

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja
BANGKIT SAJA ATAU SUDAH BERKEMBANG: PERBANDINGAN
RESILIENSI PADA MAHASISWA

Aprezo Pardodi Maba
aprezopm@gmail.com
Institut Agama Islam Ma'arif NU Metro Lampung

Abstrak

Resiliensi merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan keadaan dimana seseorang mampu bangkit kembali ke keadaan semula setelah mendapatkan suatu peristiwa psikologis yang mengganggu. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan dan melihat perbedaan resiliensi mahasiswa Lampung dan mahasiswa Sumatera Selatan. Instrumen yang digunakan adalah brief resilience scale (Smith et al., 2008). Analisis data yang digunakan adalah kuantitatif dekriptif dan uji beda T-Test sebagai analisis statistik deskriptif untuk mengetahui perbedaan resiliensi antara dua sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan meskipun resiliensi mahasiswa Sumatera Selatan dan mahasiswa Lampung berada dalam kategori resiliensi yang berbeda dan rata-rata resiliensi mahasiswa Lampung lebih tinggi dari pada mahasiswa Sumatera Selatan.

Kata Kunci: perbandingan, resiliensi, mahasiswa.

Abstract

Resiliency is a term to define about someone situation who has ability to bounce back after depressing psychological event. This research is describing and comparing between South Sumatera student and Lampung student resilience. It using analytical device concerning brief resilience scale (Smith et al., 2008). Toward analytical data engaging descriptive quantitative and T-Test to find out the differences between two samples. And The results showing that the score of Sig (2-tailed) $0,054 > 0,05$ which means no differences between South Sumatra and Lampung students, however the resilience average of Lampung is higher than South Sumatera students.

Keywords: differences, resilience, student

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

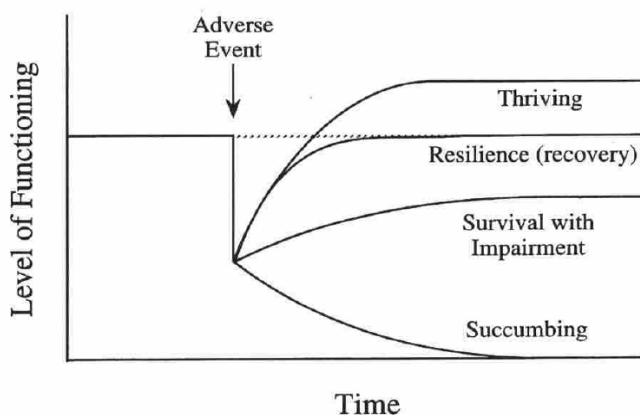
Pendahuluan

Setiap orang memiliki kesulitan masing-masing dalam kehidupannya (Widuri, 2012). Demikian pula dengan mahasiswa. Posisinya yang berada pada masa transisi remaja menuju dewasa menuntut penyesuaian dan pemenuhan tugas perkembangannya yang khas (Roisman, Masten, Coatsworth, & Tellegen, 2004).

Setidaknya ada dua tantangan utama yang akan dihadapi oleh mahasiswa, yakni tantangan akademis dan sosial (Listyandini & Akmal, 2015). Dalam bidang akademis, tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa berupa kehadiran (dalam belajar, ujian dan pencapaian), kompetisi antar siswa dan terbatasnya waktu luang (Kohn & Frazer, 1986; Wilks & Spivey, 2010). Pada saat yang bersamaan, mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya, seperti membangun hubungan interpersonal yang bermakna dengan dosen dan teman kelas (Karp, 2011).

Mahasiswa yang melanjutkan studi ke pendidikan tinggi dengan harapan pencapaian yang tinggi, secara otomatis menempatkan mereka pada kerentanan mengalami stres (Hamaideh, 2011) dan stres adalah bagi mereka yang tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut (Wilks & Spivey, 2010). Ada berbagai reaksi yang ditunjukkan mahasiswa terhadap stres yang dialaminya seperti, berbicara kepada teman (curhat), melakukan aktifitas fisik, *self-talk*, menarik nafas dalam-dalam, menulis, mendengarkan musik atau penyalahgunaan narkoba (Aselton, 2012).

Bagi mahasiswa yang menunjukkan pola reaksi adaptif akan mencari dukungan dengan proaktif, mencari kemungkinan solusi dan mengambil aksi untuk menuntaskan masalahnya (Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie, 2012). Sebaliknya, menggunakan obat-obatan terlarang (Aselton, 2012; Setyowati, Hartati, & Sawitri, 2010), menjelajah internet, tidur dan istirahat, menggunakan pesan singkat, mengeluh dan menonton televisi atau film (Sideridis, 2008) bagi mereka yang menunjukkan pola reaski maladaptif.



Gambar 1.

Reaksi individu terhadap tekanan psikologis (Carver, 1998)

Gambar diatas merupakan 4 kemungkinan yang akan dilakukan oleh individu yang mengalami psikologis. Kemungkinan pertama adalah penurunan fungsi psikologis. Kedua adalah dapat bertahan dengan mengalami sedikit penurunan fungsi psikologis. Ketiga, kembali berfungsi seperti semula seperti saat sebelum mengalami tekanan psikologis. Terakhir, individu mampu menunjukkan peningkatan fungsi psikologis yang melampaui fungsi awal sebelum mengalami tekanan psikologis (Carver, 1998), dalam bidang olahraga perkembangan tersebut dikenal dengan istilah superkompensasi (Verheijen, 2014).

Meskipun tidak ada perkembangan dalam fungsi psikologis, salah satu pola reaksi adaptif yang dilakukan oleh mahasiswa adalah resiliensi. Meskipun resiliensi lebih banyak digunakan dalam kajian ekologi, namun makna dan pengukurannya terus berkembang (Adger, 2000) hingga mulai dikenal di dunia kesehatan mental pada tahun 1970an (Reivich, Seligman, & McBride, 2011). Seseorang yang memiliki resiliensi akan mampu secara cepat kembali kepada kondisi sebelum mengalami stres dan bisa beradaptasi terhadap stres dimasa yang akan datang (Holaday & McPhearson, 1997).

Pendapat ini diperkuat oleh Carver (1998) yang mengatakan bahwa resiliensi dan berkembang (*thrive*) memiliki

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

makna yang berbeda. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih dengan cepat dari stres (Smith et al., 2008), sementara berkembang (*thrive*) adalah bergerak menuju keadaan yang lebih baik setelah mengalami peristiwa yang penuh tekanan (Carver, 1998).

Ketika seseorang yang mengalami stres lalu mampu pulih ke keadaan semula sebelum stres, maka ia telah melakukan resiliensi. Sementara itu, jika seseorang mengalami stres lalu dapat menjadi lebih baik dan tangguh dalam menghadapi keadaan serupa ia dapat disebut berkembang atau *thriving*. Agar memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai perbedaan keduanya dapat dilihat di gambar 1.

Melalui artikel ini penulis akan mencoba menempatkan resiliensi pada pengertiannya yang paling dasar. Lalu, memaparkan gambaran resiliensi dan perbandingan resiliensi antara mahasiswa dari Sumatera Selatan dan Lampung.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian komparatif dua sampel independen, penulis akan membandingkan dua sampel yang diteliti (mahasiswa dari Sumatera Selatan dan mahasiswa dari Lampung) dan tidak berkorelasi (Arikunto, 2006; Sugiyono, 2011).

Alat pengumpul data yang digunakan adalah *brief resilience scale* (BRS) yang dikembangkan oleh Smith et al (2008) dan telah di terjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia kemudian penulis meminta kepada rekan penulis untuk melakukan *back translate* untuk memastikan ketepatan terjemahan dan untuk meminimalisir apapun bentuk distorsi makna setelah melalui proses penterjemahan. Dalam artikelnya Smith et al. (2008) mengatakan bahwa BRS hanya mengukur satu indikator yakni kemampuan pulih dengan cepat dari kondisi psikologis yang penuh dengan tekanan. Partisipan memberikan respon pada 6 item pernyataan yang merepresentasikan resiliensi (contoh, "Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah

masa-masa sulit”) dalam skala likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Makin tinggi skor *brief resilience scale*, makin tinggi kemampuan resiliensi yang dilaporkan oleh partisipan. Skor reliabilitas *brief resilience scale* (BRS) dalam penelitian ini adalah 0,710

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 130 orang dari beberapa Perguruan Tinggi di kedua daerah tersebut, 78 orang dari Sumatera Selatan (rata-rata usia 21 tahun) dan 62 orang dari Lampung (rata-rata usia 24 tahun). Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dekriptif dan uji beda *T-Test* untuk mengetahui perbedaan resiliensi antara dua sampel.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *self report* resiliensi yang dilakukan oleh 78 orang mahasiswa dari Sumatera Selatan berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor 19,3. Sebanyak 2 orang mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah, 6 orang dalam kategori rendah, 43 orang dalam kategori sedang, 23 orang dalam kategori tinggi dan 4 orang dalam kategori sangat tinggi. Artinya, mayoritas mahasiswa dari Sumatera Selatan berada dalam kategori sedang.

Jika dilihat dari keenam item yang ada dalam *brief resilience scale*, item yang paling tinggi skornya adalah “saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit” rata-rata responden melaporkan berada dalam kategori tinggi dengan skor 3,7. Sementara, rata-rata responden melaporkan berada dalam kategori rendah dengan skor 2,6 untuk item “biasanya saya mengalami masa-masa sulit dengan sedikit masalah”.

Berdasarkan hasil *self report* resiliensi yang dilakukan oleh 62 orang mahasiswa dari Lampung berada pada kategori tinggi, dengan rata-rata skor 20,5. Tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah, 6 orang dalam kategori rendah, 28 orang dalam kategori sedang, 23 orang dalam kategori tinggi dan 5 orang dalam kategori sangat tinggi. Artinya,

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

mayoritas mahasiswa dari Sumatera Selatan berada dalam kategori sedang.

Jika dilihat dari keenam item yang ada dalam *brief resilience scale*, item yang paling tinggi skornya adalah “saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit” rata-rata responden melaporkan berada dalam kategori tinggi dengan skor 3,8. Sementara, rata-rata responden melaporkan berada dalam kategori rendah dengan skor 2,9 untuk item “biasanya saya mengalami masa-masa sulit dengan sedikit masalah”.

Berdasarkan data yang diperoleh, kedua sampel berada dalam kategori yang berbeda. Keterangan mengenai perbedaan tersebut dapat di lihat pada tabel dibawah ini.

Resiliensi Mahasiswa	Skor rata-rata	Kriteria
Sumatera Selatan	19,3	Sedang
Lampung	20,5	Tinggi

Tabel 1. Resiliensi Mahasiswa berdasarkan kategori

Resiliensi yang dimaksud dalam artikel ini adalah kemampuan untuk kembali dengan cepat pada kondisi sebelum mengalami kejadian penuh tekanan (Smith et al., 2008). Jadi, skor yang di akumulasi dalam penyajian data diatas mengenai enam item yang merepresentasikan pengertian resiliensi diatas.

	Item	Mahasiswa	
		Sumsel	Lampung
Resiliensi Mahasiswa	1. Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit	3,7	3,8
	2. Saya mengalami waktu yang sulit saat melalui kejadian yang penuh tekanan	2,8	3,1
	3. Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk	3,6	3,7

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

	pulih dari kejadian yang penuh tekanan		
	4. Sulit bagi saya untuk pulih saat terjadi sesuatu yang buruk	3,2	3,4
	5. Biasanya saya mengalami masa-masa sulit dengan sedikit masalah	2,6	2,9
	6. Saya cenderung butuh waktu lama untuk mengatasi kekecewaan dalam hidup saya	3	3,2
	Rata-rata	3,2	3,4

Tabel 2. Perbandingan rata-rata skor per item resiliensi mahasiswa

Meskipun kedua sampel berada dalam kategori yang berbeda, namun setelah dilakukan *T-Test* dengan dengan taraf signifikansi 5% pada uji dua pihak independen didapat *Sig (2-tailed)* sebesar 0,054. Skor yang didapat setelah *T-Test* dibandingkan dengan 0,05. Maka dapat di ambil keputusan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi mahasiswa dari Sumatera Selatan dan Lampung karena $0,054 > 0,05$.

Menurut Galli & Vealey (2008) definisi resiliensi sangat beragam tergantung pada perspektif mana yang digunakan. Ada yang mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan menggunakan strategi yang efektif dalam mengatasi masalah (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2007), perkembangan individu setelah mengalami tekanan psikologis (Pahlevi, Sugiharto, & Jafar, 2017) dan kekuatan mental (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005).

Melalui artikel ini penulis mencoba mengembalikan resiliensi kepada definisi awal. Kata resiliensi merupakan bahasa Inggris yang diadopsi oleh peneliti dari Indonesia, hingga saat ini resiliensi belum menjadi bahasa Indonesia (“Hasil Pencarian - KBBI Daring,” n.d.). Resiliensi atau *resiliency* berasal dari kata

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

resile yang berarti *to bounce* (kembali) atau *spring back* (memantul) (Smith et al., 2008). Berdasarkan pertimbangan diatas maka resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk kembali kepada keadaan semula sebelum mengalami kejadian yang penuh dengan tekanan. Definisi ini dijadikan pegangan dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai definisi resiliensi. Definisi ini diperkuat oleh pendapat Carver (1998) yang telah memaparkan perbedaan resiliensi dengan berkembang (*thriving*) (lihat Gambar 1). Sehingga akan lebih tepat jika menggunakan kata *thriving* untuk individu yang mampu berkembang setelah mengalami masalah atau *resistance* bagi individu yang dapat bertahan jika mendapati peristiwa yang penuh dengan tekanan psikologis.

Meskipun dalam keadaan tekanan psikologis yang tinggi tidak semua individu terlihat mengalami gangguan karena dalam resiliensi yang dilakukan oleh individu terdapat dimensi untuk melindungi diri dan bertahan hidup (Hunter, 2001). Ia juga menekankan pentingnya dukungan eksternal (perasaan dicintai, dihormati dan dihargai). Jika individu tidak mendapatkan dukungan eksternal maka mereka terjebak dalam usaha melindungi diri dan bertahan saja, tidak akan sampai kepada tahap berkembang setelah mengalami keadaan yang penuh tekanan (Carver, 1998; Horton & Wallander, 2001; Hunter, 2001).

Smith et al. (2008) mengatakan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan optimisme, dukungan sosial dan *active coping*. Pertama, optimisme merupakan salah satu kunci untuk resilien, karena orang-orang yang optimis memiliki berprasangka baik terhadap apa yang sedang terjadi, keadaan jiwa yang tenang dan memiliki sikap yang positif (Carver, Scheirer, & Segerstorm, 2010; Kelberer, Kraines, & Wells, 2018). Kedua, dukungan sosial merupakan konsep yang cukup luas, meliputi semua hal mengenai signifikansi keberadaan orang lain terhadap diri individu, misalnya keluarga, teman dan rekan kerja (Verheijden, Bakx, van Weel, Koelen, & van Staveren, 2005). Dukungan sosial sangat diperlukan dalam manajemen dan mengurangi stres (Wilks &

Spivey, 2010; Woodhead, Northrop, & Edelstein, 2016). Ketiga, *active coping* adalah persepsi bahwa diri harus mampu menguasai dan mengatasi tekanan psikologis maupun tekanan lingkungan dengan kerja keras dan tekad yang sungguh-sungguh (Stevens-Watkins, Sharma, Knighton, Oser, & Leukefeld, 2015). Ketiga hal ini memiliki korelasi dan sangat menentukan kemampuan seseorang untuk bangkit setelah mengalami peristiwa psikologis yang penuh dengan tekanan.

Perbedaan rata-rata yang ditunjukkan pada hasil penelitian diatas dapat ditinjau dari aspek perbedaan usia diantara kedua sampel penelitian. Secara keseluruhan, subjek penelitian berjumlah 130 orang, 78 orang mahasiswa dari Sumatera Selatan (rata-rata usia 21 tahun) dan 62 orang mahasiswa dari Lampung (rata-rata usia 24 tahun). Dari data tersebut rata-rata usia mahasiswa dari Lampung 3 tahun diatas mahasiswa dari Sumatera Selatan. Skor rata-rata resiliensi mahasiswa dari Lampung 1,2 poin dari skor maksimal 30 poin lebih tinggi dari pada mahasiswa dari Sumatera Selatan. Menurut Uchino, Berg, Smith, Pearce, & Skinner (2006) orang yang usianya lebih tua menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah daripada yang lebih muda. Hal ini terjadi karena kurangnya kontrol diri dalam menghadapi tekanan psikologis yang pada akhirnya menunjukkan kesan negatif pada usia yang lebih muda (Diehl & Hay, 2010).

Kesimpulan

Kata resiliensi berasal dari Bahasa Inggris yang diadopsi oleh ilmuan di Indonesia dalam menjelaskan suatu fenomena psikologis. Ada berbagai macam pengertian resiliensi, tetapi dalam artikel ini penulis menggunakan pengertian cepat kembali kepada kondisi sebelum mengalami stres (Holaday & McPhearson, 1997; Smith et al., 2008). Jika dilihat dari skor rata-rata, maka mahasiswa dari Lampung memiliki resiliensi lebih tinggi dari pada mahasiswa dari Sumatera Selatan. Setelah dilakukan *T-Test* diperoleh hasil *Sig (2-tailed)* pada 0,054 yang lebih besar dari

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

0,05, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor resiliensi mahasiswa dari Sumatera Selatan dan Lampung. Penelitian ini mungkin memiliki berbagai keterbatasan, namun diharapkan dapat menjadi *groundwork* pada penelitian selanjutnya. Smith et al. (2008) menunjukkan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan optimisme, dukungan sosial dan *active coping*. Temuan tersebut dapat dipertimbangkan menjadi kajian yang relevan, selain itu pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan perspektif budaya dalam bahasan mengenai resiliensi.

- Adger, W. N. (2000). Social and Ecological Resilience: Are They Related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364. <https://doi.org/10.1191/030913200701540465>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aselton, P. (2012). Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed With Depression: Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed With Depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 25(3), 119–123. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2012.00341.x>
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 254–266.
- Carver, C. S., Scheirer, M. F., & Segerstorm, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: the role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*, 46(5), 1132.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335.
- Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and Reactions to Stressors Among University Students. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(1), 69–80. <https://doi.org/10.1177/0020764010348442>
- Hasil Pencarian - KBBI Daring. (n.d.). Retrieved December 24, 2017, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/resiliensi>
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

- Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology, 46*(4), 382.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 16*(3), 172–179. <https://doi.org/10.1053/jpdn.2001.24180>
- Karp, M. M. (2011). Toward a New Understanding of Non-Academic Student Support: Four Mechanisms Encouraging Positive Student Outcomes in the Community College. CCRC Working Paper No. 28. Assessment of Evidence Series. *Community College Research Center, Columbia University*.
- Kelberer, L. J. A., Kraines, M. A., & Wells, T. T. (2018). Optimism, Hope, and Attention for Emotional Stimuli. *Personality and Individual Differences, 124*, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.003>
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports, 59*(2), 415–426.
- Listyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila*.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. "Topsy," Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing, 33*(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling, 6*(1), 90–93.
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist, 66*(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development, 75*(1), 123–133.

- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 67–77.
- Sideridis, G. D. (2008). The regulation of affect, anxiety, and stressful arousal from adopting mastery-avoidance goal orientations. *Stress and Health*, 24(1), 55–69. <https://doi.org/10.1002/smi.1160>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Stevens-Watkins, D., Sharma, S., Knighton, J. S., Oser, C. B., & Leukefeld, C. G. (2015). Examining Cultural Correlates of Active Coping Among African American Female Trauma Survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 6(4), 328–336. <https://doi.org/10.1037/a0034116>
- Sugiyono. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 219–232. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002>
- Uchino, B. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Pearce, G., & Skinner, M. (2006). Age-related differences in ambulatory blood pressure during daily stress: Evidence for greater blood pressure reactivity with age. *Psychology and Aging*, 21(2), 231–239. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.231>
- Verheijden, M. W., Bakx, J. C., van Weel, C., Koelen, M. A., & van Staveren, W. A. (2005). Role of social support in lifestyle focused weight management interventions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(1), 179–186.
- Verheijen, R. (2014). *The Original Guide to Football Periodisation: Always Play with Your Strongest Team* (1st ed.). Amsterdam, The Netherlands: World Football Academy.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).

Aprezo Pardodi Maba | Bangkit Saja

Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress¹. *Social Work Education*, 29(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>

Woodhead, E. L., Northrop, L., & Edelstein, B. (2016). Stress, Social Support, and Burnout Among Long-Term Care Nursing Staff. *Journal of Applied Gerontology*, 35(1), 84–105. <https://doi.org/10.1177/0733464814542465>