

**PENGARUH EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA**

Angela Wignya Si Elsa¹, Heru Astikasari Setya Murti²

angelawignyasielsa14@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu² (corresponding author)

Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract

*First-year students are in a transitional phase from secondary education to higher education that is accompanied by various academic demands and pressures, thereby requiring the ability to endure and adapt, known as academic resilience. Academic resilience refers to an individual's ability to cope with pressure, challenges, and failure in an academic context, which is influenced by academic self efficacy defined as an individual's belief in their capability to complete tasks and achieve learning goals. This study aims to examine the effect of academic self efficacy on academic resilience among first year students at Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. A quantitative approach with a simple linear regression design was employed involving 241 first-year students selected through purposive sampling. The research instruments used were The Indonesian Academic Self-Efficacy Scale ($\alpha = 0.861$) and The Academic Resilience Scale–Indonesia Version ($\alpha = 0.867$). Data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results indicate that academic self efficacy has a positive and significant effect on academic resilience, as evidenced by a *t*-value of 0.710 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) and an *F*-value of 243.220 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These findings highlight the importance of developing mentoring programs for first-year students that focus on enhancing academic self efficacy as a strategy to strengthen academic resilience.*

Keywords: *Academic Self Efficacy, Academic Resilience, First Year Students.*

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama berada pada masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi yang disertai dengan berbagai tuntutan dan tekanan akademik, sehingga memerlukan kemampuan bertahan dan beradaptasi yang dikenal sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kegagalan dalam konteks akademik, yang salah satunya dipengaruhi oleh efikasi diri akademik, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana terhadap 241 mahasiswa tahun pertama yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan The Indonesian Academic Self-Efficacy Scale ($\alpha = 0,861$) dan The Academic Resilience Scale–Indonesia Version ($\alpha = 0,867$). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik, dengan nilai *t*-hitung sebesar 0,710 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), serta nilai uji *F* sebesar 243,220 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan program pendampingan mahasiswa baru yang berfokus pada peningkatan efikasi diri akademik sebagai strategi untuk memperkuat resiliensi akademik

Kata Kunci: Efikasi Diri Akademik, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Tahun Pertama

PENDAHULUAN

Setelah selesai menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), seorang pelajar akan dihadapkan dengan dunia perkuliahan. Peralihan dari masa Sekolah Menengah Atas ke perguruan tinggi umumnya akan menimbulkan tantangan besar bagi mahasiswa tahun pertama (Afifah et al., 2022). Selama masa perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai masalah akademik (Nabilah & Khoirunnisa, 2023). Salah satu kesulitan yang sering dihadapi adalah adaptasi terhadap metode pembelajaran yang berbeda. Sewaktu masa SMA, siswa biasanya mendapatkan pengajaran yang lebih terstruktur dan terarah, sementara di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam mencari informasi dan menyelesaikan tugas. Selain itu, beban akademik yang lebih besar dan kesulitan dalam memahami materi perkuliahan juga menjadi tantangan yang sering mereka hadapi (Agmelia et al., 2023). Tidak sedikit mahasiswa yang menemui kesulitan saat mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dari dosen (Setiawati et al., 2023). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ismail et al. (2024) menyatakan bahwa banyak mahasiswa tahun pertama yang belum siap menghadapi berbagai tantangan dan tugas yang harus diselesaikan selama masa perkuliahan.

Beban akademik yang semakin berat serta kompleksitas materi perkuliahan dapat membuat mahasiswa akhirnya kewalahan dan merasa stres di tahun pertama kuliahnya (Rahayu & Arianti, 2020). Apabila hal ini terus berlanjut, maka akan berdampak pada kurangnya minat belajar bahkan sampai pada kemungkinan terburuk, yaitu drop out dari perguruan tinggi (Tuwanakotta & Kristinawati, 2024). Berdasarkan data Kementerian Riset, Teknologi, dan Perguruan Tinggi pada tahun 2023, tercatat sebanyak 352.494 mahasiswa dari total 9.878.119 mahasiswa di Indonesia yang mengalami drop out. Fenomena mengundurkan diri ini dapat disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi kesulitan dalam masa transisi perkuliahannya (Agestia et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan kemampuan bertahan dan beradaptasi bagi mahasiswa tahun pertama untuk mencapai tujuan pendidikan mereka. Resiliensi menjadi salah satu hal yang penting dimiliki oleh setiap mahasiswa tahun pertama dalam menghadapi segala tantangan di perguruan tinggi (Nabilah & Khoirunnisa, 2023). Dalam dunia pendidikan resiliensi sering disebut sebagai resiliensi akademik (Setiawati et al., 2023). Resiliensi akademik merupakan kapasitas seseorang dalam mengatasi kesulitan dan tantangan akademik yang sedang dihadapi secara efektif (Cassidy, 2016). Kumalasari & Akmal (2020) menyatakan bahwa resiliensi akademik berperan terhadap kesiapan belajar siswa. Dengan kata lain, siswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih mampu untuk beradaptasi, mengatasi kesulitan, dan tetap termotivasi saat belajar, sehingga kesiapan belajar mereka meningkat. Mahasiswa yang resilien secara akademik ditandai dengan optimisme ketika menghadapi sebuah tantangan, memiliki kemampuan merefleksikan diri untuk mencapai tujuan dalam jangka waktu yang panjang, serta semangat dalam mencapai apa yang menjadi tujuannya dalam konteks akademik (Kumalasari & Akmal, 2020). Di lain sisi, mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik rendah cenderung kesulitan dalam mengendalikan impuls, sering mengalami perubahan emosi, serta sulit mengatur pikiran dan perilaku mereka (Surya & Armiami, 2023).

Berdasarkan hasil survei terhadap sejumlah mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana didapatkan hasil bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan di tahun pertama masa perkuliahan. Beberapa tantangan umum yang mereka rasakan yaitu, penyesuaian terhadap lingkungan baru, interaksi dengan orang-orang baru, serta sistem pendidikan yang berbeda dengan SMA. Mereka mengaku kewalahan dengan banyaknya materi yang harus dipelajari dalam waktu singkat, tidak mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas, dan kesulitan dalam memahami materi baru yang diajarkan oleh dosen. Untuk menyelesaikan permasalahan

ini, mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana perlu memiliki kemampuan resiliensi akademik yang baik agar mampu menghadapi berbagai tantangan dalam konteks pendidikan.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa. Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat resiliensi akademik mahasiswa (Afifah et al., 2022). Menurut Bandura (1997) efikasi diri merujuk pada keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai sebuah tujuan. Dalam konteks akademik, konsep ini dikenal sebagai efikasi diri akademik (Setiawati et al., 2023). Efikasi diri akademik menurut Baron & Byrne (2004) merupakan sebuah keyakinan individu pada kemampuan dan kesiapan mereka sebagai pelajar untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan akademik tertentu. Hal ini menekankan pada sejauh mana individu mampu menghadapi tantangan akademik, seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, serta memperoleh nilai yang diharapkan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat cenderung lebih percaya diri, sehingga mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah ketika berhadapan dengan berbagai tantangan (Theresya & Setiyani, 2022).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Afifah et al. (2022) terhadap mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik, dengan kontribusi sebesar 60,2%. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik di kalangan mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Andira & Gina (2022) menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi. Studi yang dilakukan Keye & Pidgeon (2013) menghasilkan penemuan yang berbeda, yaitu kontribusi efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa hanya mencapai 16%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki dampak yang relatif lemah terhadap resiliensi akademik. Hasil lain dalam penelitian Puteri & Syafrina (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang sudah dijelaskan, menunjukkan adanya perbedaan kontribusi efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis bagaimana efikasi diri akademik mempengaruhi tingkat resiliensi akademik dengan menggunakan subjek penelitian yang berbeda.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.” untuk melihat pengaruh efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama di UKSW.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif untuk mengukur serta mengidentifikasi pengaruh efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik. Data diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari instrumen efikasi diri akademik dan resiliensi akademik yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya.

HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana. Universitas Kristen Satya Wacana merupakan salah satu universitas swasta yang berlokasi di Jalan Diponegoro No. 52-60, Kota Salatiga, Jawa Tengah. Terdapat berbagai fakultas di

dalamnya, termasuk Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Seni, Biologi, Kedokteran, Ekonomika dan Bisnis, Teknik Elektronika dan Komputer, Teologi, Hukum, Psikologi, Pertanian dan Bisnis, Sains dan Matematika, Teknologi Informasi, Ilmu Kesehatan, Interdisiplin, serta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi. Universitas Kristen Satya Wacana memiliki jumlah mahasiswa tahun pertama yang besar dengan latar belakang budaya yang beragam, dengan jumlah mahasiswa baru tahun 2025 sebanyak 2.260 mahasiswa. Hal ini menjadikan UKSW sebagai lingkungan akademik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, Universitas Kristen Satya Wacana dipilih sebagai lokasi penelitian karena sesuai dengan fokus penelitian yang menganalisis tentang pengaruh efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama.

Penelitian resmi dimulai pada tanggal 21 Oktober 2025 hingga 11 Januari 2026. Langkah pertama dalam pengambilan data adalah dengan mengajukan surat permohonan penelitian untuk ditandatangani oleh dosen pembimbing dan selanjutnya ditandatangani oleh Dekan Fakultas Psikologi. Setelah itu, dilakukan penyusunan dua skala yang akan digunakan yaitu The Academic Resilience Scale-Indonesia Version hasil adaptasi Kumalasari et al. (2020), yang memuat 24 butir pernyataan dan The Indonesian Academic Self-Efficacy Scale (TIASS) sebagai alat ukur untuk menilai tingkat efikasi diri akademik yang telah diadaptasi oleh Darmayanti et al. (2024), terdiri dari 20 item ke dalam Google Form. Tahap selanjutnya adalah pengecekan kelengkapan form agar kuesioner mudah dipahami oleh responden. Setelah semua tahap tersebut selesai, kuesioner siap untuk disebarakan kepada subjek penelitian.

Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring dengan membagikan tautan Google Form melalui berbagai platform media sosial. Media yang digunakan antara lain Instagram, WhatsApp, dan email, dengan tujuan menjangkau mahasiswa tahun pertama secara lebih luas. Penggunaan media sosial dipilih karena dinilai efektif dan sesuai dengan kebiasaan komunikasi mahasiswa. Selama proses penyebaran, peneliti juga melakukan pengingat secara berkala, khususnya pada sosial media WhatsApp agar mahasiswa bersedia mengisi kuesioner. Data yang masuk kemudian dikumpulkan ke dalam spreadsheet dan diperiksa kembali sebelum dilakukan analisis lebih lanjut menggunakan program SPSS.

Selama proses pengambilan data, peneliti menghadapi beberapa kendala yang memengaruhi durasi penelitian. Kendala utama yang dialami adalah lamanya waktu pengumpulan data. Hal ini disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang tidak merespon pesan yang peneliti kirimkan baik secara pribadi ataupun melalui Grup WhatsApp angkatan dan Email SMU Universitas. Kondisi tersebut membuat peneliti perlu memperpanjang waktu pengambilan data agar jumlah responden yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan penelitian.

B. Partisipan Penelitian

Tabel 1 Demografi Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	89	36.9%
	Perempuan	152	63.1%
Total		241	100%
Usia	17 Tahun	47	19.5%
	18 tahun	168	69.7%
	19 Tahun	22	9.1%
	20 Tahun	4	1.7%
Total		241	100%
Fakultas	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	14	5.8%
	Bahasa dan Seni	10	4.1%

Biologi	1	0.4%
Kedokteran	0	0%
Ekonomika dan Bisnis	38	15.8%
Teknik Elektronika dan Komputer	11	4.6%
Teologi	16	6.6%
Hukum	24	10.0%
Psikologi	47	19.5%
Pertanian dan Bisnis	2	0.8%
Sains dan Matematika	0	0%
Teknologi Informasi	24	10.0%
Ilmu Kesehatan	20	8.3%
Interdisiplin	14	5.8%
Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi	20	8.3%
Total	241	100%

Berdasarkan tabel 1 penelitian ini menggunakan sebanyak 241 responden mahasiswa yang apabila dilihat dari pembagian jenis kelamin secara keseluruhan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 63,1% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36,9%. Selanjutnya pada bagian usia, banyak didominasi responden dengan usia 18 tahun sebanyak 69,7%, diikuti oleh usia 17 tahun dengan persentase responden sebanyak 19,5%, kemudian adalah responden dengan usia 19 tahun yaitu sebanyak 9,1% dan yang terakhir adalah usia 20 tahun dengan persentase sebesar 1,7%. Adapun responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai fakultas. Jumlah responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi sebanyak 19,5%, pada urutan berikutnya berasal dari Fakultas Ekonomika dan Bisnis sebanyak 15,8%, diikuti oleh Fakultas Hukum dan Fakultas Teknologi Informasi yang masing-masing memiliki nilai persentase yang sama, sebesar 10%. Selain itu, responden dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan Ilmu Sosial dan Komunikasi masing-masing menyumbang sebesar 8,3%, serta Fakultas Teologi sebanyak 6,6%. Sementara itu, responden yang berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Fakultas Interdisiplin sama-sama memiliki responden sebesar 5,8%. Fakultas dengan jumlah paling sedikit adalah Fakultas Biologi yang hanya sebanyak 0,4%, Fakultas Pertanian dan Bisnis sebanyak 0,8%, serta tidak ada responden yang berasal dari Fakultas kedokteran dan Sains dan Matematika. Berdasarkan variasi karakteristik yang beragam, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh untuk dapat memperkaya hasil penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 2 Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri Akademik	241	31	80	66,65	6,316
Resiliensi Akademik	241	62	92	82,87	5,291

Hasil data statistik deskriptif pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 241 partisipan mahasiswa tahun pertama, memiliki nilai variabel efikasi diri akademik bergerak dari nilai minimum 31 sampai dengan nilai maksimum sebesar 80 dengan rata-rata 66,65 dan standar deviasi 6,316. Sedangkan pada variabel resiliensi akademik bergerak dari nilai minimum 62 sampai dengan nilai maksimum 92 dengan skor rata-rata sebesar 82,87 dan nilai standar deviasi 5,291. Setelah nilai deskriptif diketahui, maka dapat dilakukan analisis kategorisasi pada variabel efikasi diri akademik dan resiliensi akademik.

Tabel 3 Kategorisasi Efikasi Diri Akademik

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
$X \leq 60.34$	29	12%	Rendah
$60.34 \leq X \leq 72.98$	183	76%	Sedang
$72.98 \leq X$	29	12%	Tinggi
Jumlah	241	100%	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri akademik dari total 241 partisipan terbagi kedalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Sebanyak 29 responden (12%) termasuk dalam kategori rendah, 183 responden (76%) berada pada kategori sedang, dan 29 responden (12%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik responden secara umum berada pada kategori sedang, karena mayoritas responden memiliki skor pada interval kategori tersebut.

Tabel 4 Kategorisasi Resiliensi Akademik

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
$X \leq 77.59$	32	13%	Rendah
$77.59 \leq X \leq 88.17$	181	75%	Sedang
$88.17 \leq X$	28	12%	Tinggi
Jumlah	241	100%	

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa tingkat resiliensi akademik dari total 241 partisipan terbagi kedalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Dapat dilihat bahwa sebanyak 32 responden (13%) berada pada kategori rendah, 181 responden (75%) termasuk dalam kategori sedang, dan 28 responden (12%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik responden secara umum berada pada kategori sedang, karena mayoritas responden memiliki skor pada interval kategori tersebut.

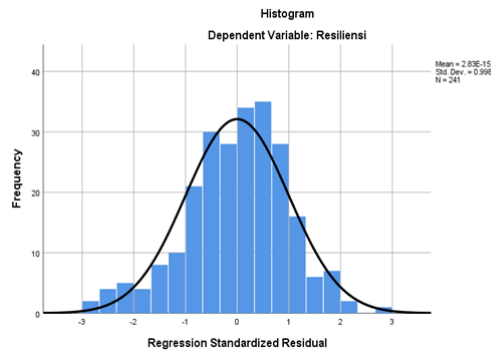
2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 5 Hasil Pengujian Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		241
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3.82044675
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.046
	<i>Positive</i>	.032
	<i>Negative</i>	-.046
<i>Test Statistic</i>		.046
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200

Berdasarkan 9 menunjukkan bahwa nilai yang dihasilkan pada Asym. Sig sebesar 0,200, maka dapat dikatakan nilai Asym. Sig 0,200 lebih besar daripada 0,05 ($p > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal.



Gambar 1 Histogram

Histogram pada uji normalitas ditafsirkan berdasarkan bentuk kurva distribusi data yang menyerupai kurva lonceng. Kurva lonceng menunjukkan bahwa data menyebar secara simetris di sekitar nilai rata-rata (Ghozali, 2006). Gambar histogram di atas membentuk kurva lonceng yang relatif simetris dan tidak condong ke satu sisi tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

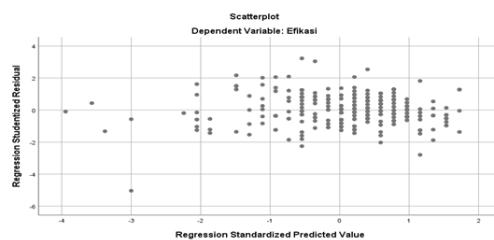
b. Uji Linearitas

Tabel 6 Hasil Uji Linearitas

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Resiliens Between i*Efikasi Groups (Combined)</i>	4039.219	31	130.297	10.157	.000
<i>Linearity</i>	3217.270	1	3217.270	250.801	.000
<i>Deviation from Linearity</i>	821.949	30	27.398	2.136	.001
<i>Within Groups</i>	2681.047	209	12.828		
Total	6720.266	240			

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat nilai signifikansi linearity sebesar 0.001. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan fungsional linear yang signifikan antara variabel efikasi diri akademik (X) dengan variabel resiliensi akademik (Y), karena nilai linearity lebih kecil dari 0.05 atau $0.001 \leq 0.05$.

c. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 2 Scatterplot

Dari gambar 2 grafik scatterplots dapat dilihat bahwa titik-titik tidak menunjukkan pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar kemudian menyempit) dan titik-titik menyebar secara acak dan tersebar di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam persamaan model regresi.

d. Uji Autokorelasi

Tabel 7 Hasil Uji Autokorelasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin Watson
1	.710 ^a	.504	.502	3.637	1.917

- a. Predictors: (Constant). Efikasi diri akademik
 b. Dependent Variable: resiliensi akademik

Berdasarkan hasil dari tabel 11 diperoleh nilai Durbin Watson sebesar 1.917, sehingga dapat nilai Durbin Watson berada pada rentang nilai yang berada dalam kisaran -2 hingga +2. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat autokorelasi. Maka model regresi layak digunakan untuk pengujian selanjutnya.

e. Uji Multikolinearitas

Tabel 8 hasil Uji Multikolinearitas

Collinearity Statistics			
Model		Tolerance	VIF
1	Efikasi Diri	1.000	1.000

- a. Dependent Variable: resiliensi akademik

Berdasarkan tabel 12 diperoleh nilai tolerance 1.000 ($> 0,1000$) dan nilai VIF 1.000 ($< 0,1000$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri tidak terjadi masalah multikolinearitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji T

Tabel 9 Hasil Uji T

Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	(Constant)	44.241	2.488	17.779	.000	
1	Efikasi Diri	0.580	0.037	0.710	15.596	.000

- a. Dependent Variable: resiliensi akademik

Berdasarkan hasil perhitungan uji t, diperoleh koefisien pengaruh antara efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik sebesar 0,710 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh terhadap resiliensi akademik.

b. Uji F

Tabel 10 Hasil Uji F

Model		Sum of square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3217.270	1	3217.270	243.220	.000
	Residual	3161.453	239	13.228		
	Total	6378.724	240			

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 243.220 dengan F sig. Sebesar 0,000, dimana F sig. 0,000 lebih kecil daripada 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa secara simultan efikasi diri akademik berpengaruh terhadap resiliensi akademik.

c. Uji Determinasi Koefisien

Tabel 11 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.710	.504	.502	3.637

Berdasarkan tabel 15 dapat dilihat bahwa nilai R Square menunjukkan skor sebesar 0.504. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memengaruhi resiliensi akademik sebesar 50,4%, sementara 49,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai koefisien regresi yang diperoleh bernilai positif ($B = 0,580$), yang mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan efikasi diri akademik akan meningkatkan resiliensi akademik sebesar 0,580, artinya semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Arah pengaruh positif ini menandakan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya berkontribusi secara langsung terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan akademik serta bertahan dan beradaptasi dalam situasi perkuliahan yang menantang. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,504 menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memberikan kontribusi sebesar 50,4% terhadap resiliensi akademik, sementara sisanya sebesar 49,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afifah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya membantu individu untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai tantangan di awal masa perkuliahan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Andira dan Gina (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan bertahan dan bangkit yang lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik, termasuk beban tugas yang berat dan tuntutan evaluasi akademik yang ketat. Kesamaan hasil antara penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya konsistensi temuan secara empiris, sehingga semakin memperkuat bukti bahwa efikasi diri akademik merupakan salah satu faktor internal yang berkontribusi signifikan terhadap terbentuknya resiliensi akademik pada mahasiswa, khususnya pada fase awal perkuliahan.

Hasil penelitian ini secara teoritis mendukung konsep efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang memandang efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Temuan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya berperan penting dalam cara mereka memaknai tuntutan perkuliahan. Dalam konteks akademik, efikasi diri akademik memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai tingkat kesulitan tugas, memilih strategi belajar, serta mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik (Baron & Byrne, 2004). Mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas perkuliahan, sehingga tetap bertahan dalam usaha, mempertahankan motivasi belajar, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri akademik dapat membuat mahasiswa lebih mudah merasa ragu, cemas, dan pesimis terhadap kemampuannya sendiri, yang pada akhirnya berpotensi menghambat keterlibatan aktif dalam proses belajar (Fatimah et al., 2021).

Temuan penelitian ini juga selaras dengan teori resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016), yang mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan serta kesulitan akademik.

Pengaruh positif efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi landasan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik tinggi cenderung mampu menunjukkan ketekunan (*perseverance*), melakukan refleksi diri, serta mencari bantuan secara adaptif ketika mengalami kesulitan, yang merupakan karakteristik utama dari individu yang resilien secara akademik. Selain itu, keyakinan terhadap kemampuan diri membantu mahasiswa dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat kegagalan atau tekanan akademik, sehingga mereka tidak terjebak pada respon stres yang berlebihan. Dengan demikian, efikasi diri akademik dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis internal yang berperan dalam memperkuat resiliensi akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun pertama yang sedang berada pada masa transisi dan menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga berada pada fase transisi dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi yang ditandai dengan perubahan sistem pembelajaran, peningkatan tuntutan akademik, serta tuntutan kemandirian dalam mengelola proses belajar. Lingkungan perkuliahan yang menekankan pembelajaran mandiri, tanggung jawab akademik yang lebih besar, serta penyesuaian terhadap budaya akademik perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki keyakinan yang memadai terhadap kemampuan akademiknya. Dalam konteks ini, efikasi diri akademik berperan penting dalam membantu mahasiswa menilai tuntutan perkuliahan secara lebih realistis, mengelola tekanan akademik, serta mempertahankan motivasi belajar. Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana berada pada kategori sedang baik pada variabel efikasi diri akademik dan resiliensi akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki modal psikologis awal untuk menghadapi tuntutan perkuliahan, namun belum sepenuhnya optimal.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik memiliki peran yang signifikan sebagai faktor internal dalam mendukung resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Temuan penelitian ini tidak hanya sejalan, tetapi juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan akademik berkontribusi penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan dan tekanan akademik, khususnya pada masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Mahasiswa pada fase awal perkuliahan umumnya telah memiliki modal psikologis dasar untuk menghadapi tuntutan akademik, namun perbedaan tingkat efikasi diri akademik menyebabkan variasi dalam kemampuan mereka untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik. Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa efikasi diri akademik tidak hanya berfungsi sebagai prediktor resiliensi akademik, tetapi juga sebagai landasan psikologis yang perlu diperkuat agar mahasiswa mampu menjalani proses adaptasi akademik secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran mengenai pengaruh efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama, namun penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas, sehingga belum dapat menggambarkan secara menyeluruh faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi resiliensi akademik. Keterbatasan lainnya adalah lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu universitas, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat mewakili kondisi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan serta melibatkan subjek penelitian dari universitas yang berbeda agar diperoleh hasil penelitian yang lebih lengkap dan

dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai resiliensi akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik memiliki peran yang penting dalam membentuk resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya memengaruhi cara mereka merespons tuntutan dan tekanan yang muncul pada masa transisi awal perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang lebih baik cenderung mampu mempertahankan motivasi belajar, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan akademik. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri akademik dapat membuat mahasiswa lebih mudah merasa ragu, cemas, dan kurang mampu bertahan ketika dihadapkan pada tantangan akademik. Dengan demikian, efikasi diri akademik dapat dipahami sebagai salah satu faktor internal yang berkontribusi dalam membantu mahasiswa tahun pertama untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari berbagai tekanan akademik, sehingga mendukung tercapainya proses pembelajaran yang lebih optimal selama masa perkuliahan awal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Subjek penelitian yaitu mahasiswa tahun pertama disarankan untuk lebih mengembangkan efikasi diri akademik dengan cara meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Mahasiswa diharapkan dapat menetapkan tujuan belajar yang realistis, mengelola waktu secara efektif, serta memandang kesulitan akademik sebagai bagian dari proses belajar. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk tidak ragu mencari dukungan, baik dari dosen, teman sebaya, maupun layanan pendukung kampus, ketika mengalami hambatan akademik. Upaya-upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi akademik sehingga mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek penelitian yang lebih beragam, baik dari segi latar belakang universitas, fakultas, program studi, maupun angkatan mahasiswa, agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan representatif. Selain mahasiswa tahun pertama, penelitian berikutnya juga dapat melibatkan mahasiswa pada tahun-tahun berikutnya untuk melihat perbedaan tingkat efikasi diri akademik dan resiliensi akademik berdasarkan tahap perkembangan akademik. Dengan melibatkan subjek penelitian yang lebih bervariasi, diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika efikasi diri akademik dan resiliensi akademik pada mahasiswa secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Purna, R. S., & Sari, L. (2022). Peran self-efficacy akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 217–225. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1526>
- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Agmeilia, I. F., Suroso, S., & Rista, K. (2023). Keterkaitan efikasi diri dan penyesuaian diri: Kunci sukses menghadapi tantangan baru. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 230–237.

- <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9907>
- Aini, Q., Cahyaningrum, Apriliska, M., & Siswoyo, A. A. (2024). Tantangan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri di lingkungan pertemanan program studi PGSD universitas trunojoyo madura. *Jurnal Media Akademik*, 2(12), 1–16. <https://doi.org/10.62281/v2i12.1203>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187–196. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41717>
- Ayu Andira, P., & Gina, F. (2022). Self efficacy dan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring. *Jurnal Social Philanthropic*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.31599/sp.v1i1.1456>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Worth Publishers.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- 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>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Darmayanti, K. K. H., Meyrinda, J., Anggraini, E., Utami, A. N., Martha, A. S. D., Faizah, L., Maulina, D., & Seniati, A. N. L. (2024). Testing psychometric property on the Indonesian Academic Self-Efficacy Scale (TIASS). *Jurnal Psikologi*, 23(2), 154–175. <https://doi.org/10.14710/jp.23.2.154-175>
- 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>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat efikasi diri performa akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif dimensi bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan SPSS* (4 ed.). Semarang: Universitas Diponegoro
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>
- Ismail, N., & Munadiyah, S. (2024). Resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama program studi psikologi universitas muhammadiyah maluku utara. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 11176–11184. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11846>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 01(06), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi covid-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Kusnadi, A. P. (2023). Faktor-faktor terkait ketahanan akademik di kalangan mahasiswa: Tinjauan sistematis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 4(3), 401–414. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.254>
- Manesi, D. (2022). Meningkatkan efikasi diri (self efficacy) pada kadet mahasiswa pendidikan paramiliter. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(1), 696–701. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i1.2767>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>

- Nabilah, A. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Hubungan self efficacy dan resiliensi pada mahasiswa baru psikologi di universitas x. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 168–183.
- Nurdini, G. A. & Neti Hernawati. (2023). Harapan orang tua, efikasi diri akademik, dan dampaknya terhadap motivasi akademik siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 16(3), 213–225. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.3.213>
- Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D. (2021). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas airlangga. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 118–135. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135>
- Puteri, I. A. W., & Syafrina, R. (2022). Hubungan antara academic self-efficacy dan resiliensi akademik pada mahasiswa pendidikan guru paud di masa pandemi covid-19. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 65–71. <https://doi.org/10.24903/sjp.v3i1.999>
- Putri, A. E., Parimita, D. W., & Wolor, D. C. W. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas ekonomi UNJ. *Berajah Journal*, 3(2), 337–386. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i2.241>
- Putri, D. M. K., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan optimisme dan efikasi diri? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.8874>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Setiawati, R., Suwidagdh, D., & Rosyidah, H. (2023). Tingkat resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas tidar. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 19–26. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1157>
- Sugiyono, S. (2012). *Metode penelitian pendidikan: (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sukatin, Kharisma, I. P., & Safitri, G. (2023). Efikasi diri dan kestabilan emosi pada prestasi belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Surya, A. L. J., & Armiami, A. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa saat penyelesaian skripsi. *Jurnal Ecogen*, 6(4), 542–550. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v6i4.15468>
- Theresya, D., & Setiyani, R. (2024). Pengaruh self esteem dan social support terhadap resiliensi akademik mahasiswa dengan self efficacy sebagai variabel mediasi. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 19(2), 164–182. <https://doi.org/10.21831/jep.v19i2.53690>
- Tuwannakotta, M. F., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi di universitas kristen satya wacana. *JIRK: Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5), 3155–3170.
- Utami, I. J., Setiawan, M. A., & Istati, M. (2024). Pengaruh self leadership terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling FKIP ULM. *JPBK: Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 29–39. <https://doi.org/10.20527/jpbk.2024.7.2.14795>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>