



Resiliensi Akademik Tanpa Regulasi Emosi? Eviden dari Mahasiswa Baru Fisioterapi

Atik Ulinuha^{1*}, Setyani Alfinuha²

¹ Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

² Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: atik.ulínuha@iik.ac.id^{1*}, setyani.alfinuha.2501139@students.um.ac.id²

*Penulis Korespondensi: atik.ulínuha@iik.ac.id

Abstract. *The transition from secondary education to higher education requires first-year students to adapt to various academic and psychological challenges. Within the context of health education, which is characterized by demanding academic workloads and professional expectations, academic resilience and emotion regulation are considered important factors in facilitating successful adaptation. This study aimed to explore the levels of academic resilience and emotion regulation difficulties, as well as the relationship between these variables among first-year physiotherapy students. A quantitative descriptive-correlational design was employed involving 17 first-year physiotherapy students at the Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia. Data were collected using the Academic Resilience Scale-6 (ARS-6) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Descriptive statistics and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. The findings revealed that most participants demonstrated a high level of academic resilience (65%), while the majority reported a moderate level of emotion regulation difficulties (71%). Furthermore, the correlation analysis indicated no significant relationship between emotion regulation difficulties and academic resilience ($r = .133$, $p = .611$). These findings suggest that first-year physiotherapy students' ability to cope with academic demands is not directly associated with their difficulties in regulating emotions. The results further imply that academic resilience during the early stage of university study may be influenced by other factors, such as motivation, social support, and contextual academic demands. Therefore, student support programs should not focus solely on emotional aspects but should also strengthen other protective factors that contribute to academic adaptation and success among health students.*

Keywords: *Academic Resilience; Emotion Regulation; First-Year Students; Health Education; Physiotherapy Students.*

Abstrak. Transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan akademik dan psikologis. Dalam konteks pendidikan kesehatan yang memiliki tuntutan tinggi, resiliensi akademik dan regulasi emosi menjadi dua faktor yang diperkirakan berperan penting dalam proses adaptasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat resiliensi akademik, kesulitan regulasi emosi, serta hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa baru fisioterapi. Penelitian kuantitatif deskriptif-korelasional ini melibatkan 17 mahasiswa baru Program Studi Fisioterapi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Data dikumpulkan menggunakan Academic Resilience Scale-6 (ARS-6) dan Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi akademik pada kategori tinggi (65%), sedangkan kesulitan regulasi emosi berada pada kategori sedang (71%). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan resiliensi akademik ($r = 0,133$; $p = 0,611$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa baru fisioterapi dalam menghadapi tuntutan akademik tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat kesulitan mereka dalam meregulasi emosi. Hasil penelitian mengisyaratkan bahwa resiliensi akademik pada fase awal perkuliahan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi, dukungan sosial, dan tuntutan akademik yang mendorong mahasiswa untuk tetap bertahan dan beradaptasi. Temuan ini memberikan implikasi bagi pengembangan program pendampingan mahasiswa baru yang tidak hanya berfokus pada aspek emosional, tetapi juga pada penguatan faktor-faktor protektif lainnya yang mendukung keberhasilan akademik.

Kata kunci: Fisioterapi; Mahasiswa Baru; Pendidikan Kesehatan; Regulasi Emosi; Resiliensi Akademik.

1. PENDAHULUAN

Transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi, khususnya pada program ilmu kesehatan seperti fisioterapi, menghadirkan perpaduan unik antara tantangan akademik, sosial, dan personal bagi mahasiswa baru. Tantangan ini mencakup beban kerja akademik yang berat, paparan terhadap pengetahuan teoretis dan praktis yang kompleks, dan kebutuhan untuk pengembangan kompetensi profesional, yang memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan dan akademik mahasiswa (Steel et al., 2024). Dalam menghadapi stressor tersebut, kapasitas adaptasi dan ketekunan sangatlah diperlukan dan diandalkan (Abdelrahman et al., 2025). Resiliensi akademik atau ketahanan akademik, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara efektif mengatasi kesulitan, kemunduran, dan tekanan dalam lingkungan akademik sambil mempertahankan optimisme dan keterlibatan, oleh karena itu sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa agar dapat berkembang selama periode formatif ini (Bagdžiūnienė et al., 2025). Kapasitas ini sangat penting untuk mempertahankan kinerja meskipun ada hambatan seperti kegagalan akademik atau pun tekanan finansial, serta bertindak sebagai faktor pelindung vital terhadap hasil akademik yang tidak sesuai harapan (Melaku et al., 2025).

Resiliensi atau ketahanan memungkinkan mahasiswa untuk menavigasi kompleksitas transisi ke dalam pendidikan di perguruan tinggi karena ia dapat berfungsi sebagai penyangga penting terhadap tekanan psikologis (Mastrokourou et al., 2024). Selain itu, kapasitas pelindung ini sangat penting bagi mahasiswa dengan profesi di bidang kesehatan seperti fisioterapis yang biasa menghadapi stressor unik sepanjang masa studi mereka (Calo et al., 2024). Stressor ini seringkali meliputi tekanan akademis yang intens, tuntutan emosional dari paparan klinis, dan kecemasan yang melekat terkait dengan tanggung jawab profesional di masa yang akan datang, yang membedakan pengalaman mereka dari mahasiswa lain yang berada di disiplin ilmu yang kurang berorientasi pada kejuruan (Chye et al., 2024). Hal ini menyoroti pentingnya mahasiswa fisioterapi untuk mengembangkan strategi penanggulangan yang efektif dan mekanisme pengaturan diri untuk mempertahankan kesejahteraan akademis dan personal atau pribadi mereka. Kapasitas untuk mengatur respon emosional, atau regulasi emosional, secara teoritis berkorelasi dengan ketahanan akademis, karena strategi regulasi yang efektif dianggap mampu mendukung kemampuan individu untuk menavigasi dan pulih atau bangkit dari pengalaman akademis yang penuh tekanan (Mohamed et al., 2025).

Regulasi emosi mencakup proses di mana individu mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini termasuk proses otomatis dan terkontrol yang dapat

memperkuat atau memperburuk pengalaman emosional, sehingga mempengaruhi respon kognitif, fisiologis, dan perilaku terhadap tuntutan akademik. Secara teoritis, regulasi emosi yang baik memfasilitasi mekanisme penanggulangan adaptif, memungkinkan mahasiswa untuk mengurangi dampak stresor akademik dan mempertahankan keterlibatan yang berkelanjutan dengan studi mereka, sehingga memperkuat resiliensi akademik mereka (Sun & Liu, 2023). Secara khusus, kemampuan untuk menggunakan strategi penanggulangan adaptif seperti penilaian ulang kognitif atau pemecahan masalah dianggap dapat memperkuat hubungan sebab akibat antara kesejahteraan emosional dan resiliensi akademik dibandingkan penerapan strategi maladaptif seperti penghindaran masalah (Shan & Xu, 2025).

Namun, bukti empiris, terutama dalam konteks mahasiswa baru di bidang kesehatan, seringkali menunjukkan hubungan yang lebih kompleks, yang kadang menunjukkan korelasi yang tidak signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik meskipun bertentangan dengan teori. Hal ini menggarisbawahi kesenjangan penelitian yang kritis, terutama mengenai kemungkinan interaksi antar konstruk ini di antara populasi yang mengalami transisi signifikan seperti mahasiswa baru fisioterapi di Indonesia (Mastrokourou et al., 2024; Shafi et al., 2023). Oleh sebab itu, hubungan tersebut dapat menjadi tolok ukur untuk mengembangkan intervensi untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa dan keberhasilan akademik dalam lingkungan pendidikan yang cukup menantang ini. Oleh karena itu, kajian dari variabel-variabel tersebut dalam demografi spesifik dapat memberikan wawasan tentang potensi perbedaan antara kerangka kerja teoretis dan pengalaman praktis mahasiswa, yang sangat penting untuk mengoptimalkan sistem dukungan pendidikan. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat resiliensi akademik dan kesulitan regulasi emosi, serta hubungan korelasional antara kedua faktor tersebut pada mahasiswa baru fisioterapi.

Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan akademik dalam konteks pendidikan tinggi dengan risiko tinggi. Temuan dari penelitian ini nantinya diharapkan untuk dapat memberikan informasi untuk pengembangan program dukungan psikologis yang disesuaikan dan dirancang untuk menumbuhkan ketahanan dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi di antara populasi mahasiswa yang rentan tersebut. Akhirnya, penelitian ini berupaya untuk menjembatani kesenjangan antara realitas teoretis dan empiris, untuk mengoptimalkan pendekatan pedagogis dan inisiatif kesejahteraan mahasiswa dalam kurikulum ilmu kesehatan yang memiliki tuntutan yang tinggi. Meskipun penelitian terdahulu telah menyoroti tentang pentingnya regulasi emosi untuk resiliensi secara umum (Ragusa et al., 2023), interaksi spesifik dalam lingkungan akademik, khususnya untuk mahasiswa fisioterapi, masih kurang

dieksplorasi (Kao, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan kritis dalam memahami bagaimana mahasiswa baru fisioterapi di Indonesia mengelola transisi ke pendidikan tinggi. Terutama mengingat implikasi teoritis regulasi emosi terhadap resiliensi akademik (Liu et al., 2021).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-korelasi kuantitatif untuk mengidentifikasi profil serta hubungan antara resiliensi akademik dan regulasi emosi di kalangan mahasiswa fisioterapi pada tahun pertama mereka. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat resiliensi akademik dan kesulitan regulasi emosi yang dimiliki responden, sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel penelitian tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang dikaji. Desain seperti ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada populasi mahasiswa (Rose et al., 2025; Syahda & Ariana, 2025). Metode penelitian kuantitatif ini memproses data numerik dan menganalisisnya secara statistik, sejalan dengan pendekatan deskriptif yang digunakan (Ramadhani & Sagita, 2022).

Penelitian ini melibatkan mahasiswa baru program studi D-3 Fisioterapi dari Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri pada tahun akademik 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden merupakan mahasiswa aktif semester pertama dan bersedia mengikuti penelitian secara sukarela melalui pengisian *informed consent*. Dari populasi mahasiswa baru yang tersedia, diperoleh 17 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian, yang merepresentasikan sekitar 50% dari total populasi mahasiswa baru fisioterapi pada tahun akademik tersebut. Dari jumlah tersebut, 10 partisipan (59%) berjenis kelamin perempuan dan 7 partisipan (41%) berjenis kelamin laki-laki.

Terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Academic Resilience Scale-6 (ARS-6)* dan *Difficultirs in Emotion Regulation Scale (DERS)*. ARS-6 dikembangkan oleh Martin dan Marsh (2006) terdiri dari 6 aitem yang dirancang untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam mengatasi hambatan dan tantangan akademik. Setiap aitem diukur menggunakan skala Likert dan menghasilkan skor yang merepresentasikan tingkat resiliensi akademik responden. Sementara itu, DERS atau Skala Kesulitan Regulasi Emosi dikembangkan oleh Kaufman dkk. (2016) dan telah terbukti valid dan reliabel dalam konteks Indonesia oleh Danasasmita et al. (2024). Semakin tinggi skor DERS menunjukkan semakin tinggi tingkat kesulitan regulasi emosi yang dialami responden.

Proses pengumpulan data melibatkan pendistribusian kuesioner kepada responden secara langsung pada tahun pertama perkuliahan. Sebelum pengisian kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi akademik. Oleh sebab itu, dapat dijamin bahwa seluruh partisipasi bersifat sukarela dan anonim.

Analisis data kemudian dilakukan menggunakan *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP). Tapa pertama analisis berupa statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rerata, standar deviasi, frekuensi, dan prosentase dari masing-masing variabel penelitian. Pada tahap kedua, dilakukan pengujian asumsi normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji linearitas untuk menentukan teknik analisis yang sesuai. Berdasarkan hasil uji asumsi, digunakan uji Mann-Whitney U untuk memeriksa perbedaan resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin karena data tidak terdistribusi secara normal, sedangkan *independent t-test* diterapkan untuk menilai perbedaan dalam kesulitan regulasi emosi karena asumsi parametrik terpenuhi. Selanjutnya, hubungan antara resiliensi akademik dan kesulitan regulasi emosi dianalisis menggunakan uji Pearson dengan taraf signifikansi 0,05 (Surahman & Suryaningrum, 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Resiliensi Akademik dan Kesulitan Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Fisioterapi

Secara deskriptif, Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor resiliensi akademik yang sedikit lebih tinggi ($M = 31,90$; $SD = 6,488$) dibandingkan mahasiswa laki-laki ($M = 31,00$; $SD = 7,234$). Sebaliknya, pada variabel kesulitan regulasi emosi, mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi ($M = 51,57$; $SD = 4,023$), meskipun perbedaan rerata pada kedua variabel relatif kecil.

Tabel 1. Hasil Uji Deskripsi Partisipan Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase	Resiliensi Akademik		Kesulitan Regulasi Emosi	
			Mean	SD	Mean	SD
Laki-laki	7	41%	31.00	7.234	51,57	3,023
Perempuan	10	59%	31.90	6.488	50,40	4,023
Jumlah	17	100%				

Hasil kategorisasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru berada pada kategori resiliensi akademik tinggi. Sebanyak 11 mahasiswa (65%) termasuk kategori tinggi, 4 mahasiswa (23%) berada pada kategori sedang, dan 2 mahasiswa (12%) termasuk kategori rendah. Pada variabel kesulitan regulasi emosi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 12 mahasiswa (71%), diikuti kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa (23%), dan kategori tinggi sebanyak 1 mahasiswa (6%). Temuan ini

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki kemampuan adaptasi akademik yang baik, meskipun masih mengalami tingkat kesulitan regulasi emosi pada tingkat moderat.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi Akademik dan Kesulitan Regulasi Emosi

Variabel	Kategorisasi	Rentang	Total	Persentase
Resiliensi akademik	Tinggi	6 – 18	11	65%
	Sedang	19 – 30	4	23%
	Rendah	31 – 42	2	12%
Kesulitan regulasi emosi	Tinggi	18 – 42	1	6%
	Sedang	43 – 66	12	71%
	Rendah	67 – 90	4	23%

Temuan yang menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi ditengah kondisi kesulitan regulasi emosi yang bersifat moderat pada mahasiswa fisioterapi pada tahun pertama mereka menunjukkan gambaran mekanisme adaptasi mahasiswa dalam lingkungan pendidikan kesehatan yang memiliki tuntutan yang tinggi. Tingginya resiliensi akademik ini kemungkinan besar didorong oleh motivasi intrinsik yang kuat dan orientasi pada tujuan karier profesional yang telah terbentuk, sehingga mahasiswa mampu mempertahankan kegigihan meskipun menghadapi tekanan akademik yang signifikan. Sebaliknya, kondisi kesulitan regulasi emosi yang moderat menunjukkan fase transisi krusial di mana mahasiswa berada dalam proses pengembangan keterampilan manajemen emosional yang lebih matang sebagai respons terhadap beban kurikulum yang intens. Fenomena ini menunjukkan bahwa resiliensi pada tahap awal studi kesehatan mungkin lebih banyak bersumber dari faktor eksternal, seperti tuntutan kurikulum dan dukungan sosial, daripada kematangan regulasi emosi itu sendiri (Durso et al., 2021; Maniram, 2022). Dengan demikian, resiliensi dapat dianggap sebagai konstruksi yang berdiri relatif independen dari kemampuan regulasi emosi pada tahap awal ini, di mana mahasiswa tetap mampu menunjukkan resiliensi akademik melalui mekanisme lain yang belum sepenuhnya bergantung pada kontrol emosi secara terstruktur, sebuah kondisi yang mencerminkan dinamika adaptasi yang kompleks selama masa transisi pendidikan (Mastrokourou et al., 2024).

Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Baru Fisioterapi

Sebelum dilakukan uji hubungan antarvariabel, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil analisis yang dipresentasikan pada Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,133$ ($>0,05$), sehingga data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk	p	Standar	Keterangan
0,925	0,133	$> 0,05$	Normal

Selanjutnya, Tabel 4 di bawah ini menunjukkan hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,133$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,611$ ($>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa baru fisioterapi. Dengan demikian, tingkat kesulitan mahasiswa dalam meregulasi emosi tidak berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Resiliensi Akademik dan Kesulitan Regulasi Emosi

Uji Korelasi	Signifikansi	Standar	Keterangan
<i>Pearson's Correlations</i>	0,611	$< 0,05$	Tidak signifikan

Ketidaksignifikanan hubungan ini bertolak belakang dengan beberapa literatur yang sebelumnya menyatakan adanya korelasi kuat antara kemampuan pengelolaan emosi dan resiliensi akademik (Mirza et al., 2024; Ridha & Primanita, 2025). Hal ini mungkin dikarenakan fakta bahwa pada tahap awal perkuliahan, mahasiswa fisioterapi cenderung mengandalkan strategi kognitif atau dukungan sosial eksternal untuk bertahan, sehingga mereka tidak memiliki ketergantungan langsung pada keterampilan regulasi emosi milik mereka yang masih berkembang (Kelly et al., 2024). Selain itu, karakteristik beban kurikulum program diploma pada fisioterapi yang cenderung praktikal dapat memicu mekanisme pertahanan diri yang bersifat pragmatis, sehingga hambatan dalam meregulasi emosi tidak serta merta menghambat kapasitas mahasiswa untuk tetap bertahan dalam menghadapi tekanan akademik yang ada (Kirana et al., 2022).

Selain itu, tidak adanya korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa resiliensi pada mahasiswa baru mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor situasional atau motivasi eksternal daripada kemampuan intropeksi emosional yang mendalam (Sembiring & Tarigan, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan pada populasi mahasiswa baru lainnya di mana dukungan emosional dari lingkungan sekitar sering kali tidak berfungsi sebagai mediator utama dalam memperkuat hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri mahasiswa selama masa transisi (Meganingtyas & Mufitasari, 2022). Oleh karena itu, temuan ini mempertegas bahwa keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa fisioterapi tidak harus bergantung pada efikasi regulasi emosi, melainkan dapat didukung oleh variabel psikologis lain atau faktor lingkungan yang lebih dominan pada semester awal perkuliahan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa baru fisioterapi memiliki tingkat resiliensi yang tinggi meski masih menghadapi tantangan moderat dalam regulasi emosi. Lebih lanjut, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yang secara tidak langsung menegaskan bahwa pada tahap awal masa studi mereka, mekanisme resiliensi mahasiswa lebih didorong oleh faktor-faktor situasional atau motivasi eksternal dan bukan dari keterampilan pengelolaan emosi yang bersifat introspektif. Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan di masa mendatang perlu lebih fokus pada pengembangan strategi koping adaptif dan dukungan lingkungan yang holistik untuk mempertahankan performa mahasiswa, alih-alih hanya mengandalkan pelatihan regulasi emosi.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

Bagi Stakeholder (pengurus program studi, termasuk dosen pembimbing akademik) dalam memberikan arahan kepada mahasiswa, program studi, terutama dosen pembimbing akademik, dapat memberikan arahan yang lebih personal dan berbasis pada kebutuhan psikologis spesifik, alih-alih sekedar berfokus pada performa administratif semata. Pendekatan tersiharapkan dapat memfasilitasi lingkungan belajar yang tidak hanya menekankan keberhasilan akademis, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental mahasiswa secara berkelanjutan. Dengan mempertimbangkan temuan ini, pengembangan modul pengembangan mahasiswa harusnya mengintegrasikan elemen faktor internal dan eksternal secara seimbang guna merancang strategi intervensi yang relevan bagi populasi mahasiswa kesehatan.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Eksplor faktor internal maupun variabel lain: Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor protektif internal, seperti efikasi diri, harga diri, dan kepercayaan diri, untuk memahami variabel yang lebih dominan dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa pada fase transisi ini. Selain itu, integrasi variabel seperti stress akademik dan hubungan pertemanan sebaya dalam penelitian yang akan mendatang akan memperkaya pemahaman mengenai kompleksitas faktor yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa. Penggunaan desain metode penelitian lain: Penggunaan metode penelitian kualitatif atau desain longitudinal disarankan untuk menangkap dinamika perubahan resiliensi secara lebih mendalam sepanjang masa studi mereka. Perluas objek: pelibatan sampel dengan rentang usia yang lebih bervariasi dapat memberikan perspektif yang lebih

komprehensif mengenai bagaimana kematangan emosional berkontribusi terhadap resiliensi akademik, seiring dengan perkembangan masa studi.

DAFTAR REFERENSI

- Abdelrahman, H., Al Qadire, M., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., & Zehry, H. (2025). Academic Resilience and its Relationship With Emotional Intelligence and Stress Among University Students: A Three-Country Survey. *Brain and Behavior*, 15(4), e70497. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/brb3.70497>
- Bagdžiūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., & Sargautytė, R. (2025). Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>
- Calo, M., Judd, B., & Peiris, C. (2024). Grit, resilience and growth-mindset interventions in health professional students: A systematic review and meta-analysis. *Medical Education*, 58(8), 902–919. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/medu.15391>
- Chye, S. M., Kok, Y. Y., Chen, Y. S., & Er, H. M. (2024). Building resilience among undergraduate health professions students: identifying influencing factors. *BMC Medical Education*, 24(1), 1168. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06127-1>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Durso, S. de O., Afonso, L. E., & Beltman, S. (2021). Resilience in higher education: A conceptual model and its empirical analysis. *Education Policy Analysis Archives*, 29((August-December)), 156. <https://doi.org/https://doi.org/10.14507/epaa.29.6054>
- Kao, P.-C. (2024). Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency. *BMC Psychology*, 12(1), 158. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01630-y>
- Kaufman, E., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C., & Crowell, S. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Kelly, E., Aulia, L. A.-A., & Setianingrum, M. E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 389–401. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5630>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Ann Gen Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00360-4>

- Maniram, R. (2022). Exploring the resilience and epistemic access of first-year female students in higher education. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*; Vol 78, No 2 (2022). <https://doi.org/10.4102/hts.v78i2.7803>
- 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>
- Mastrokourkou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resilience and psychological distress in the transition to university: the mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, 43(28), 23675–23685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>
- Meganingtyas, Y., & Mufitasari, D. (2022). Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua? *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8, 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.70630>
- Melaku, B. K., Darge Negasi, R., & Tamiru Tolla, T. (2025). Academic resilience mediating perceived academic support and achievement in first-year university students. *Cogent Education*, 12(1), 2581417. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2581417>
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *JURNAL DIVERSITA* JUNI, 10(1), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Mohamed, M. G., Al-Yafeai, T. M., Adam, S., Hossain, M. M., Ravi, R. K., Jalo, F. M., & Osman, A. E. (2025). The significance of emotional intelligence in academic stress, resilience, and safe transition from high school to university: An SEM analysis among Northern Emirati university students. *Global Transitions*, 7, 109–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.glt.2025.02.003>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, Volume 14-2023. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Ramadhani, D. P., & Sagita, D. D. (2022). Academic Resilience of Students in The Limited Face to Face Learning Period (PTM-T). *JIECR: Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 3(4), 519–527. <https://doi.org/https://doi.org/10.46843/jiecr.v3i4.210>
- Ridha, M. A., & Primanita, R. Y. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Kedua dan Ketiga di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*; Vol 8, No 4 (2025): *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*. <https://doi.org/10.20961/shes.v8i4.109638>
- Rose, A. P. A., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Regulasi Emosi dan Resiliensi: Faktor Kunci dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa Akhir. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 64–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i02.12760>

- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Shafi, A., Middleton, T., Millican, R., Templeton, S., Hill, J., & Jones, C. (2023). Learning in a Disrupted Environment: Exploring higher education student resilience using the Dynamic Interactive Model of Resilience. *Journal of Applied Learning & Teaching*, 6. <https://doi.org/10.37074/jalt.2023.6.2.18>
- Shan, J., & Xu, T. (2025). The role of hope, academic thriving, and adaptive coping in fostering peace of mind among university students: a mixed-methods study. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1510244>
- Steel, A., Karunaratne, N., Exintaris, B., James, S., Al-Juhaishi, A., Don, A., Dai, D. W., & Lim, A. (2024). The impact of resilience on academic performance with a focus on mature learners. *BMC Medical Education*, 24(1), 1105. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06099-2>
- Sun, Y., & Liu, L. (2023). Structural equation modeling of university students' academic resilience academic well-being, personality and educational attainment in online classes with Tencent Meeting application in China: investigating the role of student engagement. *BMC Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01366-1>
- Surahman, & Suryaningrum, C. (2024). Academic Resilience Profile: Study in Sampang District with the Lowest Human Development Index in East Java. *KnE Social Sciences*, 9(5), 124–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15170>
- Syahda, N. S., & Ariana, A. D. (2025). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa* [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/138125/>