

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi

Desta Setiasih¹

liyomgumok@gmail.com

Dewi Lutfianawati²

DewiLutfi@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti³

virasanda@malahayati.ac.id

^{1,2,3} Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Abstract

Thesis anxiety is a psychological condition characterized by excessive worry, nervousness, and fear when facing a final assignment. This study aims to determine the effect of peer social support and academic resilience on academic anxiety in final-year students when writing their theses. This study used a quantitative approach with a correlational method. The subjects were final-year students at Malahayati University, Bandar Lampung, selected using a quota sampling technique. The research instruments included an academic anxiety scale, a peer social support scale, and an academic resilience scale. The results showed that simultaneously, peer social support and academic resilience significantly influenced academic anxiety, with an effective contribution of 87.6%. Partially, peer social support and academic resilience both had a significant influence on academic anxiety. Academic resilience was the most dominant factor in reducing anxiety in final-year students. These findings confirm that the combination of social support and academic resilience plays a crucial role in helping students cope with the pressures of thesis writing. Keywords: academic anxiety, peer social support, academic resilience, final-year students, thesis.

Keywords: academic anxiety, peer social support, academic resilience, thesis

Abstrak

Kecemasan menyusun skripsi merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, dan ketakutan berlebihan dalam menghadapi tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik terhadap kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian melibatkan mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati Bandar Lampung yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Instrumen penelitian meliputi skala kecemasan akademik, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala resiliensi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik dengan sumbangan efektif sebesar 87,6%. Secara parsial, dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Resiliensi akademik menjadi faktor yang paling dominan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi antara dukungan sosial dan kemampuan bertahan secara akademik berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi.

Kata Kunci: kecemasan akademik, dukungan social, teman sebaya, skripsi

A. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang ditandai oleh rangsangan fisiologis, yang menimbulkan ketegangan serta kekhawatiran akan terjadinya hal yang tidak diinginkan (Yudhani et al., 2017). Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan sering kali muncul dalam proses penyusunan skripsi karena adanya tekanan akademik, kurangnya motivasi, serta hambatan eksternal seperti kesulitan bertemu dosen pembimbing atau menemukan referensi penelitian (Kusumawardhani, 2020). Menurut Nevid et al. (2018), kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan efikasi diri, maupun faktor eksternal berupa dukungan sosial dan lingkungan belajar.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi global sekitar 3,6% atau setara dengan 264 juta orang pada tahun 2018. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa 9,8% penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami masalah psikologis, termasuk kecemasan dan depresi. Pada mahasiswa, penelitian Andiarna dkk. (2020) menemukan bahwa 25% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang, dan 15% kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena nyata yang perlu diperhatikan karena berdampak pada kesehatan mental dan capaian akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Dorothy (2024) pada mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan (58,9%), sementara 18,6% berada pada kategori sedang dan 22,5% dalam kategori berat. Hambatan yang dialami mahasiswa meliputi kesulitan dalam mencari judul, melakukan revisi berulang kali, serta keterbatasan waktu dan dana. Situasi ini semakin diperburuk dengan adanya tekanan dari teman sebaya yang lebih cepat menyelesaikan skripsi, sehingga menurunkan rasa percaya diri.

Dalam konteks dukungan eksternal, teman sebaya memiliki peran penting sebagai penyedia dukungan emosional maupun praktis. Dukungan sosial yang positif dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan kenyamanan psikologis bagi mahasiswa (Sekarina & Indriana, 2020). Sementara itu, faktor internal yang tidak kalah penting adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik mencerminkan kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali dari tekanan akademik (Cassidy, 2016). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menggunakan strategi koping adaptif, berpikir positif, dan lebih mampu menyelesaikan skripsi meskipun menghadapi tantangan (Hatijah, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan resiliensi akademik (Apollo & Cahyadi, 2012), sementara resiliensi akademik berhubungan negatif dengan kecemasan akademik (Hatijah, 2018). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dan resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi skripsi. Namun demikian, masih sedikit penelitian yang secara bersamaan menguji peran dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik terhadap kecemasan mahasiswa akhir.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala psikologi dalam bentuk kuesioner yang disusun dengan model skala Likert.

Skala tersebut terdiri dari tiga jenis, yaitu Skala Kecemasan Menyusun Skripsi, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Skala Resiliensi Akademik.

Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Malahayati Bandar Lampung yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang telah mengambil mata kuliah skripsi. Dari populasi tersebut, peneliti menetapkan sampel sebanyak 108 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik quota sampling. Menurut Sugiyono (2016), quota sampling merupakan teknik penentuan sampel non-probability yang dilakukan dengan menetapkan jumlah tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Malahayati yang berada pada semester akhir dan sedang dalam proses penyusunan skripsi.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari tiga skala. Pertama, Skala Kecemasan Menyusun Skripsi yang dikembangkan dari Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) dengan jumlah 46 item yang mencakup aspek fisiologis, kognitif, dan emosional. Kedua, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang diadaptasi dari Perceived Social Support (PSS) oleh Procidano & Heller (1983), dengan 10 item yang terdiri dari aspek dukungan informasi, dukungan emosional, dan kurang percaya diri. Ketiga, Skala Resiliensi Akademik yang menggunakan The Academic Resilience Scale (ARS-30) dari Cassidy (2016), yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, dengan jumlah 30 item yang mencakup aspek ketekunan, refleksi dan pencarian bantuan adaptif, serta afek negatif dan respons emosional.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS. Analisis ini digunakan untuk melihat seberapa besar hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Sd
Dukungan sosial	108	18	45	36,84	6,344
Resiliensi	108	67	105	92,67	9,599
Kecemasan	108	106	164	138,95	18,514
Total	108				

Berdasarkan tabel diatas, pada penelitian ini akan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Berikut adalah rumus untuk menentukan kategorisasi:

Tabel 2. Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$

Kategorisasi tinggi, sedang, rendah pada ketiga variabel dalam penelitian ini akan dihitung menggunakan rumus pada tabel diatas.

Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Menyusun Skripsi

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 120,44$	Rendah	18	16,7%
$120,44 \leq X \leq 157,46$	Sedang	78	72,2%
$X > 157,46$	Tinggi	12	11,1%
Total		108	100.0%

Berdasarkan hasil kategori, dapat disimpulkan bahwa pada variabel kecemasan menyusun skripsi dengan presentase paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 78 subjek dan presentase 72.2%.

Tabel 4. Kategorisasi Berdasarkan Aspek Kecemasan Menyusun Skripsi

Aspek	Rata-Rata (Mean)
Fisiologis	49.89
Kognitif	40.68
Emosional	54,59

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada aspek emosional memiliki mean yang lebih tinggi dengan nilai skor 54,59. Sehingga diketahui bahwa aspek emosional adalah aspek yang dianggap penting dalam mempengaruhi kecemasan menyusun skripsi.

Tabel 5. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 30,50$	Rendah	15	13,9%
$30,50 \leq X \leq 43,18$	Sedang	78	72,2%
$X > 43,18$	Tinggi	15	13,9%
Total		108	100.0%

Berdasarkan kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa pada variabel dukungan sosial teman sebaya dengan presentase paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 78 subjek dan presentase 72,2%.

Tabel 6. Kategorisasi Berdasarkan Aspek Dukuingan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Rata-Rata (Mean)
Dukungan Informasi	11,60
Dukungan Emosional	22,30
Kurang Percaya Diri	2,98

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada aspek dukungan emosional memiliki mean yang lebih tinggi dengan nilai skor 22,30. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasa mendapat dukungan emosional dari teman sebaya, seperti empati, perhatian, serta dorongan semangat yang membantu mereka secara psikologis selama menyusun skripsi.

Tabel 7. Kategorisasi Resiliensi Akademik

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < 67,29$	Rendah	15	13,9%
$67,29 \leq X \leq 87,39$	Sedang	77	71,3%
$X > 87,39$	Tinggi	16	14,8%
Total		108	100.0%

Berdasarkan hasil kategori, dapat disimpulkan bahwa pada variabel resiliensi akademik dengan presentase paling tinggi berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 77 subjek dan presentase 71,3%.

Tabel 8. Kategorisasi Berdasarkan Aspek Resiliensi Akademik

Aspek	Rata-Rata (Mean)
Ketekunan	46,24
Refleksi dan mencari bantuan adaptif	28,66
afek negatif dan respons emosional	20,99

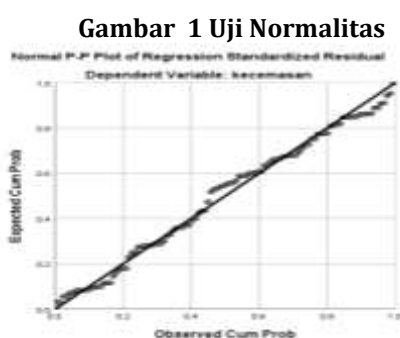
Resiliensi akademik dianalisis melalui tiga aspek, yaitu ketekunan, refleksi dan mencari bahan adaptif, dan afek negatif dan respons emosional. Hasil analisis

menunjukkan bahwa aspek ketekunan memiliki nilai *mean* tertinggi sebesar 46,24, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki ketekunan dan kegigihan yang tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Tabel 9. Uji Normalitas

Variabel	<i>Unstandardized Residual</i>	Sig.
Kecemasan	0,200	>0,05
Dukungan sosial teman		
Resiliensi akademik		

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas dilihat dari hasil *Unstandardized Residual*, menunjukkan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh signifikansi sebesar 0,200 yang dimana angka tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 5% (0,05) atau sig >0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal.



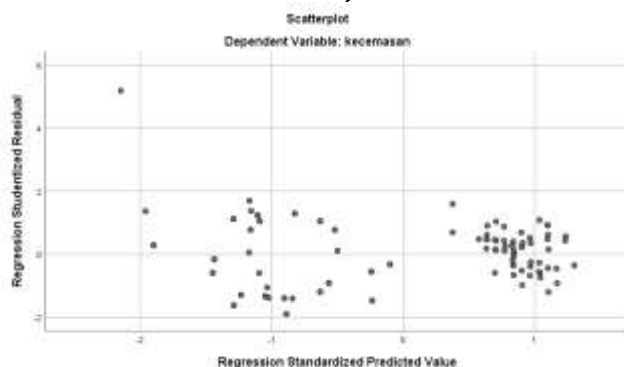
Berdasarkan gambar diatas maka dapat dilihat data menyebar disekitar garis diagonal, maka model regresi penelitian ini memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 10. Uji Multikolinearitas

Model	<i>Collinearity Statistics</i>	
	Tolerance	VIF
Consentant		
Dukungan Sosial Teman Sebaya	.428	.2.338
Resiliensi Akademik	.428	.2.338

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik tidak memiliki kolerasi yang tinggi yang ditunjukkan dengan nilai VIF tidak melebihi masing-masing sebesar 2,338 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,10 (0,428). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi ini.

Gambar 2 Uji Heteroskedastitas



Berdasarkan gambar diatas terlihat bahwa tidak terdapat pola yang jelas serta titik-titik terlihat menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastitas dalam penelitian ini.

Tabel 11. Uji Simultan (f)

Model	R Square	F	Sig
Regression	0,871	353,571	0,000
Residual			

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, dihasilkan nilai F hitung sebesar 353.571 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari alpha 90,050, artinya dukungan sosial teman sebaya (X1) dan resiliensi akademik (X2) secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan menyusun skripsi (Y). Untuk nilai koefisien determinasi didapatkan hasil sebesar 0,871 atau setara dengan 87,1%. Nilai tersebut bermakna bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) dan variabel resiliensi akademik secara simultan berpengaruh terhadap variabel kecemasan sebesar 87,1%, sedangkan sisanya 12,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yang diteliti, yaitu dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik, memiliki kontribusi yang besar dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 12 Uji Parsial (t)

Model	(β)	t	Sig.
(Consentant)		-1.464	.146
Dukungan sosial teman sebaya	.490	7.627	.000
Resiliensi akademik	.584	10.892	.000

Secara individual, baik dukungan sosial teman sebaya maupun **resiliensi akademik** sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, dengan nilai $p < 0,05$.

Tabel 13. S Efektif Dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE (Efektif)	SR (Relatif)
Dukungan sosial teman sebaya	41,70%	44,39%
Resiliensi akademik	52,20%	55,61%
Total	93,90	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa sumbangan efektivitas dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,70% terhadap kecemasan, sedangkan resiliensi akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 52,20%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik memiliki kontribusi relatif paling dominan dalam memengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir, yaitu sebesar 55,61%, dibanding dengan dukungan sosial teman sebaya yang hanya sebesar 44,39%. Untuk sumbangan efektivitas secara keseluruhan sebesar 93,90%, dan untuk total sumbangan relatif secara keseluruhan sebesar 100%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kedua variabel bebas tersebut baik dukungan sosial teman sebaya maupun resiliensi akademik memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variabel kecemasan. Namun, resiliensi tetap menjadi faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa akhir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji simultan pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) dan resiliensi akademik (X2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi (Y). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,871 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 87,1% variasi kecemasan, sedangkan 12,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hatijah (2018) yang menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi akademik dengan kecemasan, di mana semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis regresi parsial (uji t), variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) memiliki nilai koefisien Beta sebesar 0,490 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan, karena mahasiswa merasa lebih tenang, dihargai, dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ketika mendapat dukungan dari lingkungannya. Temuan ini diperkuat oleh teori Pracidano dan Heller (1983) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Selanjutnya, variabel resiliensi akademik (X2) memiliki nilai Beta sebesar 0,584 dengan signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara resiliensi akademik dengan kecemasan mahasiswa. Semakin tinggi resiliensi, semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Cassidy (2016) menjelaskan bahwa resiliensi ditunjukkan melalui kemampuan mengelola emosi, bertahan dalam kesulitan, serta tetap fokus mencapai tujuan. Aspek ketekunan menjadi dimensi paling dominan, menunjukkan bahwa mahasiswa yang pantang menyerah, Hal ini menegaskan bahwa tekanan akademik lebih banyak memengaruhi cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat kecemasan kategori sedang (72,2%), dengan aspek emosional sebagai gejala paling dominan, seperti rasa takut, gugup, dan gelisah kondisi emosional daripada mengganggu kemampuan kognitif mahasiswa.

Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif, dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebesar 41,70% dengan kontribusi relatif 44,39%, sedangkan resiliensi akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 52,20% dengan kontribusi relatif 55,61%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dukungan sosial teman sebaya.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, dengan kontribusi sebesar 87,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, baik berupa dukungan emosional, informasi, maupun motivasi, serta semakin tinggi kemampuan resiliensi akademik yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Secara khusus, dukungan sosial

teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari lingkaran pertemanan cenderung lebih mampu mengendalikan rasa cemas saat menghadapi tantangan penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S., & Herawati, M. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Perilaku Personal Hygiene dalam Mencegah Keputihan Pada Santri. **Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9*(2), 75. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1263>
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. **Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17*(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. **Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, 16*(2), 67–75.
- Apollo, A., & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. **Widya Warta*, 2*, 254–271.
- Bastaman, H. D. (2001). **Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. **Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2*(1), 32–41. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cassidy, S. (2016). *The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure*. **Frontiers in Psychology*, 7*(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Chaplin, J. P. (2011). **Kamus Lengkap Psikologi**. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dewi Kumalasari, Azmi Luthfiyani, N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. **JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9*(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. **Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10*(2). <https://doi.org/10.52299/jks.v10i2.50>
- Djiwandono, S. T. (2002). **Psikologi Pendidikan**. Jakarta: Gramedia.
- Dorothy, R. E. (2024). Hubungan *Adversity Quotient* dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. **Skripsi**. Universitas Lampung.
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. **Jurnal Borneo Cendekia*, 5*(2), 148–157. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. **Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6*(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Gozah, F. (2017). *Psychometric Properties of the Perceived Social Support From Family and Friends Scale: Data from an Adolescent Sample in Ghana*. **Journal of Child and Family Studies**.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. **Jurnal Penelitian Psikologi*, 11*(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih dan Atlet Taekwondo. **Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2*(1), 38–43.
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. **Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9*(3), 185–194. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hartati, R., & Mirza, M. (2023). Perbedaan Fear of Failure Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. **Syiah Kuala Psychology Journal*, 1*(1), 10–20. <https://doi.org/10.24815/skjp.v1i1.29994>
- Hatijah, S. (2018). Hubungan Antara Resiliensi dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII. **Skripsi**. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hendriani, W. (2018). **Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar**. Jakarta: Prenada Media Group.
- Jannah, Y. R. (2024). Hubungan Efikasi Diri dan Resiliensi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang yang Sedang Menyusun Skripsi. **Skripsi**. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. **Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 9*(2), 84–96.* <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Kusumawardhani, O. B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. **In Proceeding of The URECOL** (pp. 226–232).
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang. **Nursing News, 4*(1), 20–28.*
- Manurung, S. A. (2023). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi. **Skripsi**. Universitas Medan Area.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). *Peer Support: A Theoretical Perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 25*(2), 134–141.* <https://doi.org/10.1037/h0095032>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. **In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan**.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. **Jurnal Sains Psikologi, 6*(2), 69–75.* <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Naragon-Gainey, K. (2019). *Affective Models of Depression and Anxiety: Extension to Within-Person Processes in Daily Life. *Journal of Affective Disorders, 243*, 241–248.* <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.061>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). **Psikologi Resiliensi**. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). **Psikologi Abnormal**. Jakarta: Erlangga.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). *Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Three Validation Studies. *American Journal of Community Psychology, 11*(1), 1–24.* <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Putra, P. S. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. **Jurnal Psikologi Udayana, 5*(1), 145.* <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p14>
- Rahmanda, R. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menghadapi Presentasi pada Mahasiswa UIN Suska Riau. **Skripsi**. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Ramirez-Garcia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C., Lussier, R., & Dehghan, G. (2020). *Effectiveness of Autogenic Training on Psychological Well-being and Quality of Life in Adults Living with Chronic Physical Health Problems: A Protocol for A Systematic Review of RCT. *Systematic Reviews, 9*(74), 1–9.* <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). **The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles**. London: Broadway Books.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. **In Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia** (pp. 29–37).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). **Health Psychology: Biopsychosocial Interactions**. London: Wiley.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. **Jurnal Psikologi Udayana, 2*(2).* <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p16>
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. **Jurnal EMPATI, 7*(1), 381–386.* <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>
- Solomon, P. (2004). *Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 27*(4), 392–401.* <https://doi.org/10.2975/27.2004.392.401>
- Sudaryono. (2018). **Metodologi Penelitian**. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, J. A. (1953). *A Personality Scale of Manifest Anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 48*(2), 285–290.* <https://doi.org/10.1037/h0056264>
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. **Buletin Psikologi, 25*(1), 54–65.* <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., & Utami, E. S. (2017). Efektivitas Membaca dan Mentadabburi Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah. **Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 2*(1), 23–31.* <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1821>