

## Hubungan *Self Efficacy* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru Psikologi Di Universitas X

### *The Relationship between Self Efficacy and Resilience in New Psychology Students at University X*

**Aprilia Nanda Nabilah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: aprilia.19043@mhs.unesa.ac.id

**Riza Noviana Khoirunnisa**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

---

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru jurusan Psikologi di Universitas X dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Psikologi yang berjumlah 320 dengan kriteria merupakan mahasiswa baru Psikologi yang aktif berkuliah dan sedang menempuh semester 2. Subjek penelitian ini adalah 134 mahasiswa baru yang ditentukan dengan teknik *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy* dan skala resiliensi. Pengolahan data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai korelasi sebesar 0,610 dan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ . Artinya terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru Psikologi di Universitas X. Yang mana jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru tinggi, maka tingkat resiliensi pada mahasiswa baru akan semakin tinggi juga. Begitu pun sebaliknya, jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru rendah maka tingkat resiliensi pada mahasiswa baru juga akan ikut menurun.

**Kata kunci :** *Self efficacy*, resiliensi, mahasiswa baru

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and resilience in new students majoring in Psychology at Surabaya State University using a correlational quantitative research method. The population in this study were 320 new psychology students with the criteria of being active psychology new students in college and taking their second semester. The subjects of this study were 134 new students who were determined by quota sampling technique. The instruments used in this research are the self-efficacy scale and the resilience scale. The data processing used is product moment correlation analysis with a significance level of 5%. Based on the analysis results obtained a correlation value of 0.610 and a significance value of  $0.001 < 0.05$ . This means that there is a positive relationship between self-efficacy and resilience in new Psychology students at Surabaya State University. Which if the self-efficacy of new students is high, then the level of resilience in new students will also be higher. Vice versa, if the self-efficacy of new students is low, then the level of resilience in new students will also decrease.*

**Key word:** *Self efficacy, resilience, new college student*

<b>Article History</b>	 This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya
<i>Submitted : 21-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	

Pada dasarnya setiap manusia akan menghadapi berbagai macam permasalahan selama masa kehidupannya, yang mana salah satunya adalah ketika menempuh pendidikan dibangku perkuliahan. Seperti yang kita ketahui bahwa masa tersebut merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Dimana bagi kebanyakan remaja akhir saat ini, masa dewasa awal merupakan waktu untuk mendapatkan berbagai pengalaman sebelum menerima peran dan tanggung jawab sepenuhnya sebagai individu dewasa (Papalia & Feldman, 2014). Namun, tak jarang jalan yang akan ditempuh untuk menuju masa dewasa sering dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gender, kemampuan akademik, sikap awal terhadap pendidikan, ras dan etnis, harapan di akhir masa remaja, dan kelas sosial (Papalia & Feldman, 2014). Selama menjalani masa perkuliahan sering kali mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai masalah baik dalam hal akademik, pertemanan, atau bahkan lingkungan belajar itu sendiri. Menurut Salim & Fakhurrozi (2020) permasalahan yang dihadapi mahasiswa berbeda-beda pada tiap tingkatannya. Mahasiswa semester awal sering kali dihadapkan pada kesulitan dalam menyesuaikan diri dan proses belajar di perguruan tinggi karena pada masa ini merupakan transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Lalu untuk mahasiswa semester menengah biasanya dihadapkan pada permasalahan tugas perkuliahan yang lumayan banyak serta tantangan dalam mengatur waktu dengan baik antara perkuliahan dan kegiatan diluar perkuliahan. Dan yang terakhir ialah mahasiswa semester akhir cenderung dihadapkan dengan pembuatan tugas akhir yaitu skripsi sebagai syarat untuk kelulusan serta mendapatkan gelar sarjana.

Hal tersebut juga dialami oleh mahasiswa baru Psikologi di Universitas X, dimana permasalahan utama yang mereka alami selama masa awal perkuliahan adalah beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berbeda dengan masa SMA, mahasiswa baru juga harus dapat beradaptasi dengan lingkungan baru serta orang-orang dari latar belakang yang berbeda-beda. Dari stresor-stresor tersebut menimbulkan berbagai gangguan psikologis, seperti rasa gelisah, takut, tidak percaya diri dapat bertahan dalam dunia perkuliahan, *insecure* dengan mahasiswa lain yang lebih pintar, stres hingga bahkan mengalami insomnia. Terutama pada beberapa mahasiswa yang merantau, mereka juga terbiasa berkumpul dengan keluarga sekarang harus hidup sendiri sehingga sering kali mereka merasa kesepian hingga mengalami *homesickness*, mereka juga mengalami *culture shock* dengan perbedaan budaya yang ada di Surabaya dengan tempat asalnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa baru Psikologi di Universitas X, peneliti melihat bahwa sebagian besar mahasiswa baru Psikologi memiliki keyakinan terhadap diri sendiri bahwa mereka dapat bertahan serta melewati masa awal perkuliahan. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa perilaku seperti rasa yakin bisa menyelesaikan sendiri, menganggap hal tersebut sebagai tantangan bukan kesulitan, dan mencoba untuk mengenal banyak orang. Pernyataan 6 mahasiswa tersebut juga berkaitan

dengan “Saya sangat yakin, karena menurut saya adaptasi waktu bukanlah hal yang sulit.” “Saya yakin dengan kegigihan dan kekonsistenan, saya dapat mengatasi kesulitan dengan baik dan mencapai tujuan.” “ya, saya yakin pada diri saya sendiri” “Saya yakin. karena menurut saya, saya harus mempertanggung jawabkan pilihan saya.” Namun, terkadang mereka beberapa kali mengeluh dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut. Hal itu ditunjukkan dengan pernyataan “...homesick karena tidak terbiasa jauh dari orang tua” “Rasa kesepian karena terbiasa dengan keluarga dan setelah itu dipaksa untuk sendiri.” “Menurut saya adaptasi waktu bukanlah hal yang sulit. Meskipun begitu saya beberapa kali mengeluh akan hal itu” “yakin bisa menyelesaikan sendiri. Tapi terkadang butuh tempat untuk sekedar cerita.” Walaupun begitu, mereka semua memiliki jawaban yang sama dimana sesulit apa pun masalah atau tantangan yang akan dihadapi selama masa perkuliahan ini, mereka akan terus berusaha dan yakin pada diri sendiri bahwa mereka dapat bertahan dan melewatinya demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah, Purna, & Sari. (2022) pada mahasiswa tahun pertama juga menunjukkan bahwa *self efficacy* akademik memberikan pengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik sebesar 60,2%, yang mana *self efficacy* berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut terjadi sebab *self efficacy* merupakan susunan yang penting dalam menentukan hasil kinerja seseorang, oleh karena itu mahasiswa baru yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi cenderung mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit serta ancaman yang dapat mengganggu proses pendidikannya. Meningkatkan resiliensi merupakan hal yang penting sebab hal tersebut dapat memberikan pengalaman bagi mahasiswa baru dalam menghadapi tantangan dan permasalahan di perguruan tinggi. Berdasarkan fenomena tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa baru Psikologi perlu meningkatkan resiliensinya. Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan pada situasi yang sulit dan menegangkan, serta mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada dengan mengelola cara mengatasi situasi sulit serta pulih dari menghadapinya secara bersama-sama (Reivich & Shatte, 2002). Hedriani (2018) menjelaskan bahwa resiliensi adalah sebuah proses dinamis yang melibatkan peran dari faktor individual maupun sosial yang mana mencerminkan kekuatan serta ketangguhan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika dihadapkan kembali pada situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan. tidak jarang ditemukan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan perkuliahan kurang optimal, bahkan sebagian dari mereka memilih untuk menyerah pada keadaan atau mengalami gangguan baik dalam kemampuan sosial atau mental.

Penjelasan di atas sesuai dengan pernyataan Febriana (2022) dimana resiliensi merupakan sebuah konsep yang menunjukkan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap situasi yang sulit, sebab kehidupan tidak selalu tentang hal-hal yang menyenangkan maka dari itu kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap individu. Tantangan yang dihadapi mahasiswa baru selama masa perkuliahan dapat menghambat proses adaptasi di masa awal perkuliahan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi pada mahasiswa baru diantaranya *emotion regulation, impulsive control, optimism, casual analysis, empathy, self efficacy*, dan *reaching out* (Reivich & Shatte, 2003). Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi pada mahasiswa baru adalah *self efficacy*.

*self efficacy* adalah sebuah penilaian diri, apakah mampu melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan persyaratan yang diberikan (Alwisol, 2016). Mahasiswa baru yang memiliki *self efficacy* tinggi akan percaya bahwa dengan percaya diri dan usaha yang keras dapat mengatasi tantangan yang dihadapi. Meskipun hasil yang diperoleh tidak selalu baik atau bahkan gagal, mahasiswa baru

tersebut tidak akan mudah putus asa serta terus berusaha hingga mencapai kesuksesan. Lianto (2019) juga menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat menciptakan dampak positif di mana individu yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih berkomitmen ketika diberi tanggung jawab, sehingga mampu meningkatkan kinerja dan kepercayaan dirinya. *Self efficacy* sendiri bukan berkaitan dengan kapabilitas yang dimiliki, melainkan berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan terlepas dari seberapa pun besarnya kapabilitas yang dimiliki individu tersebut (Putra, Daharnis & Syahniar, 2013).

Putra, dkk. (2013) menjelaskan bahwa *self efficacy* pada dasarnya merupakan sebuah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau harapan terhadap sejauh mana individu dapat memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Maka dapat dikatakan bahwa *self efficacy* menekankan pada keyakinan diri dalam melakukan tindakan, di mana seharusnya mahasiswa baru dapat melakukan sebuah tindakan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dari apa yang dimilikinya. Lebih lanjut dijelaskan oleh Afifah, dkk. (2022) bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menunjukkan usaha serta ketekunan yang tinggi ketika menghadapi tantangan atau masalah supaya dapat mencapai tujuannya dengan baik, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang rendah akan mudah patah semangat ketika menghadapi suatu masalah. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya penelitian yang relevan mengenai *self efficacy* dan resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Burhani, Muhammad V., & Yahya (2014), dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Resiliensi Pada Anggota Resimen mahasiswa”. Fenomena yang terjadi dalam penelitian ini adalah adanya beban tugas (utama dan pokok) yang harus diterima oleh anggota resimen mahasiswa yang tidak jarang sulit untuk dilaksanakan sehingga dapat menimbulkan permasalahan. Selain itu anggota resimen mahasiswa juga sering mengalami stres, karena kesulitan untuk beradaptasi. Akibatnya mereka mengalami permasalahan akademik di perkuliahan yang ditandai dengan waktu belajar yang berantakan, nilai rendah, hingga DO. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Menwa berada kategori resiliensi sedang dengan persentase sebesar 76%, artinya *self efficacy* berkontribusi cukup signifikan pada resiliensi mahasiswa anggota menwa sebesar 11,4%. Pengaruh *self efficacy* terhadap resiliensi anggota Menwa Mahasurya Jawa Timur juga signifikan dengan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ .

Riswanto, Adelana T., & Lidiawati, Krishervina R. (2021) juga melakukan penelitian dengan judul “*The Influence of Self-Efficacy on Resilience in Students Who Work in Thesis*”. Masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah mahasiswa dihadapkan pada kesulitan dalam proses mengerjakan skripsi. Dimana ada 2 faktor yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yang pertama faktor internal seperti motivasi, dukungan, hingga kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dan yang kedua adalah faktor eksternal yang meliputi lingkungan mahasiswa itu sendiri, sistem pengerjaan skripsi dari jurusan, hingga jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing. Berbagai kendala tersebut akan membuat mahasiswa menjadi depresi, cemas, sulit berkonsentrasi, malas mengerjakan skripsi hingga membuat mahasiswa menunda pengerjaan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap resiliensi sebesar 30,5%. Maka dari itu mahasiswa perlu membangun *self efficacy* untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam mencapai sesuatu yang diinginkannya.

*Self efficacy* sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu budaya, gender, jenis dari tekanan yang dihadapi, intensif eksternal, status atau peran dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan diri (Bandura, 1997). Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa

*self efficacy* adalah salah satu faktor penting dalam pembentukan resiliensi seseorang. Andira & Gina (2022) juga memiliki pendapat yang sama bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi individu dalam menghadapi serta mengatasi kesulitan, serta beradaptasi terhadap tekanan yang ada dengan keyakinan bahwa selalu ada cara untuk mengatasi masalah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan terhadap sejauh mana kemampuan individu dalam menghadapi suatu kondisi untuk mencapai tujuan.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek yang ada dalam *self efficacy*, diantaranya *level*, *strength*, dan *generality*. *Level* merupakan aspek yang berkaitan dengan tingkat kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa baru serta keyakinannya dalam menghadapi kesulitan tersebut. Mahasiswa baru akan mencoba untuk melakukan sesuatu yang dirasa mampu untuk mereka lakukan dan menghindari tindakan yang dirasa tidak mampu untuk dilakukan. *Strength* sendiri merupakan aspek yang berkaitan dengan keyakinan mahasiswa baru terhadap kekuatan yang dimilikinya dalam menghadapi atau mengatasi tekanan. Jika mahasiswa baru memiliki keyakinan atau pola pikir yang lemah maka ia akan mudah digoyahkan oleh keadaan yang tidak menyenangkan. Sedangkan mahasiswa baru yang memiliki keyakinan atau pola pikir yang kuat tidak akan mudah goyah serta terus berusaha mencapai targetnya. Kemudian *generality* ialah aspek yang berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa baru dapat bertahan dalam berbagai situasi atau kesulitan yang tengah dialami, yang mana mencakup aktivitas yang biasa dilakukan maupun belum pernah dilakukan. Mahasiswa baru yang resilien yakin bahwa dirinya mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan serta menghadapi segala tantangan yang ada selama berkuliah. Dengan memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi akan membantu mahasiswa baru untuk membangun dan meningkatkan resiliensinya sehingga mereka dapat melewati masa penyesuaian di bangku perkuliahan dengan mudah.

Berikut terdapat beberapa penelitian relevan dengan tema yang sama dengan penelitian ini namun tetap terdapat perbedaan. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah, N., & Wibowo, Doddy H. (2022), dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terdampak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Akibat Pandemi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi covid-19. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self efficacy* dan resiliensi pada karyawan yang terkena dampak PHK pada saat pandemi Covid-19. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian.

Penelitian selanjutnya oleh Sagone, E., & Caroli, Maria Elvira D. (2013), dengan judul “*Relationships between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, desain penelitian deskriptif di mana data diperoleh melalui kuesioner. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara resiliensi dengan *self efficacy* umum dan *self efficacy* skolastik, jadi semakin tinggi tingkat resiliensi maka remaja semakin merasa mampu dalam mengatasi kebaruan dalam berbagai domain fungsi manusia. Perbedaannya ada pada subjek penelitian (anak remaja), selain itu terdapat variabel lain dalam penelitian tersebut itu *thinking style*.

Penelitian oleh Salim & Fakhurrozi (2020) dengan judul “Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris peran dari efikasi diri akademik terhadap resiliensi mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah efikasi diri akademik memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi resiliensi pada mahasiswa. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang berbeda yaitu efikasi diri akademik.

Banyaknya penelitian yang mendukung hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi, serta melihat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa baru jurusan Psikologi di Universitas X. Maka peneliti ingin meneliti hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru Psikologi di Universitas X.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian di mana data-data yang dikumpulkan berupa angka kemudian akan dianalisis dengan perhitungan statistik tertentu dan hasilnya digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti (Jannah, 2018). Jenis metode penelitian kuantitatif yang akan digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional, di mana penelitian bertujuan untuk menguji hubungan keterkaitan antara 2 variabel atau lebih dalam suatu kelompok tertentu (Rahmadhani, 2019).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 320 mahasiswa baru, dengan kriteria : a) mahasiswa baru Psikologi yang aktif berkuliah di Universitas X, dan b) mahasiswa Psikologi semester 2. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Quota Sampling* di mana peneliti tidak memiliki data pasti dari tiap strata dalam populasi, maka pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan semua anggota dari tiap strata tanpa dilakukan undian atau teknik lainnya (Jannah, 2018). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 134 mahasiswa baru Psikologi. Data sebanyak 46 mahasiswa baru digunakan untuk *try out* instrumen dan 134 mahasiswa baru digunakan untuk pengambilan data final penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner atau angket yang disusun berdasarkan pada skala yang ditunjukkan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru di Surabaya. Terdapat dua skala yaitu skala *self efficacy* dan skala resiliensi.,

Tahapan persiapan

Berikut beberapa tahapan yang perlu disiapkan peneliti sebelum melakukan penelitian:

a. Menyusun proposal

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun proposal penelitian terlebih dahulu. Proposal penelitian disusun dengan menggunakan beberapa referensi baik dari buku, ebook, dan jurnal penelitian. Hal tersebut dilakukan supaya mendapatkan ketegasan mengenai topik yang akan diteliti yaitu *self efficacy* dan resiliensi.

b. Menyusun instrumen penelitian

Langkah selanjutnya setelah menyusun proposal penelitian adalah menyusun instrumen penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala Psikologis. Peneliti menggunakan instrumen *self efficacy* dan resiliensi.

Tahapan pelaksanaan

Berikut tahapan - tahapan dalam proses pelaksanaan penelitian:

a. Menyusun kuesioner *try out*

Peneliti menyusun kuesioner untuk uji coba (*try out*) instrumen kepada mahasiswa. Kuesioner ini dalam bentuk *Google Form*.

b. Melakukan *try out*

Setelah menyusun kuesioner, peneliti menyebarkan *link Google form* kepada PK masing-masing kelas.

c. Melakukan uji validitas dan reliabilitas

Setelah melakukan try out instrumen, langkah selanjutnya adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan program SPSS. Namun sebelum itu peneliti melakukan tabulasi data terlebih dahulu. Hasil dari perhitungan yang valid dan reliabel ini, nantinya yang akan digunakan untuk penelitian.

d. Pelaksanaan penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Mei 2023 secara *online*. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan *link Google form* yang sudah direvisi setelah *try out*, kepada PK dari masing-masing kelas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner atau angket yang disusun berdasarkan pada skala yang ditunjukkan untuk mengetahui tingkat *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru di Surabaya. Terdapat dua skala yaitu skala *self efficacy* dan skala resiliensi. Model skala yang digunakan untuk mengetahui tingkat resiliensi pada mahasiswa baru adalah skala *Likert* dengan pemberian skor 1-4.

Tabel 1. Skor Skala Likert

Favorable	Skor	Unfavorable
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Setuju
Tidak Setuju	2	Setuju
Setuju	3	Tidak Setuju
Sangat Setuju	4	Sangat Tidak Setuju

Perhitungan uji validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* atau korelasi pearson, dengan alat bantu program *SPSS 29.0 for windows* (Riyanto & Hatmawan, 2020). Hasil uji validitas pada tiap item pernyataan skala *self efficacy* diketahui memiliki koefisien *pearson corelation* item total berkisar sekitar - 0,009 hingga 0,767, dengan jumlah item yang valid sebanyak 40. Berdasarkan hasil uji validitas pada tiap item pernyataan skala resiliensi diketahui memiliki koefisien *pearson corelation* item total berkisar sekitar - 0,061 hingga 0,709, dengan jumlah item yang valid sebanyak 35.

Pengujian skala resiliensi dan *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dengan alat bantu program *SPSS 29.0 for windows*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *self efficacy* memiliki nilai 0.899. lalu untuk hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi menunjukkan nilai 0.850.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan teknik korelasi *product moment*. Terdapat 3 uji yang dilakukan yang diantaranya 2 uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas, dan yang terakhir uji hipotesis. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Uji linearitas menggunakan *anova*. Uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* atau korelasi pearson, dengan bantuan program *SPSS 29.0 for windows*.

## Hasil

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan *SPSS 29.0 for windows* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Sd. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	134	85	135	103.23	8.021
Resiliensi	134	77	130	96.97	7.410
Valid N (listwise)	134				

Berdasarkan tabel hasil analisis data deskriptif di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari variabel *self efficacy* sebesar 103,23 dengan nilai terendah sebesar 85 dan nilai tertingginya 135. Sedangkan untuk nilai rata-rata dari variabel resiliensi adalah 96,97 dengan nilai terendah sebesar 77 dan nilai tertingginya 130. Kemudian untuk nilai standar deviasi yang didapatkan adalah 8,021 untuk variabel *self efficacy* dan 7,410 untuk variabel resiliensi.

Tabel 3. Frekuensi *Self Efficacy*

Variabel	Kategori	Frekuensi
<i>Self Efficacy</i>	Rendah	-
	Sedang	130
	Tinggi	4

Tabel di atas menunjukkan hasil bahwa sebanyak 130 (97%) mahasiswa baru memiliki tingkat *self efficacy* sedang. Sedangkan 4 (3%) mahasiswa baru lainnya memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Aspek *Self Efficacy*

Variabel	Aspek	Mean
<i>Self Efficacy</i>	<i>Level</i>	2,5
	<i>Strength</i>	2,5
	<i>Generality</i>	2,5

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa tiap aspek dalam *self efficacy* memiliki peran atau pengaruh yang sama terhadap tingkat *self efficacy* pada mahasiswa baru.

Tabel 5. Frekuensi Resiliensi

Variabel	Kategori	Frekuensi
Resiliensi	Rendah	-

Sedang	116
Tinggi	18

Hasil kategori yang ditunjukkan pada tabel 4.4 menunjukkan nilai presentasi sebesar 86,6% atau sebanyak 116 mahasiswa baru memiliki resiliensi sedang. Dan 18 (13,4%) mahasiswa baru lainnya memiliki resiliensi yang tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi Aspek Resiliensi

Variabel	Aspek	Mean
Resiliensi	Kompetensi diri	2,7
	Percaya pada naluri sendiri	2,8
	Menerima perubahan positif dan hubungan yang aman	2,4
	Kontrol diri	2,8
	Keyakinan spiritual	3,5

Tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa dari 5 aspek yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi pada mahasiswa baru terdapat 3 aspek yang memiliki rata-rata tertinggi yaitu percaya pada naluri sendiri dan kontrol diri dengan nilai rata-rata sebesar 2,8 dan aspek keyakinan spiritual sebesar 3,5.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel *self efficacy* dan resiliensi berdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 29.0 *for windows*. Di mana data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai koefisien  $\geq 0,05$  (Yuwanto, 2019).

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		134	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.87007737	
Most Extreme Differences	Absolute	.064	
	Positive	.064	
	Negative	-.063	
Test Statistic		.064	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.195	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.185
		Upper Bound	.205

Gambar 1. Uji Normalitas

Berdasarkan gambar tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas dari variabel *self efficacy* dan resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,205 yang mana nilai tersebut lebih besar dari pada 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data variabel *self efficacy* (X) dan variabel resiliensi (Y) mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas ini dihitung dengan bantuan SPSS 29.0 for windows. Data akan dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikan (*deviation from linearity*)  $\geq 0,05$  (Gunawan, 2020).

Tabel 7. Uji Linearitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Resiliensi* <i>Self Efficacy</i>	0,541	Linear

Pada tabel hasil uji linearitas tersebut dapat diketahui bahwa nilai *significant deviation from linearity* dari variabel *self efficacy* dan resiliensi adalah 0,541. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel. Sehingga dapat disimpulkan jika variabel *self efficacy* dan resiliensi adalah linear.

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji hipotesis serta mengetahui besaran korelasi antara *self efficacy* dan resiliensi. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi pearson atau *product moment*, dengan bantuan SPSS 29.0 for windows. Berikut adalah kategorisasi untuk interpretasi koefisien korelasi:

Tabel 8. Kategorisasi *Self Efficacy* dan Resiliensi

Interval Nilai <i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak ada
0,21 – 0,40	Lemah
0,41 – 0,60	Sedang
0,61 – 0,80	Kuat
0,81 – 1,00	Sangat kuat

Hasil uji hipotesis penelitian sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Hipotesis

Correlations			
		Self Efficacy	Resiliensi
Self Efficacy	Pearson Correlation	1	.610**
	Sig. (2-tailed)		<.000
	N	134	134
Resiliensi	Pearson Correlation	.610**	1

Sig. (2-tailed)	<.000	
N	134	134
**.Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)		

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi *product moment* di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel *self efficacy* dan resiliensi ialah 0,001 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru jurusan Psikologi di Universitas X. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah 0,610, sehingga dapat dikatakan bahwa *self efficacy* berhubungan secara positif terhadap resiliensi mahasiswa dengan derajat korelasi yang kuat.

## Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa baru jurusan Psikologi di Universitas X, bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan resiliensi didapatkan hasil bahwa variabel *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Hasil uji analisis dari penelitian yang dilakukan pada 134 mahasiswa baru jurusan Psikologi, dengan bantuan *software SPSS 29.0 for windows* menggunakan korelasi *product moment* diperoleh hasil 0,001 (nilai sig.<0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru Psikologi di Universitas X” dapat diterima.

Selanjutnya, berdasarkan hasil dari analisis koefisien korelasi pada variabel *self efficacy* dan resiliensi diperoleh nilai sebesar 0,610. Nilai tersebut menyatakan adanya korelasi positif dan kuat antara kedua variabel. Artinya ketika mahasiswa baru memperoleh skor yang tinggi pada *self efficacy*, maka skor resiliensi juga akan semakin tinggi. Selain itu, *self efficacy* yang tinggi dapat menciptakan dampak positif dimana mahasiswa baru yang memiliki keyakinan diri mampu meningkatkan kinerja dan kepercayaan dirinya (Lianto, 2019).

Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Hartati (2021) menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* berhubungan secara signifikan dengan resiliensi, dimana *self efficacy* memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi. Begitu juga pada mahasiswa baru Psikologi yang ditunjukkan dengan adanya korelasi positif dan kuat antara *self efficacy* dan resiliensi. Septiana & Fitria (2017) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi kejadian atau masalah yang sulit dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, *self efficacy* dan resiliensi mahasiswa baru Psikologi di Universitas X berada pada kategori sedang. Yang berarti semakin tinggi *self efficacy* pada diri mahasiswa maka resiliensinya juga akan semakin tinggi. Sehingga mahasiswa baru mampu beradaptasi dan menghadapi tantangan sulit selama masa perkuliahan. Hasil *self efficacy* dan resiliensi yang berada pada tingkat sedang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru telah mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di perkuliahan.

Hal tersebut dapat terjadi karena adanya beberapa faktor yang menunjang atau mempengaruhi tingkat *self efficacy* dan resiliensi mahasiswa baru. Berdasarkan hasil perhitungan pada 5 aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) menunjukkan bahwa dari kompetensi diri, percaya pada naluri sendiri, menerima perubahan positif dan hubungan yang aman, kontrol diri, dan keyakinan spiritual. Nilai rata-rata yang paling tinggi terdapat pada

3 aspek yaitu percaya pada naluri sendiri dan kontrol diri dengan nilai rata-rata sebesar 2,8 dan keyakinan spiritual dengan nilai rata-rata sebesar 3,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketiga aspek tersebut memiliki peran besar terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa baru. Adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga dan orang sekitar menjadi salah satu hal yang menunjang mahasiswa baru dalam meningkatkan rasa percaya dirinya sendiri sehingga dia merasa mampu untuk melewati masa awal perkuliahan. Selain itu, lingkungan perkuliahan dan pertemanan yang positif juga mampu membantu mahasiswa untuk mengatur dirinya baik dalam hal emosi dan perilaku selama masa perkuliahan. Disamping mahasiswa baru juga percaya bahwa semua hal yang terjadi pada dirinya tidak luput dari adanya takdir Tuhan. Mereka percaya bahwa segala kesulitan yang mereka hadapi selama masa perkuliahan memiliki hikmah atau sisi baik bagi diri mereka di masa mendatang, mahasiswa baru juga percaya bahwa sesulit apa pun tantangan yang di masa perkuliahan Tuhan akan selalu membantu hambanya.

Penjelasan di atas dibuktikan dengan hasil penelitian dari Mahmudah, N., & Wibowo, Doddy H. (2022) pada karyawan yang di PHK akibat terjadinya pandemi dimana sebanyak 84% karyawan yang di PHK memiliki tingkat resiliensi sedang ketika berada dalam kondisi tersebut.

Reivich & Shatte (2003) dalam bukunya yang berjudul "*The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*" menjelaskan bahwa terdapat 7 faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang, yaitu : *emotion regulation, impulsive control, optimism, casual analysis, empathy, self efficacy*, dan *reaching out*. Keyakinan mahasiswa baru terhadap dirinya sendiri bahwa dia dapat melewati setiap masalah dan tantangan yang ada di masa awal perkuliahan, juga salah satu ciri yang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi akan membuat mahasiswa baru percaya bahwa dengan usaha dan percaya diri, maka ia dapat mengatasi tantangan yang dihadapinya selama masa perkuliahan juga meningkatkan resiliensi dirinya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi pada mahasiswa baru. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir serta mengambil tindakan ketika dihadapkan pada suatu tantangan atau masalah tertentu (Burhani & Yahya, 2014).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Burhani, Muhammad V., & Yahya (2014), dimana *self efficacy* memiliki kontribusi cukup signifikan pada resiliensi mahasiswa dengan nilai sebesar 11,4%. Sejalan dengan hasil penelitian itu Andira & Gina (2022) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa baru dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan, serta beradaptasi terhadap tekanan yang ada dengan keyakinan pada dirinya bahwa selalu ada cara untuk mengatasi masalah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Riswanto & Lidiawati (2021) menyebutkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap resiliensi sebesar 30,5%, dimana pengaruh dimensi terbesar dari *self efficacy* terhadap resiliensi ada pada *strength*. Selain *strength*, dimensi lain yang ada dalam *Self efficacy* sendiri ada 3. Menurut Bandura (1997) terdapat 3 dimensi dalam *self efficacy* yaitu: *level* (tingkatan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (generalitas). Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan menghitung rata-rata pada tiap aspek *self efficacy* didapatkan hasil bahwa ketiga aspek *self efficacy* memiliki nilai rata-rata yang sama yaitu sebesar 2,5. hal itu menunjukkan bahwa setiap aspek yang ada memiliki pengaruh dalam

proses peningkatan *self efficacy* mahasiswa baru di perkuliahan. Baik dalam tingkat kesulitan tantangan, seberapa yakin mahasiswa baru dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan, hingga cara mahasiswa baru dalam memahami sejauh mana kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengatasi tantangan yang ada selama masa awal perkuliahan. Hal-hal tersebutlah yang pada akhirnya akan menjadi pengaruh besar dalam proses peningkatan *self efficacy* pada mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, menunjukkan jika *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru jurusan Psikologi di Universitas X memiliki hubungan yang positif dan kuat. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baik dan dapat memberikan dampak pada resiliensi mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Afifah, N., Purna, Rozi S., & Sari, L. (2022) terhadap 400 mahasiswa tahun pertama terkait peran *self efficacy* akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Pada penelitiannya ditemukan hasil bahwa *self efficacy* akademik berperan secara signifikan dan positif terhadap resiliensi akademik.

Berdasarkan uraian penelitian di atas, diperoleh hasil bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang positif terhadap resiliensi. Hal ini diperkuat dengan adanya hasil dari studi pendahuluan yang diteliti sebelumnya, di mana sebagian besar dari mereka berusaha keras untuk bertahan dengan lingkungan perkuliahan yang baru meskipun terkadang mereka merasa kesulitan dan lelah. Alasan yang mendasari mereka untuk tetap bertahan juga bermacam-macam seperti keluarga, rasa tanggung jawab atas apa yang telah dipilih, cita-cita, dan lainnya.

Sebagian besar mahasiswa baru memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dengan jumlah 130 mahasiswa dan 4 mahasiswa lainnya berada pada kategori tinggi. Dan untuk resiliensinya sendiri sebanyak 116 mahasiswa memiliki resiliensi yang sedang, lalu sisanya 18 mahasiswa berada pada kategori resiliensi yang tinggi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru lebih tenang dalam menyikapi dan memikirkan solusi dari tiap masalah secara baik dan matang. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa baru yang tengah dalam proses adaptasi di lingkungan perkuliahan untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi, sebab hal ini juga yang akan membuat tingkat resiliensi mereka meningkat secara konsisten.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menerima hipotesis  $H_a$  yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan resiliensi pada mahasiswa baru psikologi di Universitas X. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang mana lebih kecil dibandingkan 0,05. Hasil perhitungan juga menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,610 yang berarti memiliki hubungan yang positif. Hubungan positif ini memiliki arti jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru tinggi, maka tingkat resiliensi pada mahasiswa baru akan semakin tinggi juga. Begitu pun sebaliknya, jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru rendah maka tingkat resiliensi pada mahasiswa baru juga akan ikut menurun. Tingkat resiliensi pada mahasiswa baru di pengaruh oleh 3 aspek dalam resiliensi yaitu percaya pada naluri sendiri dan kontrol diri dengan nilai rata-rata sebesar 2,8 dan keyakinan spiritual dengan nilai rata-rata sebesar 3,5.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang bisa diberikan untuk mahasiswa baru yang sedang berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan juga saran bagi penelitian selanjutnya. Bagi mahasiswa baru yang memiliki *self efficacy* diri rendah namun sedang dihadapkan banyak tantangan, sebaiknya mulai untuk fokus pada tujuan dan berpikiran positif terhadap masalah yang dihadapi, selain itu mahasiswa baru juga harus mulai untuk menerima perubahan yang ada serta membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar baik lingkungan perkuliahan atau pertemanan. Dan dapat juga belajar untuk mengontrol emosi dan perilaku selama proses adaptasi di perkuliahan. Hal-hal tersebut akan membantu untuk meningkatkan keyakinan diri dan resiliensi pada mahasiswa baru. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada populasi dan kondisi yang lebih beragam, selain itu dapat juga mengembangkan atau mengombinasikannya dengan variabel lain. Sehingga mahasiswa baru dapat mengetahui berbagai cara atau pengetahuan untuk meningkatkan *self efficacy* dan resiliensi dalam dirinya.

## Daftar Pustaka

- Afifah, N., Purna, Rozi S., & Sari, L. (2022). Peran *Self Efficacy* 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>
- Andira, Putri Ayu & Gina, Fathana. (2022). *Self Efficacy* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Pembelajaran Daring. *Jurnal Social Philanthropic*, 1(1), 29-34. <https://doi.org/10.31599/jsp.v1i1.1456>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Burhani, Muhammad Valixe & Yahya (2014). Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Resiliensi Pada Anggota Resimen Mahasiswa. *Jurnal Psikoislamika*, 11(2), 44-50. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6389>
- Connor, Kathryn M., & Davidson, Jonathan R. T. (2003). *Development Of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression And Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Febriana, Layla Ika. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Mediapsi*, 8(1), 34-41. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.319>
- Gunawan, Ce. (2020). *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian New Edition Buku Untuk Orang Yang (Merasa) Tidak Bisa Dan Tidak Suka Statistika*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Hendriani, Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis : Sebuah Pengantar*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Jannah, Miftakhul. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Lianto. (2019). *Self-Efficacy: A Brief Literature Review*. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55-61. <http://dx.doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Maharani, Putri Cecylia D., & Hartati, Maria Theresia S. (2021). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Wonorego Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/2021. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 12-25. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.7979>

- Mahmudah, Nisaul & Wibowo, Doddy Hendro. (2022). Hubungan *Self Efficacy* Dan Resiliensi Pada Karyawan Yang Terdampak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Akibat Pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 7117-7121. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7470>
- Papalia, Diane E., & Feldman, Ruth Duskin. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia, Edisi 12, Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Putra, Sofwan Adi, Daharnis, & Syahniar. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(2), 1-6. <https://doi.org/10.24036/02013221399-0-00>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House Inc
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Riswanto, Adelana T., & Lidiawati, Krisherviha R. (2021). *The Influence of Self Efficacy on Resilience in Students Who Work in Thesis*. *Widyakala Journal*, 8(1), 35-39. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.374>
- Riyanto, Slamet & Hatmawan, Aglis A. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Sagone, Elisabetta & Caroli, Maria Elvira D. (2013). *Relationships Between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents*. *Procedia: Sosial and Behavioral Sciences*, 93, 838-845. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.763>
- Salim, Frensen & Fakhurrozi, Muhammad. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Septiani, Tria & Fitria, Nurindah. (2017). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76. Retrieved from <https://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/59>
- Yuwanto, Listyo. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen, Edisi 2*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.