

HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF BERORGANISASI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Nabila Ade Putri, Khadijah Lubis²

¹ nabilaadeputri3030@gmail.com, ² khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Abstract

Academic stress is a significant issue among university students, especially those involved in organizational activities due to the dual burden of academic and organizational responsibilities. This study highlights the importance of academic resilience as an adaptive capability to cope with academic stress. Using a quantitative correlational approach, data were gathered through questionnaires distributed to 65 students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Sriwijaya, selected using proportional stratified random sampling. The results of the Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between academic resilience and academic stress. Students with higher resilience tend to experience lower levels of academic stress. These findings underline the crucial role of resilience-building in maintaining students' mental health and academic success under dual pressures.

Keywords: *Academic Resilience, Academic Stress, Organizational Involvement, College Students*

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan signifikan yang dihadapi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang aktif dalam organisasi karena harus menjalani beban ganda antara tanggung jawab akademik dan organisasi. Penelitian ini menyoroti pentingnya resiliensi akademik sebagai kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menyebarkan kuesioner kepada 65 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang aktif berorganisasi, yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stress akademik, dengan nilai korelasi (r) = -0,500 dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan resiliensi untuk menjaga kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa di tengah tekanan ganda.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Stres Akademik, Keaktifan Organisasi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan individu yang tidak hanya mengembangkan aspek kognitif dan afektif, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan sosial mahasiswa. Salah satu wahana pengembangan diri tersebut adalah melalui keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menyatakan bahwa mahasiswa memiliki hak untuk mengembangkan diri melalui aktivitas kokurikuler dan ekstrakurikuler. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardian et al (2021) yang menyoroti peran penting organisasi kemahasiswaan dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter mahasiswa, seperti kepemimpinan, kerjasama, dan tanggung jawab

Namun, di balik manfaat tersebut, mahasiswa yang aktif berorganisasi menghadapi tantangan yang kompleks, terutama dalam hal pembagian waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan organisasi. Ketika beban tugas kuliah, jadwal ujian, dan tanggung jawab organisasi berlangsung secara bersamaan, mahasiswa dapat mengalami tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan bentuk tekanan psikologis yang timbul ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, mahasiswa aktif organisasi menjadi kelompok yang rentan mengalami tekanan ganda.

Puriani et al (2024) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang rentan dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan dosen dan harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu. Selain itu, tekanan dari orang tua yang mengharapkan anaknya segera lulus juga menjadi faktor yang memperburuk stres akademik. Jika mahasiswa gagal menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik ini, individu dapat mengalami hambatan dalam belajar, seperti penurunan hasil akademik, serta gangguan psikologis seperti sulit tidur dan perubahan suasana hati. Salah satu kemampuan penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi stres adalah resiliensi akademik. Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan beradaptasi dengan tantangan secara positif.

Resiliensi akademik mencakup berbagai aspek seperti kemampuan mengatur emosi, berpikir logis, optimisme, efikasi diri, serta kemampuan untuk mencari dukungan sosial. Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Nurkholipah dan Gumindari (2024),

serta Hasibuan et al. (2024), menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Selain itu, berdasarkan hasil survei dan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Februari 2025 terhadap 22 mahasiswa aktif berorganisasi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Mahasiswa mengaku kesulitan mengatur waktu, merasa terbebani dengan tugas kuliah yang menumpuk, serta mengalami kelelahan fisik dan mental. Beberapa juga menyatakan bahwa tekanan tersebut membuat kehilangan fokus dalam belajar.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik menjadi faktor pelindung yang penting bagi mahasiswa aktif berorganisasi dalam menghadapi stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan bagi institusi pendidikan untuk menyusun program pengembangan resiliensi dalam rangka meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif berorganisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, dengan jumlah sampel sebanyak 65 orang yang ditentukan melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala resiliensi akademik berdasarkan teori Reivich & Shatté (2002) dan skala stres akademik berdasarkan teori Hans Selye (1976) dengan tiga aspek utama: *alarm reaction*, *resistance*, dan *exhaustion*.

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji normalitas dan linearitas untuk memastikan kesesuaian analisis parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 65 responden, diperoleh nilai skor minimum sebesar 33, nilai maksimum sebesar 165, nilai rata-rata (mean) sebesar 120,38 dan standar deviasi sebesar 14. Berdasarkan distribusi tersebut, peneliti menetapkan kategori tingkat resiliensi akademik berdasarkan formula rentang interval $M \pm SD$, untuk mengetahui gambaran umum tingkat resiliensi mahasiswa aktif berorganisasi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, peneliti membagi hasil skor resiliensi ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Rincian distribusi frekuensi dan persentase responden pada masing-masing kategori dapat dilihat pada Table 1 berikut.

TABEL1. Tingkat Kategorisasi Resiliensi Mahasiswa Aktif Beorganisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya

Kategori	Interval		Frekuensi	Presentase
	Skor	%		
Sangat Tinggi	141-165	$\geq 86\%$	4	6,2%
Tinggi	114-140	69-85%	17	26,2%
Sedang	87-113	53-68%	24	36,9%
Rendah	60-86	37-52%	15	23,1%
Sangat Rendah	33-59	$\leq 36\%$	5	7,7%

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi mahasiswa aktif berorganisasi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya sebagian besar memiliki tingkat resiliensi dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 24 responden (36,9%). Selain itu, sebanyak 17 responden (26,2%) berada pada kategori tinggi, dan 15 responden (23.1%) termasuk dalam kategori rendah. Sementara itu, hanya 4 responden (6,2%) yang memiliki resiliensi sangat tinggi, dan 5 responden (7,7%) termasuk kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik untuk menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, namun masih terdapat sebagian mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah hingga sangat rendah yang memerlukan perhatian dan pendampingan khusus agar dapat meningkatkan kemampuannya dalam beradaptasi dan menghadapi kesulitan.

Sementara itu, pada kategorisasi stres akademik diperoleh nilai skor minimum sebesar 22, skor maksimum sebesar 110, dengan rata-rata skor sebesar 65 dan standar deviasi 9. Untuk mengetahui gambaran umum tingkat stres akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, peneliti mengelompokkan hasil skor ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Distribusi frekuensi dan persentase responden pada masing-masing kategori dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

TABLE 2 .Tingkat Kategorisasi Stres Akademik Mahasiswa Aktif Berorganisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya

Kategori	Interval		Frekuensi	Presentase
	Skor	%		
Sangat Tinggi	93-110	≥ 86	3	4,6%
Tinggi	75-92	68-84%	18	27,7%
Sedang	57-74	52-67%	28	43,1%
Rendah	39-56	36-51%	11	16,9%
Sangat Rendah	22-38	$\leq 20\%$	5	7,7%

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 5 responden (7,7%) berada pada kategori sangat rendah, 11 responden (16,9%) dalam kategori rendah, 28 responden (43,1%) pada kategori sedang, 18 responden (27,7%) pada kategori tinggi, dan 3 responden (4,6%) dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka masih dapat mengelola tekanan akademik meskipun tetap membutuhkan perhatian agar stres tersebut tidak meningkat. Adanya responden yang memiliki stres akademik yang sangat tinggi juga menunjukkan perlunya strategi khusus, seperti bimbingan konseling atau program pengelolaan stres, untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan organisasi secara lebih seimbang.

Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel ini, dilakukan uji korelasi pearson product moment, karena data dinyatakan berdistribusi normal dan hubungan antar variabel bersifat linear. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara variabel resiliensi akademik dan stres akademik adalah sebesar -0,500, dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini

lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi.

Correlations

		Resiliensi Akademik	Stres Akademik
Resiliensi Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.500**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	65	65
Stres Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	-.500**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	65	65

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa resiliensi akademik berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan dalam mengelola emosi, memecahkan masalah, serta mempertahankan motivasi akademik meskipun dihadapkan pada tekanan perkuliahan dan organisasi. Sebaliknya, rendahnya resiliensi membuat mahasiswa mudah cemas, kehilangan fokus, dan mengalami burnout dalam menghadapi beban tugas dan tanggung jawab.

Pembahasan

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,500$ dengan signifikansi $p < 0,001$ menandakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik individu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Hubungan ini bersifat moderat, namun bermakna secara statistik, dan memperkuat hipotesis bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik yang muncul akibat tuntutan kuliah dan kegiatan organisasi.

Secara teoritis, temuan ini mendukung kerangka teori *General Adaptation Syndrome* (G.A.S.) yang dikembangkan oleh Hans Selye, bahwa individu yang memiliki kemampuan adaptasi tinggi cenderung bertahan pada *fase resistance* dan tidak segera jatuh ke *fase exhaustion* ketika menghadapi stresor akademik yang kronis. Artinya, komponen-komponen resiliensi seperti regulasi emosi, optimisme, dan *self- efficacy*

bertindak sebagai ”penyangga” fisiologis-psikologis yang meredam lonjakan stres ketika ebban kuliah dan tanggung jawab organisasi memuncak.

Penelitian ini didukung dengan studi Polczman et al. (2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi akademik dapat ditingkatkan melalui program mentoring sebaya. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa yang mengikuti program *near-peer mentoring* menunjukkan peningkatan skor resiliensi sekaligus penurunan tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi bukan hanya merupakan sifat bawaan, tetapi juga dapat dikembangkan melalui intervensi sosial dan lingkungan belajar yang suportif.

Lebih lanjut, laporan dari APLU Eastern Cluster (2024) menunjukkan bahwa program mentoring sebaya tidak hanya berdampak pada retensi akademik dan peningkatan prestasi, tetapi juga memperkuat rasa memiliki dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pengalaman sosial yang validatif. Kegiatan seperti *goal setting*, refleksi, dan pemodelan perilaku akademik efektif terbukti mampu membentuk coping strategy yang lebih sehat, serta membantu mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tantangan belajar.

Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan dari Abdelrahman et al. (2025) dalam studi lintas tiga negara (Mesir, Yordania, Oman) yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan persepsi stres akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan dan tekanan psikologis yang lebih rendah. Faktor-faktor seperti kecerdasan emosi, kesehatan mental, dan pelatihan manajemen stres turut memperkuat kemampuan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian Du et al. (2025) juga menggarisbawahi bahwa stres akademik dapat menjadi mediator antara resiliensi dan capaian akademik. Du et al (2025) menemukan bahwa resiliensi menjelaskan 28% variasi stres, yang berdampak langsung maupun tidak langsung pada capaian belajar mahasiswa. Ini memberikan konteks bahwa menurunkan stres melalui penguatan resiliensi tidak hanya meningkatkan well-being, tetapi juga mendorong perfoma akademik yang lebih optimal.

Temuan ini semakin kokoh bila dilihat dari riset Yang et al. (2025). Dalam survei kepada 1.124 mahasiswa di tiga universitas Tiongkok, mereka menunjukkan bahwa resiliensi menjadi mediator penting yang melemahkan efek stres akademik terhadap

kecemasan kerja menjelang kelulusan. Sekitar 19% dampak stres terhadap kecemasan terserap oleh jalur resiliensi, menandakan bahwa mahasiswa yang tangguh secara psikologis mampu menahan kekhawatiran karier meski berada di bawah tekanan belajar. Temuan ini relevan bagi responden tingkat akhir di penelitian ini yang turut memikul beban transisi karier sembari aktif berorganisasi.

Studi Yan et al. (2024) pada 561 perawat ko-asisten di China juga menegaskan mekanisme protektif serupa. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa resiliensi berperan penting dalam menurunkan gejala depresi yang dipicu oleh stres, melalui mekanisme mediasi. Artinya, semakin tinggi resiliensi individu, maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami tekanan psikologis berat akibat stres akademik. Selain itu tingkat kesejahteraan subjektif ditemukan memperkuat efek protektif resiliensi. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya berfungsi untuk menahan tekanan, tetapi juga sebagai pelindung terhadap dampak psikologis jangka panjang dari stres yang tidak tertangani. Dalam konteks mahasiswa aktif berorganisasi, hal ini menjadi sangat penting, karena keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan akademik serta organisasi sangat krusial untuk menjaga keberfungsian individu secara optimal.

Selanjutnya, Sheng et al. (2025) melakukan penelitian terhadap 1.735 mahasiswa dari lima universitas di Tiongkok pasca-pandemi, dan menemukan bahwa regulasi emosi dan kemampuan *coping* merupakan faktor individu yang paling berpengaruh dalam meningkatkan tingkat resiliensi mahasiswa. Selain itu, mereka juga mengidentifikasi bahwa dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial turut memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak terbentuk secara mandiri, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Hal ini selaras dengan konteks mahasiswa aktif berorganisasi yang tidak hanya bergantung pada kemampuan personal dalam mengatur emosi, tetapi juga membutuhkan lingkungan organisasi dan akademik yang suportif untuk dapat bertahan menghadapi tekanan. Oleh karena itu, program mentoring sebaya, sistem bimbingan akademik, dan kebijakan organisasi yang sehat menjadi komponen penting dalam membangun resiliensi mahasiswa secara holistik.

Dengan demikian, hubungan negatif antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi dalam penelitian ini tidak hanya valid secara statistik, tetapi juga sejalan dengan studi lintas konteks dan lintas budaya yang

telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal bereputasi. Implikasinya, penguatan resiliensi perlu diintegrasikan dengan strategi pengelolaan stres di kampus. Pelatihan manajemen waktu, teknik relaksasi, dan mindfulness dapat menurunkan gejala kognitif-emosional stres yang paling sering dikeluhkan responden, sedangkan layanan bimbingan konseling berbasis resiliensi dapat melatih restrukturisasi kognitif serta coping positif. Program mentoring sebaya dengan kombinasi pendampingan senior-junior, sesi refleksi rutin, dan penjadwalan organisasi yang lebih fleksibel memberi ruang praktis nyata bagi mahasiswa untuk menguji dan memperkuat keterampilan adaptif masing-masing individu. Dengan demikian, peningkatan resiliensi tidak hanya bisa memitigasi stres akademik, tetapi juga mendorong performa belajar dan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi akademik dan stress akademik, serta hubungan antara resiliensi akademik dengan stress akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan penting.

Secara umum, resiliensi akademik mahasiswa aktif berorganisasi berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kapasitas yang cukup baik dalam menghadapi tekanan akademik dan tanggung jawab organisasi secara bersamaan. Mahasiswa mampu beradaptasi, mengelola emosi, berpikir fleksibel, serta menunjukkan keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik walaupun di tengah aktivitas organisasi. Namun demikian, masih ditemukan sejumlah mahasiswa yang berada pada kategori rendah hingga sangat rendah, yang menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu mengembangkan resiliensi akademik secara optimal. Hal ini menandakan perlunya perhatian lebih untuk memberikan dukungan pengembangan kapasitas adaptif pada kelompok mahasiswa ini.

Sementara itu, stress akademik mahasiswa aktif berorganisasi juga menunjukkan pola yang cukup tinggi, di mana sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Mahasiswa mengalami tekanan yang bersumber dari beban akademik, manajemen waktu yang menantang, serta tanggung jawab dalam organisasi yang menuntut komitmen dan energi lebih. Ketidakseimbangan dalam mengatur peran dapat

menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan, cemas, dan mengalami gangguan konsentrasi dalam menjalani tugas perkuliahan maupun kegiatan organisasi.

Hasil analisis inferensial menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stress akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat stress akademik yang mahasiswa rasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung lebih rentan mengalami stress dalam menghadapi beban akademik dan organisasi. Resiliensi akademik berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa tetap bertahan, berpikir jernih, dan mampu menyelesaikan tantangan akademik meskipun berada dalam kondisi tekanan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa organisasi, dan institusi pendidikan untuk bersama-sama memperkuat resiliensi agar mahasiswa aktif berorganisasi tetap dapat menjalani peran ganda secara sehat dan produktif.

REFERENSI

- Abdelrahman, H., Zehry, H., Al Qadire, M., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., & Girasek, E. (2025). Academic resilience and its relationship with emotional intelligence and stress among university students: A three-country survey. *Brain and Behavior*, *15*(70497), e70497. <https://doi.org/10.1002/brb3.70497>
- Ardian, M. G., Sanusi, A. R., & Repelita, T. (2021). Peran organisasi kemahasiswaan dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter peduli sosial mahasiswa. *Jurnal Citizenship: Media Publikasi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, *4*(2), 47–52. <https://doi.org/10.12928/citizenship.v4i2.18221>
- Du, B., Xie, Q., & Ko, Y. C. (2025). Mediating effects of academic stress between resilience and academic achievement: On the university students majoring in piano and vocal music. *Participatory Educational Research*, *12*(1), 69–83. <https://doi.org/10.17275/per.25.4.12>
- Hasibuan, M., & Astuti, W. (2024). Gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Jurnal Psikologi*, *2*(1), 102–108.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nurkholipah, F., & Gumiandari, S. (2024). Pengaruh resiliensi akademik terhadap stress akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *1*(2), 137–153. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i2.164>
- Puriani, R. A., Lubis, K., & Dewi, R. S. (2024). *Kesehatan mental*. Bening Media Publishing.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Selye, H. (1978). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

- Sheng, J., Ng, D. T. K., Tian, P., & Zheng, Z. (2025). University students' resilience in post-pandemic period: A socio-ecological perspective. *Frontiers in Psychology, 16*, 1574153. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574153>
- Yan, M., Zhang, L., Qin, D., Zhou, Z., Wu, Y., Hou, N., & Tao, X. (2024). Examining the effects of psychological resilience and wellbeing on perceived stress and depressive symptoms among undergraduate nursing interns: Testing a moderated mediation model. *Frontiers in Public Health, 12*, 1497076. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1497076>
- Yang, M., Li, X., Qin, X., Tian, X., Zhang, H., & Wen, H. (2025). The relationship between perceived academic stress and college students' employment anxiety: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychiatry, 16*, 1602808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1602808>