



DOI: <https://doi.org/10.31599/7bxfcd21>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Lingkar Dukungan Mahasiswa: Program Peningkatan Resiliensi Mahasiswa Berbasis Dukungan Sosial

Bunga Alfarabi Ertanto¹, Dhafa Idzhar Aulia², Livia Nur Sabila³, Nealova Nurunisa⁴, Wanda Rachmawati⁵

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515153@mhs.ubharajaya.ac.id

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515176@mhs.ubharajaya.ac.id

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515162@mhs.ubharajaya.ac.id

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515159@mhs.ubharajaya.ac.id

⁵Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515100@mhs.ubharajaya.ac.id

Corresponding Author: 202410515176@mhs.ubharajaya.ac.id²

Abstract: *This positive psychology intervention aimed to enhance university students' resilience through strengthening social support in the Student Support Circle Program. The program consisted of psychoeducation, group discussions, emotion body mapping, strength spotting, best possible self, peer dialogue, letter to the group, and the development of a resilience action plan. A total of six university students participated in this program. Program evaluation employed the Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) to measure social support and the Resilience Quotient (RQ) to assess resilience. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test and Pearson correlation analysis with JASP version 0.19.3. The results indicated that the data were normally distributed ($p > 0.05$). Pearson correlation analysis revealed a very strong and significant positive relationship between social support and resilience ($r = 0.980$; $p = 0.003$, $p < 0.05$). In addition, the mean social support score increased from 42.6 to 48.2, while the mean resilience score increased from 30 to 58 after the intervention. Therefore, this community service program was effective in improving university students' social support and resilience.*

Keywords: *Social Support, Resilience, University Students, Positive Psychology.*

Abstrak: Intervensi psikologi positif ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa melalui penguatan dukungan sosial dalam Program Lingkar Dukungan Mahasiswa. Program dilaksanakan melalui kegiatan psikoedukasi, diskusi kelompok, *emotion body map*, *strength spotting*, *best possible self*, *peer dialogue*, *letter to the group*, dan penyusunan *resilience action plan*. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak enam mahasiswa.

Evaluasi program dilakukan menggunakan Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) untuk mengukur dukungan sosial dan Resilience Quotient (RQ) untuk mengukur resiliensi. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.3. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan nilai $r = 0,980$ dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Selain itu, rata-rata skor dukungan sosial meningkat dari 42,6 menjadi 48,2, sedangkan rata-rata skor resiliensi meningkat dari 30 menjadi 58 setelah mengikuti program. Dengan demikian, program ini efektif dalam meningkatkan dukungan sosial dan resiliensi mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Resiliensi, Mahasiswa, Psikologi Positif.

PENDAHULUAN

Meningkatnya kompleksitas dan tuntutan dalam dunia pendidikan tinggi saat ini sering kali menempatkan mahasiswa pada situasi transisi yang penuh ketegangan. Sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal (*emerging adulthood*), mahasiswa dihadapkan pada transisi signifikan yang menuntut kontrol diri, otonomi, tanggung jawab personal, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru. Berbagai tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, hingga penyusunan tugas akhir (thesis) berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, hingga kejenuhan akademik (*academic burnout*) (Ramadanti & Herdi, 2021). Kurangnya kapasitas psikologis individu untuk mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki dapat memicu tingginya tingkat stres akademik. Oleh karena itu, penting adanya resiliensi psikologis, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali dari situasi sulit guna mencapai stabilitas emosional (Az-zahra et al., 2024). Menangani permasalahan ini menjadi penting karena resiliensi yang baik dapat menjaga motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, serta mengurangi risiko putus kuliah (Wiyono et al., 2023).

Secara umum, kondisi ini juga dialami oleh mitra program, yaitu mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan. Berdasarkan hasil asesmen awal (pre-test) yang dilakukan terhadap mitra, ditemukan bahwa tingkat resiliensi akademik dan dukungan sosial mahasiswa masih berada pada kategori yang rendah. Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa para mahasiswa tersebut rentan mengalami stres dan kecemasan saat menghadapi tuntutan tugas perkuliahan. Kelemahan adaptasi ini ditandai dengan kecenderungan mahasiswa untuk fokus pada kekurangan diri, mudah putus asa, serta kesulitan meregulasi emosi secara positif. Selain hambatan internal, mahasiswa juga merasakan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar sehingga mereka memilih untuk menyimpan masalah sendiri dan enggan mencari bantuan ketika mengalami kesulitan.

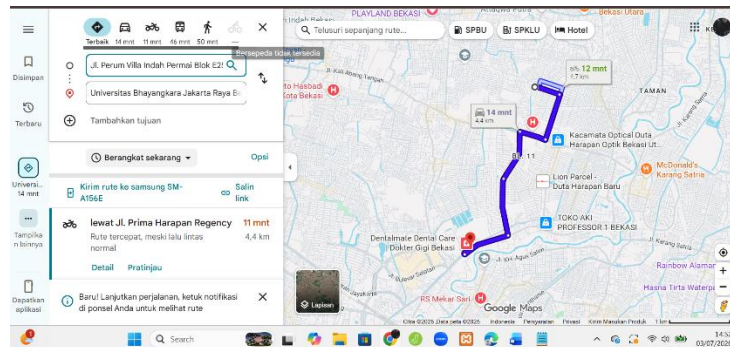
Tema resiliensi berbasis penguatan dukungan sosial ini sangat penting untuk diaplikasikan kepada mahasiswa mitra. Secara empiris, resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-efficacy*, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial (*social support*). Dukungan sosial yang meliputi bantuan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan praktis terbukti berperan dalam meningkatkan resiliensi individu

ketika menghadapi tekanan (Andarmoyo, 2024). Oleh karena itu, program ini menjadi penting agar mahasiswa memiliki wadah untuk mengenali pola pikir yang kurang adaptif melalui ABC Model sekaligus mengoptimalkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Manfaat yang diperoleh apabila program ini diterapkan secara konsisten adalah meningkatnya kapasitas resiliensi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sikap yang lebih optimis, serta keyakinan diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Selain itu, melalui kegiatan kelompok, mahasiswa juga dapat merasakan peningkatan belonging support sehingga merasa diterima dan menjadi bagian dari lingkungan yang saling mendukung. Pada akhirnya, program intervensi ini diharapkan mampu menurunkan tingkat stres akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan mendukung keberhasilan studi mahasiswa hingga selesai (Ramadanti & Herdi, 2021).

GAMBARAN LOKASI PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang beralamat di Jalan Raya Perjuangan RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kecamatan Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat.



Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan

Sumber: Google.com

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan melalui empat sesi intervensi yang disusun secara bertahap, sebagai berikut:

Tabel 1. Sesi 1 *Tangible Support* dan Regulasi Emosi

No.	Aktivitas	Durasi	Alat & Bahan	Tujuan Kegiatan
1.	Perkenalan	5 menit	Post it/Sticky note	Untuk mengenal lebih dalam antar peserta.
2.	<i>Pre-test</i>	5 menit	Lembar Alat Ukur Dukungan Sosial dan Resiliensi, Pulpen	Mengukur tingkat dukungan sosial dan resiliensi awal peserta sebelum intervensi dimulai.
3.	<i>Ice breaking</i> : “siapa yang akan kamu telepon?”	10 menit	Kertas HVS, Pulpen	Mencairkan suasana kelompok sekaligus memicu kesadaran awal mengenai sosok penolong nyata dalam hidup mereka dengan menuliskan nama di kertas HVS.

4.	Psikoedukasi: <i>Tangible Support</i>	10 menit	Laptop, Proyektor, PPT materi	Memberikan pemahaman tentang pentingnya ketersediaan bantuan nyata dari orang sekitar saat menghadapi krisis.
5.	Aktivitas: <i>Emotion body map</i>	15 menit	Lembar sketsa tubuh manusia (diprint pada kertas HVS), Pulpen.	Melatih keterampilan regulasi emosi dengan memetakan wilayah stres fisik menggunakan pulpen pada lembar tubuh agar peserta bisa meresponnya dengan tenang.
6.	<i>Sharing</i> dan Refleksi kelompok	15 menit	-	Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi makna dari pemetaan emosi mereka dan menerima emosional dari kelompok.

Gambar 2. Psikoedukasi tentang *Tangible Support*Tabel 2. Sesi 2 *Appraisal Support* dan Optimisme

No.	Aktivitas	Durasi	Alat dan bahan	Tujuan kegiatan
1.	Review dan diskusi	5 menit	-	Mengingat kembali pembelajaran regulasi emosi dari sesi sebelumnya.
2.	Psikoedukasi: <i>appraisal support</i>	10 menit	Laptop, proyektor, PPT	Memberi pemahaman peserta akan pentingnya memiliki seseorang yang bersedia di ajak berbicara, mengevaluasi situasi dan memberi <i>feedback</i> objektif.
3.	Studi kasus kelompok	15 menit	Laptop, Kertas HVS, Pulpen	Mengasah kemampuan analisis penyebab masalah (<i>causal analysis</i>) secara berkelompok terhadap tekanan dunia perkuliahan.
4.	Latihan: ABC Model	15 menit	Lembar kerja ABC Model pada kertas HVS, Pulpen	Mengintervensi Keyakinan negatif peserta menjadi keyakinan yang optimis dengan menuliskannya langsung pada tabel ABC Model yang tersedia.
5.	<i>Peer Dialogue</i>	15 menit	-	Menstimulasi praktik langsung memberikan dukungan penilaian (<i>appraisal support</i>) antar peserta dalam merespons masalah.



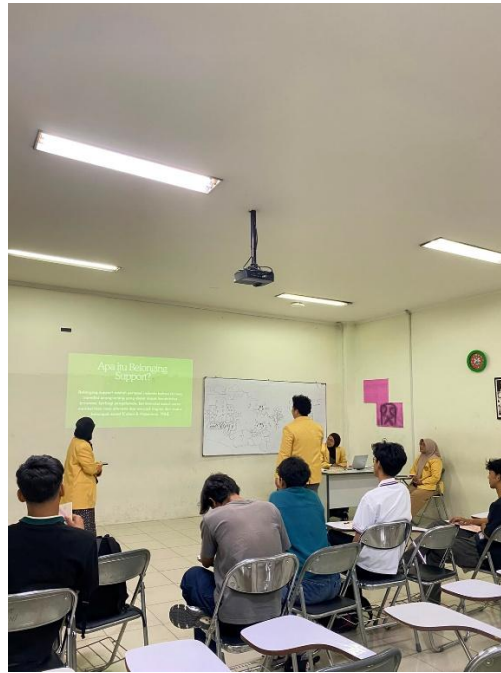
Gambar 3. Studi Kasus mengenai *Tangible Support*

Tabel 3. Sesi 3 *Self-Esteem Support* dan Efikasi Diri

No.	Aktivitas	Durasi	Alat dan bahan	Tujuan kegiatan
1.	Check-in kreatif: “Ceritakan Hari ini”	10 menit	Lembar berisi gambar, Kertas HVS, Pulpen	Mengecek kondisi psikologis peserta dengan meminta mereka menuliskan alasan pilihan gambarnya dalam satu hingga dua kalimat pada kertas HVS.
2.	Psikoedukasi: <i>Self-esteem Support</i>	10 menit	Laptop, proyektor, PPT	Menjelaskan konsep dukungan harga diri yang mampu membentuk perasaan positif mengenai diri sendiri saat dihadapkan pada tantangan hidup.
3.	Aktivitas: <i>Strength Spotting</i>	20 menit	Kertas HVS, Pulpen	Untuk mengetahui kekuatan positif/karakter unggul yang ada pada diri pemilik kertas menggunakan pulpen.
4.	Teknik: <i>Best Possible Self</i>	20 menit	Kertas HVS, Pulpen	Mengembangkan aspek efikasi diri dengan menguraikan narasi tertulis tentang skenario masa depan terbaik yang bisa dicapai apabila rintangan berhasil dilalui.

**Gambar 4. Kegiatan *Check-in Kreatif*****Tabel 4. Sesi 4 *Belonging Support* dan *Reaching Out***

No.	Aktivitas	Durasi	Alat dan bahan	Tujuan kegiatan
1.	Check-in jurnal	5 menit	Buku jurnal, Pulpen	Peserta menuliskan apa yang didapatkan selama program berlangsung dari sesi satu-sesi tiga pada buku jurnal.
2.	Psikoedukasi: <i>Belonging Support</i>	10 menit	Laptop, Proyektor, PPT	Memaparkan pentingnya persepsi bahwa individu tidak sendirian dan selalu ada orang lain yang bersedia beraktivitas bersama mereka.
3.	Ritual kebersamaan: <i>Letter To The Group</i>	15 menit	Kertas HVS, Pulpen	Menanamkan rasa memiliki yang mendalam melalui surat apresiasi tertulis pada kertas HVS yang dibacakan bersama dalam kelompok.
4.	Penyusunan <i>Resilience Action Plan</i>	15 menit	Kertas HVS, Pulpen	Merancang langkah konkret jangka panjang secara tertulis untuk memelihara dukungan sosial dan mempraktikkannya keterampilan resiliensi setelah program selesai.
5.	<i>Post-test</i>	5 menit	Lembar Alat Ukur Dukungan Sosial dan Resiliensi	Mengukur tingkat dukungan sosial dan resiliensi akhir peserta setelah program berakhir.
6.	Penutup	10 menit	-	Mengakhiri program intervensi.



Gambar 5. Psikoedukasi mengenai *Belonging Support*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penulis melakukan analisis deskriptif terhadap 5 partisipan mahasiswa yang mengikuti program intervensi psikologi positif “Lingkar Dukungan Mahasiswa”. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) dan *Resilience Quotient* (RQ), diperoleh nilai minimum pada variabel dukungan sosial saat pre-test sebesar 39, nilai maksimum saat pre-test sebesar 49, dengan rata-rata sebesar 42,6. Pada saat post-test, nilai minimum sebesar 44, nilai maksimum sebesar 52 dan rata-rata sebesar 48,2. Pada variabel resiliensi, nilai minimum pre-test sebesar 23 dan nilai maksimum sebesar 37, dengan rata-rata sebesar 30. Setelah program dilakukan, nilai minimum post-test sebesar 52, nilai maksimum sebesar 66, dan rata-rata sebesar 58. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif dari kedua variabel.

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Variabel

Variabel	Pengukuran	Minimal	Maksimal	Rata-rata
Dukungan Sosial	Pre-test	39	49	42,6
	Post-test	44	52	48,2
Resiliensi	Pre-test	23	37	30
	Post-test	52	66	58

Penulis juga mendeskripsikan skor tiap peserta secara individual untuk melihat besarnya perubahan yang dialami masing-masing peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Berikut merupakan tabel skor pre-test dan post-test setiap peserta pada variabel dukungan sosial dan resiliensi

Tabel 6. Tabel Skor Pre-test dan Post-test

Nama	Dukungan Sosial Pre-test	Dukungan Sosial Post-test	Selisih	Resiliensi Pre-test	Resiliensi Post-test	Selisih
RIW	41	46	+5	30	52	+22
MSH	49	52	+3	37	66	+29
AW	42	44	+2	30	54	+24
MR	39	51	+12	23	64	+41
RN	42	48	+6	30	54	+24

Berdasarkan tabel di atas, seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor pada kedua variabel setelah mengikuti program intervensi, meskipun dengan besaran peningkatan yang bervariasi. Peningkatan skor resiliensi paling tinggi ditunjukkan oleh MR, yaitu 23 menjadi 64 dengan selisih 41 poin, sedangkan peningkatan skor dukungan sosial paling tinggi juga ditunjukkan oleh MR, yaitu dari 39 menjadi 51 dengan selisih 12 poin. Sementara itu, hasil uji korelasi Pearson pada data pre-test menunjukkan koefisien korelasi antara variabel dukungan sosial dan resiliensi sebesar 0,980 dengan signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang termasuk dalam kategori hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi rendahnya dukungan sosial yang dimiliki peserta pada asesmen awal berkaitan erat dengan rendahnya tingkat resiliensi yang peserta miliki, sehingga penguatan pada aspek dukungan sosial melalui intervensi berpeluang besar untuk meningkatkan kemampuan resiliensi peserta.

Uji Korelasi Dukungan Sosial dan Resiliensi Pre-test

Hubungan Ds dan Rs Pretest ▼

Pearson's Correlations ▼

Variable		TOTAL DS	TOTAL RS
1. TOTAL DS	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. TOTAL RS	Pearson's r	0.980	—
	p-value	0.003	—

Hubungan DS dan RS Posttest ▼

Pearson's Correlations

Variable		TOTAL DS ps	TOTAL RS ps
1. TOTAL DS ps	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. TOTAL RS ps	Pearson's r	0.861	—
	p-value	0.061	—

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dan resiliensi pada 5 mahasiswa peserta program mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi psikologi positif berbasis dukungan sosial. Nilai rata-rata dukungan sosial saat pre-test sebesar 42,6 meningkat menjadi 48,2 pada post-test, sedangkan nilai rata-rata resiliensi saat pre-test sebesar 30 meningkat menjadi 58 pada post-test. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa keempat sesi intervensi yang dirancang berdasarkan aspek dukungan sosial seperti *tangible support*, *appraisal support*, *self-esteem support*, dan *belonging support* (Cohen & Hoberman, 1983) berhasil memperkuat persepsi peserta terhadap ketersediaan dukungan dari lingkungan sekitar, sekaligus mendorong berkembangnya aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan *reaching out*.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan manfaat yang dijanjikan pada rancangan program, yang mencakup manfaat kognitif, manfaat peningkatan kognitif, serta pengembangan kualitas diri peserta sebagai mitra program. Pada aspek manfaat kognitif,

peserta menunjukkan perkembangan dalam memahami konsep dukungan sosial dan resiliensi, yang terlihat dari respons aktif selama sesi psikoedukasi, serta dari kemampuan peserta mengidentifikasi pola pikir yang kurang adaptif pada aktivitas ABC model dan studi kasus kelompok. Pemahaman ini menjadi dasar kognitif yang memungkinkan peserta mengenali kapan dan kepada siapa mereka dapat meminta bantuan, sesuai dengan tujuan program untuk membantu mahasiswa mengenali dan memanfaatkan sumber dukungan sosial secara optimal.

Pada aspek manfaat peningkatan kompetensi, peningkatan skor resiliensi yang cukup besar pada seluruh peserta mengindikasikan berkembangnya keterampilan regulasi emosi, efikasi diri dan optimisme. Kompetensi ini terlihat nyata pada aktivitas *emotion body map*, *strength spotting*, dan *best possible self*, di mana peserta mulai mampu mengenali sumber tekanan yang dialami tubuh dan pikiran mereka, mengidentifikasi kekuatan diri melalui sudut pandang orang lain, serta menyusun gambaran diri yang lebih optimis di masa depan. Kompetensi yang terbentuk selama program berlangsung merupakan dampak jangka pendek dari program, yaitu perubahan yang dapat diamati secara langsung.

Pada aspek pengembangan kualitas mitra, program ini mendorong perubahan sikap dan perilaku peserta dalam membangun serta memanfaatkan jaringan dukungan sosial secara lebih positif. Hal ini ditunjukkan melalui penyusunan *resilience action plan*, di mana peserta secara mandiri merumuskan komitmen pribadi untuk mengelola stres dengan lebih sehat, berkomunikasi dengan orang terdekat ketika menghadapi masalah, serta terus mengembangkan potensi diri. Komitmen yang disusun secara tertulis ini berfungsi sebagai jembatan antara dampak jangka pendek yang terjadi selama program berlangsung dengan dampak jangka panjang yang diharapkan dapat dipertahankan peserta setelah program berakhir, yaitu kemampuan resiliensi yang lebih stabil dalam menghadapi tekanan akademik seperti ujian, tugas akhir maupun penyusunan skripsi.

Secara keseluruhan, dampak jangka pendek dari program ini terlihat pada peningkatan skor dukungan sosial dan resiliensi yang terukur setelah program berakhir, peningkatan pemahaman konsep, serta perubahan sikap yang teramati selama program berlangsung. Adapun dampak jangka panjang yang diharapkan adalah terbentuknya kebiasaan mencari dan memanfaatkan dukungan sosial secara proaktif, kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri yang lebih stabil, serta ketahanan psikologis yang dapat dipertahankan peserta dalam menghadapi tuntutan akademik pada tahap perkuliahan selanjutnya. Dengan demikian, program “Lingkar Dukungan Mahasiswa: Program Peningkatan Resiliensi Mahasiswa Berbasis Dukungan Sosial” terbukti efektif secara empiris dalam membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan diterima oleh lingkungannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pada program pengabdian masyarakat “Lingkar Dukungan Mahasiswa”, didapatkan kesimpulan bahwa intervensi psikologi positif lewat metode kelompok terbukti efektif menguatkan dukungan sosial sekaligus resiliensi psikologis para mahasiswa mitra. Dampak positif ini terlihat jelas dari kenaikan rerata skor dukungan sosial dari angka 42,6 menjadi 48,2, yang disertai dengan lonjakan signifikan pada rerata skor resiliensi dari 30 menjadi 58 pasca-intervensi. Melalui rangkaian sesi yang terstruktur, mahasiswa terbukti mampu mengoptimalkan kecakapan regulasi emosi,

mentransformasikan pola pikir negatif menjadi optimis memanfaatkan *ABC Model*, serta mengidentifikasi kekuatan karakter personal (*strength spotting*). Di samping itu, penguatan elemen eksternal berupa *belonging support* juga berhasil menumbuhkan persepsi lingkungan yang positif, sehingga mahasiswa tidak lagi mengisolasi diri dan lebih berani mencari bantuan saat dihadapkan pada tekanan akademis yang berat.

Saran

Saran yang diberikan untuk pihak perguruan tinggi mengintegrasikan program intervensi kelompok ini ke dalam sistem layanan konseling kampus guna mengurangi atau mencegah tingkat stres akademik mahasiswa secara preventif. Selain itu, bagi pelaksana program selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas jumlah partisipan agar kebermanfaatan program peningkatan resiliensi ini dapat menjangkau skala mahasiswa yang lebih luas.

REFERENSI

- Andarmoyo, S. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Psikologis pada Individu yang Mengalami Stres Pasca Trauma*. 2(03), 193–201.
- Az-zahra, D., Saragih, S., Amanda, R., & Rini, P. (2024). *Resiliensi Mahasiswa Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Pada Kegiatan Program Magang MSIB*. 000(45), 13–24.
- Cohen, S., & Hoberman, M. (1983). *Life Change Stress ' m a l*. 99–125.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles* (Ilustrasi). Broadway Books.
- Ramadanti, R., & Herdi. (2021). *HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA BARU DI JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID- Abstrak*. 10(2), 150–163.
- Wiyono, U., Indreswari, H., & Muslihati. (2023). *Hubungan antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang serta Rekomendasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling*. 10.31316/gcouns.v8i01.5101. 8(1), 209–231.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5101>