

Peran Self-Efficacy dan Beban Akademik terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru pada Semester Awal

Angeline Hosana Zefany Tarigan^{1*}, Yeni Anna Appulembang¹, Ayu Purnamasari¹

[1] Universitas Sriwijaya, Indonesia.

Abstract

This study examined the effects of self-efficacy and academic load on resilience among first-semester university students. A correlational design was employed with 298 participants selected through purposive sampling. Data were collected using a self-efficacy scale (25 items, $\alpha = .911$), an academic load scale (20 items, $\alpha = .901$), and a resilience scale (24 items, $\alpha = .934$). Data analysis included classical assumption tests and ordinary least squares (OLS) multiple linear regression with Huber-White robust standard errors. Results indicated that self-efficacy had a significant positive effect on resilience ($B = 0.603$, $p < .001$), whereas academic load exerted a significant negative effect ($B = -0.120$, $p = .045$). The model accounted for 43.7% of the variance in resilience (Adjusted $R^2 = .437$). The findings conclude that self-efficacy and academic load management are critical predictors of resilience in new students. Practical implications highlight the need for student support programs that integrate self-efficacy enhancement and structured academic workload management.

Keywords: Self-Efficacy; Academic Load; Resilience; New Students; Academic Adaptation

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-12-05 | Published: 2026-03-31

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.14890>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 133 - 141

(*) Corresponding Author: Angeline Hosana Zefany Tarigan, Universitas Sriwijaya, Indonesia, Email: angelinetarigan@fk.unsri.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa tidak menjadi pilihan bagi setiap siswa yang sudah lulus dari jenjang SMA. Karena selain membutuhkan biaya yang tidak sedikit, tantangan dan beban akademik juga akan menjadi lebih kompleks (Ramadhani et al., 2025). Transisi ke jenjang perguruan tinggi merupakan fase kritis yang dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa baru. Mereka dihadapkan pada tantangan

seperti penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang lebih kompleks, tuntutan akademik yang tinggi, serta perubahan lingkungan sosial (Afwillah et al., 2025).

Sebagai mahasiswa baru, mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam pembelajaran, yang mana akan sangat berbeda dengan saat masih di bangku sekolah (Tarigan et al., 2025). Dalam kondisi tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi perubahan yang signifikan atau mungkin kesulitan yang bisa saja terjadi dalam proses akademik yang sedang dijalani. Kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan yang dihadapi disebut resiliensi (Wright et al., 2012).

Luthar, Chicchetti dan Becker mengutarakan bahwa resiliensi mengacu pada proses dinamis yang meliputi adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan (McCubin, 2001). Chamey dalam Mahmood dan Ghaffar (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi atau peristiwa yang dapat menyebabkan stress lainnya. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi bukanlah ciri kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pikiran atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja.

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi terkait dengan lima aspek, yaitu: (1) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, hal ini menunjukkan bahwa individu merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran atau kegagalan. (2) kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat menghadapi stress, hal ini berkaitan dengan ketenangan dan coping terhadap stress, berpikir dengan hati-hati dan fokus meskipun dalam masalah. (3) menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, yaitu kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapinya. (4) pengendalian diri, dalam pencapaian tujuan dan bagaimana meminta bantuan pada orang lain. (5) pengaruh spiritual, ialah yakin akan Tuhan dan nasib.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mendukung resiliensi adalah *self-efficacy*. Hasil penelitian yang dilakukan Girelli, et al. (2018) menyatakan bahwa *self-efficacy* dibutuhkan untuk meningkatkan resiliensi. Hal ini dikarenakan *self-efficacy* yang baik dapat mendorong individu untuk bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Lebih lanjut individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan atau kekecewaan. Sehingga tidak terjadi stres yang mengakibatkan mahasiswa semakin terpuruk (Reed et al., 2018).

Bandura (dalam Fujiyati, 2016) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Individu dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam mengatasi hambatan dan tekanan, sehingga mampu beradaptasi lebih baik dalam lingkungan yang menantang (Tarigan et al., 2025).

Bandura (dalam Fest et al., 2021) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri adalah pengalaman, *social modelling*, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional. Lebih lanjut Bandura (1997) menyebutkan bahwa *self-efficacy* terdiri dari dimensi *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Alwisol (2010) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah ketika individu menilai dirinya mampu melakukan tindakan yang baik atau tidak baik, berperilaku benar atau salah, bisa atau tidak bisa menyelesaikan sebagaimana mestinya. Ketika individu yakin dapat melakukan sesuatu yang akan mengubah situasi lingkungannya, maka individu tersebut berpotensi menjadi berhasil karena memiliki *self-efficacy* yang tinggi (Feist & Feist, 2013)

Namun demikian, menjadi mahasiswa baru tentu memiliki tantangan yang semakin rumit. Terutama pada tugas-tugas akademik, jam perkuliahan yang terkadang fleksibel, serta mengejar *deadline* pengerjaan tugas dari masing-masing dosen. Hal ini menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa baru dalam menjalani proses akademiknya. Tingginya beban akademik yang mencakup banyaknya tugas, kompleksitas materi, serta tekanan waktu dapat menurunkan kemampuan resiliensi mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik (Abdullah et al., 2024).

Beban akademik adalah jumlah tugas, tuntutan, dan tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan mahasiswa dalam kurun waktu tertentu, yang dapat menimbulkan tekanan apabila melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Kurniasari, 2017). Coll dan Zegwaard (2006) menjelaskan beban akademik (*academic workload*) sebagai total waktu, energi, serta usaha mental yang diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikan kegiatan akademik, termasuk perkuliahan, tugas, ujian, dan aktivitas penunjang akademik lainnya. Beban akademik dipahami sebagai persepsi mahasiswa mengenai banyaknya tuntutan akademik dan tingkat kesulitan yang harus mereka hadapi selama proses pembelajaran (Kember, 2024). Beban akademik adalah jumlah tugas akademik yang harus diselesaikan mahasiswa, beserta tekanan waktu, tuntutan evaluasi, dan ekspektasi performa yang menyertainya (Sansgiry & Sail, 2006).

Kember (2004) menjelaskan bahwa beban akademik terdiri dari empat aspek. Aspek yang pertama adalah jumlah tugas (*quantity of work*), diantaranya banyaknya tugas, proyek, atau kegiatan akademik yang harus diselesaikan. Aspek yang kedua adalah tingkat kesulitan (*difficulty level*), yakni bagaimana persepsi mahasiswa mengenai kompleksitas materi atau tugas. Berikutnya aspek tekanan waktu (*time pressure*), diantaranya batas waktu pengumpulan tugas dan frekuensi ujian. Aspek yang terakhir adalah tuntutan belajar mandiri (*self-study demands*), yakni seberapa besar mahasiswa harus belajar secara mandiri di luar kelas.

Meskipun telah banyak studi yang membahas tentang faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi, kajian yang secara khusus mengintegrasikan peran *self-efficacy* dan beban akademik terhadap resiliensi mahasiswa baru di semester awal masih terbatas, terutama dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk mengisi celah tersebut dan memberikan dasar ilmiah dalam merancang strategi pendampingan mahasiswa di fase awal perkuliahan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan serta mengestimasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi

eksperimental. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas (jika applicable). Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, peneliti menerapkan prosedur etika penelitian secara ketat, meliputi pemberian *informed consent*, penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, jaminan anonimitas dan kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi akademik maupun administratif. Analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan teknik statistik inferensial yang sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 298 mahasiswa yang sedang menempuh semester pertama. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada semester pertama, (2) memiliki kemampuan membaca dan memahami instrumen kuesioner, serta (3) bersedia menyetujui *informed consent*. Dari total sampel, komposisi jenis kelamin terdiri atas 71 laki-laki (23,8%) dan 227 perempuan (76,2%). Rekrutmen partisipan dilakukan secara sukarela setelah peneliti memaparkan informasi lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, serta perlindungan hak dan data pribadi peserta. Seluruh proses pelaksanaan penelitian telah memenuhi prinsip etik penelitian yang berlaku di lingkungan perguruan tinggi.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan instrumen skala. Pertimbangan penggunaan skala dalam penelitian ini dikarenakan skala mengukur sikap responden dalam merespon pernyataan berkaitan dengan indikator-indikator suatu konsep atau variabel yang sedang diukur (Sanusi, 2015). Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya skala *self-efficacy*, skala beban akademik dan skala resiliensi. Skala *self-efficacy* terdiri dari 25 aitem dengan $\alpha=0,911$. Skala beban akademik terdiri dari 20 aitem dengan $\alpha=0,901$. Skala Resiliensi terdiri dari 24 aitem dengan $\alpha=0,934$.

Teknik Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan di berbagai universitas di Indonesia pada rentang waktu yang direncanakan. Analisis meliputi teknik deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas residual, multikolinearitas, heteroskedastisitas), serta regresi linear berganda (OLS). Karena ditemukan indikasi heteroskedastisitas, digunakan estimasi robust (Huber-White) untuk menghasilkan standard error yang tahan terhadap pelanggaran tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif dan Uji Reliabilitas

Penelitian ini melibatkan 298 mahasiswa semester pertama yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Statistik deskriptif menunjukkan distribusi skor yang relatif normal dengan variasi yang cukup sebaran. Rata-rata skor resiliensi berada pada 80,46 (SD = 10,22) dengan rentang 53–96, mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kapasitas adaptif yang cenderung tinggi. Skor *self-efficacy* menunjukkan rata-rata 82,58 (SD = 10,11; rentang 54–100), sedangkan beban

akademik mencatat rata-rata 48,77 (SD = 9,60; rentang 20–71).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variable	N	Minimum	Maximum	Mean (SD)
Resiliensi (Y)	298	53.00	96.00	80.456 (10.221)
Self-Efficacy (X1)	298	54.00	100.00	82.584 (10.108)
Beban Akademik (X2)	298	20.00	71.00	48.772 (9.603)

Uji konsistensi internal menggunakan *Cronbach's alpha* menghasilkan nilai reliabilitas yang sangat kuat pada seluruh instrumen. Koefisien reliabilitas sebesar 0,911 untuk skala *self-efficacy* (25 butir), 0,901 untuk beban akademik (20 butir), dan 0,934 untuk resiliensi (24 butir) menunjukkan bahwa setiap konstruk diukur secara stabil dan konsisten oleh butir-butir penyusunnya.

Tabel 2. Koefisien Reliabilitas Instrumen

Variable	N items	Cronbach's α
Self-Efficacy	25	0.911
Beban Akademik	20	0.901
Resiliensi	24	0.934

Seluruh uji asumsi klasik (normalitas residual, linearitas, tidak adanya multikolinieritas, dan homoskedastisitas) telah terpenuhi, sehingga model regresi yang dibangun dapat diinterpretasikan secara statistik valid.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda dengan koreksi *Huber-White robust standard errors* menghasilkan model yang signifikan secara statistik. Nilai *Adjusted R²* sebesar 0,437 menunjukkan bahwa 43,7% varians resiliensi mahasiswa semester pertama dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh *self-efficacy* dan beban akademik, sedangkan 56,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Koefisien regresi tidak terbakukan (*unstandardized coefficients*) disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Regresi Linear Berganda (Koefisien Tidak Terbakukan, Robust SE)

Predictor	B	SE (robust)	t	p
Constant	36.491	6.125	5.958	<.001
Self-Efficacy (X1)	0.603	0.052	11.68	<.001
Beban Akademik (X2)	-0.120	0.060	-2.01	0.045

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap resiliensi (B = 0,603; p < ,001). Setiap kenaikan satu satuan pada skor *self-efficacy* diprediksi meningkatkan resiliensi sebesar 0,603 satuan, dengan asumsi variabel lain konstan. Temuan ini mengonfirmasi bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor paling dominan dalam membentuk ketahanan psikologis mahasiswa baru. Hasil ini selaras dengan penelitian Khamsiah dan Izzaty (2024) yang melaporkan hubungan positif antara keyakinan diri dan kapasitas adaptif mahasiswa. Secara teoretis, temuan ini memperkuat kerangka sosial-kognitif Bandura (1997), yang menekankan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memobilisasi usaha lebih maksimal, mempertahankan ketekunan dalam menghadapi hambatan, dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif. Dalam konteks transisi ke perguruan tinggi, mahasiswa yang yakin akan kemampuannya akan memaknai tantangan akademik

sebagai peluang berkembang, bukan sebagai ancaman yang melumpuhkan. Keyakinan ini berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang memperkuat mekanisme koping, mempercepat pemulihan dari kegagalan, dan mempertahankan motivasi intrinsik meskipun dihadapkan pada lingkungan belajar yang belum sepenuhnya dikenali. Muema et al. (2020) juga mencatat bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi tidak hanya lebih tangguh secara psikologis, tetapi juga menunjukkan kinerja akademik yang lebih konsisten.

Di sisi lain, beban akademik menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap resiliensi ($B = -0,120$; $p = ,045$). Meskipun besaran koefisien lebih kecil dibandingkan *self-efficacy*, signifikansi statistik tetap menegaskan bahwa akumulasi tugas, tenggat waktu yang ketat, dan tuntutan kognitif yang tinggi dapat menguras kapasitas adaptif mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian Jaya dan Irawan (2022) yang menemukan bahwa persepsi beban akademik yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan daya tahan psikologis. Ketika mahasiswa merasakan bahwa tuntutan studi melebihi sumber daya yang mereka miliki, mekanisme stres yang maladaptif dapat muncul, yang pada gilirannya menggerogoti kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan. Suminah dan Ciputri (2024) juga menekankan bahwa beban akademik yang tidak terkelola dengan baik tidak hanya menurunkan motivasi berprestasi, tetapi juga memicu gejala kelelahan akademik (*academic burnout*) yang secara langsung bertentangan dengan konstruk resiliensi.

Dinamika ini menjadi semakin krusial mengingat mahasiswa semester pertama sedang menjalani masa transisi yang kompleks. Perpindahan dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi menuntut penyesuaian peran, kemandirian belajar, dan manajemen waktu yang lebih ketat (Rahayu & Arianti, 2020). Ketidakmampuan beradaptasi pada fase ini berpotensi memicu stres kronis dan penurunan kinerja akademik. Dalam situasi tersebut, *self-efficacy* berperan sebagai *buffer* psikologis yang memoderasi dampak negatif beban akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi mampu mengonstruksi ulang tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan mereka yang efikasinya rendah cenderung mengalami *overwhelm* yang mempercepat penurunan resiliensi. Oleh karena itu, kombinasi antara penguatan keyakinan diri dan regulasi beban studi menjadi fondasi krusial dalam mendukung keberhasilan adaptasi akademik dan psikologis mahasiswa baru.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan beban akademik secara bersama-sama berperan signifikan dalam membentuk resiliensi mahasiswa semester pertama. *Self-efficacy* memberikan pengaruh positif dan dominan terhadap resiliensi, mengindikasikan bahwa keyakinan diri dalam mengelola tantangan akademik merupakan sumber daya psikologis utama yang memperkuat kapasitas adaptif mahasiswa baru. Sebaliknya, beban akademik berpengaruh negatif terhadap resiliensi, yang mencerminkan bahwa akumulasi tuntutan studi yang tidak terkelola dapat menguras energi kognitif-emosional dan menurunkan kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari tekanan. Secara teoretis, temuan ini memperkuat perspektif sosial-kognitif yang menempatkan efikasi diri sebagai mekanisme pengatur perilaku adaptif, sekaligus mengonfirmasi peran lingkungan akademik sebagai faktor kontekstual

yang dapat memperkuat atau melemahkan ketahanan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian merekomendasikan perguruan tinggi untuk mengintegrasikan program pengembangan *self-efficacy* yang berbasis pada pelatihan keterampilan koping, peer mentoring, dan penciptaan pengalaman keberhasilan terstruktur, serta merancang kebijakan distribusi beban tugas yang lebih proporsional dan termonitor. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat mempercepat proses transisi akademik, menurunkan risiko distress psikologis, dan mendukung keberhasilan studi mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan.

Implikasi Praktis dan Rekomendasi

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya desain program pendampingan mahasiswa (*student support programs*) yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi akademik, tetapi juga mengintegrasikan intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan *self-efficacy*, seperti pelatihan keterampilan belajar mandiri, *peer mentoring*, dan *cognitive-behavioral coaching*. Selain itu, institusi pendidikan disarankan untuk menerapkan kebijakan manajemen kurikulum yang terkoordinasi, misalnya penjadwalan tugas yang terdistribusi merata, pembatasan jumlah proyek besar dalam satu periode, serta penyediaan layanan konseling akademik yang proaktif. Untuk penelitian lanjutan, disarankan dilakukan studi longitudinal guna memetakan dinamika resiliensi sepanjang perjalanan studi, serta uji coba intervensi eksperimental atau kuasi-eksperimental yang mengukur efektivitas modul penguatan *self-efficacy* dalam menurunkan risiko putus studi dan meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa. Penelitian masa depan juga dapat memperluas model dengan menambahkan variabel moderator atau mediator, seperti dukungan sosial dosen, iklim kampus, atau strategi regulasi emosi, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang mekanisme ketahanan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan penelitian ini. Penelitian dibiayai oleh Anggaran Universitas Sriwijaya Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2025 Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0027/UN9/SK.LPPM.PT/2025 tanggal 17 September 2025.

REFERENSI

- Abdullah, A. A. P., Royani, I., Hamzah, P. N., Amir, S. P., & Jaya, M. A. (2024). Hubungan Antara Beban Belajar Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umi Angkatan 2020. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(2), 134-140. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i2.393>
- Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). Analisis dampak kuliah terhadap stres mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(1), 1-10.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- 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>

- Fest, G. J., Feist, J., & Roberts, T. A. (2021). *Theories of personality*. Columbus, OH, USA: McGraw-Hill Education.
- Fujiyati, L. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes Angkatan Tahun 2010-2011.
- Girelli, L., Alivernini, F., Lucidi, F., Cozzolino, M., Savarese, G., Sibilio, M., & Salvatore, S. (2018). Autonomy Supportive Contexts, Autonomous Motivation, and Self Efficacy Predict Academic Adjustment of First Year University Students. *Frontiers in Education*, 3(95), 1-11. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00095>
- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (2020). Gambaran stres akademik mahasiswa asal Papua di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i1.15>
- Khamsiah, N. V., & Izzaty, R. E. (2024). Self Efficacy as a Mediator between Positive Parenting and Academic Resilience in Adolescents. *Enrichment: Journal od Multidisciplinary Research and Development*. 2(7). <https://doi.org/10.55324/enrichment.v2i7.165>
- McCubbin, L. (2001). Challenge to The Definition of Resilience. Paper Presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Fransisco
- Muema, E., Muola, J., & Muriungi, P. (2020). Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance Students in Primary Teacher Training Colleges in Central Region Kenya. *European Journal of Education Studies*, 7(11), 460-477.
- Rahayu, M. M. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ramadan, M. R. M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52-66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>
- Ramadhani, N. A. F., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). ADAPTASI ATAU FRUSTASI? PERGULATAN MAHASISWA BARU DENGAN BEBAN AKADEMIK YANG MENCEKIK. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 2003-2012.
- Reed, M., Taruvinga, M. M. Ndofirepi, E. S., & Moosa, R. (2018). Insight gained from a comparison of South African and Canadian first-generation students: the Impact of Resilience and Resourcefulness on Higher Education Success. *A Journal of Comparative and International Education*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/03057925.2018.1479185>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Suminah & Ciputri, L. (2024). Pengaruh Beban Tugas Pembelajaran terhadap Munculnya Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3).
- Tarigan, A. H. Z., Appulembang, Y.A., & Nugroho, I.P. (2021). Pengaruh stress management terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di palembang. *Jurnal Bimbingan & Konseling Ar-Rahman*, 7(1):12-17.
- Tarigan, A. H. Z., Purnamasari, A., & Fikri, M.Z. (2025). Academic Grit Dan Self-Efficacy Dalam Kaitannya Dengan Resiliensi Mahasiswa Peserta Kip Kuliah. *Jurnal Bimbingan & Konseling Ar-Rahman*, 11(1):1-9. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11i1.17423>

Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). *Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity*. *Handbook of Resilience in Children*. 2012; 15–37. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2