

Resiliensi Mahasiswa Pada Fenomena Generasi Stroberi Dalam Menghadapi Tantangan Akademik

Fajar Mustika Violeta, Akhmad Shaleh, Muh. Wasith Achadi

¹Prodi Pendidikan Agama Islam, FITK, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281.

*Correspondence e-mail:: 23204012028@student.uin-suka.ac.id

Diterima: Mei Tahun; 2025 Revisi: Mei Tahun; 2025 Diterbitkan: Juni 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam konstruk resiliensi pada mahasiswa yang teridentifikasi sebagai "Generasi Stroberi" dalam menghadapi tantangan akademik di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun jenis penelitian menggunakan studi lapangan. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan 20 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang dipilih berdasarkan kriteria mengalami tantangan akademik namun menunjukkan indikasi resiliensi. Data sekunder berupa dokumen-dokumen relevan turut dianalisis untuk triangulasi. Penelitian tersebut dilakukan pada bulan Mei 2025 di UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana, yang mencakup tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi pola dan tema yang signifikan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa resiliensi pada Generasi Stroberi termanifestasi dalam kemampuan aktif untuk mengelola tekanan melalui beragam strategi koping, baik yang berakar pada sumber daya internal (regulasi emosi, berkembangnya pola pikir, efikasi diri) maupun eksternal (dukungan sosial, pemanfaatan teknologi, dan sumber daya institusional). Temuan ini secara kritis mengkontestasi pandangan stereotipikal tentang kerapuhan Generasi Stroberi dan menyoroti adanya kapasitas adaptasi serta pembentukan ketangguhan akademik yang substansial. Implikasi penelitian ini menekankan perlunya pengembangan pendekatan pendidikan dan layanan dukungan mahasiswa yang lebih nuansa dan berbasis kekuatan guna mengoptimalkan potensi resiliensi dalam menghadapi dinamika pembelajaran di era digital.

Kata Kunci: Resiliensi, Generasi Stroberi, Tantangan Akademik

Student Resilience in the Strawberry Generation Phenomenon in Facing Academic Challenges

Abstract

This study aims to explore and analyze in depth the construct of resilience in students identified as the "Strawberry Generation" in facing academic challenges in the college environment. This research uses qualitative research methods with a phenomenological approach. The type of research uses a field study (field research). Primary data sources were obtained through semi-structured interviews with 20 students aged 18-25 years old who were selected based on the criteria of experiencing academic challenges but showing indications of resilience. Secondary data in the form of relevant documents were also analyzed for triangulation. The data analysis technique used was the interactive model of Miles, Huberman, and Saldana, which includes the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing to identify significant patterns and themes. The results revealed that resilience in the Strawberry Generation is manifested in an active ability to manage pressure through a variety of coping strategies, both rooted in internal (emotion regulation, growth mindset, self-efficacy) and external resources (social support, technology utilization, and institutional resources). The findings critically contest stereotypical views of the fragility of the Strawberry Generation and highlight the existence of adaptive capacity and the formation of substantial academic resilience. The implications of this research emphasize the need to develop a more nuanced and strength-based approach to education and student support services to optimize resilience potential in dealing with the dynamics of learning in the digital era.

Keywords: Resilience, Strawberry Generation, Academic Challenge

How to Cite: Violeta, F. M., Akhmad Sholeh, & Moh. Wasith Achadi. (2025). Resiliensi Mahasiswa Pada Fenomena Generasi Stroberi Dalam Menghadapi Tantangan Akademik. *Reflection Journal*, 5(1), 87–98. <https://doi.org/10.36312/rj.v5i1.2807>



<https://doi.org/10.36312/rj.v5i1.2807>

Copyright© 2025, Violeta et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Generasi Stroberi, istilah yang populer di Asia Timur khususnya Taiwan merujuk pada generasi muda yang lahir antara tahun 1990 hingga 2012, sering kali diasosiasikan dengan karakteristik "rapuh di luar, manis di dalam" (Tierny, 2017). Istilah generasi stroberi bisa saja terdengar seperti lelucon, tetapi

di balik metafora buah yang segar namun mudah rusak ini tersimpan kritik sosial yang tajam terhadap generasi muda. Kasali (2017) mengutarakan generasi stroberi dianggap mudah "terluka" oleh tantangan eksternal, kurang tahan menghadapi kritik, dan cenderung menghindari tantangan kompleks.

Stereotip ini muncul sebagai respons terhadap dinamika sosial-ekonomi dan pola asuh yang berubah, seperti proteksi berlebihan dari orang tua, kemajuan teknologi yang mempercepat informasi, serta budaya kompetitif dalam pendidikan dan pekerjaan (Musyorafah et al., 2023). Namun, di balik stigma tersebut generasi ini juga tumbuh dalam era disrupsi digital yang membentuk kemampuan adaptif unik dalam menghadapi perubahan. Disrupsi digital mempercepat globalisasi nilai dan praktik kerja, tetapi juga berpotensi mengikis identitas lokal seperti gotong royong dan empati. Generasi muda terpapar budaya kompetitif individualistik melalui platform (misalnya LinkedIn atau TikTok). Sementara sistem pendidikan dan keluarga gagal menyeimbangkannya dengan nilai kolektivitas. Riset resiliensi penting untuk mengeksplor generasi ini bisa mempertahankan identitas kultural sekaligus beradaptasi dengan tuntutan global tanpa terjebak dalam stereotip "lemah" atau "individualis". Jika tidak, transformasi digital hanya akan melahirkan generasi yang terampil secara teknis tetapi kehilangan daya kritis dan berkelanjutan sosial. Berdasarkan hasil observasi peneliti, generasi muda saat ini sering disebut generasi stroberi, menghadapi persoalan serius dalam lingkungan akademik. Permasalahan ini tidak hanya terbatas pada beban studi seperti nilai ujian atau tugas kuliah, tetapi mencakup dinamika yang lebih rumit. Adanya tuntutan dari dalam diri (internal) maupun lingkungan (eksternal) untuk mencapai prestasi akademik tanpa cacat, ditambah persaingan internasional yang semakin sengit menciptakan beban psikologis.

Di sisi lain, sistem pendidikan yang mengusung jargon modern dan "progresif" justru terjebak dalam kontradiksi. Secara teori, kurikulum mengimbau mahasiswa untuk mengembangkan pola pikir analitis, kreativitas, serta adaptasi teknologi. Namun pada implementasinya, budaya akademik masih terikat pada praktik *overwork* (bekerja hingga kelelahan) dan definisi kesuksesan yang terbatas seperti indeks prestasi tinggi atau pencapaian formal lainnya (Masrurroh & Mudzakir, 2013).

Kesenjangan antara harapan dan realitas ini memicu dampak negatif, seperti meningkatnya rasa cemas, kelelahan mental kronis (*burnout*), hingga kegagalan dalam memahami jati diri akibat tantangan untuk memenuhi standar eksternal. Dengan kata lain, sistem yang seharusnya memfasilitasi pertumbuhan intelektual justru sering kali menjadi sumber stres akibat paradigma yang tidak selaras dengan kebutuhan perkembangan peserta didik (Mustikaati et al., 2023). Hal demikian tentunya menjadi perhatian penting bagi seorang pengajar yang tidak hanya memberikan tugas, tetapi juga memberi arahan yang jelas dan melihat capaian pembelajaran peserta didik.

Menurut Novitria (2020) mahasiswa baru di semester awal kerap menghadapi tantangan psikologis terkait tuntutan akademis akibat transisi dari sistem sekolah menengah ke lingkungan universitas. Fenomena ini muncul karena beberapa faktor krusial seperti halnya, disrupsi pola hidup meliputi jam istirahat, asupan nutrisi, dan manajemen waktu belajar yang tidak terstruktur. Lebih lanjut, peningkatan ekspektasi kompetensi mandiri dalam mengelola kurikulum berbasis proyek.

Selain itu, sistem penugasan yang lebih kompleks dengan parameter penilaian multidimensi. Peralihan status dari siswa yang terpandu menjadi pembelajar mandiri menciptakan guncangan psikis yang membutuhkan mekanisme adaptasi spesifik. Dengan adanya kasus tersebut perlu dikaji lebih lanjut sistem ketahanan mahasiswa dalam menyelesaikan segala permasalahan hidupnya.

Generasi Z yang *overlap* (tumpang tindih) dengan generasi stroberi memiliki kemampuan kreatif dan mudah beradaptasi dibanding generasi sebelumnya (Effendy et al., 2024). Akan tetapi, individu tersebut tidak mampu memecahkan masalah, hal demikian disebabkan karena minimnya eksplorasi holistik tentang cara generasi stroberi membangun resiliensi akademik melalui kombinasi sumber daya internal, sehingga perlu adanya pembekalan kepada generasi stroberi mengenai: *growth mindset*, regulasi emosi dan eksternal (dukungan komunitas *online*, akses teknologi).

Selaras dengan temuan Febriana (2024) yang mengemukakan bahwa mahasiswa dapat memahami cara membedakan antara masalah nyata (yang perlu solusi) dengan keluhan biasa sebagai

langkah awal identifikasi masalah. Mahasiswa yang mampu mengidentifikasi masalah dapat menggali potensi diri, mengarahkan karier, dan mengubah pandangan tentang generasi Z yang sering dianggap kurang tangguh. Dengan kata lain, generasi stroberi dapat menyelesaikan masalahnya melalui kegiatan yang positif.

Penelitian tentang resiliensi generasi stroberi dalam menghadapi tantangan akademik masih terfragmentasi. Sebagian besar studi terdahulu cenderung menitikberatkan pada kelemahan generasi ini seperti rendahnya daya tahan mental, tanpa mengeksplorasi faktor protektif atau mekanisme koping yang dikembangkan (Aulia et al., 2022). Padahal, generasi tersebut adalah produk dari lingkungan yang sarat paradoks. Selain itu, akrab dengan teknologi yang mempermudah hidup, tetapi juga terpapar krisis global seperti perubahan iklim, ketidakpastian ekonomi, dan polarisasi sosial.

Generasi Stroberi adalah calon pemimpin masa depan, kemampuannya beradaptasi dengan tantangan akademik hari ini akan menentukan kesiapan menjawab tantangan global. Stigma negatif tentang "kefragilan" generasi ini sering kali tidak diimbangi dengan upaya sistematis untuk memahami akar masalah dan merancang solusi. Misalnya, tantangan akademik bukan sekadar soal mental individu, tetapi juga akibat sistem pendidikan yang belum beradaptasi dengan kebutuhan psikososial generasi digital (R. A. Putri et al., 2024).

Dinamika resiliensi di era digital memiliki karakteristik unik seperti peran media sosial sebagai pisau bermata dua, sumber stres sekaligus ruang dukungan. Pemahaman mendalam tentang hal ini dapat menjadi dasar bagi kebijakan pendidikan inklusif, program mentoring berbasis teknologi, atau kurikulum yang mengintegrasikan literasi mental. Dengan demikian, artikel ini bertujuan mengisi *gap* literatur dengan menganalisis konstruk resiliensi Generasi Stroberi secara lebih adil dan multidimensional, sekaligus menawarkan perspektif segar tentang tantangan akademik justru dapat menjadi katalisator untuk mengoptimalkan potensi generasi yang sering dipandang sebelah mata ini.

METODE

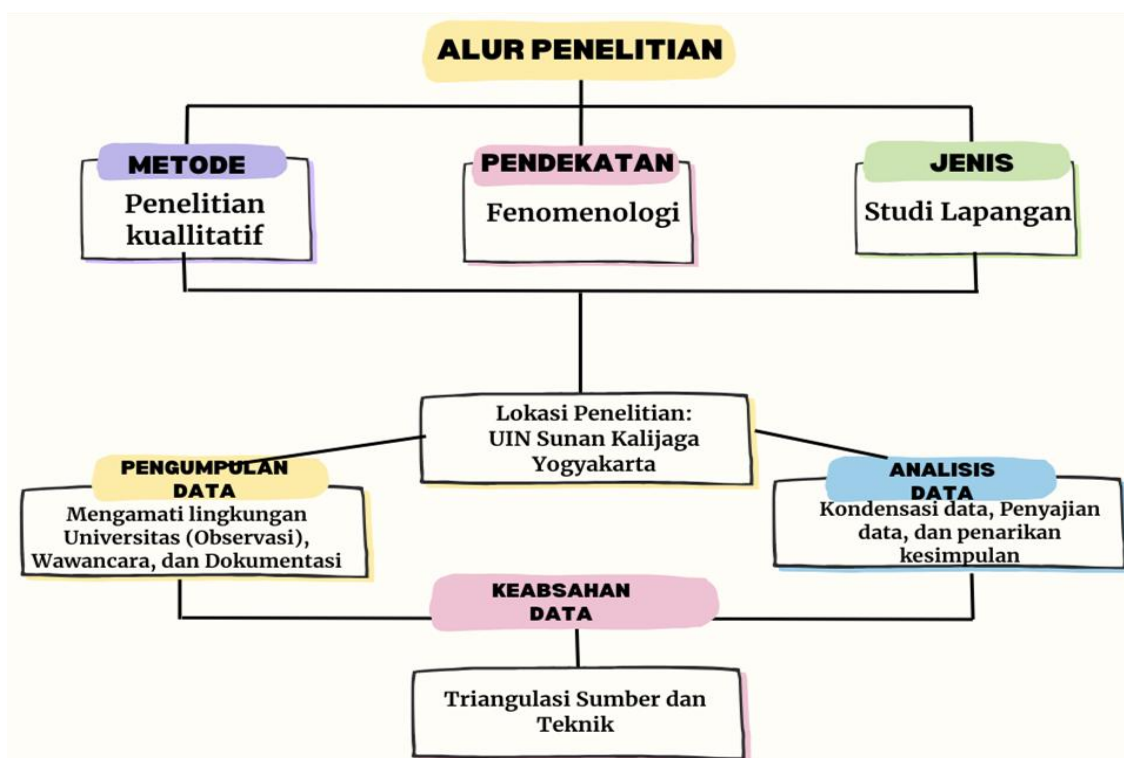
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami makna resiliensi pada generasi stroberi. Adapun jenis penelitian menggunakan studi lapangan (*Field Research*). Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa penelitian lapangan merupakan jenis riset yang mengharuskan peneliti turun langsung ke tempat kejadian atau lingkungan objek yang diteliti.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti terjun secara langsung di lokasi penelitian yakni di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, agar dapat melihat fenomena mahasiswa yang mengalami tantangan akademik dan memiliki kemampuan untuk bertahan di tengah gejolak permasalahan yang telah individu alami dalam dunia perkuliahan. Untuk mengumpulkan data yang akurat, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data menurut Creswell (2013) melalui tiga tahap berurutan, dimulai dengan pengamatan langsung terhadap subjek, dilanjutkan dengan wawancara mendalam, dan diakhiri dengan analisis dokumen pendukung yang relevan. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada 20 mahasiswa berusia 18-25 tahun sebagai sumber (data primer), dan dokumentasi sebagai (data sekunder).

Menurut Ahmad (2020) data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan pendekatan kualitatif untuk mengungkap pola, tema, serta makna tersirat yang terkandung dalam fenomena yang diamati. Proses analisis ini mengikuti model dari Miles, Huberman, dan Saldana. Seperti dijelaskan dalam karya Miles (2014), analisis data kualitatif melalui tiga tahap kunci yakni meringkas data (memilah informasi penting), menyusun data dalam bentuk visual atau naratif untuk mempermudah interpretasi, dan merumuskan kesimpulan akhir berdasarkan temuan yang telah disaring. Begitu pula peneliti menggunakan analisis tersebut, jadi hasil dari observasi dan wawancara peneliti saring dengan mengambil kata kunci yang penting, kemudian menuangkan hasil penelitian tersebut dalam sebuah kalimat, setelah itu peneliti menyimpulkan hasil akhir dari temuan yang sedang dikaji.

Teknik uji keabsahan data menggunakan pendapat Sugiyono (2019) yang terdiri dari triangulasi, yakni triangulasi sumber, teknik dan waktu. Namun pada penelitian kali ini peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan wawancara kepada 20 mahasiswa berbeda. Adapun alasan yang mendasari peneliti menggunakan narasumber yang lebih banyak pada umumnya bertujuan untuk mendapatkan

data yang jenuh. Kemudian triangulasi teknik juga digunakan untuk menyelaraskan hasil wawancara dengan realita yang terlihat di lapangan. Adapun alur penelitian dapat dilihat melalui bagan di bawah ini:



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL DAN DISKUSI

Bentuk Tantangan Akademik

Pada dinamika sosial yang kompleks, tantangan untuk memenuhi ekspektasi lingkungan sekitar kerap menjadi beban tersembunyi dalam kehidupan seseorang. Perlu dipahami bahwa tuntutan tinggi dari keluarga, lingkaran pertemanan, hingga masyarakat luas tidak jarang memicu kecemasan akan pencapaian standar hidup ideal (Aiman et al., 2024). Hal ini bisa terlihat dari dorongan untuk sukses secara karier, tantangan membangun hubungan sosial yang stabil, atau bahkan target-target spesifik yang harus diraih dalam kurun waktu tertentu (R. A. Putri et al., 2024).

Berdasarkan hasil wawancara, Nabila (2025) mengungkapkan bahwa *"tantangan akademik berada pada kesulitan dalam mengejar materi pada mata kuliah yang sebelumnya tidak pernah dikaji di jenjang sekolah umum"*. Selain itu, menurut penuturan Putri (2025); Rizki, (2025), keduanya merasa bahwa *"perlu penyesuaian dalam beradaptasi pada lingkungan universitas yang memiliki budaya belajar berbeda dari jenjang sebelumnya seperti pada mata kuliah yang berkaitan dengan agama yang lebih merinci dibandingkan ketika di sekolah SMA"*. Serupa dengan Isnayah (2025) mengalami tantangan akademik berupa *"sulitnya membagi waktu untuk fokus dengan kuliah ataupun organisasi, sehingga harus ada salah satu yang di korbakan"*. Beberapa pernyataan mahasiswa tersebut sudah menjadi hal yang lumrah terjadi, karena dalam situasi ini tentu memerlukan waktu untuk bisa beradaptasi dengan baik.

Di samping itu, terdapat tantangan akademik yang dirasakan Apriari (2025) meski dirinya saat ini berada di semester 3. Adapun bentuk tantangan yang dimaksud ialah, *"Membagi waktu antara tugas satu dengan tugas lainnya yang memiliki waktu tenggat beruntun itu milihnya yang agak bingung. Mau kerjain tugas yang tenggat waktunya paling cepat atau yang paling sulit lebih dulu, sih. Di satu sisi, saya gak bisa kalau hanya stuck atau mandeg dengan satu tugas sementara waktu terus berjalan."*

Berbeda halnya dengan Setyawan (2025) yang mengatakan bahwa terdapat tuntutan akademik yang dirasakan semasa perkuliahnya: *"Tuntutan dari orang terdekat untuk menjadi orang yang berilmu tinggi, bisa menguasai segalanya dan alim. Susah belajar, mengimbangi keilmuan teman-teman sekelas, dan merasa diri ini paling bodoh diantara yang lainnya, saya kapok kuliah"*. Tuntutan tersebut juga menjadi tantangan yang sangat kompleks bagi mahasiswa sehingga dirinya merasa *insecure* (tidak percaya diri), pesimis dan mudah menyerah apabila melihat lingkungan sekitar yang terlalu banyak menuntut dan merasa minder dengan teman sekelasnya yang selangkah lebih baik dari dirinya.

Sementara Syauqi (2025) mengungkapkan bahwa, *"berkali kali menunda tugas kuliah, SKS (Sistem Kebut Semalan) sudah menjadi rutinitas andalan. Selain karena banyak tuntutan tugas ditempat kerja, juga kadang malas-malas dikitlah, dan entah mengapa ide dan pikiran kreatif itu mulai tumbuh pada saat waktu sudah mepet"*.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2024) mengungkap fakta bahwa sebanyak 60% mahasiswa dalam kelompok ini memiliki kebiasaan menengah dalam menunda tugas, sementara 25% tergolong parah dan hanya 15% yang relatif disiplin. Kecenderungan menunda pengerjaan tugas kerap muncul saat mahasiswa dihadapkan pada pekerjaan yang membutuhkan fokus intens atau tenggat waktu yang masih lama. Alih-alih menyelesaikan kewajiban, memilih pelarian instan melalui aktivitas hiburan digital seperti berselancar di media sosial atau menonton konten daring (Maulana, 2025).

Strategi ini justru memperpanjang lingkaran stres. Perilaku tersebut tidak hanya mencerminkan cara individu menghindari tantangan, tetapi juga menunjukkan paradoks generasi yang terlihat "aktif" secara virtual namun rentan kehilangan produktivitas nyata dalam lingkup akademis.

Resiliensi Sebagai Respons dalam Tantangan Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, pulih, dan berkembang di tengah tekanan atau kegagalan dalam lingkungan pendidikan (Nashori & Saputro, 2021). Konsep ini tidak sekadar tentang bertahan, tetapi juga melibatkan transformasi hambatan menjadi peluang belajar melalui pengelolaan emosi, pemeliharaan motivasi, dan pengembangan *growth mindset* yakni keyakinan bahwa usaha dan pembelajaran dapat meningkatkan kompetensi (Faridah et al., 2025).

Faktor pendukung resiliensi mencakup dukungan sosial (keluarga, teman, mentor), keterampilan *problem-solving*, regulasi emosi (seperti *self-compassion*), serta pola pikir yang berfokus pada proses, bukan hasil instan. Dalam konteks mahasiswa, resiliensi menjadi kunci menghadapi dinamika akademik yang kompleks, mulai dari beban tugas hingga tekanan kompetisi (L. H. Utami, 2020).

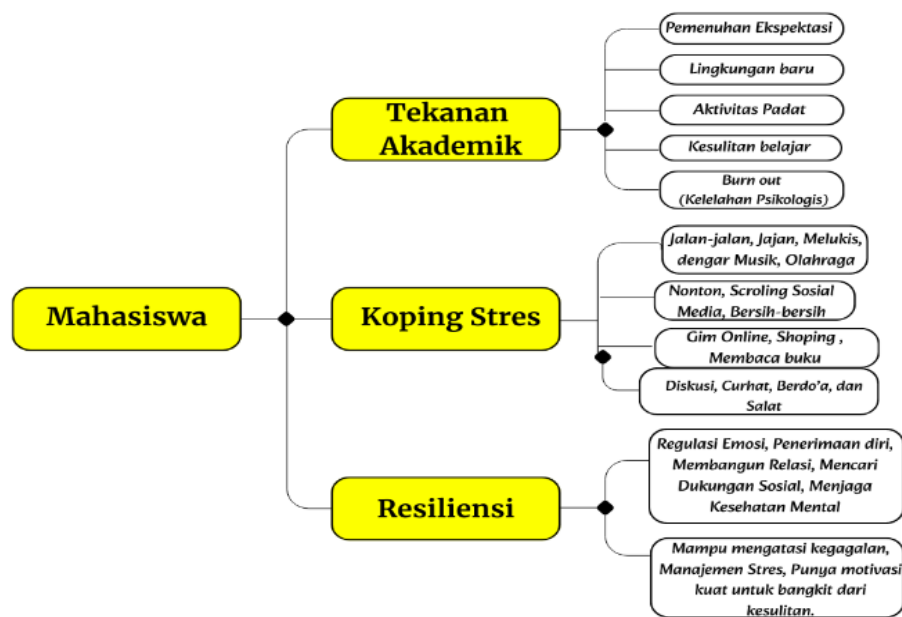
Sebagaimana penuturan Fadhilla (2025) *"Alhamdulillah teman sekelas saya supportif jika masih ada teman yang masih bingung dalam pengerjaan tugas. Sehingga saya dapat menyelesaikan kesulitan belajar saya dengan bantuan diskusi teman sebaya. Keluarga saya juga selalu mendukung memberi semangat dalam kuliah"*. Lebih lanjut, Hidayati (2025) mengatakan bahwa *"Mengikuti beberapa influencer yang memberikan pengetahuan mengenai mental health (kesehatan mental) dan kepercayaan diri dapat membantu saya untuk bangkit dari kesulitan akademik yang saya alami"*. Berdasarkan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa bentuk ketahanan dalam menghadapi masalah akademik dapat melalui dukungan orang terdekat, juga mencari cara dalam penyelesaian masalah melalui media online.

Berbeda halnya dengan Saputra (2025) yang mengatakan bahwa, *"Saya sebelumnya tidak punya basic dalam menyusun artikel ilmiah, maka dari itu saya ikut pelatihan menulis karya ilmiah sampai saya paham, karena saya tidak mau bergelut dengan kebodohan atau ketidaktahuan"*. Pada pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa resiliensi itu dapat dibentuk dari pribadi individu yang memiliki kesadaran akan ketidaktahuannya. Apabila individu menyadari hal tersebut maka akan membuka pikiran untuk mencari solusi atas permasalahan akademik yang di alami. Ditambah lagi penuturan Nisa (2025) dalam

wawancara mengungkapkan bahwa *“Meskipun mengikuti organisasi, saya usahakan untuk selalu tepat waktu dalam mengerjakan tugas kuliah, caranya dengan mengelola waktu untuk kuliah maupun organisasi”*. Salah satu bentuk ketahanan mahasiswa yakni keterampilan membagi waktu luang untuk menjalankan organisasi maupun kewajiban sebagai mahasiswa dengan mengerjakan tugas tepat waktu.

Hal demikian juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratami (2024), mahasiswa mengelola stres akademik dan organisasi dengan strategi adaptif yakni dengan merevisi perencanaan, memanfaatkan teknologi, dan membangun dukungan sosial. Resiliensi terbentuk dari upaya individu (kontrol diri, manajemen waktu) dan dukungan dari lingkungan, diperkuat keseimbangan kesehatan fisik (olahraga dan pola makan) dan psikis (relaksasi dan interaksi sosial).

Kombinasi ini dapat mengoptimalisasi pembelajaran dan organisasi tanpa mengorbankan kesejahteraan, menegaskan ketangguhan sebagai kemampuan mengelola sumber daya internal-eksternal secara efektif (Husna et al., 2022). Begitu pula dengan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, semaksimal mungkin menggunakan waktu sebaik-baiknya untuk mengerjakan tugas kuliah dengan tepat waktu dan kerja tidak terhalang, keduanya dapat dijalankan dengan baik (Dhovier & Maryam, 2024). Beberapa mahasiswa yang telah peneliti wawancarai dapat mengatasi segala permasalahan akademiknya melalui berbagai cara. Agar mempermudah pembaca memahami bentuk tantangan akademik, coping stres, dan terbentuknya resiliensi dalam diri mahasiswa dapat dilihat melalui bagan di bawah ini:



Gambar 2. Bentuk Tekanan, Koping Stres, dan Resiliensi Mahasiswa

Berdasarkan gambar tersebut, terdapat 3 tahap yang dilalui generasi stroberi untuk menjadi mahasiswa yang tangguh. Mahasiswa awal mulanya mengalami berbagai bentuk tekanan akademik yang berasal dari dalam diri maupun luar lingkungan. Tentunya hal demikian berdampak pada kondisi fisik dan psikis, juga pola pikir individu, sehingga cenderung pesimis dan tidak punya daya juang yang tinggi. Melalui tantangan dan tekanan tersebut, setiap individu berinisiatif untuk mencari solusi sesuai dengan caranya masing-masing. Setelah menemukan coping stres yang cocok, maka individu kembali dengan semangat baru, pemikiran yang logis, dan mampu menyelesaikan segala permasalahan akademik yang dialami. Tentunya hal demikian juga dapat berlangsung dengan adanya dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar yang positif.

Melalui kedua tahap tadi, muncullah tahap ketiga, yakni resiliensi. Mahasiswa yang resilien bukan bawaan dari lahir, tetapi dibentuk melalui pengalaman hidup. Sebagaimana yang telah penulis paparkan di atas, generasi stroberi mengalami permasalahan yang sangat kompleks, namun dibalik segala permasalahan tersebut, setiap individu dapat bertahan dengan usaha untuk bangkit dari

keterpurukan. Sebagaimana yang dikatakan Pratama (2025) dalam wawancaranya: *“Bentuk resiliensi tersebut berupa; kemampuan mengatasi kegagalan, seperti halnya nilai buruk maka saya harus lebih rajin lagi belajarnya, menolak menyerah, dan memperbaiki strategi belajar*”). Jadi, mahasiswa tersebut dapat dikatakan resilien karena mampu mengatasi masalah yang telah dialami dengan cara terbaiknya. Selanjutnya, bentuk resiliensi yang dilakukan generasi stroberi yakni; dapat meregulasi emosi (mengelola rasa cemas, frustrasi, atau tuntutan dan tekanan akademik), penerimaan diri (menerima keterbatasan dan fokus pada pengembangan diri), membangun relasi agar dapat beradaptasi dengan cepat (Wulandari & Kumalasari, 2022).

Seperti yang dikatakan Rizki (2025) pada saat wawancara *“Saya berusaha untuk tidak menjadi orang yang introvert, sebisa mungkin saya membangun relasi agar dapat beradaptasi dengan mudah pada lingkungan baru”*. Berdasarkan penjelasan di atas, resiliensi yang ditunjukkan generasi stroberi dapat dilihat dari upaya setiap individu dalam mengelola tekanan emosional, menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta berinisiatif menciptakan hubungan sosial untuk memudahkan penyesuaian di lingkungan baru. Kesadaran untuk keluar dari zona nyaman dan membuka diri menjadi strategi penting dalam menghadapi perubahan, terutama di masa perkuliahan (N. I. Utami & Dwiyaningsih, 2025). Ketiga kemampuan ini tidak hanya membantu seseorang bertahan dari tantangan, tetapi juga mengubah hambatan menjadi peluang untuk memperkuat jati diri dan keterampilan hidup. Pada akhirnya, resiliensi adalah proses dinamis, resiliensi bukan sekadar tentang bertahan, melainkan juga tumbuh melalui setiap tantangan yang dihadapi.

Dukungan Psikologis Sebagai Penguat Resiliensi Mahasiswa

1. Proses Terbentuknya Resiliensi:

Resiliensi tidak muncul secara instan atau diturunkan secara genetik, melainkan hasil dari proses belajar dan pengalaman yang terus-menerus dihadapi individu (Nashori & Saputro, 2021). Pada mahasiswa, khususnya generasi stroberi (yang rentan stres tetapi berusaha adaptif), pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh dukungan internal dan eksternal (Missasi & Izzati, 2019):

- a. Dukungan Internal, merupakan dukungan yang berasal dari dalam diri individu yang mencakup:
 - 1) Kemampuan Regulasi Emosi: Mahasiswa belajar mengidentifikasi emosi negatif (seperti cemas atau frustrasi) dan mengalihkannya ke aktivitas produktif, misalnya melalui *mindfulness* melatih (kesadaran penuh) atau olahraga (Widuri, 2012).
 - 2) Pola Pikir Bertumbuh (*Growth Mindset*): Keyakinan bahwa kegagalan akademik (misalnya nilai rendah) bukan akhir, tetapi kesempatan untuk memperbaiki strategi belajar (Dweck, 2006)
 - 3) Self-Efficacy: Kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sulit, yang dibangun melalui keberhasilan kecil seperti menyelesaikan tugas tepat waktu (Sunnyoto, 2015).
- b. Dukungan Eksternal, adalah dukungan yang berasal dari luar diri individu yakni:
 - 1) Dukungan Sosial: Lingkungan pertemanan, keluarga, atau mentor yang memberikan dukungan emosional dan solusi praktis saat menghadapi tekanan.
 - 2) Kebijakan Kampus yang Responsif: seperti layanan konseling gratis, *workshop* manajemen stres, atau fleksibilitas *deadline* bagi mahasiswa yang mengalami *burnout*.
 - 3) Model Figur Resilien: Kehadiran dosen atau senior yang berbagi pengalaman mengatasi kegagalan akademik menjadi sumber inspirasi. Kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri (seperti yang dilakukan generasi stroberi) adalah *katalis* utama dalam proses pembentukan resiliensi. Ketika mahasiswa mampu mengelola stres dan memandang tantangan sebagai bagian dari pertumbuhan, maka individu tersebut secara bertahap dapat mengembangkan pola pikir dan keterampilan yang membuatnya lebih tangguh.

2. Manfaat Resiliensi di Bidang Akademik

Mahasiswa yang resilien tidak hanya bertahan dari tekanan, tetapi juga unggul secara akademik karena kemampuannya dalam mengonversi tantangan menjadi peluang. Berikut manfaat konkretnya:

- a. Meningkatkan Kinerja Akademik. Studi oleh Martin (2006) menunjukkan bahwa mahasiswa resilien cenderung memiliki IPK lebih tinggi karena mampu mempertahankan motivasi meski menghadapi mata kuliah sulit. Sebagaimana hasil wawancara yang penulis paparkan sebelumnya, saat gagal

dalam ujian, mahasiswa resilien akan menganalisis kesalahan, mencari bantuan tutor, dan mengubah metode belajar. Mengurangi Risiko Drop Out (Berhenti kuliah) Penelitian Sari (2020) pada mahasiswa Indonesia menemukan bahwa resiliensi menurunkan keinginan untuk berhenti kuliah akibat tekanan finansial atau akademik. Contoh: Mahasiswa dari keluarga kurang mampu yang resilien akan mencari pekerjaan paruh waktu atau beasiswa tanpa mengorbankan waktu belajar.

- b. Mempersiapkan Diri untuk Tantangan Kompleks. Resiliensi melatih keterampilan seperti *problem-solving*, manajemen waktu, dan adaptasi keterampilan kritis untuk menyusun skripsi, magang, atau kompetisi ilmiah. Seperti halnya, pada saat mahasiswa penelitian kemudian terkendala data, mahasiswa resilien akan mencari metode alternatif atau berkonsultasi dengan dosen pembimbing.
- c. Membangun Kemandirian dan Kreativitas. Mahasiswa resilien terbiasa mengambil inisiatif, seperti merancang jadwal belajar mandiri atau memanfaatkan sumber daya kampus (perpustakaan daring, komunnasiswa) untuk mengatasi keterbatasan.

3. Ciri-Ciri Mahasiswa Resilien dalam Menghadapi Tantangan Akademik

Berikut ciri-ciri mahasiswa resilien yang relevan dengan dinamika akademik generasi stroberi:

- a. Adaptif terhadap Perubahan. Mahasiswa resilien cepat menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan *hybrid* atau daring, serta kebijakan kampus yang dinamis (Risma, 2016).
- b. *Supporting Theory: Teori Adjustment Disorder* menyebutkan bahwa adaptasi adalah kunci mengurangi kecemasan akan perubahan.
- c. Optimis Realistis. Individu percaya bahwa usaha akan membuahkan hasil, tetapi juga menyusun rencana cadangan jika strategi awal gagal. Seperti halnya memiliki *backup plan* seperti mengulang mata kuliah atau mengambil kelas remedial.
- d. Proaktif Mencari Solusi. Daripada mengeluh tentang tugas menumpuk, mahasiswa resilien membagi tugas menjadi bagian kecil dan menyelesaikannya secara bertahap.
- e. Memiliki Jaringan Dukungan yang Kuat. Membangun relasi dengan teman studi, dosen, atau alumni untuk berbagi sumber daya dan informasi.
- f. Reflektif dan Evaluatif. Rutin merefleksikan progres akademik melalui jurnal atau diskusi dengan mentor, lalu mengevaluasi strategi yang kurang efektif.

Resiliensi adalah keterampilan hidup yang dapat diasah melalui kombinasi dukungan psikologis internal (regulasi emosi, pola pikir bertumbuh) dan eksternal (dukungan sosial, kebijakan kampus). Bagi mahasiswa, menjadi resilien bukan hanya tentang bertahan dari tekanan, tetapi juga tentang mengubah hambatan menjadi batu loncatan untuk meraih prestasi akademik dan kesiapan menghadapi dunia profesional. Generasi stroberi yang mampu mempertahankan *coping stress* positif dan membangun relasi sosial akan lebih mudah beradaptasi dengan kompleksitas kehidupan kampus, sekaligus menciptakan fondasi untuk kesuksesan jangka Panjang.

Agar memudahkan pembaca memahami penelitian penulis, berikut tema dan sub-tema yang diidentifikasi dari penelitian mengenai resiliensi mahasiswa dalam menghadapi fenomena generasi stroberi:

Tabel 1. Tema dan sub-tema yang diidentifikasi dari penelitian mengenai resiliensi mahasiswa

Tema Utama	Sub-Tema	Frekuensi Kemunculan
Faktor Internal	Keterampilan regulasi emosi	15
	Self-efficacy (keyakinan diri)	12
	Motivasi intrinsik	10
Faktor Eksternal	Dukungan sosial (keluarga/teman)	18
	Kebijakan institusi akademik	8
	Lingkungan kompetitif	6
Strategi Koping	<i>Problem-focused coping</i>	14
	<i>Emotional-focused coping</i>	6
Tantangan Akademik	Beban tugas berlebihan	6
	Pemenuhan Ekspektasi	9

Tema Utama	Sub-Tema	Frekuensi Kemunculan
	Kesulitan belajar	5

Frekuensi dihitung berdasarkan jumlah partisipan yang menyebutkan tema tersebut dalam wawancara (n=20)

Studi sebelumnya menggambarkan generasi stroberi sebagai kelompok yang mudah "memar" (fragil) secara mental dan kurang mampu menghadapi tekanan (Aiman et al., 2024). Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa 14 partisipan memiliki strategi koping berbasis solusi (*problem-focused coping*), seperti membagi tugas besar menjadi langkah kecil dan memanfaatkan *peer mentoring*. Hal ini membantah narasi umum bahwa generasi stroberi sepenuhnya pasif dalam menghadapi tantangan. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya Latifah (2024) yang menyebutkan generasi muda sangat bergantung pada dukungan sosial. Sebanyak 18 partisipan mengakui bahwa dukungan keluarga/teman menjadi faktor kunci dalam memulihkan motivasi setelah kegagalan akademik.

Beberapa penelitian menyatakan generasi stroberi cenderung pesimis terhadap kemampuan diri (low self-efficacy (Fauzi & Tarigan, 2023)). Namun, dalam penelitian ini, 12 partisipan menunjukkan keyakinan tinggi dalam menyelesaikan tantangan akademik melalui keterampilan manajemen waktu dan eksplorasi sumber belajar mandiri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, bias seleksi terjadi karena partisipan berasal dari satu universitas dengan tingkat kompetisi akademik tinggi, sehingga temuan belum tentu merepresentasikan mahasiswa dari institusi yang lebih santai atau non-akademis. Kedua, keterbatasan waktu menyebabkan pengumpulan data hanya dilakukan dalam 2 bulan, sehingga tidak dapat mengamati dinamika resiliensi jangka panjang. Ketiga, metode *self-report* dalam wawancara berisiko bias respons, seperti kecenderungan partisipan memberikan jawaban yang dianggap "ideal" secara sosial. Terakhir, generalisasi temuan terbatas pada konteks budaya Indonesia, mengingat fenomena generasi stroberi di negara lain mungkin dipengaruhi oleh faktor sosio-kultural yang berbeda (misalnya sistem pendidikan atau tekanan ekonomi). Penelitian lanjutan diperlukan dengan cakupan sampel lebih luas, metode longitudinal, dan pendekatan triangulasi data untuk memperkuat validitas temuan.

KESIMPULAN

Penelitian ini secara kritis menganalisis resiliensi mahasiswa yang seringkali dicap sebagai "Generasi Stroberi" dalam menghadapi kerasnya tantangan akademik. Hasil penelitian membuktikan bahwa narasi tunggal tentang kerapuhan generasi ini perlu ditinjau kembali. Meskipun tekanan akademik, baik dari dalam diri maupun lingkungan, nyata dan berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, respons bagi setiap individu jauh dari sekadar menyerah. Mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan berbagai strategi koping, mulai dari mencari dukungan teman sebaya dan keluarga, memanfaatkan sumber daya daring, hingga secara proaktif mencari solusi atas kekurangan diri. Temuan ini menegaskan bahwa tantangan akademik, jika dihadapi dengan dukungan yang tepat dan pola pikir yang konstruktif, justru dapat menjadi katalisator bagi pertumbuhan dan pembentukan resiliensi yang kokoh pada Generasi Stroberi. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya lembaga pendidikan dan para pengajar untuk bergerak melampaui stigma dan fokus pada pengembangan program-program yang secara holistik mendukung resiliensi mahasiswa, mengakui kekuatan adaptif mahasiswa, dan membantu mahasiswa mengubah tantangan menjadi tangga kesuksesan.

REKOMENDASI

Penulis juga menyampaikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya yang ingin menulis artikel serupa, sebaiknya dikaji berdasarkan sisi kuantitatif, agar data yang ditemukan dapat diuji secara valid, sehingga dapat digeneralisasi kebenarannya. Penelitian kuantitatif diperlukan untuk mengukur hubungan antara faktor-faktor seperti pola asuh protektif, paparan teknologi, dan tingkat resiliensi secara empiris. Misalnya, penggunaan skala Digital Resilience Scale yang diadaptasi dari teori resiliensi psikologis dapat

menguji sejauh mana literasi digital berkorelasi dengan kemampuan adaptasi di dunia kerja atau kesehatan mental. Pendekatan statistik (seperti regresi multivariat atau SEM) memungkinkan identifikasi variabel dominan (misalnya, intensitas penggunaan media sosial vs. dukungan keluarga) yang memengaruhi resiliensi. Namun, penelitian kuantitatif harus diimbangi dengan analisis kualitatif untuk menghindari reduksionisme karena resiliensi bersifat multidimensi dan kontekstual.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis menyampaikan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang turut andil dalam perampungan artikel ini. Kolaborasi solid dari keluarga, sahabat, dan mentor inspiratif telah menjadi fondasi utama dalam setiap tahapan penyusunan. Dedikasi waktu, kritik konstruktif, serta dukungan moral yang diberikan tidak hanya menyempurnakan tulisan ini, tetapi juga memperkaya perspektif penulis. Semoga artikel ini dapat menjadi pemicu diskusi progresif dan refleksi bersama.

KONTRIBUSI AUTHOR

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas analisis resiliensi pada generasi stroberi di era disrupsi digital melalui integrasi perspektif multidisiplin (psikologi, sosiologi teknologi, dan kebijakan), menguji hubungan kausal antara pola asuh protektif, literasi digital, dan resiliensi secara kuantitatif (regresi/SEM) untuk melengkapi celah studi sebelumnya. Secara praktis, penulis merancang rekomendasi intervensi holistik seperti modul pelatihan resiliensi yang menggabungkan *hard skills* (penguasaan teknologi) dan *soft skills* (manajemen stres), serta mengusulkan integrasi asesmen resiliensi dalam kebijakan literasi digital untuk menjembatani kesenjangan antara transformasi teknis dan kesejahteraan psikososial generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B., & Laha, M. S. (2020). Penerapan Studi Lapangan Dalam Meningkatkan Kemampuan Analisis Masalah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Sosiologi Iisip Yapis Biak). *Jurnal Nalar Pendidikan*, 8(1), 63–72. <https://doi.org/10.1124/dmd.122.001072>
- Aiman, M. Z., Zega, Nugraha, B. A., Muzaki, B. A., Al, G. D., Nashirul, M., Resa, H., Arya, R., Dwimahesa, M., Furi, Y., & Sari, F. (2024). Dampak Adanya Generasi Strawberry Terhadap Implementasi Nilai-Nilai Pancasila. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3276–3290. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10560>
- Apriari, S. A. T. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Aulia, S., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 237. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2485>
- Dhovier, I., & Maryam, E. W. (2024). Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–10. <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/40>
- Dweck, C. S. (2006). The New Psychology of Success. In *Random House*. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1456441&val=5536&title=REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA>
- Effendy, N., Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry Di Era Digital* (N. Effendy, D. Christanti, E. Prasetyo, & D. Tedjawidjaja (eds.); 1st ed.). Cipta Media Nusantara (CMN). https://repository.ukwms.ac.id/42999/1/Ebook_Layout_Psikologis_Generasi_Strawberry_di_Era_Digital.pdf
- Fadhilla Aliya Ridwan. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Faridah, K. S., Mansyur, A. Y., Anshori, M. Z. Al, & Agung. (2025). Resiliensi : Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(1). <https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/article/download/3636/1446/>
- Fauzi, F. I., & Tarigan, F. N. (2023). Strawberry Generation: Keterampilan Orangtua Mendidik Generasi Z. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.2047>
- Febriana, W., Althalets, F., & Sanjaya, A. (2024). *Sosialisasi “Peningkatan Problem Solving Skill pada Gen Z Mahasiswa Administrasi Bisnis Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas*

- Mulawarman. *Menggunakan Pendekatan DMAIC ."* 4(5), 1167–1176. <https://jamsi.jurnal-id.com/index.php/jamsi/article/download/1242/833/7970>
- Hidayati, N. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Husna, F., Nurazizah, H., Aimah, U., Komalasari, S., & Hermina, C. (2022). Pengaruh Organisasi pada Resiliensi Mahasiswa dalam Pandangan Studi Literatur. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 65–69. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/download/38412/17910#:~:text=Resiliensi adalah kemampuan bertahan dalam,yang kuat terhadap resiliensi mahasiswa.>
- Isnayah. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- John W Creswell. (2013). *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (A. Fawaid (ed.); Tiga). Pustaka Belajar.
- Kasali, R. (2017). *Strawberry Generation* (Moh. Sidik Nugraha (ed.)). Mizan anggota IKAPI. https://pubhtml5.com/okfb/caxx/Rhenald_Kasali_-_Strawberry_Generation/
- Latifah, I., & Komarudin. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup Pada Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(11), 1–15. https://www.researchgate.net/publication/386089494_Hubungan_Antara_Dukungan_Sosial_dengan_Kebermaknaan_Hidup_pada_Generasi_Z
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267–282. <https://doi.org/10.1002/pits.20149.1>
- Masuroh, A., & Mudzakkir, M. (2013). Praktik Budaya Akademik Mahasiswa. *Energy: Educational Synergy Journal*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/2630/5659>
- Maulana. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis* (H. Salmon, K. Perry, K. Koscielak, & L. Barrett (eds.); 3rd ed.). SAGE Publication, Inc.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Mustikaati, W., Sari, K., Ramanda, N., Salsabila, U., & Agustia, Y. (2023). Pentingnya Memahami Perkembangan Peserta Didik bagi Guru dan Calon Guru Sekolah Dasar. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 6(2), 125–130. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/pendekar>
- Musyoraifah, M., Hasyim, M., & Faisal, A. (2023). Representasi Gaya Hidup Generasi Stoberi Pada Instagram. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1717–1730. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1208>
- Nabila Nur Aini. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Cetakan I, Issue 1). Universitas Islam Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi
- Nisa, A. A. (2025). *Mahasiswa Wawancara*.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Pratama, T. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Pratami, A., & Winarti, P. A. (2024). Gambaran Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi. *Prosiding Seminar Psikologi Pendidikan Ke-1 Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia (APPI) Wilayah Jawa Barat*, 1, 1–17. <https://jurnal.yoii.ac.id/index.php/pspp/article/download/307/83/696>
- Putri, L. F. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Putri, R. A., Khairuna, R., Ullia, S., & Marsithah, I. (2024). Tantangan Mahasiswa Dalam Menghadapi Era Generasi Strawberry. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 1–7. <https://edu.pubmedia.id/index.php/pgsd>
- Risma, D. (2016). Analisis Self Resilience Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Pg Paud Fkip Universitas Riau. *Educhild*, 5(1), 1–7. <https://media.neliti.com/media/publications/165119-ID->

- analisis-self-resilience-dalam-menyelesa.pdf
- Rizki, M. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Salsabila, N. N., Aprilia, A., & Wahyuningtyas, T. A. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry: Pendekatan Solutif Melalui Self Regulated Learning. *Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(2), 22–28. <https://ejournal.umsj.ac.id/index.php/jecg/article/download/58/58/233>
- Saputra, N. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Sari, S., Aryansah, J., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Setyawan. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Cetakan Ke). Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)* (Sutopo (ed.); Edisi 1, C). ALFABETA, cv.
- Sunyoto, D. (2015). *Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa*. 2(2), 61–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/sip/article/view/2595/2385>
- Syauqi, F. (2025). *Wawancara Mahasiswa*.
- Tierny, H. (2017). Taiwan youth: the rise of a generation. *IRIS Asia Focus*, 24(March), 1–13. <https://www.iris-france.org/wp-content/uploads/2017/03/Asia-Focus-24-Taiwan-mars-2017.pdf>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 1–21. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/69/48>
- Utami, N. I., & Dwiyaningsih, I. S. (2025). Emotional Regulation and Resilience Among Students in Yogyakarta. *EAI Endorsed Transactions of Pervasive Health and Technology*. <https://doi.org/10.4108/eai.2-11-2024.2354557>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Wulandari, W., & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>