhir yang terlatih dalam pendekatan psikologis atau pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan aspek pengembangan soft skill dan resiliensi sejak dini.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, beberapa keterbatasan perlu diakui. Keterbatasan metodologis dengan desain studi kuantitatif mungkin ada bias respons. Karakteristik sampel juga dapat membatasi generalisasi karena sampel hanya berasal dari satu universitas, temuan mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan seluruh populasi mahasiswa. Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi sosial-ekonomi mahasiswa, dukungan keluarga, atau dinamika lingkungan kampus yang tidak sepenuhnya terukur dalam penelitian ini, dapat memengaruhi resiliensi dan interpretasi hasil. Penting untuk dicatat bahwa resiliensi adalah konstruk yang dinamis, dan pengukuran pada satu titik waktu mungkin tidak sepenuhnya menangkap fluktuasi resiliensi seiring berjalannya waktu.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan aspek resiliensi yang menonjol meliputi kemampuan fokus pada pikiran positif dengan taraf di atas 3, serta cara pandang pervasif dan percaya diri, yang semuanya termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mempertahankan pandangan positif dan melihat masalah secara menyeluruh. Namun, terdapat beberapa aspek yang menunjukkan nilai rendah dengan taraf dibawah 3, seperti kemampuan pengelolaan emosi positif dan pengendalian dorongan hati. Ini menandakan bahwa meskipun mahasiswa menunjukkan kecenderungan berpikir positif, mereka masih menghadapi kesulitan dalam pengelolaan emosi dan komitmen terhadap tugas. Perubahan pola pikir yang lebih aktif dan berorientasi pada tindakan terlihat dalam komitmen

mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir, hal ini tercermin dalam peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menetapkan tujuan yang lebih jelas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan yang terstruktur dalam pengembangan resiliensi akademik mahasiswa, khususnya pada aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls yang masih rendah. Kegiatan seperti mental health training dapat menjadi strategi pendukung untuk memperkuat aspek-aspek tersebut. Program tersebut tidak hanya dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi juga menjadi bagian dari upaya peningkatan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir dengan lebih adaptif dan terarah

Kontribusi Penulis

NLSN dan TAR menyusun penelitian dan merancang metodologi. PSC dan DA mengumpulkan dan menganalisis data. MATW dan RA menyusun naskah. Semua penulis meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

Conflicts of Interest

Penulis menyatakan tidak terdapat potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Malang atas bantuan Dana Desentralisasi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang tahun anggaran 2024 sebagaimana tercantum dalam Keputusan Rektor Universitas Negeri Malang Nomor 3.4.93/UN32/KP/2024, Pelaksana Penelitian Sumber Pendapatan dan Belanja Negara Non Anggaran Universitas Negeri Malang tahun anggaran 2024.

References

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Ai, Z., Yuan, D., Meng, Y., Ai, Z., & Zhu, S. (2023). Research trends of exercise therapy of college students in depression from 2002 to 2022: A bibliometric analysis. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1188341. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1188341>
- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70–84. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Andriyanto, A. A., Jamain, R. R., & Permatasari, N. (2022). Kontribusi Optimisme dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Ilmu Pendidikan. *Nusantara of Research* : *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(3), 264–281. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i3.17883>

- Andryanzah, I. (2023). *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi* [Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta]. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6837/1/Full%20Teks_181221147.pdf
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Bantjes, J., Hunt, X., & Stein, D. J. (2023). Anxious, Depressed, and Suicidal: Crisis Narratives in University Student Mental Health and the Need for a Balanced Approach to Student Wellness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4859. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064859>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*, 70(1), 34–42. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologica*, 3(2), 119–126. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.43405>
- Diana, N. (2018). Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Berpikir Logis Mahasiswa dengan Adversity Quotient Dalam Pemecahan Masalah. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika (SNMPPM)*, 2(1), 101–112.
- Dweck, C. (2016). What Having A “Growth Mindset” Actually Means. *Harvard Business Review*, 13(2), 2–5.
- Erwanto, A. U. N., Istiqomah, I., & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77–94. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1533>
- Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K., & Kovacs, N. (2022). Resilience Effects On Student Performance and Well-being: The Role Of Self-Efficacy, Self-Set Goals, and Anxiety. *The Journal of General Psychology*, 149(3), 279–298.
- Fajriani, F., Suherman, U., & Budiamin, A. (2023). Pengambilan Keputusan Karir: Suatu Tinjauan Literatur. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i1.15197>
- Fauziah, N. (2014). Empati, Persahabatan, dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Sedang Tugas Akhir. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 78–92. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.78-92>
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa. (2016). Emotion Regulation on Student Malay. *Jurnal Psikologi*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v12i1.3002>
- Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2022). Self-Efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi. *LIABILITIES (JURNAL PENDIDIKAN AKUNTANSI)*, 5(2), 14–22. <https://doi.org/10.30596/liabilities.v5i2.11349>
- Jumraeni, J., Suarja, S., Galugu, N. S., & Zainuri, M. I. (2023). Resiliensi Akademik: Peran Prent Support dan Peer Support. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 9(1), Article 1.

- Karimah, U., Farisi, U. A., & Nurani, W. S. (2023). Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 128–137.
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Ladejo, J. (2023). A Thematic Analysis of the Reported Effect Anxiety Has on University Students. *Education and Urban Society*, 55(3), 289–313. <https://doi.org/10.1177/00131245211062512>
- Lubis, M., & Surtika Dewi, R. (2021). Resilience in Early Childhood. *NATURALISTIC: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 1069–1077. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v6i1.1589>
- Maura, R., Sumiati, N. T., Latifa, R., & Kolopaking, R. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial dan Coping Stress. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 126–135. <https://doi.org/10.33476/ms.v10i2.3929>
- Mawati, I., & Primanita, R. Y. (2024). Kontribusi Growth Mindset Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 221–228. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.2006>
- Nurizati, Z., Hidayat, A., Vernanda, D., & Hendriawan, T. (2024). Analisis Kelayakan Penurunan UKT Pada Mahasiswa dengan Menggunakan Metode Decision Tree. *Jurnal Tekno Kompak*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.33365/jtk.v18i1.3419>
- Portento, K. M. B., Borboran, A. M. T., & Paredes, E. A. (2022). Self-Efficacy as a Mediator between Motivation and Engagement and Academic Performance. *Journal of Mathematics and Statistics Studies*, 3(2), 37–41. <https://doi.org/10.32996/jmss.2022.3.2.4>
- Porter, T., Catalán Molina, D., Cimpian, A., Roberts, S., Fredericks, A., Blackwell, L. S., & Trzesniewski, K. (2022). Growth-Mindset Intervention Delivered by Teachers Boosts Achievement in Early Adolescence. *Psychological Science*, 33(7), 1086–1096. <https://doi.org/10.1177/09567976211061109>
- Putri, D. M. K., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peranan Optimisme dan Efikasi Diri? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.8874>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles* (Broadway Books).
- Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling Realitas dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(1). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i1>
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Experientia*, 11(1). <https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4659>
- Sari, D. F. (2021). Self Efficacy Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir. *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era*, 1(1). <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/ficosis/article/view/66>
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal EMPATI*, 10(3), 187–193. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31282>

- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 149–178. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>
- Thompson, G. (2007). *Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Lj0lDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA129&dq=Thompson,+G.+\(2007\).+Emotion+Regulation.+New+York:+The+Guilford+Press.&ots=0vOA3GEzmM&sig=jHzJN6GkhXO0hQbElMBChw56vWY&redir_esc=y#v=onepage&q=thesis&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Lj0lDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA129&dq=Thompson,+G.+(2007).+Emotion+Regulation.+New+York:+The+Guilford+Press.&ots=0vOA3GEzmM&sig=jHzJN6GkhXO0hQbElMBChw56vWY&redir_esc=y#v=onepage&q=thesis&f=false)
- Tuckman, B. W. (2003). The Effect of Learning and Motivation Strategies Training on College Students Achievement. *Journal of College Student Development*, 44, 430–437. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0034>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum, 2023*. <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2376>
- Wedyaswari, M., Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, J., Hanafitri, A., & Witriani. (2022). Resilience Process In Bidikmisi Students: Understanding Risk, Protective And Promotive Factor, And Resilient Outcome. *Cogent Education*, 9(1), 2143616. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2143616>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir. *Jurnal Sosio Humaniora*, 5(1). <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/view/136>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What Can Be Learned From Growth Mindset Controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794>