Pedoman Penulisan Artikel Jurnal Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat

PERAN KOPING RELIGIUS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA

Syafira Rohma^{1*}, Marselius Sampe Tondok²

Universitas Surabaya^{1,2}

*Corresponding Author : syafirarohma@gmail.com

ABSTRAK

Masa kini, individu banyak melewati hari-hari dengan penuh tuntutan terutama mahasiswa. Mahasiswa memasuki fase peralihan dari masa sekolah ke perguruan tinggi yang mana menimbulkan banyak tugas perkembangan yang lebih kompleks. Hal ini menuntut kembali mahasiswa untuk bisa menjadi individu yang resilien supaya mampu melewati kehidupan akademik dengan baik. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif untuk melihat faktor protektif internal (koping religius) dan eksternal (dukungan sosial) dalam menjadikan mahasiswa pribadi yang resilien. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X dengan n: 265 partisipan. Hasil dari penelitian ini menggambarkan koping religius dan dukungan sosial memiliki sumbangsih dalam memerankan resiliensi terhadap mahasiswa.

Kata kunci: Koping religius, Dukungan sosial, Resiliensi

ABSTRACT

Nowadays, individuals, especially students, spend their days facing many demands. Students enter a transitional phase from school to college, which brings about many more complex developmental tasks. This requires students to become resilient individuals in order to successfully navigate academic life. This study is a quantitative investigation into the role of internal protective factors (religious coping) and external protective factors (social support) in fostering resilience among students. The participants in this study were students from University X, with a sample size of 265 participants. The findings of this study indicate that religious coping and social support contribute to resilience among students.

Kata kunci: Koping religius, Dukungan sosial, Resiliensi

PENDAHULUAN

Perbedaan tantangan hidup antara individu masa kini dan masa lalu terjadi pada perbedaan generasi. Generasi masa kini memiliki lebih banyak tantangan hidup seperti tuntutan yang sulit dan harapan yang rumit. Dengan hal ini, individu perlu untuk mengetahui, memperhatikan kemampuan dan juga kekuatan yang dimiliki untuk menghadapi masalahnya (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015). Setiap individu memiliki berbagai permasalahan hidup yang berbeda serta dapat memunculkan reaksi yang berbeda pula. Perbedaan reaksi yang diberikan, dipengaruhi oleh cara pandang yang berbeda dalam permasalahan yang dihadapi (Astuty dalam Amelia et al., 2014), contohnya mahasiswa. Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi. Pada masa kini, mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru serta dituntut untuk lebih dewasa dalam berpikir maupun bertindak dan bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan (Supradewi, 2019). Mahasiswa juga dihadapkan permasalahan seperti persaingan dalam akademik, kemampuan beradaptasi dalam lingkungan pertemanan, serta tugas-tugas perkuliahan, yang dapat menjadi salah satu pemicu stress (Supradewi, 2019).

Hanya ada dua kemungkinan yang terjadi, mahasiswa dapat melakukan adaptasi dengan baik atau sebaliknya yakni tidak dapat melakukan adaptasi sehingga menimbulkan stres. Mahasiswa harus resilien yaitu bertahan dan bangkit dalam tekanan yang dihadapi. Adanya permasalahan dapat menunjukkan pentingnya memiliki resiliensi, khususnya pada mahasiswa dan betapa bahayanya ketika individu tidak dapat bangkit atau bertahan dalam suatu masalah yang dihadapi. Menurut Ruswahyuningsi & Afiatin (2015) resiliensi dapat membuat individu sanggup menghadapi kesulitan dan terhindar pada situasi tertekan, depresi dan perilaku negatif yang akan merugikan dirinya ataupun orang lain. Resiliensi merupakan hasil dari kekuatan dalam diri sehingga dapat beradaptasi dalam kondisi apapun terutama keterpurukan (Wagnild & Young, 1993).

Pada situasi yang tidak menyenangkan, suatu individu akan mengambil tindakan untuk mengatasinya yang disebut dengan strategi *coping* (Maryam, 2017). Lazarus & Folkman, (dikutip dari Maryam, 2017) menyebutkan dua macam strategi coping yaitu, strategi coping berfokus pada masalah dan strategi coping berfokus pada emosi. Strategi coping berfokus pada masalah adalah dengan memperhatikan perilaku pemecahan masalah, sedangkan pada Strategi coping berfokus pada emosi adalah dengan mengadakan usaha-usaha dengan tujuan perubahan fungsi emosi secara tidak langsung dalam mengubah stressor (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu strategi coping adalah *positive reappraisal* dengan menggunakan makna positif dan melibatkan diri dalam hal-hal yang religious untuk mengembangkan diri (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi coping berfokus pada emosi dilakukan ketika mengalami stres agar nyaman seperti melalui keyakinan beragama, melakukan spiritual keagamaan dan berdoa kepada Tuhan (Rammohan et al., 2002). *Coping* ini disebut dengan *religious coping*. Pengukuran yang dilakukan Pargament & Mahoney (2005) menjelaskan bahwa *religious coping* merupakan prediktor yang kuat dalam menghadapi stress yang dilihat dalam frekuensi ibadah dan berdoa. Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa agama dapat memberikan kekuatan yang positif maupun negatif dalam kesehatan fisik dan mental (Pruyser dalam Pargament et al., 2001). Semakin yakin nilai yang dimiliki dalam agama yang dianut akan semakin menunjukkan keyakinan kapasitas resilien individu. Ketika individu melakukan religious coping positif, ia akan mendapatkan rasa aman, kenyamanan serta keyakinan akan makna yang didapatkan dalam hidup (K. I. Pargament et al., 1988).

Mahasiswa tidak resilien yakni ketika mudah putus asa, sebaliknya mahasiswa yang mampu untuk resilien akan bisa bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Menurut Reivich & Shatté (2002) resiliensi dapat mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Individu akan merasa mendapatkan kenyamanan, kekuatan religius dan merasa dekat dengan Tuhan dengan berdoa. Individu yang resilien akan mendapatkan hal positif karena merasa mampu menghadapi permasalahan yang dialami. Beberapa prediktor yang dapat memengaruhi resiliensi diantaranya harga diri, efikasi diri, optimisme dan dukungan sosial (Missasi & Izzati, 2019).

Dukungan sosial merujuk pada informasi atau bantuan yang diberikan oleh satu individu kepada individu lainnya. Dukungan ini merupakan salah satu elemen penting yang dapat memengaruhi ketahanan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup (Resnick et al., 2011). Sumber dukungan sosial bisa berasal dari orang-orang yang memiliki ikatan emosional dan perhatian terhadap kita, seperti orang-orang terdekat yang kita sayangi, hormati, dan yang terlibat dalam hubungan timbal balik dengan kita (Taylor, 2018). Menurut Sarafino & Smith (2015), dukungan sosial memiliki beberapa karakteristik, antara lain dapat datang dari berbagai pihak seperti keluarga, pasangan, dan teman; diberikan dalam bentuk nasihat, bimbingan, bantuan materi; serta berkaitan langsung dengan permasalahan yang dihadapi individu. Tingkat dukungan sosial yang rendah sering diasosiasikan dengan meningkatnya risiko depresi, stres, serta rendahnya kepuasan hidup (Aldwin, 2000). Ketika keluarga tidak berfungsi dengan baik, hal ini dapat menghambat pemberian dukungan emosional yang memadai, dan berpotensi

memicu perilaku menyimpang atau kriminal pada anak di kemudian hari (Gonzalez-Gadea et al., 2014). Ketidakharmisan hubungan dengan orang tua, kurangnya dukungan saat remaja menghadapi persoalan, serta suasana keluarga yang dingin dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental individu saat memasuki masa dewasa. (Elisabeth et al., 2018).

Yulivia (2016), menyebutkan bahwa faktor protektif dapat membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri di masa-masa yang tidak menyenangkan. Faktor protektif (*protective factors*) merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya resiliensi individu (Troy & Mauss, 2011). Adanya faktor protektif menjadikan individu menghindari peluang untuk melakukan hal negatif dan mencapai kondisi resilien (Brackenreed, 2013; Wright & Masten, 2005). Faktor protektif dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa Kompetensi sosial dan penerimaan diri, sedangkan faktor eksternal berupa dukungan sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji peran koping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi sebagai prediktor internal dan eksternal.

METODE

Instrumen Penelitian

Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian yaitu:

1. *The Brief RCOPE.*

Alat ukur ini dikembangkan oleh Pargament et al. (2011). Pada angket tertutup ini subjek akan diberikan pertanyaan-pertanyaan serta diberikan lima pilihan jawaban untuk alat ukur *The Brief RCOPE*, yaitu Sangat Sesuai (SS) – Sangat tidak sesuai (STS). Angka reliabilitas alat ukur ini yaitu PRC (*positive religious coping*) = 0,037 dan NRC (*negative religious coping*) = 0,61. dengan jumlah aitem sebanyak 14 aitem sebagai media dalam mengukur *religious coping* (Pargament et al., 2011).

2. *The Social Provisions Scale*

Merupakan skala yang dikembangkan oleh Cutrona & Russell (1987) untuk mengukur dukungan sosial, SPS disusun atas 6 dimensi yang mengukur 24 aitem pertanyaan. Beberapa diantaranya adalah *attachment* (kelekatan), *social integration* (integrasi sosial), *reassurance of worth* (adanya pengakuan), *reliable alliance* (ketergantungan untuk dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan), dan *opportunity for nurturance* (kesempatan untuk merasa dibutuhkan). Peneliti menggunakan adaptasi SPS oleh adaptasi Indonesia oleh Putra (2015) dengan butir aitem yang sama.

3. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Angket tertutup ini dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003). Sejumlah 25 aitem yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi. Skala ini bersifat *unidimensional* dengan lima opsi jawaban 0 (Tidak Pernah) – 4 (Selalu). Pengumpulan data penelitian dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form*.

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, peneliti menggunakan aplikasi Raosoft untuk melakukan perhitungan jumlah sampel. Berdasarkan perhitungan yang sudah dilakukan maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 266 mahasiswa dengan data gugur 1 orang. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 18 - 25 tahun.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang digunakan untuk melakukan uji hubungan antara koping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode uji korelasi untuk menguji hipotesis. Uji

korelasi dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier berganda dengan moderator, sehingga terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan multikolinieritas (Priyatno, 2009).

Teknik Analisis

Peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik peserta dan variabel penelitian. *Korelasi bivariat Pearson Product Moment* digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara aspek-aspek penelitian dan variabel. Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji dengan regresi linier berganda untuk mengetahui peran gabungan dari koping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa. Selain itu, analisis korelasi parsial (uji t) digunakan untuk mengetahui peran masing-masing variabel independen (koping religius dan dukungan sosial), dengan resiliensi terhadap mahasiswa. Semua analisis statistik dilakukan menggunakan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*), versi 0.18.1 (JASP, 2023).

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, partisipan dalam penelitian ini berusia antara 18 hingga 25 tahun, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (80%). Hampir setengah dari partisipan (42,64%) beragama Kristen, dan sebanyak 31,32% menunjukkan frekuensi ibadah yang tergolong tinggi. Sebelum dilakukan analisis regresi berganda, hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan Korelasi Pearson (Tabel 2). Hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif dari koping religius dan korelasi negatif dari dukungan sosial, keduanya dengan tingkat signifikansi yang bermakna. Selanjutnya, hasil analisis regresi berganda (Tabel 3) mengindikasikan bahwa koping religius dan dukungan sosial secara simultan berperan signifikan terhadap resiliensi. Analisis parsial (Tabel 4) menunjukkan bahwa koping religius ($\beta = 0.206$, 95% CI [0.183, 0.628], $t(3.582) = 0.042$; $p < 0.001$) dan dukungan sosial ($\beta = -0.299$, 95% CI [-1.235, -0.555], $t(-5.187) = 0.888$; $p < 0.001$) masing-masing memberikan kontribusi terhadap resiliensi.

Tabel 1. Data Demografis dan karakteristik partisipan

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia	265	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	52	20
Perempuan	212	80
Agama		
Budha	14	5.28
Hindu	14	5.28
Islam	68	25.66
Katolik	56	21.1
Kristen	113	42.64
Frekuensi ritual ibadah		
Hampir tidak pernah	10	3.77
Jarang	24	9.06
Kadang-kadang	29	10.94
Sering	83	31.32
Sangat sering	47	17.74
Selalu	72	27.17

Tabel 2. Uji Korelasi

	1	2	3
Koping Religius	–		
Dukungan Sosial	0.009	–	
Resiliensi	0.204	- 0.297	–

Tabel 3. Analisis Regresi Berganda Kedua Variabel

Variabel	R	R ²	Adjusted R ²	F	p
	0.362	0.131	0.124	19.701	< .001

Tabel 4. Analisis Regresi Berganda Masing-masing Variabel

Variabel	Unstandardized	Effective Contribution	Standardized	t	p	95% CI	
						Lower	Upper
Tot RC2	0.405	0.042	0.206	3.582	< .001	0.183	0.628
Tot DS	-0.895	0.888	- 0.299	-5.187	< .001	-1.235	-0.555

PEMBAHASAN

Hasil penelitian (Tabel 3) menunjukkan bahwa koping religius dan dukungan sosial memainkan peran yang signifikan dalam memunculkan resiliensi pada mahasiswa. Lebih lanjutnya, dari hasil koefisien determinasi atau R² sebesar 0,131 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menjelaskan kontribusi koping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 13.1%. Dengan kata lain, terdapat faktor lain di luar kedua variabel tersebut yang dapat menjelaskan 86.9% sisanya dari resiliensi pada mahasiswa di Universitas X. Selanjutnya, hasil regresi berganda (Tabel 4) menunjukkan bahwa koping religius memiliki peran positif dalam memunculkan resiliensi pada mahasiswa. Nilai *standardized beta* yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi koping religius, maka semakin besar pula resiliensi.

Masih merujuk pada tabel yang sama, hasil analisis regresi berganda (Tabel 4) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi negatif terhadap resiliensi mahasiswa, yang bertentangan dengan temuan dalam sejumlah penelitian sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi tidak bersifat linear dan dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor kontekstual ataupun psikologis.

Salah satu faktor yang dapat menjelaskan hubungan negatif ini adalah persepsi terhadap dukungan sosial itu sendiri. Dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau harapan individu dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketergantungan, bahkan beban emosional sehingga menghambat terbentuknya kemampuan koping yang mandiri. Penelitian oleh Dong et al. (2024) menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap dukungan sosial berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan resiliensi mahasiswa (Dong et al., 2024).

Kualitas dukungan sosial juga memainkan peran penting. Tidak semua dukungan bersifat fungsional. Dalam beberapa konteks, dukungan sosial dapat hadir dalam bentuk tekanan, ekspektasi tinggi, atau komunikasi yang tidak sehat, yang justru meningkatkan stres pada mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Mai et al. (2021) mengungkap bahwa bentuk dukungan sosial yang kurang sehat dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa untuk mengembangkan strategi koping positif (Mai et al., 2021).

Meskipun demikian, dukungan sosial justru memberikan sumbangsih paling besar terhadap resiliensi, yaitu sebesar 8,88%. Analisis korelasi lanjutan mengungkap bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan aspek *reassurance of worth*, yaitu perasaan dihargai, terutama dari teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Puteri & Dewi (2021), yang menyatakan bahwa pengakuan dari teman sebaya dapat meningkatkan rasa dihargai pada individu. Hal serupa terlihat pada aspek *guidance*, di mana mahasiswa

memerlukan arahan atau bimbingan dari orang lain sebagai bentuk dukungan sosial (Emeralda & Kristiana, 2017). Misalnya, ketika teman dianggap sebagai rekan diskusi yang menyenangkan, hal ini dapat mendorong individu berkembang secara positif dalam proses belajar (Oktariani et al., 2020).

Berdasarkan hasil uji beda, dapat diungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi antara laki – laki dan perempuan. Laki-laki memiliki angka lebih tinggi dengan nilai rata – rata sebesar (74.113) yang sesuai dengan apa yang ditemukan oleh Erdogan et al. (2015). Penelitian resiliensi menghasilkan angka yang berbeda-beda apabila dikaitkan dengan konteks *gender*. Oleh karena itu, perbedaan dalam cara individu menjadi resilien antara laki-laki dan perempuan mungkin didasari oleh berbagai macam faktor dan memerlukan analisis yang lebih cermat.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yang dapat menjadi gambaran dan penjelasan mengenai peran coping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa. Kesimpulan (1) secara simultan coping religius memiliki kontribusi dalam memunculkan resiliensi; (2) secara parsial dukungan sosial memiliki sumbangsih yang lebih besar dibandingkan dengan coping religius; (3) terdapat perbedaan intensitas resiliensi antara laki – laki dan perempuan. Secara keseluruhan, coping religius dan dukungan sosial mampu berperan dalam memunculkan resiliensi pada mahasiswa di Universitas X.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). *Gambaran ketangguhan diri (resiliensi) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau*. Riau University.
- Brackenreed, D. (2013). Needs of persons with FASD: A descriptive case study. *American International Journal of Contemporary Research*, 3(9), 51–63.
- 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>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1(1), 37–67.
- Dong, S., Ge, H., Su, W., Guan, W., Li, X., Liu, Y., Yu, Q., Qi, Y., Zhang, H., & Ma, G. (2024). Enhancing psychological well-being in college students: the mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. *BMC Psychology*, 12(1), 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7>
- Emeralda, G. N., & Kristiana, I. F. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua Sekolah Menengah Pertama*. *Empati*, 7 (3), 154–159.
- Erdogan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University Students' Resilience Level: The Effect of Gender and Faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262–1267. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.047>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What Type of Social Support Is Important for Student Resilience During COVID-19? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 8, 433–441.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial

- Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). Discovering and conserving the sacred. *Handbook of Positive Psychology*, 646–659.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497–513. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00073>
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 82–94. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41517>
- Putra, M. D. K. (2015). Uji validitas konstruk the social provisions scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 4(4), 1–18.
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D. K. (2002). Religious coping and psychological wellbeing in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356–362. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2002.10149.x>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96–105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7347>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. 2015*. John Wiley & Sons.
- Supradewi, R. (2019). Stres mahasiswa ditinjau dari coping religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9–22.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health: Challenges across the Lifespan*, 1(2), 30–44.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–17847.
- Wright, M. O., & Masten, A. S. (2005). *Resilience Processes in Development BT - Handbook of Resilience in Children* (S. Goldstein & R. B. Brooks (eds.); pp. 17–37). Springer US. https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9_2