



---

## **Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana**

**Adelheid Elfensiana Luron\*, Mernon Yerlinda C. Mage, Zerlinda Christine Aldira Sanam, Noorce Christiani Berek**

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: [elsiana532@gmail.com](mailto:elsiana532@gmail.com)\*, [mernon.mage@staff.undana.ac.id](mailto:mernon.mage@staff.undana.ac.id),  
[zerlinda.sanam@staf.undana.ac.id](mailto:zerlinda.sanam@staf.undana.ac.id), [noorce.berek@staf.undana.ac.id](mailto:noorce.berek@staf.undana.ac.id)

---

### ***Abstract***

#### ***Keywords***

*self-efficacy; resilience; final-year students*

*Adolescence is a critical transition period that not only includes physical growth, but also reflects the process towards mental, emotional, and social maturity. This study aims to determine the effect of self-efficacy on resilience in final year students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. The approach used is quantitative with a hypothesis testing design. The sampling technique used the Krejcie and Morgan table with a sample size of 148 final year students of the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University who are writing their theses. Data collection was carried out through distributing questionnaires using a self-efficacy scale and a resilience scale. Data analysis used simple linear regression. The results showed a significance value of  $0.000 < 0.05$ , meaning there is a positive and significant influence between self-efficacy on resilience in final year students. In addition, the  $R^2$  value of 0.405 means that self-efficacy has an effective influence or contribution of 40.5% to resilience while the rest is influenced by other factors. This study recommends that the faculty develop a training program to improve self-efficacy and resilience for final year students.*

---

### ***Abstrak***

#### ***Kata kunci***

*efikasi diri; resiliensi; mahasiswa tingkat akhir*

Masa remaja merupakan periode transisi kritis yang tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, tetapi juga mencerminkan proses menuju kematangan secara mental, emosional, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Universitas Nusa Cendana. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain uji hipotesis. Teknik pengambilan sampel menggunakan tabel

---

Krejcie dan Morgan dengan jumlah sampel 148 mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Nusa Cendana yang sedang menyusun skripsi. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala efikasi diri dan skala resiliensi. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu nilai  $R^2$  sebesar 0,405, artinya bahwa efikasi diri memberikan pengaruh atau kontribusi efektif sebesar 40,5% terhadap resiliensi sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Penelitian ini merekomendasikan agar pihak fakultas mengembangkan program pelatihan peningkatan efikasi diri dan resiliensi bagi mahasiswa tingkat akhir.

---

## PENDAHULUAN

Menurut Hurlock, (2017), istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, tetapi juga mencerminkan proses menuju kematangan secara mental, emosional, dan sosial. Menurut (WHO, 2022), masa remaja berlangsung pada usia 10-19 tahun, dengan transisi menuju dewasa muda hingga 24-25 tahun. Mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase ini, dengan tanggung jawab dan kemandirian yang lebih besar, serta menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi, pengelolaan waktu, dan persiapan karier. Untuk mengatasi tekanan tersebut, dibutuhkan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik dan bangkit kembali dari situasi yang menekan atau menyulitkan (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi menurut (Reivich & Shatté, 2002), adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan, kegagalan, atau situasi sulit.

Resiliensi memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi. (Putri et al., 2023), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa resiliensi akademik berkaitan erat dengan kemampuan individu menjaga motivasi belajar, mengatasi tekanan mental, serta menyelesaikan tugas akhir secara konsisten. Mahasiswa yang resilient cenderung tidak mudah menyerah, tetap berfokus pada tujuan akademiknya, dan mampu beradaptasi secara fleksibel terhadap hambatan yang muncul. Oleh karena itu, resiliensi dalam konteks akademik merupakan indikator penting dari daya tahan mental mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi (Putri et al., 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menyoroti berbagai faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi mahasiswa. Faktor internal seperti efikasi diri, optimisme, dan kemampuan regulasi emosi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, dinilai memiliki kontribusi terhadap tingkat resiliensi seseorang. Dari berbagai faktor tersebut, efikasi diri menjadi salah satu prediktor yang paling kuat. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan (Bandura, 1997). Dalam konteks akademik, efikasi diri tercermin dari keyakinan mahasiswa bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas skripsi, menghadapi revisi, serta mengatur waktu dan emosi secara mandiri (Salim & Fakhurrozi, 2020).

Penelitian Salim & Fakhurrozi, (2020) menemukan bahwa efikasi diri akademik secara signifikan memengaruhi resiliensi pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 146 mahasiswa dan menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Temuan serupa juga diperkuat oleh (Hasanah, 2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di wilayah 3T (terdepan, terpencil, dan tertinggal) di Aceh, yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik, sementara dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang berarti.

Penelitian terbaru oleh Kumalasari & Perwira, (2024) juga menegaskan bahwa *academic self-efficacy* berperan penting dalam membentuk *academic resilience*. Dalam penelitian tersebut, efikasi diri mampu menjelaskan 38% varian dari resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang percaya terhadap kemampuannya sendiri akan lebih mudah beradaptasi dengan beban akademik, menyusun strategi koping yang tepat, dan menunjukkan ketahanan mental yang lebih baik.

Selain itu, Putri et al., (2023) menyatakan bahwa efikasi diri dan optimisme memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memiliki kecenderungan untuk tetap optimis, tidak mudah menyerah, dan mampu menyelesaikan skripsi dengan lebih efektif. Efikasi diri mendorong mahasiswa untuk menilai tantangan secara lebih realistis dan percaya bahwa mereka mampu mengatasinya dengan strategi yang tepat.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri tidak hanya berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis dalam proses pembelajaran, tetapi juga sebagai dasar ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Peneliti juga melakukan survei awal pada bulan Juli 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA) terhadap 21 mahasiswa tingkat akhir yang berada pada semester 10, 12 dan 14 yang sedang mengerjakan skripsi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala resiliensi, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan kesulitan, yang terdiri dari 20 aitem pernyataan. Hasil survei awal menunjukkan terdapat perbedaan tingkat resiliensi, di mana sekitar 52% (11 dari 21 responden) termasuk dalam kategori resiliensi rendah, yang ditandai dengan penurunan semangat, persepsi gagal, serta kecenderungan menarik diri saat menghadapi hambatan skripsi, sedangkan 48% (10 dari 21 responden) menunjukkan resiliensi yang lebih baik, seperti tetap bersemangat, adaptif, dan fokus dalam menyelesaikan studi. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, yang mengindikasikan adanya hubungan dengan tingkat efikasi diri masing-masing individu.

Wawancara singkat juga dilakukan oleh peneliti terhadap 6 mahasiswa tingkat akhir yang berada pada semester 10-14 yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya yang berkaitan dengan efikasi diri dan resiliensi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa NN mengungkapkan sering mengalami kecemasan akibat proses bimbingan yang dirasakan sulit serta keterbatasan waktu, namun tetap berupaya mengatur jadwal dan mencari dukungan dari teman sebaya. Mahasiswa IN menyatakan bahwa dirinya kerap mengalami penurunan motivasi ketika hasil revisi tidak sesuai harapan, namun berusaha untuk kembali bangkit dengan mencari strategi belajar yang lebih efektif. Mahasiswa YL mengungkapkan adanya kondisi emosional yang beragam, seperti kecemasan dan kelelahan, namun tetap disertai semangat untuk menyelesaikan skripsi meskipun merasa terbebani oleh tuntutan yang ada. Mahasiswa OB menyampaikan bahwa dirinya memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsi, namun di sisi lain mengalami kekhawatiran akan

kegagalan, seperti ketidakmampuan dalam menjawab pertanyaan dosen, serta mengakui bahwa kebiasaan menunda pekerjaan turut menghambat kemajuan, sehingga menyadari pentingnya pengelolaan waktu dan dukungan sosial.

Sementara itu, mahasiswa LP menunjukkan keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi karena memiliki target pribadi dan disiplin waktu yang baik, sedangkan mahasiswa LD mengungkapkan bahwa dirinya cenderung mudah mengalami keputusasaan ketika menerima kritik dari dosen pembimbing dan membutuhkan waktu yang relatif lama untuk memulihkan motivasi. Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA. Sebanyak 3 dari 6 mahasiswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi tekanan akademik, sementara 3 mahasiswa lainnya menunjukkan kecenderungan mengalami stres, kecemasan, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Kondisi ini menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Dengan demikian, penelitian berjudul *“Pengaruh Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM UNDANA”* menjadi penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efikasi diri memengaruhi resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis, baik bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan maupun bagi lembaga perguruan tinggi dalam merancang program bimbingan akademik dan pelatihan peningkatan efikasi diri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA)?

Tujuan dari penelitian ini secara umum dan khusus adalah sebagai berikut: Mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA.

Tujuan Khusus : 1) Mengukur tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA. 2) Mengukur tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA. 3) Menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan data berbentuk angka serta analisis statistik untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dipilih untuk menganalisis sejauh mana efikasi diri dapat berpengaruh terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA).

### **Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah uji hipotesis. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas (efikasi diri) berpengaruh terhadap variabel terikat (resiliensi) pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri sebagai faktor yang diduga berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi, bertahan, dan bangkit dalam menghadapi tuntutan akademik, khususnya pada proses penyusunan tugas akhir.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitian. Dalam penelitian ini Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA), Kupang, Nusa Tenggara Timur. Jangka waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai setelah seminar proposal dilaksanakan sampai dengan seluruh proses penelitian selesai dilakukan.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA), Kupang, Nusa Tenggara Timur. Lokasi ini dipilih secara purposive karena relevan dengan populasi yang diteliti, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

## Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan berlangsung selama April hingga Mei 2026, mencakup pengumpulan data hingga analisis. Perencanaan waktu yang sistematis diperlukan agar proses penelitian berjalan efektif.

## Populasi dan Sampel

### Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang menjadi objek penelitian atau dikenal sebagai wilayah generalisasi yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan ketetapan peneliti sebelumnya, yang kemudian digunakan untuk menarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013).

Populasi juga dapat diartikan sebagai keseluruhan kumpulan subjek yang menjadi objek penelitian. Apabila jumlah populasi terlalu besar, maka penelitian biasanya dilakukan dengan menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hal ini dikarenakan peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi secara keseluruhan akibat adanya keterbatasan, seperti keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Berdasarkan data yang diperoleh dari Operator FKM, jumlah mahasiswa aktif di Fakultas Kesehatan Masyarakat hingga tahun 2026 adalah sebanyak 237 mahasiswa.

### Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2021). Teknik ini dipilih karena tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa FKM UNDANA tingkat akhir (semester 10 - semester 14)
2. Sedang menyusun skripsi

Selain itu rumus yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel yakni menggunakan tabel Krejcie & Morgan (1970) sebagai berikut:

**Tabel 1 Sampel Krejcie & Morgan (1970)**

| Populasi (N) | Sampel (S) | Populasi (N) | Sampel (S) |
|--------------|------------|--------------|------------|
| 10           | 10         | 190          | 127        |
| 15           | 14         | 200          | 132        |

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 20  | 19  | 210 | 136 |
| 25  | 24  | 220 | 140 |
| 30  | 28  | 230 | 144 |
| 35  | 32  | 240 | 148 |
| 40  | 36  | 250 | 152 |
| 45  | 40  | 260 | 155 |
| 50  | 44  | 270 | 159 |
| 55  | 48  | 280 | 162 |
| 60  | 52  | 290 | 165 |
| 65  | 56  | 300 | 169 |
| 70  | 59  | 320 | 175 |
| 75  | 63  | 340 | 181 |
| 80  | 66  | 360 | 186 |
| 85  | 70  | 380 | 191 |
| 90  | 73  | 400 | 196 |
| 95  | 76  | 420 | 201 |
| 100 | 80  | 440 | 205 |
| 110 | 86  | 460 | 210 |
| 120 | 92  | 480 | 214 |
| 130 | 97  | 500 | 217 |
| 140 | 103 | 550 | 226 |
| 150 | 108 | 600 | 234 |
| 160 | 113 | 650 | 242 |
| 170 | 118 | 700 | 248 |
| 180 | 123 | 750 | 254 |
| 190 | 127 | 800 | 260 |

Merujuk pada tabel Krejcie dan Morgan, untuk populasi sebesar 237 mahasiswa, jumlah sampel yang ideal adalah 148 responden. Oleh karena itu, penelitian ini menetapkan 148 mahasiswa tingkat akhir sebagai sampel penelitian.



## **Uji Validitas dan Relibilitas**

### **Uji Validitas**

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS dengan teknik korelasi Product Moment Pearson, di mana setiap butir aitem dikorelasikan dengan skor total. Kriteria penentuan validitas butir adalah apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel (pada taraf signifikansi 5%) atau nilai korelasi item-total  $> 0,30$ , maka aitem dinyatakan valid.

### **Uji Validitas Skala Efikasi Diri**

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 15 butir pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi lebih besar dari  $r$  tabel ( $r > 0,5$ ). Aitem-aitem yang valid dianggap mampu merepresentasikan seluruh aspek efikasi diri secara memadai. Dengan demikian, skala efikasi diri yang digunakan telah memenuhi syarat validitas dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

### **Uji Validitas Skala Resiliensi**

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 29 butir yang valid. Nilai koefisien korelasi aitem-total berada pada rentang 0,304 hingga 0,687, di mana aitem yang memiliki nilai korelasi lebih besar dari  $r$  tabel sebesar 0,296 dinyatakan valid. Dengan demikian, aitem-aitem yang valid tersebut telah memenuhi syarat validitas dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

### **Uji Relibilitas**

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan data yang stabil apabila digunakan dalam pengukuran berulang. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai  $\alpha \geq 0,60$ .

### **Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri**

Hasil perhitungan reliabilitas pada skala efikasi diri menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang berarti instrumen efikasi diri memiliki konsistensi internal yang kuat dan reliabel.

### **Uji Reliabilitas Skala Resiliensi**

Hasil uji reliabilitas pada instrumen resiliensi menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,909. Nilai tersebut menunjukkan bahwa

skala resiliensi memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

**Kesimpulan Uji Validitas dan Reliabilitas:**

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan terhadap kedua instrumen penelitian, dapat disimpulkan bahwa: Kedua instrumen tersebut dinyatakan layak digunakan dalam penelitian ini karena memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas.

### **Teknik Pengolahan, Analisis dan Penyajian Data**

#### **Teknik Pengolahan Data**

Teknik pengolahan data merupakan tahapan untuk mengubah data mentah yang telah diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner menjadi data yang siap dianalisis. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah berikut:

#### **Pemeriksaan Data (*Editing*)**

Tahap ini bertujuan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden pada kuesioner. Peneliti memastikan tidak ada butir pernyataan yang terlewat atau diisi secara tidak logis, serta memeriksa apakah seluruh kuesioner telah terisi dengan lengkap.

#### **Pemberian Kode (*Coding*)**

Setelah data diperiksa, setiap jawaban responden diberikan kode numerik agar dapat diolah menggunakan program statistik. Misalnya, untuk pernyataan dengan skala Likert 4 poin:

1. Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4
2. Setuju (S) diberi nilai 3
3. Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2
4. Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1

#### **Pemasukan Data (*Entry Data*)**

Data yang telah dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk dianalisis secara statistik. Setiap variabel penelitian dimasukkan sesuai dengan item pernyataan pada kuesioner.

#### **Pemeriksaan Ulang (*Cleaning*)**

Setelah data dimasukkan ke dalam program SPSS, peneliti melakukan pengecekan ulang untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam proses entry data seperti data ganda, nilai ekstrem, atau data yang tidak sesuai dengan rentang skala.

## **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini difokuskan pada analisis statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, yaitu mengenai pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA.

Analisis data dilakukan dengan beberapa uji statistik utama, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis (regresi linier sederhana), dan uji koefisien determinasi ( $R^2$ ).

Penjelasan masing-masing uji adalah sebagai berikut:

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan salah satu syarat agar analisis regresi linier dapat dilakukan secara tepat. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk pada program SPSS versi.

Dasar pengambilan keputusan (Ghozali, 2018):

1. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05 \rightarrow$  data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05 \rightarrow$  data tidak berdistribusi normal.

Apabila data dinyatakan berdistribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

### **Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel efikasi diri (X) dan resiliensi (Y) bersifat linear. Uji ini penting untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan sesuai dengan asumsi dasar regresi linier. Pengujian dilakukan melalui Test for Linearity (ANOVA Table) pada program SPSS. Dasar pengambilan keputusan (Santoso, 2018):

Jika nilai Sig. Linearity  $< 0,05$  dan Sig. Deviation from Linearity  $> 0,05$ , maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear.

Apabila hubungan antara kedua variabel terbukti linear, maka dapat dilanjutkan ke uji regresi linier sederhana.

### **Uji Hipotesis (Uji Regresi Linier Sederhana)**

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, karena hanya terdapat satu variabel independen (efikasi diri) dan satu variabel dependen (resiliensi).

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA.

Persamaan model regresi linier sederhana adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

1. Y = Resiliensi
2.  $\alpha$  = Konstanta (nilai Y ketika X = 0)
3. b = Koefisien regresi (besarnya pengaruh X terhadap Y)
4. X = Efikasi diri

Dasar pengambilan keputusan (Sugiyono, 2019):

1. Jika nilai Sig. < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima → terdapat pengaruh signifikan efikasi diri terhadap resiliensi.
2. Jika nilai Sig. > 0,05, maka  $H_0$  diterima → tidak terdapat pengaruh signifikan.

Hasil dari uji ini akan menjadi dasar dalam menjawab hipotesis penelitian.

Kesimpulan Teknik Pengolahan Data Dengan demikian, teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui serangkaian uji statistik yang terdiri dari:

1. Uji Normalitas → untuk memastikan data berdistribusi normal.
2. Uji Linearitas → untuk memastikan hubungan antara variabel bersifat linear.
3. Uji Regresi Linier Sederhana (Uji Hipotesis) → untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi.

Seluruh uji dilakukan dengan menggunakan program SPSS sehingga hasil analisis lebih akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Responden**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Nusa Cendana khususnya pada Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sedang berada pada tahap penyusunan tugas akhir atau skripsi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 148 responden. Seluruh responden dipilih berdasarkan kriteria yang

telah ditetapkan sehingga sesuai dengan tujuan penelitian mengenai efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner dalam bentuk cetak (print out) yang disebarakan secara langsung kepada responden serta melalui Google Form sebagai media pengumpulan data daring. Penggunaan dua metode ini dilakukan untuk mempermudah proses pengumpulan data dan menjangkau responden secara lebih efektif.

Jumlah responden perempuan mendominasi dalam penelitian ini, yaitu mencapai 102 orang (69%). Sementara itu, responden laki-laki hanya berjumlah 46 orang (31%).

Dari jumlah responden yang diteliti, sebagian besar merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi dengan jumlah 84 orang (57%), sedangkan sisanya berasal dari Program Studi IKM yaitu sebanyak 64 orang (43%).

Sebagian besar responden penelitian merupakan mahasiswa semester 10 yakni sebanyak 83 orang (56%), sedangkan persentase sisanya terbagi rata untuk mahasiswa semester 12 sebanyak 33 orang (22%) dan semester 14 sebanyak 32 orang (22%).

### **Deskripsi Variabel Penelitian**

#### **Variabel Efikasi Diri**

Variabel efikasi diri diukur menggunakan 15 aitem pernyataan. Deskripsi data variabel ini meliputi jumlah responden (N), nilai minimum, nilai maksimum, nilai mean, standar deviasi.

Nilai minimum 33, nilai maximum 56, mean 45,79 dan standar deviasi 4,576. Tabel perhitungan di atas akan menentukan skor kategorisasi pada variabel efikasi diri. Berikut ini adalah hasil perhitungan rumus kategori variabel efikasi diri.

Hasil menunjukkan bahwa 20 mahasiswa (13,5%) tergolong dalam kategori rendah, 104 mahasiswa (70,3%) berada pada kategori sedang, dan 64 mahasiswa (16,2%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Nusa Cendana secara umum berada pada kategori sedang.

#### **Variabel Resiliensi**

Variabel resiliensi diukur menggunakan 29 aitem pernyataan. Deskripsi data variabel ini meliputi jumlah responden (N), nilai minimum, nilai maksimum, nilai mean, standar deviasi.

Nilai minimum 58, nilai maximum 102, mean 80,37 dan standar deviasi 7,943. Tabel perhitungan di atas akan menentukan skor kategorisasi pada variabel resiliensi. Berikut ini adalah hasil perhitungan rumus kategori variabel efikasi diri.

Hasil menunjukkan bahwa 18 mahasiswa (12,2%) tergolong dalam kategori rendah, 104 mahasiswa (70,3%) berada pada kategori sedang, dan 26 mahasiswa (17,6%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FKM Universitas Nusa Cendana secara umum berada pada kategori sedang.

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang disajikan berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan metode Kolmogorov-Smirnov Test. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas (*Asymp. Sig. (2- tailed)*) dari variabel efikasi diri dengan resiliensi diperoleh  $0,200 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua data variabel dinyatakan terdistribusi secara normal.

### **Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear dan signifikan antara kedua variabel penelitian. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linear.

Diketahui nilai *Sig. Linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$ , sedangkan nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar  $0,243 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri dan variabel resiliensi.

### **Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA.

Hasil analisis regresi linear diperoleh nilai  $R^2$  sebesar 0,405 atau sama dengan 40,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi sebanyak 40,5% terhadap variabel resiliensi. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil diperoleh nilai F sebesar 99,576 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi yang diperoleh jauh lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka hipotesis penelitian diterima. Hal ini berarti variabel efikasi diri terbukti memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana.

Artinya dari persamaan tersebut adalah:

Nilai Konstanta ( $a$ ) = 29,762. Artinya, jika variabel efikasi diri ( $X$ ) bernilai nol (0) atau konstan, maka tingkat resiliensi ( $Y$ ) mahasiswa tingkat akhir diprediksi sebesar 29,762.

Koefisien Regresi ( $b$ ) = 1,105. Koefisien bertanda positif (+), artinya hubungan kedua variabel ini searah. Setiap kali skor efikasi diri ( $X$ ) naik 1 poin, maka tingkat resiliensi ( $Y$ ) mahasiswa tingkat akhir akan otomatis naik sebesar 1,105 poin.

Sementara itu, pada tabel nilai  $t$  diperoleh sebesar 9,979 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Semakin tinggi rasa percaya diri mahasiswa (efikasi diri), maka akan semakin tangguh dan kuat pula mereka dalam menghadapi hambatan skripsi (resiliensi).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (FKM UNDANA). Penelitian ini melibatkan 148 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana sebagai responden, yang terdiri atas 84 mahasiswa Program Studi Psikologi dan 64 mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 102 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 46 orang. Responden berasal dari semester 10 hingga semester 14, dengan mayoritas berada pada semester 10 sebanyak 83 orang (56%), sementara mahasiswa semester 12 dan semester 14 masing-masing berjumlah 32 orang (22%) dan 33 orang (22%).

Berdasarkan hasil pengolahan data dan kategorisasi, tingkat efikasi diri mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 104 mahasiswa (70,3%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Kumalasari dan Perwira (2024), yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir umumnya memiliki keyakinan diri pada tingkat yang cukup baik. Persentase sebesar 70,3% menunjukkan kondisi psikologis yang umum terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Pada kategori sedang, mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademiknya, namun keyakinan tersebut masih dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA pada dasarnya memiliki bekal kognitif yang cukup, seperti rasa percaya diri untuk mengikuti bimbingan, melakukan revisi, serta mengelola metode penelitian yang digunakan. Namun, di sisi lain, mereka juga menyadari adanya berbagai hambatan eksternal, seperti tekanan waktu kelulusan yang dapat menurunkan optimisme mereka secara bertahap. Kondisi efikasi diri yang berada pada kategori sedang ini menunjukkan bahwa keyakinan diri mahasiswa cenderung tidak stabil, di mana rasa percaya diri dapat meningkat ketika memperoleh kemajuan tetapi juga dapat menurun ketika menghadapi kritik atau penolakan terhadap draf yang diajukan.

Selaras dengan variabel efikasi diri, hasil penelitian pada variabel terikat menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA juga didominasi oleh kategori sedang, yakni sebesar 70,3% (104 mahasiswa). Pola sebaran data yang identik ini mengonfirmasi konsistensi dengan temuan Salim dan Fakhurrozi (2020) yang menyatakan bahwa resiliensi pada tingkat sedang menggambarkan adaptasi psikologis dan kapasitas pertahanan mental mahasiswa yang masih berada dalam kondisi aman, cukup baik, dan terkendali.

Secara psikologis, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi sedang mampu memahami bahwa hambatan akademik. Mereka memiliki mekanisme koping (coping mechanism) yang cukup adaptif untuk bangkit kembali setelah mengalami masa-masa stres atau kelelahan.

Meskipun demikian, ada catatan kritis pada karakteristik individu beresiliensi sedang. Mereka sangat rentan mengalami social comparison (membandingkan diri). Di satu sisi, melihat keberhasilan teman seangkatan yang sudah yudisium dapat memicu motivasi intrinsik mereka untuk segera



menyusul. Di sisi lain, hal tersebut juga berpotensi memicu kecemasan neurotik, memunculkan perasaan kurang puas terhadap pencapaian diri, serta memperkuat persepsi subjektif bahwa mereka tertinggal jauh di belakang. Kondisi ini menegaskan bahwa daya tahan mental mereka masih membutuhkan sokongan faktor protektif internal yang kuat agar tidak merosot menjadi resiliensi kategori rendah.

Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana menghasilkan temuan krusial: efikasi diri terbukti memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA. Hal ini didasarkan pada nilai F sebesar 99,576 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang jauh lebih kecil dari taraf nyata 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis H0 ditolak dan H1 diterima.

Hubungan fungsional antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh persamaan regresi sederhana: Nilai konstanta sebesar 29,762 mengindikasikan bahwa apabila nilai efikasi diri diasumsikan nol atau konstan, maka tingkat resiliensi dasar mahasiswa hanya sebesar 29,762. Namun, koefisien regresi arah positif sebesar 1,105 menegaskan bahwa setiap kenaikan 1 poin pada skor efikasi diri secara otomatis akan meningkatkan resiliensi mahasiswa sebesar 1,105 poin.

Lebih lanjut, nilai Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh adalah sebesar 0,405. Angka ini memberikan makna ilmiah bahwa efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 40,5% dalam membentuk resiliensi mahasiswa tingkat akhir di FKM UNDANA sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya di luar penelitian ini. Temuan ini sangat sejalan dan memperkuat hasil penelitian Nabila dan Ashshiddiqi (2023) serta Salim dan Fakhurrozi (2020) yang menyatakan bahwa *academic self-efficacy* merupakan prediktor dan bahan bakar utama bagi terbentuknya *academic resilience*.

Secara teoretis, pengaruh signifikan ini dapat dibedah melalui integrasi konsep Reivich dan Shatté (2002) serta Albert Bandura (1997). Reivich dan Shatté (2002) menempatkan efikasi diri bukan sebagai entitas terpisah, melainkan sebagai salah satu dari tujuh aspek inti yang membangun resiliensi seseorang. Efikasi diri bertindak sebagai jangkar kognitif. Ketika seorang mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan yang kokoh pada aspek Level, Strength, and Generality kemampuannya, maka struktur kognitif ini akan mengubah cara pandang mereka terhadap stresor.

Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi tidak menilai tumpukan revisi skripsi, penolakan metodologi oleh penguji, atau bimbingan yang melelahkan sebagai "ancaman yang menghancurkan harga diri", melainkan mengonseptualisasikannya sebagai "tantangan yang harus dan mampu diselesaikan" (overcoming & steering through). Keyakinan internal ini mengaktifkan aspek resiliensi lainnya, seperti regulasi emosi yang stabil dan kontrol impuls yang matang. Mahasiswa menjadi tidak mudah panik, tidak bertindak impulsif dengan melakukan procrastination (menunda-nunda skripsi), dan tetap tenang di bawah tekanan bimbingan.

Jika dikaitkan dengan teori pembentukan resiliensi oleh Grotberg (1995), efikasi diri menempati posisi sentral pada komponen "I Am" (Saya Adalah) yang mencerminkan kekuatan personal, harga diri, dan kapasitas otonom mahasiswa. Ketika kekuatan internal ("I Am") ini terstimulasi dengan baik, mahasiswa secara otomatis akan memaksimalkan aspek "I Can" (Saya Bisa), yaitu keterampilan taktis dalam memecahkan masalah (causal analysis), berkomunikasi secara asertif dengan dosen pembimbing, serta menyusun strategi penulisan yang jauh lebih efektif. Sebaliknya, merujuk pada argumentasi Sujono (2014), mahasiswa dengan efikasi diri rendah akan kehilangan kontrol kognitifnya. Hambatan kecil dalam skripsi akan dipersepsikan secara dianggap sebagai kegagalan mutlak.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan dan pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin kuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku resilien melalui kemampuan mengevaluasi diri, beradaptasi terhadap hambatan, dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.

## **KESIMPULAN**

Tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase mencapai 70,3% (104 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir, meskipun keyakinan tersebut masih rentan berfluktuasi ketika dihadapkan pada hambatan atau kesulitan eksternal yang konkret di lapangan.

Tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA secara umum juga berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 70,3% (104 mahasiswa). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki daya tahan mental dan kemampuan adaptasi psikologis yang tergolong cukup memadai untuk bangkit dari tekanan akademis, namun tetap membutuhkan penguatan agar tidak mudah terseret ke dalam emosi negatif atau stres akademis yang lebih berat.

Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNDANA. Pengaruh ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 99,576 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Variabel efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 40,5% terhadap pembentukan resiliensi mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya di luar penelitian ini. Arah pengaruh yang positif menegaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang diinternalisasi oleh mahasiswa, maka akan semakin tangguh dan resilien pula mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan tuntutan tugas akhir skripsi mereka.

## REFERENSI

- Abdolrezaipoor, P., Jahanbakhsh Ganjeh, S., & Ghanbari, N. (2023). Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *Plos one*, 18(5), e0285984. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285984>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) [Resilience in employees who have been terminated]. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.330>
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy - The Exercise Of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Christyanto, M. D. (2022). Pengaruh self esteem terhadap resiliensi mahasiswa yang bekerja penuh waktu di kota Semarang. (Universitas Semarang)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Corsini, R. J. 1994. *Encyclopedia of Psychology*. Second Edition. Vol 3. New York: John Wiley and Son.
- Farkas, D., & Orosz, G. (2015). Ego-resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120883>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. early childhood development: practice and reflections*, 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
- Handayani, N. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 45–56.
- Hasanah, N. (2022). Pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa di wilayah 3T Aceh. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 115–126.
- Hayati, S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 530–536.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Prenadamedia Group.
- Hurlock, E, B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities, *Educational and Psychological Measurement*.30, 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kumalasari, D., & Perwira, A. (2024). Academic self-efficacy sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 33–47.
- Wulandari, D. (2019). Tingkat efikasi diri dan hubungannya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 89–98.
- Wulandari, S., & Sutanto, T. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 8(2), 55–65.