



Bertahan di Tengah Tantangan Perguruan Tinggi: Kontribusi dari Regulasi Diri

Annisa Andriani*, Marlita Andhika Rahman, dan Nurul Hafizah

Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Jl. Letjen Soeprapto No. 33, Telenaipura, Jambi 36122, Indonesia

*E-mail: annisa.andriani@unja.ac.id

Abstrak

Resiliensi memiliki kontribusi yang cukup tinggi terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa. Sebagai kualitas diri yang dapat membantu mahasiswa menghadapi permasalahan dan tantangan di perkuliahan, diperlukan studi lanjutan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan gambaran permasalahan mahasiswa pada studi pendahuluan serta hasil riset sebelumnya, ditemukan bahwa kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion* merupakan faktor-faktor yang berperan secara signifikan terhadap tingkat resiliensi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang paling memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa di Indonesia. Penelitian dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan metode survei. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 400 orang mahasiswa S1 berusia 17–25 tahun dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan skala *Tromsø Social Intelligence Scale*, *Short Self-Regulation Scale*, dan *Self-Compassion Scale* yang sebelumnya telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier berganda untuk mengetahui faktor yang paling memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa jika dimunculkan bersama-sama dengan faktor lainnya. Dari hasil analisis, dapat diketahui bahwa regulasi diri merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap resiliensi responden. Oleh karena itu, diperlukan strategi atau intervensi yang dapat meningkatkan regulasi diri mahasiswa agar mampu mengatasi tantangan yang dihadapi selama perkuliahan.

Kata kunci: kecerdasan sosial, mahasiswa, regulasi diri, resiliensi, *self-compassion*

Thriving Through Challenges in College: The Contributing Factor of Self-Regulation

Abstract

Resilience is a significant protective factor that contributes notably to students' mental health. As a personal quality that helps students face problems and challenges encountered during their academic journey, further studies are needed to explore the factors influencing students' resilience in Indonesia. Based on the initial study of student issues and prior research, social intelligence, self-regulation, and self-compassion play significant roles in shaping students' resilience. This study aims to identify the most influential factors affecting the students' resilience in Indonesia. The research was conducted using a quantitative approach with correlational and survey methods. The participants were 400 undergraduate students aged 17—25 from various universities across Indonesia. Data were collected through an online questionnaire using the Indonesian-adapted version of the *Tromsø Social Intelligence Scale*, *Short Self-Regulation Scale*, and *Self-Compassion Scale*. The collected data were analyzed using multiple linier regression to determine which factors most significantly impact students' resilience when considered together with other factors. The analysis revealed that self-regulation is the most influential factor on students' resilience. Therefore, strategies or interventions are needed to improve students' self-regulation and help them overcome the challenges they face during their academic studies.

Keywords: college student, self-compassion, self-regulation, social intelligence, resilience

Pendahuluan

Saat ini, menempuh pendidikan di perguruan tinggi telah menjadi suatu kebutuhan. Hal ini tercermin dari peningkatan jumlah mahasiswa secara konsisten setiap tahunnya sejak tahun 2012 (Wahyono, 2023). Sebagaimana peran lainnya, menjalani peran sebagai mahasiswa juga disertai dengan berbagai tantangan, khususnya bagi generasi saat ini. Berbeda dengan generasi sebelumnya, mahasiswa masa kini dihadapkan pada persaingan dunia kerja yang semakin ketat (Setiawan et al., 2019; Chalid, 2021), serta paparan informasi dan teknologi yang sangat masif. Meskipun kondisi tersebut dapat memberikan dampak positif, tidak jarang pula memunculkan konsekuensi negatif. Salah satunya adalah permasalahan kesehatan mental. Studi pendahuluan dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa di atas 90% atau lebih dari 350 orang mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres (Kaligis et al., 2021). Penyebabnya pun beragam, baik disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Berdasarkan temuan dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, permasalahan yang dialami mahasiswa secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam lima bidang, yaitu: (a) tantangan akademik (meliputi beban tugas, kesulitan belajar, dinamika tugas, dan motivasi), (b) permasalahan personal (meliputi kepercayaan diri, adaptasi sosial, manajemen waktu, dan stabilitas emosi), (c) relasi dengan teman sebaya (meliputi kelompok pertemanan, konflik dengan teman, dan perundungan), (d) permasalahan keluarga (meliputi tuntutan keluarga, aturan keluarga, dan kondisi tinggal jauh dari rumah), serta (e) permasalahan finansial (meliputi pengelolaan keuangan, keterbatasan sumber daya, dan tuntutan pekerjaan). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permasalahan mahasiswa tidak terbatas pada aspek akademik semata, melainkan mencakup berbagai aspek kehidupan dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa (Mulvogue et al., 2023; Nurendah, et al., 2023).

Untuk mencegah munculnya permasalahan kesehatan mental dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan tertentu agar mampu menghadapi tantangan dan permasalahan secara lebih konstruktif. Keterampilan tersebut seharusnya berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap berbagai tantangan. Salah satu kualitas personal yang relevan dengan keterampilan untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan, dan diketahui memiliki kontribusi besar terhadap kesehatan mental mahasiswa adalah resiliensi. Secara teoritis, resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan atau tekanan (VanMeter & Cicchetti, 2020).

Penelitian terkait resiliensi saat ini telah berkembang dari fokus di level individual menuju perspektif multisistemik, baik mengenai dinamika interaksi antarfaktor (Ungar, 2011; Ungar et al., 2013) maupun identifikasi faktor-faktor protektif yang berasal dari sistem individual dan lingkungan (Llistosella et al., 2022). Perspektif multisistemik memandang resiliensi sebagai proses adaptasi yang terbentuk melalui interaksi antara sumber daya dan proses pada berbagai tingkat sistem, mulai dari karakteristik dan sumber daya psikologis individu hingga relasi interpersonal, institusi, komunitas, serta konteks sosial dan ekologis yang lebih luas (Ungar et al., 2021). Dengan demikian, resiliensi tidak dapat direduksi semata-mata sebagai karakteristik atau kapasitas personal individu. Namun, penekanan pada perspektif multisistemik tidak meniadakan relevansi kajian pada level individual. Sumber daya psikologis internal tetap dapat diposisikan sebagai salah satu kategori sumber daya promotif dan protektif yang berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan adversitas (Ungar et al., 2021; Theron et al., 2023). Dalam kerangka ini, penelitian mengenai sumber daya individual tidak dimaksudkan untuk mengasumsikan bahwa resiliensi sepenuhnya ditentukan oleh faktor internal, melainkan untuk mengidentifikasi kontribusi salah satu level sistem dalam proses resiliensi yang bersifat multisistemik. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan perhatian pada *self-system* untuk mengidentifikasi kontribusi sumber daya psikologis internal terhadap resiliensi mahasiswa. Pembatasan fokus pada level individual memungkinkan penelitian menguji kontribusi masing-masing sumber daya psikologis secara lebih spesifik, sementara peran faktor interpersonal,

institusional, dan lingkungan yang lebih luas tetap dipahami sebagai bagian dari konteks resiliensi dan dapat menjadi agenda penelitian selanjutnya.

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, variabel psikologis yang memengaruhi resiliensi mahasiswa di antaranya yaitu kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion* (Andriani & Listiyandini, 2017; Perdana & Wijaya, 2021). Ketiga variabel ini dipilih karena relevan dengan tantangan yang umum dihadapi mahasiswa saat ini. Kecerdasan sosial membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan adaptasi dan akademik (Andriani & Listiyandini, 2017), misalnya dinamika kerja kelompok, interaksi dengan dosen, serta penyelesaian konflik dengan teman sebaya. Regulasi diri berperan dalam membantu mahasiswa mengelola pikiran, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik (Perdana & Wijaya, 2021). Sementara itu, *self-compassion* membantu individu dalam menerima diri sendiri serta berkembang secara positif ketika menghadapi kegagalan atau situasi sulit (Andriani & Suharso, 2020). Jika dikaitkan dengan konteks permasalahan yang sering ditemui oleh mahasiswa pada studi pendahuluan, situasi sulit yang mungkin dihadapi antara lain seperti ketidaksesuaian harapan akademik maupun permasalahan finansial yang sulit dihindari. Atas dasar fenomena tersebut, serta pentingnya peran resiliensi dalam menjaga kesehatan mental individu khususnya mahasiswa, maka diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi serta kontribusi masing-masing faktor menjadi dasar penting dalam pengembangan strategi intervensi yang tepat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan metode survei. Pendekatan kuantitatif dan desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diuji meliputi kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion*. Sementara itu, variabel terikat yang diuji adalah resiliensi. Data berupa skor numerik diperoleh melalui penyebaran kuesioner dengan item skala sikap. Instrumen yang digunakan disusun berdasarkan variabel yang diuji dalam rumusan masalah penelitian dan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik.

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan cakupan responden dari berbagai provinsi di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan pada periode Agustus hingga Oktober 2024. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa berusia 17–25 tahun yang sedang menempuh pendidikan strata satu (S1) di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu dengan memilih responden yang sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Setelah proses pengumpulan data, diperoleh sebanyak 400 responden mahasiswa yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Kuesioner disebarikan secara daring menggunakan Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, responden mengisi *informed consent* yang berisi informasi mengenai gambaran penelitian, kriteria responden yang dibutuhkan, tujuan, manfaat, risiko, dan perkiraan durasi waktu keterlibatan dalam penelitian, serta kesukarelaan dari calon responden. Apabila calon responden bersedia untuk ikut serta dalam penelitian setelah membaca informasi-informasi tersebut, calon responden diarahkan untuk memilih pilihan “Ya, saya bersedia” dan dapat melanjutkan pengisian kuesioner. Apabila calon responden tidak bersedia atau merasa tidak sesuai dengan kriteria calon responden, ia dapat memilih pilihan “Saya tidak bersedia menjadi responden penelitian” dan langsung diarahkan pada laman *submit*.

Empat skala psikologis digunakan untuk merepresentasikan variabel resiliensi, kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion*. Seluruh skala yang digunakan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya, diuji validitas dan reliabilitasnya, serta memperoleh izin penggunaan dari pengembang instrumen asli. Skala pertama adalah *Resilience Evaluation Scale* yang diadaptasi oleh Primasari et al. (2022). Skala ini terdiri dari delapan *item* untuk mengukur tingkat resiliensi individu berdasarkan penilaian responden terhadap pikiran dan perilaku mereka dalam menghadapi situasi sulit melalui dua faktor, yaitu *self-confidence* (“Saya memiliki rasa percaya diri”) dan *self-efficacy* (“Saya mampu menyesuaikan diri dengan mudah dalam situasi sulit”). Instrumen ini memiliki

validitas konstruk dan validitas kriteria yang memadai, dengan skor total dan subskala berkorelasi positif dengan berbagai variabel kriteria ($r = .27-.73$), serta skor konsistensi internal ($\alpha = .74-.82$) dan *test-retest reliability* ($r = .68-.78$, $ICC = .67-.78$) yang baik. Item diukur melalui skala Likert dengan lima pilihan skor yang berkisar dari skor 0 (sangat tidak setuju) hingga skor 4 (sangat setuju).

Skala kedua adalah *Tromsø Social Intelligence Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Andriani dan Listiyandini (2017) berdasarkan instrumen yang dikembangkan oleh Silvera, Martinussen dan Dahl (2001). Adaptasi skala *Tromsø Social Intelligence Scale* memiliki koefisien konsistensi internal sebesar .770–.817 serta koefisien validitas *item* berdasarkan skor *corrected item-total correlation* .261–.534. Skala ini terdiri dari 19 *item* yang mencakup dimensi pemrosesan informasi sosial (“Saya dapat memprediksi perilaku orang lain”), keterampilan sosial (“Saya dapat bergaul dengan mudah”), dan kesadaran sosial (Saya seringkali merasa bahwa memahami pilihan orang lain itu sulit). Kecerdasan sosial responden diukur menggunakan skala Likert dengan tujuh pilihan jawaban, dimulai dari skor 1 (sangat tidak menggambarkan diri responden) hingga skor 7 (sangat menggambarkan diri responden).

Skala ketiga adalah *Self-Compassion Scale* yang diadaptasi oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) serta digunakan kembali oleh Chairunnisa dan Fourianalistyawati (2019). Skala ini menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dengan koefisien reliabilitas sebesar .920 dan koefisien validitas *item-item* berdasarkan skor *corrected item total correlation* sebesar .385–.719. Skala ini terdiri atas 26 *item* yang terbagi kepada enam aspek, yaitu *self-kindness* (“Saya berbaik hati pada diri sendiri saat mengalami penderitaan”), *self-judgment* (“Saya menolak dan menghakimi kekurangan dan ketidakmampuan yang saya miliki”), *common humanity* (Saat sedang terpuruk, saya mengingatkan diri saya sendiri bahwa banyak orang lain yang merasakan hal yang sama di dunia ini”), *isolation* (“Saat merasa terpuruk, saya cenderung merasa kebanyakan orang lain mungkin lebih bahagia dari saya”), *mindfulness* (“Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk memikirkan hal tersebut dengan bijak dan dengan cara yang masuk akal”), dan *over-identified* (“Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada hal-hal yang salah”). Tingkat *self-compassion* responden diukur melalui skala Likert dengan enam pilihan jawaban yang mengindikasikan intensitas kemunculan *item*, dimulai dari “tidak pernah” hingga “selalu”.

Skala terakhir adalah *Short Self-Regulation Scale* yang dikembangkan oleh Tresnadiani dan Taufik (2020). Skala ini terdiri dari sembilan *item* yang mengukur regulasi diri dalam tiga dimensi, yaitu *goal-setting*, *decision-making*, dan *perseverance*. Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan koefisien validitas konvergen berkisar antara .634–.826. Regulasi diri responden diukur melalui 9 *item* yang terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu *goal setting* (“Saya kesulitan menentukan tujuan untuk diri saya sendiri”), *decision making* (“Saya kesulitan memfokuskan diri pada sesuatu”), dan *perseverance* (“Masalah atau gangguan kecil dapat membuat saya keluar dari jalur”). Regulasi diri responden diukur menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “ragu-ragu”, “setuju”, dan “sangat setuju”.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup secara daring menggunakan Google Forms. Setelah jumlah sampel minimal terpenuhi, data diseleksi berdasarkan kelengkapan jawaban dan respons terhadap *item* kontrol. Uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji korelasi dilakukan sebagai persyaratan dari analisis regresi. Hasilnya, diketahui bahwa data penelitian terdistribusi normal, serta kedua variabel juga diketahui berkorelasi satu sama lain secara signifikan dengan pola yang linier. Hasil uji asumsi tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda kemudian dilakukan dengan menggunakan bantuan program JASP versi 0.18.1.0.

Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebanyak 495 responden mengisi kuesioner daring. Setelah dilakukan penyaringan data berdasarkan kelengkapan respons dan jawaban pada *item* kontrol, diperoleh 400 data responden

Tabel 1. Analisis Deskriptif Variabel Demografis

Variabel demografis	<i>N</i>	%	Variabel demografis	<i>N</i>	%
Usia			Status rantauan		
17	1	0.25	Mahasiswa rantau	196	49
18	22	5.5	Mahasiswa nonrantau	204	51
19	51	12.75	Bidang pendidikan		
20	133	33.25	Pendidikan	45	11.25
21	134	33.5	Sains & teknologi	227	56.75
22	44	11	Sosial-humaniora	128	32
23	8	2	Aktivitas selama perkuliahan		
24	7	1.75	Kuliah sambil bekerja dan berorganisasi	15	3.75
Jenis kelamin			Hanya kuliah	162	40.5
Laki-laki	110	27.5	Kuliah dan berorganisasi	177	44.25
Perempuan	290	72.5	Kuliah dan melakukan kegiatan akademik di luar kuliah	1	0.25
Pulau domisili			Kuliah dan aktif mengikuti lomba	1	0.25
Bali & Nusa Tenggara	103	25.75	Kuliah sambil bekerja atau berwirausaha	44	11
Jawa	26	6.5			
Kalimantan	89	22.25			
Papua & Maluku	9	2.25			
Sulawesi	98	24.5			
Sumatra	75	18.75			

yang valid dan selanjutnya dianalisis secara statistik. Distribusi karakteristik demografis responden disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan data demografis tersebut, mayoritas responden berusia 20–21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berdomisili di wilayah Sulawesi, Bali, serta Nusa Tenggara. Status mahasiswa perantau dan non perantau relatif seimbang. Mayoritas responden juga berasal dari bidang sains dan teknologi, serta aktif mengikuti kegiatan organisasi selain perkuliahan.

Selanjutnya, analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion* secara simultan maupun parsial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Ketiga variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 43.1% variasi skor resiliensi ($p < .001$; $F = 99.851$; $R^2 = .431$). Tabel 2 menunjukkan hasil uji regresi berganda.

Kemudian, hasil analisis lanjutan menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi efektif terbesar terhadap resiliensi dibandingkan variabel lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa fluktuasi resiliensi mahasiswa paling kuat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi dirinya. Tabel 3 menunjukkan hasil perhitungan koefisien kontribusi efektif dari ketiga variabel bebas terhadap resiliensi.

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri memiliki kontribusi efektif terbesar terhadap variabel resiliensi dibandingkan dengan dua variabel independen lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa variasi skor resiliensi mahasiswa paling kuat dipengaruhi oleh tingkat regulasi diri yang dimiliki. Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi serta perilaku untuk mencapai

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Kecerdasan sosial	.167*	3.606	< .001
Regulasi diri	.333*	6.454	< .001
<i>Self-compassion</i>	.275*	5.606	< .001

Keterangan: * $p < .001$

Tabel 3. Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif Variabel Bebas terhadap Resiliensi

Variabel	Beta*zero order	SE	SE (%)
Kecerdasan sosial	.167*.480	.080	8
Regulasi diri	.333*.590	.196	19.6
<i>Self-compassion</i>	.275*.558	.153	15.3

Keterangan: * $p < .001$

tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, kemampuan untuk meregulasi diri diperlukan agar mahasiswa bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tantangan dalam proses pendidikan. Berikut merupakan persamaan regresi perubahan skor resiliensi responden berdasarkan kontribusi ketiga variabel independen:

$$Y = .057 * \text{Kecerdasan Sosial} + .231 * \text{Regulasi Diri} + .077 * \text{Self-Compassion} + 2.288$$

Pembahasan

Hasil analisis regresi berganda dalam penelitian ini memberikan gambaran mengenai faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap resiliensi mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion* berkontribusi secara signifikan dalam menjelaskan variasi skor resiliensi mahasiswa. Secara simultan, ketiga variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 43.1% variasi resiliensi, yang menegaskan pentingnya konstruk psikologis tersebut dalam memahami cara mahasiswa menghadapi tantangan dan kesulitan. Temuan ini tidak hanya mendukung hipotesis bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama berperan dalam meningkatkan resiliensi, tetapi juga menyoroti kontribusi masing-masing variabel secara individual.

Di antara ketiga variabel independen tersebut, regulasi diri muncul sebagai prediktor paling berpengaruh terhadap resiliensi dengan kontribusi efektif terbesar. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan salah satu sumber daya psikologis penting dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan dan mempertahankan perilaku yang diarahkan pada tujuan (Liu et al., 2021). Pada mahasiswa, regulasi diri mencakup proses menetapkan tujuan, mengambil keputusan strategis, mempertahankan usaha, serta belajar dari kesalahan dalam proses pencapaian tujuan (Elizondo et al., 2024). Penelitian lain pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan positif dengan resiliensi dan dapat membantu individu mengembangkan fleksibilitas kognitif ketika menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan (Nakhostin-Khayyat et al., 2024). Dengan demikian, dominannya kontribusi regulasi diri terhadap resiliensi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan, menyesuaikan, dan mempertahankan perilaku ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam perkuliahan maupun organisasi.

Keterkaitan regulasi diri dengan resiliensi juga dapat dipahami melalui beberapa proses utama, yaitu kemampuan menetapkan tujuan (*goal-setting*), menentukan respons dan strategi yang sesuai (*decision-making*), serta mempertahankan usaha dalam menghadapi hambatan (*perseverance*). Ketiga aspek tersebut saling mendukung dalam membantu mahasiswa mengarahkan perilaku, menyesuaikan strategi, dan mempertahankan upaya ketika menghadapi berbagai tuntutan dan kesulitan. Pada konteks perkuliahan, *goal-setting* membantu mahasiswa mengubah tuntutan akademik yang bersifat umum menjadi tujuan yang lebih terarah dan dapat ditindaklanjuti. Misalnya, ketika menghadapi beban tugas yang tinggi, nilai yang tidak sesuai harapan, kesulitan memahami materi, jadwal ujian yang berdekatan, atau tuntutan penyelesaian tugas akhir, mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat menetapkan prioritas dan tujuan akademik yang realistis, memantau kemajuan, serta menyesuaikan strategi ketika target awal tidak tercapai. Penelitian mengenai regulasi diri mahasiswa menunjukkan bahwa penetapan tujuan merupakan bagian penting dari proses regulasi diri, karena tujuan memberikan arah terhadap perilaku dan membantu mahasiswa mempertahankan fokus pada hasil yang ingin dicapai (Elizondo et al., 2024).

Hal tersebut juga terlihat dalam praktik *self-regulated learning* mahasiswa, ketika tujuan akademik diterjemahkan ke dalam strategi belajar, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan belajar.

Selain menetapkan tujuan, mahasiswa juga perlu menentukan respons dan strategi yang tepat ketika menghadapi hambatan atau perubahan situasi. Proses tersebut berkaitan dengan aspek *decision making* dalam regulasi diri. Pengambilan keputusan yang adaptif memungkinkan mahasiswa menentukan respons dan strategi yang sesuai ketika menghadapi hambatan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dapat mengevaluasi hasil belajar sebelumnya dan memutuskan apakah perlu mengubah strategi belajar, menyesuaikan penggunaan sumber daya, atau mengalokasikan kembali upaya pada tugas berikutnya. Kemampuan untuk mengevaluasi pengalaman sebelumnya dan mengadaptasi strategi menjadi penting karena proses regulasi diri menuntut mahasiswa menyesuaikan perilaku ketika strategi yang digunakan sebelumnya belum menghasilkan capaian yang diharapkan (McCardle et al., 2022). Penelitian mengenai regulasi diri pada mahasiswa menunjukkan bahwa pengambilan keputusan merupakan aspek strategis yang berfungsi untuk mengarahkan dan memantau perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Elizondo et al., 2024). Dengan demikian, ketika menghadapi kegagalan atau hambatan akademik, mahasiswa yang mampu mengambil keputusan secara adaptif memiliki peluang lebih besar untuk mengubah pendekatan daripada berhenti atau menghindari tuntutan yang dihadapi.

Namun, kemampuan menetapkan tujuan dan menentukan strategi belum tentu menghasilkan adaptasi yang positif apabila mahasiswa tidak mampu mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks ini, *perseverance* menjadi aspek regulasi diri yang melengkapi proses tersebut. *Perseverance* berperan dalam mempertahankan usaha ketika pencapaian tujuan menghadapi hambatan atau berlangsung lebih lama dari yang diharapkan. Dalam proses perkuliahan, *perseverance* memungkinkan mahasiswa tetap mengerjakan tugas meskipun mengalami kesulitan, kembali belajar setelah memperoleh hasil ujian yang rendah, menyelesaikan tugas akhir meskipun menghadapi kebuntuan, serta mempertahankan keterlibatan akademik ketika tuntutan perkuliahan meningkat. Elizondo et al. (2024) menunjukkan bahwa *perseverance* merupakan komponen kontrol yang penting dalam mempertahankan tindakan setelah tujuan ditetapkan, sementara *goal setting* dan *decision-making* membantu mengarahkan proses tersebut. Dengan demikian, keberadaan tujuan saja tidak selalu cukup untuk menghasilkan perilaku adaptif; mahasiswa juga membutuhkan kemampuan untuk mempertahankan usaha dan melanjutkan tindakan ketika menghadapi hambatan.

Ketiga proses tersebut juga relevan dengan karakteristik partisipan penelitian yang tidak hanya menjalani tuntutan perkuliahan, tetapi juga terlibat dalam kegiatan organisasi. Keterlibatan dalam organisasi dapat menghadirkan tantangan berupa tuntutan untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan organisasi, konflik jadwal, tanggung jawab kepanitiaan, perbedaan pendapat dalam kelompok, tekanan untuk menyelesaikan program kerja, ataupun konflik peran antara kewajiban sebagai mahasiswa dan sebagai anggota atau pengurus organisasi. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler berkaitan dengan pengembangan regulasi tujuan yang adaptif, yang selanjutnya berhubungan dengan keberhasilan akademik dan kesejahteraan emosional (Kim et al., 2021). Di sisi lain, penelitian pada mahasiswa Universitas Jambi juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat berkaitan dengan konflik peran dan stres organisasi yang kemudian berhubungan dengan pencapaian akademik (Saputri et al., 2020).

Dalam situasi tersebut, *goal-setting* membantu mahasiswa menentukan prioritas dan mempertahankan arah perilaku ketika tuntutan akademik dan organisasi berlangsung secara bersamaan. *Decision-making* membantu mahasiswa memilih strategi yang sesuai, seperti mengalokasikan waktu, menentukan prioritas tugas, atau menyesuaikan target ketika terjadi perubahan situasi. Sementara itu, *perseverance* membantu mahasiswa mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan atau hasil yang tidak sesuai dengan harapan (Elizondo et al., 2024). Ketiga proses tersebut pada akhirnya dapat membantu mahasiswa tidak hanya bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan, tetapi juga kembali mengarahkan perilaku pada tujuan setelah mengalami hambatan (Valenzuela et al., 2020). Hal ini menjelaskan bagaimana regulasi diri dapat menjadi

mekanisme psikologis yang mendukung proses bangkit dari kesulitan dan kegigihan ditengah kesulitan, sehingga pada akhirnya berkontribusi terhadap resiliensi mahasiswa.

Dengan demikian, dominannya kontribusi regulasi diri terhadap resiliensi dalam penelitian ini dapat dipahami bukan semata-mata karena kemampuan mahasiswa mengendalikan emosi atau perilaku, tetapi karena regulasi diri memungkinkan mahasiswa menjalankan rangkaian proses yang terarah: menetapkan tujuan, memilih respons yang sesuai, mengevaluasi dan menyesuaikan strategi, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan (Nota et al., 2004). Dalam konteks mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan dan aktivitas lainnya seperti organisasi, kemampuan tersebut menjadi penting untuk mempertahankan keberfungsian akademik sekaligus beradaptasi secara positif terhadap permasalahan dan kesulitan (Liu et al., 2021).

Selain regulasi diri, kecerdasan sosial dan *self-compassion* juga berperan signifikan, meskipun dengan kontribusi yang relatif lebih kecil dibandingkan regulasi diri. Kecerdasan sosial, yang mencakup kemampuan memahami informasi sosial, membaca situasi sosial, dan merespons tuntutan sosial secara tepat, dapat berkontribusi terhadap resiliensi melalui kemampuan mahasiswa dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang adaptif (Andriani & Listiyandini, 2017). Pada mahasiswa tingkat awal, kecerdasan sosial terbukti berkontribusi terhadap resiliensi, dengan kemampuan memproses informasi sosial menjadi aspek yang paling berperan (Andriani & Listiyandini, 2017; DiFonte et al., 2022). Kemampuan tersebut tidak hanya membantu mahasiswa memahami dan merespons situasi sosial secara tepat, tetapi juga dapat mendukung terbentuknya hubungan sosial yang berkualitas dan menjadi sumber dukungan ketika menghadapi berbagai tuntutan dan masalah (Andriani & Listiyandini, 2017).

Pada mahasiswa, dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, bantuan instrumental, informasi, maupun saran dari teman dan dosen ketika menghadapi beban akademik, kegagalan, konflik dengan teman sebaya, atau tuntutan organisasi (Apker et al., 2022). Hal ini penting karena resiliensi tidak hanya bergantung pada sumber daya internal, tetapi juga pada kemampuan individu untuk mengakses dan memanfaatkan sumber daya eksternal yang tersedia dalam lingkungan sosial (Ungar & Jefferies, 2021). Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berperan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan perguruan tinggi, termasuk ketika menghadapi tantangan dalam hubungan interpersonal (Zhang et al., 2021). Selain itu, penelitian mengenai dukungan sosial pada mahasiswa menunjukkan bahwa pola dan tingkat dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan resiliensi (Mai et al., 2021). Dengan demikian, kontribusi kecerdasan sosial terhadap resiliensi dalam penelitian ini dapat dipahami melalui kemampuannya membantu mahasiswa membangun, mempertahankan, dan mengoptimalkan akses terhadap sumber daya sosial yang dapat mendukung proses adaptasi ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Self-compassion, yang merujuk pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan ketika mengalami kegagalan atau kesulitan, juga muncul sebagai prediktor penting resiliensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan dampak stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Neff, 2003). Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung menghadapi pengalaman sulit dengan sikap yang lebih menerima dan tidak menghakimi, sehingga dapat mengurangi respons emosional negatif terhadap kegagalan dan mendukung kemampuan untuk pulih dari pengalaman yang tidak menyenangkan (Shebuski et al., 2020; DiFonte et al., 2022; Park, 2024).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun regulasi diri merupakan determinan paling dominan terhadap resiliensi mahasiswa, pengembangan regulasi diri yang diimbangi dengan peningkatan kecerdasan sosial dan *self-compassion* dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam membangun resiliensi. Oleh karena itu, institusi pendidikan dan konselor disarankan untuk mengintegrasikan program-program yang tidak hanya berfokus pada pengembangan regulasi emosi dan perilaku, tetapi juga pada peningkatan keterampilan sosial dan emosional. Pembekalan mahasiswa dengan keterampilan meregulasi diri,

keterampilan sosial, serta *self-compassion* diharapkan dapat membantu mereka menghadapi tekanan kehidupan akademik secara lebih adaptif dan meningkatkan resiliensi secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, variabel yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini masih terbatas pada faktor protektif yang bersifat internal, sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti kontribusi dari faktor protektif yang bersifat eksternal. Kedua, dalam penelitian ini belum tergambarkan model utuh dari keterkaitan antar variabel, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan analisisnya menjadi pengujian model. Ketiga, penelitian ini belum mencakup seluruh wilayah Indonesia dengan jumlah responden yang merata. Maka itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat survei dengan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat menjadi lebih representatif.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan sosial, regulasi diri, dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa, baik secara simultan maupun parsial. Di antara ketiga variabel tersebut, regulasi diri merupakan faktor yang memiliki kontribusi paling besar terhadap resiliensi. Oleh karena itu, upaya peningkatan resiliensi mahasiswa sebaiknya difokuskan pada pengembangan keterampilan regulasi diri, seperti pelatihan pengelolaan emosi, *mindfulness*, dan strategi *cognitive-behavioral*. Selain itu, penguatan kecerdasan sosial dan *self-compassion* juga penting untuk memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai bentuk tantangan akademik dan kehidupan pribadi.

Deklarasi

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan, enumerator, dan pemilik skala *Tromsø Social Intelligence Scale*, *Short Self-Regulation Scale*, dan *Self-Compassion Scale* yang digunakan dalam penelitian ini, serta Universitas Jambi yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini didukung oleh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi melalui Hibah Penelitian Kelompok Skema Penelitian Dosen Pemula Nomor 1656/UN21/PT/2024.

Kontribusi Penulis

Konseptualisasi: [AA]; Metodologi: [AA]; Pengumpulan data dan investigasi: [AA, MAR, NF]; Analisis data: [AA]; Penulisan—Draf Awal: [AA]; Penulisan—Telaah dan Penyuntingan: [MAR, NF]; Supervisi: [AA].

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat memengaruhi hasil atau interpretasi penelitian yang dilaporkan dalam naskah ini.

Penggunaan Kecerdasan Artifisial

Para penulis menggunakan ChatGPT untuk membantu memberikan masukan/ perbaikan tata bahasa terhadap *draft* naskah artikel ini.

Ketersediaan Data

Seluruh data yang dihasilkan atau dianalisis dalam penelitian ini telah disajikan dalam artikel ini.

Daftar Pustaka

- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90. <https://doi.org/10.1234/psychopathic.2017.0401>
- Andriani, A., & Suharso, P. L. (2020). The role of self-compassion, peer relatedness, and gender towards career decision self-efficacy among high school students. In *3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* (pp. 46-55). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.004>.
- Apker, J., et al. (2022). College student accounts of coping and social support during COVID-19 impacted learning. *Communication Quarterly*, 70(3). <https://doi.org/10.1080/01463373.2022.2051574>.
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14-36. <https://doi.org/10.24854/jpu83>
- Chalid, C. (2021). Tingkat kompetensi mahasiswa fresh graduate dalam menghadapi persaingan dunia kerja. *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education*, 10-13. <https://doi.org/10.58835/ijtte.v1i1.58>
- DiFonte, M. C., Schick, M. R., & Spillane, N. S. (2022). Perceived stress and resilience among college students: The roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health*, 72(1), 128-134. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024211>
- Elizondo, K., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Codina, N. (2024). Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*, 61(3), 887-902. <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kim, Y. E., Shirley, L. Y., Wolters, C. A., & Anderman, E. M. (2021). Academic, social, and well-being goals in the classroom: the dynamic interplay between multiple goals and self-regulatory processes. *Contemporary Educational Psychology*, 67, 102018. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.102018>
- Liu, Y., et al. (2021). How and when goal-oriented self-regulation improves college students' well-being: A weekly diary study. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01288-w>.
- Llistosella, M., et al. (2022). Development of the individual and environmental resilience model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: an integrative systematic review. *Health & Social Care in the Community*. <https://doi.org/10.1111/hsc.13899>
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 646145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- McCardle, L., Hadwin, A. F., & ... (2022). Examining the critical role of evaluation and adaptation in self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.102027>
- Mulvogue, J., Ryan, C., Hunt, S., Cross, M., & Cleary, M. (2023). Promoting positive outcomes in higher education: Supporting undergraduate student mental health and well-being. *Issues in Mental Health Nursing*, 44(7), 673-677. <https://doi.org/10.1080/01612840.2023.2183234>
- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC psychology*, 12(1), 337. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.1234/brpkm.2022.2101>
- Nota, L., Soresi, S., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), 198-215. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.07.001>.
- Nurendah, G., Maslihah, S., & Zakariyya, F. (2023). An analysis of self-harm behaviors among undergraduate students of Indonesia University of Education. *Mental Health, Religion, and Spirituality*, 68. <https://doi.org/10.1234/mh.2023.68>
- Panigrahi, G. S., & Suar, D. (2023). Antecedents and consequences of resilience among survivors of cyclone Fani. *Current Psychology*, 42(31), 27203-27216. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04569-0>
- Park, J. (2024). The synergy between stress and self-compassion in building resilience: A 4-year longitudinal study. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(7), e12978. <https://doi.org/10.1111/spc3.12978>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186-198. <https://doi.org/10.1234/psychoidea.2021.192.186>
- Primasari, I., Hoeboer, C. M., Bakker, A., & Olff, M. (2022). Validation of the Indonesian resilience evaluation scale in an undergraduate student population. *BMC Public Health*, 22(1), 2410. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14849-2>
- Saputri, L., Puspita, P. A., & Sembiring, D. A. E. P. (2020). Pengaruh organisasi kemahasiswaan, konflik peran, stres organisasi terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 2(2), 123-138. <https://doi.org/10.22437/ideal.v2i2.31270>
- Sallata, J. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124. <https://doi.org/10.1234/jci.2023.205.2103>
- Setiawan, W. V., Fattah, A. M., & Puspitaningrum, A. (2019). The challenges of students in Indonesia after college graduates with career choice start: evidence from ten private universities in Jakarta. *The Winners*, 20(2), 61-70. <https://doi.org/10.1234/winners.2019.202.61>
- Shebuski, K., Bowie, J.-A., & Ashby, J. S. (2020). Self-compassion, trait resilience, and trauma exposure in undergraduate students. *Journal of College Counseling*, 23(1), 2-14. <https://doi.org/10.1002/jocc.12145>
- Silvera DH, Martinussen M, Dahl TI. The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scand J Psychol*. 2001 Sep;42(4):313-9. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00242>.
- Theron, L., Ungar, M., Cockcroft, K., & Fouché, A. (2023). Multisystemic resources matter for resilience to depression: Learning from a sample of young South African adults. *Qualitative Health Research*, 33(10). <https://doi.org/10.1177/10497323231182906>.
- Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020). The development and validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian college students. In *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education, ISPHE 2020, 22 July 2020*, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: what is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348–366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- Ungar, M., & Jefferies, P. (2021). Becoming more rugged and better resourced: The R2 Resilience Program's© psychosocial approach to thriving. *Frontiers in Psychology*, 12, 745283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745283>.
- Ungar, M., Theron, L., Murphy, K., & Jefferies, P. (2021). Researching multisystemic resilience: A sample methodology. *Frontiers in Psychology*, 11, 607994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>.
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: autonomous functioning requires self-regulated operations. *Frontiers in psychology*, 11, 354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>
- VanMeter, F., & Cicchetti, D. (2020). *Resilience*. In *Handbook of clinical neurology* (Vol. 173, pp. 67-73). Elsevier.
- Wahyono. (2023). *Disebut aset masa depan bangsa, berapa jumlah mahasiswa di Indonesia? Ini sebarannya*. Sindonews. <https://edukasi.sindonews.com/read/1161347/211/disebut-aset-masa-depan-bangsa-berapajumlah-mahasiswa-di-indonesia-ini-sebarannya-1690423649/10>
- Zhang, X., Huang, P. F., Li, B. Q., Xu, W. J., Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040>