

Efektivitas Bimbingan Klasikal Berbasis Pelatihan *Growth mindset* dan *Distress tolerance* Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Mahasiswa

Mila Dwi Kania¹, Anandha Putri Rahimsyah^{2*}, Feida Noorlaila Isti'adah³, Gian Sugiana Sugara⁴

¹²³⁴ Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Abstract

The college period is an important transitional phase that requires students to adapt to complex academic, social, and emotional challenges. Difficulties in adaptation often reduce students' well-being and quality of life. This study aims to analyze the effectiveness of classical guidance services based on *growth mindset* and *distress tolerance* training in improving students' quality of life. The method used is a quantitative approach with a One-Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 30 students selected through purposive sampling. The data collection instrument used the Quality of Life Inventory (QOLI), and the analysis was performed using a paired sample t-test. The results of the study showed a significant increase in students' quality of life scores after participating in the training, both overall and in each dimension. These findings confirm that the integration of *growth mindset* and *distress tolerance* can strengthen students' cognitive and emotional aspects, thereby improving their psychological well-being and ability to adapt to academic pressure

Correspondence Email: anandha@umtas.ac.id *

Keywords

Classical Guidance; *Growth mindset*; *Distress tolerance*; Quality of Life

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase penting dalam perjalanan perkembangan individu yang menandai peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk belajar secara mandiri, berpikir kritis, serta mampu mengelola waktu dan tanggung jawab akademik tanpa bimbingan langsung sebagaimana yang mereka peroleh di jenjang sekolah menengah. Kondisi ini sering kali menimbulkan kesulitan adaptasi, terutama bagi mahasiswa baru yang belum terbiasa dengan pola belajar yang menuntut kemandirian tinggi. Widiastuti & Prasetyo (2020) mengungkapkan bahwa peralihan dari metode pembelajaran instruksional di sekolah menengah ke metode pembelajaran aktif dan partisipatif di perguruan tinggi menjadi salah satu penyebab utama munculnya stres akademik dan kecemasan terhadap performa belajar. Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi tantangan signifikan, khususnya bagi mahasiswa dari keluarga berpenghasilan rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Hakim (2021) menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi berdampak langsung terhadap kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan belajar, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan kesejahteraan psikologis mereka.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa masa transisi ke perguruan tinggi bukan hanya menuntut penyesuaian intelektual, tetapi juga emosional dan sosial. Tantangan serupa juga ditemukan di negara lain. Penelitian oleh

How to cite this article: Kania, M. D., Rahimsyah, A. P., Isti'adah, F. N., & Sugara, G. (2026). Efektivitas Bimbingan Klasikal Berbasis Pelatihan *Growth Mindset* dan *Distress Tolerance* Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Mahasiswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(1). <https://doi.org/10.30653/001.2026101.576>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

Moore et al. (2021) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa tekanan finansial yang dialami mahasiswa secara signifikan mengganggu keberhasilan akademik dan kehidupan sosial mereka. Hasil serupa diperoleh dari penelitian Nasr et al. (2024) di Lebanon yang mengungkap bahwa tekanan ekonomi berkontribusi besar terhadap meningkatnya stres, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan mental mahasiswa. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa masalah akademik dan finansial bersifat universal serta menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup mahasiswa di berbagai konteks budaya.

Kualitas hidup menjadi salah satu indikator penting dalam memahami kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Penilaian terhadap kualitas hidup tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga seberapa puas, bahagia, dan bermakna seseorang menjalani kehidupannya. WHO (1997) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, sistem nilai, serta hubungan dengan tujuan dan harapan hidup mereka. Frisch (1994) menambahkan bahwa kualitas hidup merupakan tingkat kepuasan individu terhadap berbagai aspek penting kehidupan, termasuk kesehatan, relasi sosial, pekerjaan, dan spiritualitas. Dengan demikian, kualitas hidup bersifat multidimensional dan subjektif, sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap tantangan yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa, kualitas hidup yang baik mencerminkan keseimbangan antara tuntutan akademik, kehidupan sosial, dan kesejahteraan psikologis yang stabil.

Berbagai penelitian terdahulu menegaskan bahwa mahasiswa dengan kualitas hidup yang baik menunjukkan daya tahan psikologis yang lebih tinggi serta strategi coping yang lebih adaptif. Wahyuni & Astuti (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi memiliki semangat belajar yang lebih besar dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang positif. Hal ini diperkuat oleh Anwar & Lestari (2022) yang menyatakan bahwa kualitas hidup berhubungan erat dengan performa akademik yang konsisten dan ketahanan terhadap stres. Dukungan sosial dari lingkungan kampus juga berperan besar dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa (Maulana et al., 2020). Sementara itu, Nurhidayah & Suryani (2021) menekankan pentingnya kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan stres dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan mental dan kualitas hidup mahasiswa sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, rendahnya kualitas hidup sering berkorelasi dengan meningkatnya Tingkat stress, kecemasan, dan burnout akademik (Rahimsyah & Muhajirin, 2025).

Dalam konteks pendidikan tinggi, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan tersebut. Suharto & Wibowo (2021) menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berfungsi sebagai sistem dukungan yang membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, memperkuat ketahanan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Pendekatan yang efektif dalam bimbingan tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi diri mahasiswa secara preventif dan promotif. Salah satu bentuk layanan yang relevan adalah bimbingan klasikal, yang memungkinkan konselor menjangkau banyak mahasiswa sekaligus melalui pendekatan edukatif dan interaktif. Penelitian oleh Safitri & Rachmady (2021) menunjukkan bahwa bimbingan klasikal mampu meningkatkan aspek psikologis mahasiswa, terutama dalam hal kepercayaan diri dan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus.

Meskipun demikian, intervensi yang menggabungkan pendekatan kognitif dan emosional secara terpadu masih jarang dilakukan. Sebagian penelitian hanya menyoroti pelatihan *growth mindset* yang berfokus pada perubahan pola pikir (Ayu & Nugroho, 2022; Burnette et al., 2023; Dweck, 2006), sementara yang lain meneliti pelatihan *distress tolerance* yang berorientasi pada pengelolaan emosi (Lestari & Hapsari, 2021; Raines et al., 2020; Simons & Gaher, 2005). Padahal, kedua pendekatan ini sesungguhnya saling melengkapi. *Growth mindset* membantu mahasiswa membangun keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan strategi yang tepat,

sedangkan *distress tolerance* melatih mahasiswa untuk bertahan dan mengelola tekanan emosional tanpa reaksi impulsif atau maladaptif. Integrasi kedua pendekatan ini diperkirakan akan memberikan dampak yang lebih komprehensif dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa.

Kebaruan ilmiah dari penelitian ini terletak pada pengembangan model layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance* untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Pendekatan ini dirancang untuk tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap potensi diri, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola stres dan tekanan kehidupan akademik. Dengan demikian, layanan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan aspek kognitif berupa perubahan pola pikir, tetapi juga mencakup penguatan aspek emosional melalui latihan pengendalian diri dan penerimaan terhadap pengalaman tidak menyenangkan. Integrasi dua dimensi ini menjadikan pendekatan ini berbeda dari model-model bimbingan sebelumnya yang cenderung berfokus pada satu ranah tertentu.

Permasalahan utama yang menjadi fokus kajian ini adalah rendahnya kualitas hidup sebagian mahasiswa yang diakibatkan oleh kesulitan beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan tekanan finansial. Mahasiswa membutuhkan strategi psikologis dan pembelajaran yang membantu mereka berpikir fleksibel serta mampu mengelola tekanan emosional dengan cara yang sehat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengimplementasikan layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance* sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Melalui layanan ini, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan pola pikir yang adaptif, mengelola emosi secara efektif, serta membangun ketahanan psikologis dan sosial yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik dan personal mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental. Bentuk desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyono (2019), menggunakan desain one-group pretest-posttest yaitu memungkinkan peneliti membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan. Alasan peneliti menggunakan desain penelitian ini karena dalam desain ini akan memudahkan peneliti untuk melihat keefektifan pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance* dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Perjuangan Tasikmalaya program studi S1 PGSD angkatan 2024 yang terdiri dari 9 kelas, berjumlah 228 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Adapun kriteria menentukan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki skor kualitas hidup pada kategori sedang hingga rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Berdasarkan pengukuran menggunakan *Quality of Life Inventory* (QOLI) diperoleh 30 mahasiswa yang memiliki skor pada kategori sedang hingga rendah. kemudian peneliti memberikan perlakuan bimbingan klasikal dengan berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance*.

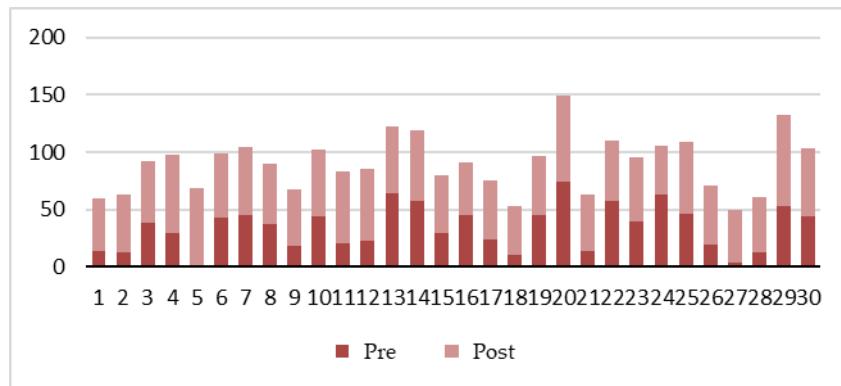
Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tahap pertama, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan skala kualitas hidup untuk memperoleh data dasar mengenai kondisi awal mahasiswa sebelum perlakuan. Tahap kedua adalah pelaksanaan perlakuan, di mana kelompok menerima layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan GMDT. Pelaksanaan perlakuan berlangsung selama dua minggu dengan total enam kali pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit, sehingga total waktu intervensi adalah sekitar 360 menit. Frekuensi pelaksanaan ditetapkan tiga kali dalam seminggu agar efek pelatihan dapat terinternalisasi secara optimal tanpa mengganggu jadwal akademik mahasiswa. Setelah seluruh sesi pelatihan selesai, tahap terakhir dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk menilai perubahan skor kualitas hidup mahasiswa pada kedua kelompok.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Uji hipotesis menggunakan uji paired sample t-test yang digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kualitas hidup

sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis dilakukan dengan bantuan program statistik JASP untuk memastikan akurasi perhitungan dan interpretasi hasil yang objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini Adalah untuk menganalisis keefektifan layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance* untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor kualitas hidup dari *pre-test* ke *post-test* dengan gambaran data yang disajikan pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Data *Pre-test* dan *Post-test* Kualitas Hidup

Gambar tersebut menunjukkan peningkatan skor kualitas hidup pada masing-masing mahasiswa sebelum dan setelah mendapat perlakuan. Gambaran awal kualitas hidup mahasiswa, skor paling rendah yaitu sampel nomor 5 sebesar 1 dan skor paling tinggi sampel nomor 20 sebesar 74. Rata-rata skor kualitas hidup mahasiswa sebelum perlakuan yaitu 34.10 terkategori rendah. Setelah perlakuan diberikan melalui bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance*, rata-rata skor kualitas hidup mahasiswa meningkat menjadi 55.93 terkategori tinggi. Skor tertinggi yaitu 80 yang diperoleh oleh sampel nomor 29. Untuk skor terendah yaitu 43 yang diperoleh oleh sampel 18 dan 24.

Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan skor kualitas hidup, diawali dengan proses mengkonversi peningkatan nilai skor (skor *post-test* dikurangi skor *pre-test*) dalam bentuk *gain score* persen. Adapun deskripsi data gain score kualitas hidup mahasiswa yang dilengkapi dengan hasil uji t, RCI dan d effect size per dimensi kualitas hidup, sehingga terlihat dengan jelas peningkatan skor per dimensi, sebagaimana tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Peningkatan Skor Kualitas Hidup Per Dimensi

Skala	Pretest		Posttest		GAIN	UJI T	SIG	RCI	d effect Size
	M	SD	M	SD					
Total Kualitas Hidup	34.10	19.37	55.93	9.04	3.70	8.585	<0.001	3.05	2.02
Keberfungsian Diri	11.50	9.25	18.57	4.74	7.07	4.004	<0.001	1.91	0.76
Pertumbuhan Pribadi	11.33	6.88	17.73	4.30	6.40	4.892	<0.001	2.33	0.93
Keberfungsian Sosial	11.27	8.75	17.43	4.34	6.16	4.252	<0.001	1.76	0.70

Berdasarkan hasil analisis statistik yang ditampilkan pada tabel, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor total kualitas hidup mahasiswa setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance*. Nilai rata-rata (M) total kualitas hidup meningkat dari 34.10 (SD = 19.37) pada pretest menjadi 55.93 (SD = 9.04) pada posttest. Peningkatan tersebut menghasilkan nilai gain sebesar 3.70, dengan hasil uji t = 8.585 dan nilai signifikansi < 0.001, yang menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan secara statistic. Nilai Reliable Change Index (RCI) sebesar 3.05 mengindikasikan adanya perubahan yang reliabel,

sedangkan nilai effect size sebesar 2.02 menunjukkan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Jika dilihat dari masing-masing dimensi, dimensi keberfungsian diri mengalami peningkatan dari skor rata-rata 11.50 ($SD = 9.25$) menjadi 18.57 ($SD = 4.74$) setelah intervensi. Hasil uji t menunjukkan nilai 4.004 dengan signifikansi < 0.001 , serta RCI = 1.91 dan effect size = 0.76, yang menandakan adanya peningkatan akan tetapi tidak signifikan dan kekuatan efek menengah. Pada dimensi pertumbuhan pribadi terjadi peningkatan skor rata-rata dari 11.33 ($SD = 6.88$) menjadi 17.73 ($SD = 4.30$). Nilai t = 4.892 dengan signifikansi < 0.001 memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Nilai RCI sebesar 2.33 dan effect size sebesar 0.93 menunjukkan perubahan yang reliabel dengan kekuatan efek yang besar. Selanjutnya, pada dimensi keberfungsian social, skor rata-rata meningkat dari 11.27 ($SD = 8.75$) menjadi 17.43 ($SD = 4.34$). Hasil uji t = 4.252 dengan nilai signifikansi < 0.001 menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai RCI sebesar 1.76 dan effect size sebesar 0.70 menunjukkan adanya perubahan akan tetapi tidak signifikan dengan efek menengah.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *growth mindset* dan *distress tolerance* yang diberikan dalam bentuk layanan bimbingan klasikal memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, baik secara keseluruhan maupun pada tiap dimensi dengan perubahan yang signifikan, reliabel, dan memiliki kekuatan efek menengah hingga besar. Setelah diberikan intervensi berupa bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance*, terjadi peningkatan nyata dalam cara mahasiswa memandang diri, tantangan, dan kehidupannya secara umum. Mahasiswa menjadi lebih optimis, berpikir positif terhadap kesulitan akademik, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima dan mengelola tekanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *growth mindset* dan *distress tolerance* berperan penting dalam memperkuat aspek kognitif dan emosional yang mendukung peningkatan kualitas hidup mahasiswa.

Perubahan positif tersebut dapat dijelaskan melalui teori *growth mindset* yang dikemukakan oleh Dweck (2006), yang menyatakan bahwa individu dengan keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan strategi yang tepat akan lebih mampu beradaptasi terhadap tantangan. Dalam konteks ini, mahasiswa yang sebelumnya cederung tertekan oleh tuntutan akademik mulai menunjukkan pola pikir yang lebih fleksibel dan optimis. Mereka tidak lagi memandang kesulitan sebagai kegagalan, melainkan sebagai peluang untuk tumbuh dan memperbaiki diri. Peningkatan ini menunjukkan bahwa *growth mindset* berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dan positif.

Selain itu, peningkatan pada kemampuan *distress tolerance* turut berperan penting dalam mendukung perubahan tersebut. Simons & Gaher (2005) menjelaskan bahwa *distress tolerance* merupakan kemampuan untuk tetap berfungsi efektif dalam situasi penuh tekanan. Melalui pelatihan ini, mahasiswa belajar untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif tanpa bereaksi impulsif. Kemampuan ini memungkinkan mereka tetap tenang, fokus pada tujuan, dan menggunakan strategi coping yang lebih adaptif ketika menghadapi stres akademik maupun sosial. Pandangan ini didukung oleh Isti'adah (2020) yang menyatakan bahwa keseimbangan antara kemampuan berpikir rasional dan pengendalian emosi merupakan prasyarat penting bagi terbentuknya perilaku belajar yang sehat dan produktif. Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan cara berpikir, tetapi juga oleh meningkatnya kemampuan pengelolaan diri terhadap tekanan emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya, seperti penelitian Supriyadi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* dapat menurunkan stres akademik dan meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa. Demikian pula, Lestari & Hapsari (2021) menemukan bahwa pelatihan *distress tolerance* efektif meningkatkan pengaturan emosi dan menurunkan kecemasan sosial. Kesamaan hasil ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis mindset dan regulasi emosi memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup.

Dengan demikian, bimbingan klasikal berbasis pelatihan GMDT terbukti memberikan kontribusi penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan ketangguhan psikologis, memperkuat kemampuan adaptif terhadap tekanan, serta menumbuhkan pola pikir positif terhadap diri dan kehidupan. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan kualitas hidup tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal, tetapi juga pada kapasitas internal mahasiswa dalam mengelola pikiran dan emosi secara seimbang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset* dan *distress tolerance* efektif meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Setelah mengikuti intervensi, mahasiswa menunjukkan perubahan positif dalam cara berpikir, pengelolaan emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial. Mereka menjadi lebih optimis, adaptif, dan mampu memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang.

Secara keseluruhan, pelatihan ini terbukti memperkuat aspek kognitif dan emosional yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal berbasis GMDT dapat dijadikan alternatif efektif dalam program pengembangan diri di perguruan tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan peserta dan mengkaji dampak jangka panjang guna memperkuat temuan ini.

REFERENSI

- Anwar, R., & Lestari, S. (2022). Resiliensi dan kualitas hidup mahasiswa selama masa studi. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 87–95.
- Ayu, M. F., & Nugroho, A. B. (2022). *Peningkatan motivasi belajar melalui pelatihan growth mindset pada mahasiswa baru*. Lintas Psikologi Press.
- Burnette, J. ., Knouse, L. ., Vavra, D. ., O'Boyle, E. ., & Brooks, M. . (2023). *Growth mindsets and interpersonal relationships: A meta-analytic review*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(2), 181–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0146167221075637>
- Dweck, C. (2006). Mindset: the new psychology of success. In *Choice Reviews Online* (Vol. 44, Issue 04). <https://doi.org/10.5860/choice.44-2397>
- Frisch, M. . (1994). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. John Wiley & Sons.
- Isti'adah, F. N. (2020). *Teori-teori belajar dalam pendidikan*. Edu Publisher.
- Lestari, D. A., & Hapsari, I. (2021). *Distress tolerance dan penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa*. Media Psikologi.
- Maulana, D., Pramudita, D., & Safitri, R. (2020). Peran dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan Konseling Terapan*, 4(1), 60–68.
- Moore, A., Nguyen, A., Rivas, S., Bany-Mohammed, A., Majeika, J., & Martinez, L. (2021). A qualitative examination of the impacts of financial stress on college students' well-being: Insights from a large, private institution. *SAGE Open Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/20503121211018122>
- Nasr, R., Rahman, A. A., Haddad, C., Nasr, N., Karam, J., Hayek, J., Ismael, I., Swaidan, E., Salameh, P., & Alami, N. (2024). The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education. *BMC Public Health*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19312-0>
- Nurhidayah, I., & Suryani, D. (2021). Strategi coping stres akademik dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup mahasiswa. *Jurnal Konseling Edukasi*, 9(1), 85–94.

- Rahimsyah, A. P., & Muhamjirin, M. (2025). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING* Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- Raines, A. ., Portero, A. ., & Kelley, M. . (2020). The role of *distress tolerance* in the relationship between negative emotionality and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 155. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109720>
- Safitri, D., & Rachmady, W. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 8(1), 62–69.
- Sari, M., & Hakim, L. (2021). Tekanan ekonomi dan dampaknya terhadap kualitas hidup mahasiswa. *Jurnal Kesejahteraan Mahasiswa*, 7(1), 110–120.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The *distress tolerance* scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharto, R., & Wibowo, T. (2021). Optimalisasi layanan konseling untuk mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 10(1), 56–62.
- Supriyadi, A. J. K., Frisca Kirana Maharani Indira, Yuli Sulistiyono, Dina Amalia, & Natri Sutanti. (2023). Pengaruh *Growth mindset* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 287–300. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i2.6072>
- Wahyuni, L., & Astuti, P. (2021). Hubungan antara kualitas hidup dan motivasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Humanika*, 6(2), 115–123.
- WHO. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. World Health Organization. <https://www.who.int/tools/whoqol>
- Widiastuti, R., & Prasetyo, H. (2020). Kesulitan adaptasi metode pembelajaran di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 10(1), 55–65.