

**HUBUNGAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN TEMAN
SEBAYA DENGAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA
AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Skripsi dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S. Psi)



Disusun Oleh:

Prames Berliana Danianta

J01219030

Dosen Pembimbing:

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M. Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Hubungan Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain di naskah ini kecuali yang telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 1 September 2023



Prames Berliana Danianta

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi
Akademik Mahasiswa Akhir

Oleh:

Prames Berliana Danianta

NIM: J01219030

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 12 Juni 2023

Dosen Pembimbing



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M. Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA AKHIR**

Yang Disusun Oleh:
Prames Berliana Danianta
J01219030

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal 13 Juli 2023

Mengetahui,

Kapalintas Psikologi dan Kesehatan



Khoirun Niam

007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M. Psi, Psikolog

NIP. 197701162008012018

Penguji II,

Hj. Tatik Mukhoyaroh, S. Psi, M. Si

NIP. 197605112009122002

Penguji III,

Malikah, S. Ag, M. Psi

NIP. 197203122009122001

Penguji IV

Funsu Andjuma, M. Kes

NIP. 198710142014032002

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Prames Berliana Danianta
NIM : J01219030
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : berliandanianta@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN

RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA AKHIR

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 September 2023

Penulis

(Prames Berliana Danianta)

INTISARI

Resiliensi merupakan kemampuan agar tetap bersikap tenang dan bertahan sehingga dapat menuntaskan segala proses yang dijalankan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan subjek yang berjumlah 385 orang yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan tiga skala variabel dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui media sosial. Hasil analisis data menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi akademik memiliki hubungan positif dan pada variabel optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 21,8%. Sedangkan variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik memiliki hubungan positif dengan nilai sumbangan efektif pada variabel dukungan teman sebaya sebesar 32,9%. Maka dalam uji F menghasilkan hubungan positif dan signifikan pada variabel optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik, sebesar 54,9% dinyatakan bahwa kedua variabel tersebut telah mempengaruhi dan 45,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Kata Kunci: optimisme, dukungan teman sebaya, resiliensi akademik



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Resilience is the ability to remain calm and persevere so that it can complete all the processes that are carried out. This study aims to determine the relationship between optimism and peer support with the academic resilience of final students. The method used is correlational quantitative with 385 subjects selected by random sampling technique. Data collection using three variable scales using the Google form which is distributed via social media. The results of the data analysis show that optimism and academic resilience have a positive relationship and the optimism variable makes an effective contribution of 21.8%. While the peer support variable with academic resilience has a positive relationship with the value of effective contribution to the peer support variable of 32.9%. So in the F test it produces a positive and significant relationship to the variables of optimism and peer support with academic resilience, 54.9% stated that these two variables have influenced and 45.1% are influenced by other variables.

Keywords: optimism, peer support, academic resilience



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Keaslian Penelitian	11
D. Tujuan Penelitian.....	16
E. Manfaat Penelitian.....	16
F. Sistematika Pembahasan	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Resiliensi Akademik	19
1. Pengertian Resiliensi Akademik.....	19
2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik.....	21
3. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Secara Akademik	22
4. Ciri-Ciri Resiliensi Akademik	26
B. Optimisme	27
1. Pengertian Dari Optimisme	27
2. Aspek-Aspek Dari Optimisme	29
3. Faktor-Faktor Yang Mendorong Rasa Optimisme	30
4. Ciri-Ciri Orang Optimis	31
C. Dukungan Teman Sebaya.....	34

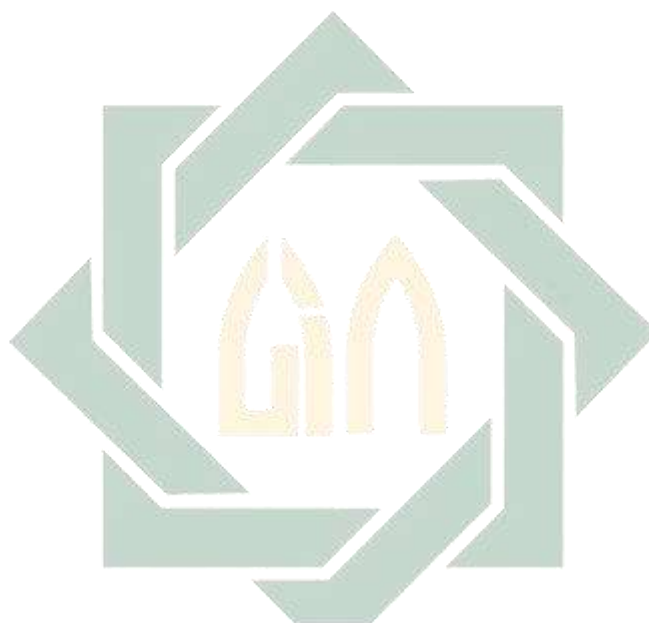
1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya.....	34
2. Aspek-Aspek Dari Dukungan Teman Sebaya.....	35
3. Faktor-Faktor Dukungan Teman Sebaya.....	37
D. Hubungan Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir	40
E. Kerangka Teoritik	43
F. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Rancangan Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel.....	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
a. Resiliensi Akademik.....	47
b. Optimisme	47
c. Dukungan Teman Sebaya.....	47
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	48
a. Populasi	48
b. Sampel	48
c. Teknik Sampling	49
E. Instrumen Penelitian.....	50
a. Skala Resiliensi Akademik.....	52
a) Validitas instrumen resiliensi akademik.....	58
b) Reliabilitas instrumen resiliensi akademik	60
b. Skala Optimisme	60
a) Validitas instrumen optimisme	64
b) Reliabilitas instrumen optimisme	66
c. Skala Dukungan Teman Sebaya	66
a) Validitas instrumen dukungan teman sebaya	72
b) Reliabilitas instrumen dukungan teman sebaya	73
F. Analisis Data	74
a. Uji Instrumen.....	74
a) Uji Validitas.....	74

b) Uji Reliabilitas	74
b. Uji Prasyarat	75
a) Uji Normalitas	75
b) Uji Multikolinieritas	75
c) Uji Heteroskedastisitas	76
c. Uji Hipotesis	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
A. Hasil Penelitian	77
a. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	77
b. Deskripsi Data	80
B. Analisis Data	85
C. Uji Hipotesis.....	87
D. Pembahasan	91
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	106

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Fenomena.....	3
Gambar 1.2 Data Fenomena.....	4
Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	79
Gambar 4.2 Data Subjek Berdasarkan Hasil Semester	80
Gambar 4.3 Grafik P-Plot Normalitas.....	85
Gambar 4.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Scatterplot.....	87
Gambar 4.5 Hasil Persamaan Regresi	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rumus Lemeshow	49
Tabel 3.2 Skala Resiliensi Akademik	50
Tabel 3.3 Skala Optimisme	51
Tabel 3.4 Skala Dukungan Teman Sebaya	51
Tabel 3.5 Skala Expert Judgment	52
Tabel 3.6 Uji Validitas Resiliensi Akademik	58
Tabel 3.7 Reliabilitas Resiliensi Akademik	60
Tabel 3.8 Blueprint Optimisme	61
Tabel 3.9 Validitas Optimisme	65
Tabel 3.10 Reliabilitas Optimisme	66
Tabel 3.11 Blueprint Dukungan Teman Sebaya	67
Tabel 3.12 Uji Validitas Dukungan Teman Sebaya	72
Tabel 3.13 Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya	73
Tabel 4.1 Deskripsi Data Statistik Variabel	81
Tabel 4.2 Acuan Pengukuran Kategori	81
Tabel 4.3 Kategori Optimisme	82
Tabel 4.4 Kategori Dukungan Teman Sebaya	83
Tabel 4.5 Kategori Resiliensi Akademik	83
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin	84
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas	86
Tabel 4.8 Nilai Signifikansi Uji T	88
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis 3	89
Tabel 4.10 Hasil Sumbangan Relatif	89
Tabel 4.11 Hasil Sumbangan Efektif X1 dan X2	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi menjadi suatu bentuk ketahanan seseorang terhadap kemampuan dalam beradaptasi dan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami (Connor & Davidson, 2003; S P & Nawangsih, 2021). Resiliensi akademik yaitu kesanggupan yang dimiliki untuk meningkatkan kesuksesan dalam akademik meskipun individu mengalami kesulitan di bidang akademik (Cassidy, 2016; Afriyeni & Rahayuningsih, 2020). Ciri-ciri mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi yaitu seseorang dengan optimis serta rasa percaya bisa menghadapi tekanan yang ada. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan kepada pemuda di Afrika Selatan ciri anak dengan resiliensi akademik tinggi yaitu memiliki dukungan keluarga serta dukungan dari pihak sekolah. Begitu sebaliknya mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik rendah dapat mengalami depresi, cemas, merasa tertekan (Dass-Brailsford, 2005; Hendriani, 2017).

Individu perlu memiliki kemampuan resiliensi, karena kemampuan resiliensi akan membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dilakukan melalui berbagai cara serta bisa sigap dalam memutuskan keputusan dalam keadaan yang sulit. Pentingnya memiliki kemampuan resiliensi sebagai cara mempertahankan diri dalam setiap proses hidup baik untuk diri maupun orang-orang sekitar. Dalam dunia perguruan tinggi, resiliensi dapat dijadikan sebagai pengalaman belajar partisipasi yang

sukses dan dapat sebagai modal bersosialisasi (Holdsworth, Turner, Young, Christina., 2017).

Resiliensi akademik merupakan bentuk tanggung jawab mahasiswa untuk menjadi kreatif dan memiliki motivasi tinggi dengan tujuan memperoleh informasi aktual selama proses pembelajaran. Dalam Islam resiliensi akademik sangat membantu mahasiswa sebagai bentuk penguji keimanan dan kekuatannya untuk menerima ridho Allah dengan menjadi individu yang sedang menuntut ilmu. Kajian tentang resiliensi dalam Al-Qur'an dijelaskan pada QS Al-Baqarah ayat 155-157 dengan bunyi ayat sebagai berikut:

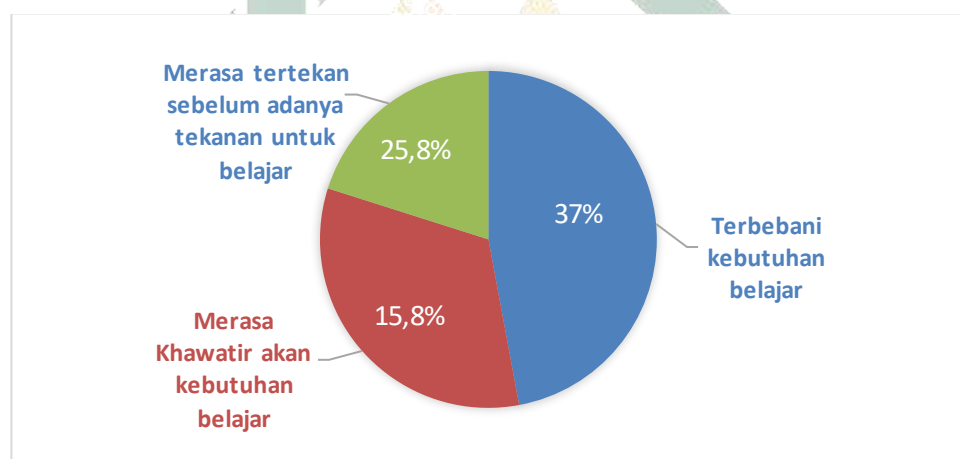
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالضَّرْبِ وَبَشِيرِ الْصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: Sesungguhnya Kami beri cobaan kepada kalian semua dengan rasa takut, lapar, harta yang kurang, kondisi jiwa, dan juga buah-buahan. Berikanlah kabar yang gembira pada mereka orang yang sabar (yaitu) mereka yang ditimpa cobaan & musibah mengucapkan, “Inna lillahi wainna ilaihi raji’un.” Maka Merekalah yang dapat keberkatan sempurna serta rahmat dari Tuhan, dan mereka juga orang yang mendapat petunjuk.” (QS Al-Baqarah: 155-157)

Dari surat tersebut dapat diartikan semua manusia yang berada di bumi akan diberikan masalah oleh Allah SWT. Melalui usaha dan menyerahkan diri pada Allah SWT maka membuat diri seseorang akan tenang serta menjauhkan dari rasa putus asa maupun rasa kecewa. Orang-orang yang mendapatkan rasa senang hanyalah mereka yang bisa bertahan serta bangkit

ketika terpuruk menghadapi masalah yang menjadi bentuk balasan dari Allah SWT, karena telah berhasil menghadapi masalah yang ada. Sehingga resiliensi dalam perspektif Islam mengajarkan untuk menjadi seseorang yang teruji iman dan ketangguhannya untuk menjadi seorang muslim.

Ada beberapa kasus yang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang memiliki resiliensi akademik rendah seperti dalam penelitian (Wardhana & Kurniawan, 2018) menurut survei yang dilakukan oleh *American College Medical Association* menunjukkan 937 siswa secara acak, memberikan hasil sebagai berikut:



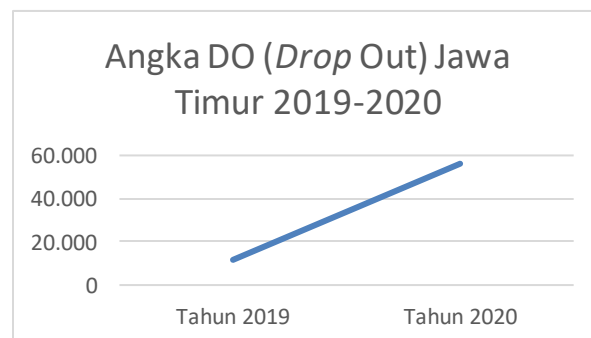
Gambar 1.1 Data Fenomena

Survei lain yang dilakukan oleh Student BMJ terhadap 1.122 orang Mahasiswa dengan jurusan kedokteran untuk bisa mencari tahu tentang kondisi mental health pada para mahasiswa di Inggris, ditemukan bahwa 30% atau sebesar 343 mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental yang serius hingga mendapatkan penanganan profesional, dan sebesar 15% responden menunjukkan tanda-tanda depresi, serta 14,9% orang memiliki

pikiran untuk melenyapkan nyawanya atau bunuh diri sebagai respons terhadap tekanan dan persyaratan dari mata pelajaran yang sulit.

Dalam kasus berikutnya terdapat pada berita harian fin.co.id yang mengutip seorang mahasiswa meninggal dunia, diduga memaksakan diri untuk mengerjakan skripsi dan makan mie instan (Cahyo, 2022). Pada Juli 2022 dikutip melalui Suara.com, mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ketika mengerjakan skripsi sehingga dipasung (Garjito & Opita, 2022). Dikutip dari CNN Indonesia pada 2021, mahasiswi semester 5 bunuh diri karena mengalami tekanan akibat tugas kuliah (Kum & Arh, 2021).

Melalui data nasional hasil publikasi Kemendikbud memaparkan angka putus kuliah (*drop out*) pada tahun 2019-2020 di Jawa Timur mengalami peningkatan (Handini, Hidayat, Attamimi, Putri, Rouf, Anjani, Raly 2020).



Gambar 1.2 Data Fenomena

Dengan banyaknya tuntutan dari akademik yang diterima dan sikap ketidak mampuan mahasiswa dalam beradaptasi serta tidak bertanggung jawab untuk melaksanakan pendidikannya, sehingga terjadi penurunan prestasi akademik. Hal tersebut yang akan menyebabkan terjadinya kecenderungan drop out pada mahasiswa.

Ketidak mampuan individu dalam mengatasi tekanan adalah ciri dari individu yang memiliki resiliensi rendah dan menurut Hu et al., (2015) dampak yang muncul ketika resiliensi rendah adalah depresi, karena resiliensi memiliki korelasi negatif dengan kesehatan mental yang buruk sehingga apabila kesehatan mental rendah dapat memicu tindakan impulsif salah satunya seperti bunuh diri (Laura et al., 2022). Sedangkan Henderson & Milstein, (2003) seseorang dengan resiliensi yang tergolong tinggi memiliki manfaat yaitu kemampuan secara sosial dan keterampilan, mampu berpikir kritis, serta mendorong individu untuk termotivasi dalam menghasilkan prestasi pada kehidupannya.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh dengan resiliensi secara akademik. Selanjutnya Cassidy, (2016) menyebutkan hal-hal yang berpengaruh pada terbentuknya resiliensi adalah *reflective and Adaptive help-seeking* (mencoba mendapatkan bantuan yang adaptif), *perseverance* (sikap tekun), *negative affect and emotional response* (adanya pengaruh yang negatif serta respon secara emosional) (Bustam et al., 2021). Menurut Reivich & Shatte (2003) menyebutkan faktor resiliensi terdiri dari adanya kontrol terhadap impuls (*Impulse Control*), Menguasai regulasi emosi

(*Emotion Regulation*), Rasa optimis (*Optimism*), Bisa menganalisis suatu masalah (*Causal Analysis*), Memiliki efikasi diri (*Self-efficacy*) hingga *reaching Out* (Putri & Laksmiwati, 2022).

Dalam penelitian Giaordano et al., (1993) optimis akan masa depan sehingga individu dapat mengendalikan yang ada di sekitarnya, serta dalam penelitian lain mengatakan jika dukungan sosial dari teman-teman yang sebaya dengan tujuan maupun pola pikiran sama akan berkontribusi dalam akademik mahasiswa (Utami, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Frida, (2022) menemukan bahwa selain dukungan sosial dan optimisme, ada hal lain sebesar 30 persen yang juga berperan menentukan tingkat resiliensi secara akademik (Syahrinnisa et al., 2022). Menurut sebuah penelitian oleh Ramadhana & Inrawati (2019), dukungan teman sebaya yang lebih tinggi, rata-rata dikaitkan dengan resiliensi akademik yang lebih tinggi. (Ramadhana & Indrawati, 2019). Penelitian yang dilakukan Haibin Li (2019) menyimpulkan jika harapan pendidikan yang tinggi dari orang tua dikaitkan dengan perilaku akademik positif yang lebih tinggi dari siswa serta dengan memiliki faktor lain seperti sikap optimis, positif, pengawasan orang tua, dan menyediakan banyak buku dapat menjadikan suatu faktor dari resiliensi yang signifikan (Li & Yeung, 2017).

Sarason et al., (1983) menyebutkan faktor dukungan sosial memiliki pengaruh dalam resiliensi. Peningkatan dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi seseorang (Kalisha & Sundari, 2023). Sedangkan

untuk variabel optimisme, dengan menggunakan tinjauan dari studi yang berbeda, ditemukan bahwa faktor dari adanya dukungan secara sosial serta rasa optimis memiliki peran krusial dalam pembentukan resiliensi masing-masing individu. Selanjutnya pada penelitian yang dijalankan oleh Soury & Hasanirad, (2011), hubungan dari resiliensi seseorang dan rasa optimis menghasilkan hubungan timbal balik dengan resiliensi. Sehingga resiliensi melahirkan optimisme dan optimisme melahirkan resiliensi (Prasetyaningrum & Imadanty, 2022).

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan signifikan antara optimisme dan resiliensi akademik. Dalam Roellyana, Syahnaz & Listiyandini, (2016) sampel yang digunakan sebesar 151 mahasiswa dengan kriteria sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan memakai pengukuran skala *Modified Life Orientation Test* (LOT-R) yang sebelumnya dirancang oleh sebagai skala optimis (Scheier et al., 1994) dan pengukuran dari resiliensi memakai skala CD-RISC yang disusun Connor serta Davidson yang tentunya sudah dilakukan adaptasi (Connor & Davidson, 2003). Selanjutnya untuk pengambilan sampel penelitian memakai teknik *non-probability sampling* dengan desain *random sampling*. Hasil dari penelitian ini yaitu variabel optimisme memegang peran penting ($F=20.900$, $p<0,01$), dan bisa didapatkan kesimpulan terdapat hubungan yang tergolong signifikan secara statistik dengan rasa optimis tinggi sehingga menunjukkan tingkat resiliensi yang tergolong tinggi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Penelitian Janah et al., (2022) menunjukkan terdapat keterhubungan terkait variabel optimisme dengan tingkat resiliensi yang dirasakan oleh para mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi, dengan nilai dari korelasinya pada variabel optimisme dengan variabel resiliensi yaitu 0,319 dan signifikan ditunjukkan sebesar 0,001 dari kedua variabel tersebut. Jumlah sampel yang digunakan adalah 111 orang, dan uji *pearson* digunakan apabila data terdistribusi normal. Sedangkan uji *spearman* apabila data yang diperoleh tidak terdistribusi normal. Skala yang digunakan untuk variabel optimisme adalah skala Seligman (2006) terdiri dari aspek *pervasiveness*, *permanence*, dan *personalization*. Selanjutnya variabel resiliensi memakai pengukuran skala *Resilience Scale* atau *CD-RISC* yang dibuat oleh Davidson & Cannor, (2003). Penelitian ini menghasilkan 89 siswa sebesar (80,2%) memiliki resiliensi tinggi. Terkait variabel optimisme dengan variabel resiliensi pada subjek penelitian mahasiswa yang sedang menjalankan tugas akhir atau skripsi, memiliki hubungan dan nilai korelasi (r) sebesar 0,319 dan nilai signifikansi 0,001 (Janah et al., 2022).

Selanjutnya pada penelitian yang dijalankan oleh Musafiri (2022) menggunakan 80 mahasiswa untuk dijadikan sebagai sampel, dan jumlah populasinya sebanyak 326 mahasiswa akhir. Penelitian ini memakai *non-probability sampling* sebagai pilihan teknik pengambilan sampel dengan desain sampel insidental. Hasil olah pengujian normalitas yang telah dihitung adalah 0,528 yang artinya angkanya lebih dari 0,05. Hal ini sesuai

dengan dasaran dalam pengujian normalitas yang menunjukkan bahwa output tersebut terdistribusi secara normal. Hasil nilai korelasi adalah 0,616 yang mana mendekati angka 1, sehingga hasil yang dimunculkan adalah positif. Oleh karena itu dari hasil tersebut menunjukkan output keterhubungan yang sangat kuat antara variabel optimisme dan variabel resiliensi. Serta disimpulkan hasilnya ada korelasi yang signifikan jika signifikansinya $0,000 > 0,05$ dan telah dikemukakan bahwa ketika optimisme tinggi, maka resiliensi juga tergolong tinggi maka akan memberikan hasil yang sebaliknya juga (Musafiri & Umroh, 2022).

Selain itu penelitian-penelitian lainnya juga memberikan output yang sama terkait signifikasi hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat resiliensi secara akademik. Almun & Shiddiqy (2021) dengan jumlah responden 100 mahasiswa akhir bahwa terdapat keterhubungan yang tergolong positif terkait dengan dukungan sosial teman-teman dengan resiliensi secara akademik senilai 25,7%. Penelitian tersebut memakai teknik penelitian simple random dengan memakai pengukuran yaitu Skala yang sudah diadaptasi dari Skala The Academic Resilience Scale-30 yaitu The Academic Resilience Scale-Indonesia (Almun & Ash-Shiddiqy, 2021).

Dalam penelitian Maria dengan jumlah responden sebanyak 161 orang dengan memakai subjek penelitian para mahasiswa dan memakai pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Melalui penggunaan teknik tersebut memperoleh signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga antara variabel yang diteliti ada hubungan satu sama lain. Selanjutnya pada

pengujian ini memberikan hasil terkait dengan dukungan sosial yang tergolong tinggi memberikan koefisien yang positif terhadap tingkat resiliensi (Maria Foni Bule 2021).

Penelitian Sari & Indrawati (2016) dengan jumlah sampel 100 dari 208 populasi. Skala yang digunakan pada variabel resiliensi akademik menggunakan aspek-aspek penelitian oleh (Reivich & Shatte, 2003), yaitu terkait dengan proses pengendalian emosi, impuls, analisis masalah, optimisme, empati, percaya diri serta keberhasilan. Sedangkan skala untuk pengukuran dukungan teman sebaya diintegrasikan dari (Taylor, 2018), yang memaparkan terkait jenis-jenis dari dukungan teman meliputi secara emosional, informasi serta instrumental. Koefisien korelasi (r_{xy}) pada variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel resiliensi secara akademik menunjukkan angka 0,469 dengan $p=0,000$ ($p<0,001$), yang tentunya output nya mengarah pada adanya keterhubungan yang tergolong sangat signifikan antara variabel dari dukungan sosial teman sebaya dengan variabel resiliensi secara akademik. Hasil dari perhitungannya menjelaskan terdapat keterhubungan yang positif antara variabel dukungan sosial teman dengan variabel resiliensi secara akademik pada para mahasiswa yang berada pada semester akhir pada Fakultas Teknik UNDIP yang menunjukkan terkait diterimanya hipotesis (Sari & Indrawati, 2016).

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan optimisme dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir?
2. Apakah terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir?
3. Apakah terdapat hubungan optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir?

C. Keaslian Penelitian

Dalam keaslian penelitian, hasil penelitian terdahulu menjadi penting dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang terdiri dari teori dan temuan sebelumnya. Dengan adanya keaslian penelitian ini dapat dijadikan sebagai data pendukung yang dianggap perlu dan relevan pada pembahasan yang dibutuhkan oleh peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Rikumahu & Rahayu (2022) yang berfokus pada pembahasan “Resiliensi Secara Akademik Pada Subjek Mahasiswa: Bagaimana Terkait Sikap Optimisme Para Mahasiswa Saat Masa Belajar Secara Daring?”. Adanya riset ini memiliki goals dalam memperjelas keterhubungan terkait dengan rasa optimisme dengan tingkat resiliensi secara akademik saat masa belajar secara *online* pada subjek para mahasiswa yang berkuliah. Penelitian tersebut memakai subjek mahasiswa yang masih aktif di Fakultas Psikologi pada Universitas Satya Wacana sebanyak 275 orang. Penelitian ini memakai metode kualitatif dan pengambilan sampel menggunakan teknik kuota untuk mendalami terkait

dengan konsep yang diangkat. Alat ukur untuk variabel optimisme adalah *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dan alat ukur untuk skala resiliensi secara akademik yaitu alat ukur *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30). Proses yang dilakukan untuk analisis data ini yaitu uji secara asumsi dan uji secara korelasi. Hasilnya, terdapat korelasi secara positif yang juga signifikan antara variabel optimisme dengan variabel resiliensi belajar secara akademik, dengan output signifikansinya mencapai 0,012 ($p < 0,05$) dan output dari korelasi $r = 0,136$ yang memakai korelasi *product moment Spearman*. Tentunya hal ini menunjukkan semakin tingginya tingkat optimisme para mahasiswa semakin tinggi juga variabel resiliensi secara akademik pada para Mahasiswa, begitu pula jika tidak tinggi rasa optimisme. Sehingga disimpulkan bahwa semakin besar rasa optimisme yang dimiliki semakin tinggi juga tingkatan resiliensi secara akademik pada para mahasiswa dan begitu juga jika terjadi sebaliknya (Rikumahu & Rahayu, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Andriyaniputri, Jamain, dan Permatasari (2022) dengan judul “Optimisme serta Dukungan secara Sosial pada Tingkat Resiliensi dalam Mengerjakan Tugas Skripsi Pada Mahasiswa Ilmu Pendidikan”. Penelitian tersebut memakai penelitian berjenis kontribusi yang tergolong pada pendekatan kuantitatif. Alat untuk menjalankan penelitian ini memakai angket dan sampel bertujuan sebagai cara menentukan subjeknya. Untuk populasi menggunakan sebanyak 1.307 mahasiswa dan sampel sebanyak 440 mahasiswa dengan ditentukan

memakai rumus dari Isaac-Michael serta tingkatan kesalahan sebesar 1 persen. Teknik dalam melakukan pengumpulan output data melalui sebar angket serta analisisnya memakai statistik berjenis deskriptif, regresi linier yang sederhana, dan regresi linier berganda. Oleh karena itu, hasil dari riset ini menemukan bahwa variabel optimis dan dukungan secara sosial memberikan nilai kontribusi sebesar 8,2% terhadap resiliensi mahasiswa saat mengerjakan skripsi (Andriyaniputri et al., 2022).

Studi lain yang dilakukan oleh Kalisha & Sundari (2023) yang meneliti tentang “Pengaruh dari Rasa Optimisme dan Dukungan Dari Teman-Teman Sebaya terhadap Tingkat Resiliensi Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi pada Saat Masa Pandemi”. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta di fakultas ekonomi dengan tujuan untuk mendalami terkait dengan kaitannya optimisme serta dukungan teman terhadap tingkatan resiliensi yang dirasakan dalam menjalankan tugas skripsi saat masa-masa pandemi. Sampel diambil menggunakan *simple random sampling* dengan populasi subjek sebesar 308 mahasiswa dan subjek yang digunakan sebesar 183 mahasiswa. Penelitian tersebut memakai skala resiliensi sebagai alat ukurnya dengan 12 item, skala optimis 24 item, dan skala dukungan dari teman sebaya sebanyak 14 item. Berdasarkan dari output uji analisis regresi berganda mendapatkan hasil akhir $R = 0,739$; $R^2 = 0,547$; $F = 108,519$; $p < 0,001$. Tentunya output tersebut menjelaskan bahwa dampak optimis dan dukungan dari teman terhadap terhadap tingkat resiliensi dalam menuntaskan tugas akhir di masa covid pada para mahasiswa-mahasiswa

akhir. Hasil kontribusi optimis dan dukungan dari teman-teman mencapai 54,7 persen yang mana 45,3 persen diantaranya disebabkan faktor lain diluar dari penelitian. Sedangkan untuk output uji analisis regresi yang berganda menghasilkan nilai $R=0,738$; $R^2=0,548$; $F=108,519$ (Kalisha & Sundari, 2023).

Penelitian selanjutnya dari Bilgin & Tas (2018), terkait dengan “*The effect of Perceived Social Support And Psychological Resilience on Social Media Addiction in Collage Students*”. Tujuan dari riset ini untuk bisa memahami terkait pengaruh dari persepsi dukungan sosial serta resiliensi psikologis pada adiksi media sosial dari mahasiswa. Jumlah sampel penelitian adalah 503 mahasiswa fakultas pendidikan Universitas Bülent Ecevit Ereğli. Usia mahasiswa yang berpartisipasi bervariasi dari 17 hingga 31 tahun. Partisipan terdiri dari 340 (67,6%) adalah perempuan, dan 163 (32,4%) adalah laki-laki. Dalam studi yang dilakukan instrumen yang dipilih untuk menjalankan penelitian yaitu skala kecanduan media sosial, dukungan sosial dengan menggunakan Skala Multi Dimensi Persepsi Sosial Dukungan (MDSPSS) yang dikembangkan dan diadaptasi. Skala resiliensi yang dikembangkan oleh Smith. Output yang digunakan akan dikaji dengan memakai korelasi *pearson* dan regresi anarkis. Temuan ini adalah dukungan sosial diperlukan untuk meningkatkan resiliensi pada orang dengan adiksi media sosial (Bilgin & Tas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Maheswari & Juta (2020). Sebuah studi tentang “*Study Between Optimism and Resilience During a Pandemi Covid-*

19 among University Students”. Tujuan dari riset ini yaitu melihat keterhubungan dari tingkat resiliensi dan optimisme akibat dari dampak pandemi. Sampel ini terdiri dari 100 responden, dan meliputi 36 Mahasiswa pria dan 64 Mahasiswa wanita. Pemilihan sampel dilakukan dengan acak di berbagai bagian di negara India. Dalam penelitian ini *Brief Resilience Scale* digunakan sebagai alat ukur untuk variabel resiliensi dan *Optimism Pessimism Scale* untuk variabel optimisme. Pada skala *OPS* orang dapat optimis atau pesimis. Metode dalam mendapatkan analisis dari data peneliti memakai metode korelasi secara *pearson*. Hasilnya menjelaskan adanya korelasi yang positif dari gender terhadap optimisme serta resiliensi. Oleh karena itu hubungan optimisme dan resiliensi dapat dihubungkan juga dengan faktor lainnya seperti *self-efficacy*, harga diri, dan sebagainya (Maheswari & Jutta, 2020).

Perbedaan yang terjadi pada penelitian terdahulu yang dilakukan dengan judul “Hubungan Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir” terletak pada variabel dan objek penelitian. Pada penelitian terdahulu banyak yang menggunakan salah satu dari variabel X dibandingkan penelitian yang menggabungkan ketiga dari variabel. Perbedaan lain yang terjadi adalah lokasi penelitian, peneliti memilih kota Surabaya sebagai lokasi penelitian dengan judul ini, serta jumlah subjek yang dibutuhkan penelitian ini sebanyak 423 responden.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendalami dan mengetahui tentang hubungan variabel optimisme dengan resiliensi secara akademik pada para mahasiswa akhir
2. Untuk mendalami dan mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan resiliensi secara akademik pada para mahasiswa akhir
3. Untuk mengetahui hubungan optimisme dan dukungan teman dengan resiliensi secara akademi akademik pada para mahasiswa akhir

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti bisa memperluas pemahaman serta pengetahuan dengan perspektif kajian psikologi untuk memahami optimisme dan dukungan teman terhadap resiliensi secara akademik pada subjek penelitian yaitu para mahasiswa akhir.

2. Manfaat Praktis

Bagi Mahasiswa: Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan para mahasiswa akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan tentang permasalahan optimisme maupun dukungan teman sebaya terhadap resiliensi secara akademik mahasiswa akhir.

Bagi Peneliti Berikutnya: Dapat dijadikan acuan dan serta dapat dikembangkan kembali sesuai dengan tahun terbaru terutama terkait dengan optimisme, teman sebaya, resiliensi maupun yang berhubungan di antara ketiganya khususnya dengan subjek penelitian mahasiswa.

F. Sistematika Pembahasan

Pembahasan yang dipaparkan skripsi ini adalah hasil laporan dari penelitian yang telah dilakukan. Sistematika pembahasan akan disesuaikan dengan pedoman penulisan skripsi yang berlaku di program studi psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam Bab I tersusun pendahuluan yang terbagi menjadi beberapa sub bab, diantaranya rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ditambahkan dengan sistematika penelitian yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk membaca hasil laporan yang telah tersusun dan tertulis.

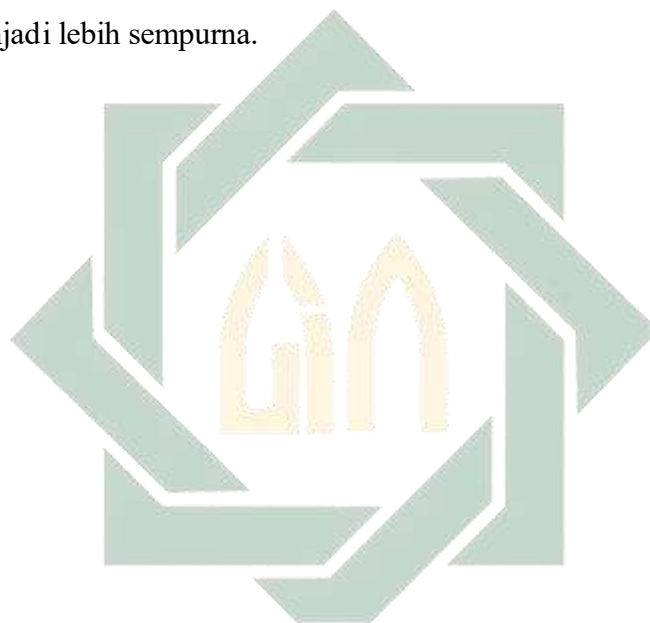
Dilanjut Bab II yang terpaparkan kajian pustaka yang tersusun dari uraian penjelasan di setiap variabel yang digunakan peneliti, lalu akan dituliskan hubungan pada setiap variabel yang telah dituangkan pada kerangka teoritik. Dengan kemunculan kerangka teoritik peneliti dapat membuat hipotesis pada penelitiannya.

Selanjutnya Bab III terdiri dari metode penelitian yang tersusun dari langkah-langkah untuk pengambilan data. Pada bab ini terdiri dari beberapa sub bab yaitu identifikasi variabel, definisi operasional, populasi, sampel, dan teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini. Selain itu terdapat sub bab lain, diantaranya terdiri dari instrumen dan teknik analisis data.

Dalam Bab IV yang membahas terkait hasil dan pembahasan. Sub bab yang akan dibahas adalah persiapan dan pelaksanaan penelitian, data

penelitian yang di deskripsikan, dan pengujian suatu hipotesis. Dari bab ini terdapat hasil dari pengolahan data penelitian dan akan dijelaskan dalam bentuk tabel dan tulisan.

Terakhir akan dilanjutkan dengan Bab V yang menjelaskan kesimpulan dari peneliti. Hal ini dibuat berdasarkan hasil dari bab IV dan memberikan tempat sebagai saran apabila terdapat pendapat dari peneliti berikutnya, agar dapat menjadi lebih sempurna.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Dalam dunia pendidikan tingkat resiliensi biasa disebut dengan resiliensi akademik dan bisa didefinisikan menjadi suatu bentuk kemampuan seseorang agar bisa tetap tenang dan bertahan hingga selalu berproses untuk bisa mampu menuntaskan proses belajar yang dijalankan walaupun terdapat hambatan terkait permasalahan akademik (Cassidy, 2016; Wulandari & Kumalasari, 2022). Resiliensi akademik adalah keadaan psikologis seseorang yang mampu untuk pulih dari hambatan saat menjalankan suatu proses pendidikan walaupun secara sadar merasakan berbagai tantangan tapi tetap tegar sebab selalu mengingat akan tujuan akhir di masa yang akan datang (Cassidy, 2016; Sonia & Deli, 2021). Masten, Best, dan Garmezy pada Cassidy, (2016) menjelaskan terkait resiliensi secara akademik menjadi suatu bentuk proses, kemampuan, dan keberhasilan dalam menyesuaikan dengan suatu kondisi yang tergolong menantang secara akademik. Selain itu, secara akademik kondisi ini juga dianggap dengan suatu kondisi saat seseorang mampu merespon kegagalan dalam dunia pembelajaran dan tetap mampu menjalankan tujuan akhir dari proses pendidikan (Cassidy, 2016; Gayatri & Isrofin, 2021). Peters et al., (2005) mengemukakan bahwa terdapat dua hal yang bisa mendorong tingginya resiliensi pada para mahasiswa. Pertama, pernah mengalami suatu tantangan ataupun problem yang

tentunya sangat berpengaruh terhadap pembentukan individu. Kedua ketangguhan individu yang didapat saat menghadapi berbagai tuntutan hingga tanggung jawab yang harus dipegang ataupun harus dipertanggung jawabkan nya (Ramasanti & Sofah, 2022).

Pada firman Allah SWT yang tercantum pada Al-Qur'an dijelaskan bahwa manusia yang mampu bertahan dalam permasalahannya dan mampu bangkit. Dalam Islam resiliensi adalah suatu kewajiban yang artinya manusia yang memiliki resiliensi merupakan hamba yang telah teruji imannya. Pada Al-Qur'an dijelaskan pada surat Al-Baqarah ayat 286 yang menjelaskan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat dibandingkan hamba yang lemah, seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ تَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (البقرة: ٢٨٦)

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Berdasarkan dari kajian-kajian penelitian yang ada, resiliensi akademik adalah kondisi individu untuk pulih dari hambatan-hambatan akademik ketika menjalankan dan mampu menuntaskan pendidikan.

2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Resiliensi secara akademik terbagi menjadi beberapa pembentuk, dikemukakan oleh Cassidy, (2016) dalam Syahrinnisa et al., (2022) meliputi:

a. Memiliki sikap tekun (*Perseverance*)

Aspek yang pertama ini menunjukkan sikap seseorang yang selalu bekerja penuh semangat, tidak pernah ada kata menyerah, selalu fokus dalam hal yang sedang dijalankan hingga selalu tanggap dalam menghadapi berbagai kendala maupun tantangan.

b. Mencoba menemukan bantuan-bantuan yang adaptif (*Reflective and adaptive help-seeking*)

Setiap orang bisa menunjukkan kelemahan maupun kekuatan yang dimiliki untuk mendapatkan dukungan maupun dorong dari orang sekitar sebagai bentuk perilaku yang bersifat adaptif.

c. Dampak negatif terhadap respons yang bersifat emosional (*Negative affect and Emotional response*)

Suatu sifat cemas ketika melihat keadaan yang menghambat sebagai masalah besar, dan dapat dikurangi dengan mengabaikan respons emosi negatif dan berpikir positif.

Menurut (Reivich & Shatte, 2003; Khadijah et al., 2021) membagi beberapa aspek dari resiliensi meliputi:

- a. Regulasi secara emosi merupakan suatu sikap seseorang lebih santai dalam menghadapi suatu problem maupun tekanan-tekanan dengan lebih tenang & fokus saat menghadapinya.
- b. Pengendalian secara *impuls* adalah sikap individu untuk mengontrol keinginan hingga tekanan yang muncul dari diri seseorang, memberikan kemampuan pada seseorang untuk berpandangan lebih jernih.
- c. Optimisme merupakan suatu sikap individu memandang baik semua hal yang terjadi pada kehidupannya sebagai suatu pembelajaran.
- d. Kemampuan dalam melakukan serangkaian analisis problem untuk bisa mengetahui terkait dengan sumber dari problem.
- e. Rasa empati yang menjadi suatu bentuk kepedulian individu ketika mampu merasakan suatu hal yang juga dirasakan orang lain dan bisa mengekspresikan baik secara langsung maupun tidak langsung.
- f. *Self-efficacy* adalah suatu rasa yakin terhadap diri sendiri dalam berbagai hal.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Secara Akademik

Cassidy (2016) menunjukkan tinggi rendahnya resiliensi seseorang secara akademik dapat diukur dengan 2 faktor yaitu internal dan eksternal yang meliputi:

- a. Internal

Bagaimana cara seseorang mengenal dirinya sendiri dalam hal:

- a) Pendapat pribadi tentang kekuatan dan kelemahan.

- b) Kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalah yang muncul.
- c) Membangun hubungan interpersonal yang baik
- d) Meningkatkan kualitas spiritualitas sebagai bentuk peningkatan spiritual.

b. Eksternal

Peran dari orang tua dilihat dari bentuk pola asuhnya punya pengaruh terpenting saat membentuk karakter setiap orang. Selain itu pola asuh berfungsi sebagai model untuk berpikir dan berperilaku. Ketika sebuah keluarga memiliki ikatan, maka dapat dikatakan sebagai keluarga yang hangat dan penuh kasih sayang (Faturrohmah & Sagita, 2022).

Everall et al., (2006) menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang berperan dalam tingkatan resiliensi secara akademik meliputi:

a. Individu

Faktor personal adalah faktor yang berpengaruh pada resiliensi akademik dan bersumber dari dalam diri sendiri. Faktor-faktor berikut bersumber dari pribadi seseorang:

a) Intelligensi

Intelegensi adalah karakteristik individu seperti kemampuan untuk memperoleh informasi, memanfaatkan *experience*, berproses sesuai *goals*, berpikir mendalam hingga beradaptasi dengan perubahan. Intelegensi ini bukan cuma ukuran IQ, tetapi

lebih kepada penerapan inteligensi untuk mengenal pikiran diri maupun orang sekitar pada berbagai kondisi.

b) *Problem, focus, coping*

Seseorang dengan keterampilan *coping* dapat memengaruhi resiliensi. Proses *coping* yang berfokus pada masalah yang dihadapi dapat membantu mengalihkan perhatian dari stres yang dihadapinya dan memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan masalah tersebut. Seseorang saat menghadapi problem mampu memiliki berbagai strategi serta mengembangkan solusi dan membantu diri mereka sendiri dan orang lain.

c) *Locus of Control Internal*

Kemampuan seseorang yang sumbernya dari dalam diri termasuk faktor ini yang dapat memengaruhi resiliensi secara akademik. Seseorang yang percaya bahwa mereka dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Selain itu, individu memiliki kontrol terhadap segala sesuatu yang dapat memengaruhi kehidupannya. Mereka percaya bahwa dirinya adalah faktor utama yang memengaruhi hasil yang telah dicapai.

d) Konsep diri

Merupakan keahlian untuk mendalami diri sendiri secara maksimal, mampu berpikir jernih, dan merencanakan *goals* akhir tanpa menduga dan bisa jadi *self concept* yang optimal.

Selain itu seseorang yang bisa lebih jauh kenal dirinya akan sering berpikir baik dan selalu punya jiwa-jiwa tangguh.

e) *Self-Esteem*

Harga diri seseorang dapat membantunya dalam mengatasi banyak tantangan dalam hidup. Orang dengan harga diri tinggi mampu tetap kuat dan membangun kepercayaan diri untuk mengatasi tantangan, sehingga menjadi lebih tangguh secara akademis. Harga diri di deskripsikan menjadi suatu cerminan seseorang dalam menyimpulkan dirinya.

b. Adanya Keluarga

Pilar eksternal dari pembentukan resiliensi sebab bisa memberikan arahan dalam menghadapi suatu dinamika atau perubahan. Terkait *relationship* antara seorang individu, secara akademik maupun perihal orang tua meliputi suatu bentuk perhatian yang tepat, kepedulian, hingga kondisi keuangan yang mapan. Faktor inilah yang berperan utama dalam menciptakan rasa bahagia, terpenuhinya pendidikan serta kesejahteraan.

c. Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Partisipasi seseorang ketika berada pada lingkungannya, baik saat berada dalam rumah, lingkungan bermasyarakat hingga kelompok kecil seperti di sekolah juga bisa mendorong tingkat resiliensi. Selanjutnya saat menghadapi problem dan kendala dalam bermasyarakat, orang yang tangguh

berusaha menyelesaikannya dengan mengandalkan orang-orang di sekitarnya.

Rojas, (2015) dalam hasil penelitian berpendapat bahwa banyak faktor yang dapat mendorong resiliensi akademik individu. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor individual yang memberikan tingkat resiliensi yang tinggi pada setiap individu. Faktor-faktor tersebut antara lain optimisme yang tinggi, harga diri, empati, disiplin diri yang maksimal saat melaksanakan tujuan dan motivasi maupun memiliki kemampuan memecahkan masalah dengan maksimal.

Berdasarkan kajian-kajian terdahulu dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu terdiri dari internal dan eksternal. Faktor internal yang berkaitan dengan individu seperti inteligensi, spiritual, kemampuan menyelesaikan masalah, harga diri, dan lainnya. Sedangkan eksternal meliputi partisipasi orang tua, rasa optimisme, dan teman terdekat atau masyarakat sekitar.

4. Ciri-Ciri Resiliensi Akademik

Cassidy, (2016) menunjukkan bahwa ciri utama individu yang memiliki resiliensi akademik tinggi adalah inisiatif pribadi untuk mengubah kegagalan menjadi suatu kesuksesan. Sebaliknya, seseorang dengan resiliensi akademik rendah maka kurang memiliki motivasi diri, merasa bingung terhadap dirinya dapat mengubah atau mengembangkan keterampilannya agar menjadi lebih baik (Okvellia & Setyandari, 2022)

Jacelon, (1997) mengidentifikasi ciri-ciri individu dengan resiliensi tinggi diantaranya:

- a. Individu yang bebas
- b. Memiliki sikap positif
- c. Memiliki kepribadian yang optimis
- d. Memiliki kesadaran kuat
- e. Memiliki keinginan yang berbeda
- f. Berpartisipasi dalam kegiatan sosial

Pada kajian-kajian yang ada dapat disimpulkan bahwa ciri dari resiliensi akademik adalah memiliki inisiatif yang tinggi, memiliki kepribadian yang optimis, memiliki sikap positif, memiliki motivasi yang tinggi, dan ikut serta dalam kegiatan sosial.

B. Optimisme

1. Pengertian Dari Optimisme

Seligman (1995) memberikan penjelasan optimisme yaitu dari kata *optimism* yang memiliki makna kondisi yang membuat selalu berpikir dengan positif. Seligman, (2006) berpendapat rasa optimis menjadi suatu pikiran kompleks dalam melihat sisi baik, bisa memahami diri hingga berpikir lebih positif. Bahkan pada suatu situasi sulit, orang yang memiliki rasa optimisme melihat kesulitan sebagai batu loncatan menuju output yang maksimal. Orang yang bisa optimis dapat memberi nilai tingkat keahlian atau kemampuan dan memaksimalkannya agar

mendapatkan apa yang diinginkan. Menurut *Schulman* dalam *Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman* dalam Jeewon et al., (2020) seseorang yang punya rasa optimis tinggi dikaitkan dengan pencapaian yang lebih besar pada beberapa perguruan dan produktivitas pekerjaan yang jauh lebih maksimal (Musabiq & Meinarno, 2017).

Menurut pemaparan dari Seligman (2006) rasa optimisme menjadi sikap baik dan tercermin gaya individu yang pernah maupun yang belum mengalami suatu peristiwa (Gomes & Izzati, 2021). Sikap optimis menurut Weinstein & Klein, (1996), orang dengan sikap optimis percaya hal positif ataupun baik lebih banyak dari hal yang buruk. Oleh karena itu, rasa optimis dapat di perumpamakan dengan keadaan seseorang yang kesehatannya buruk. Apabila memiliki sifat optimis yang tinggi dengan kesehatannya, maka secara signifikan tingkat sakit yang di alami jauh lebih berkurang (A & Arifin, 2017).

Optimisme merupakan individu yang selalu memperkira hal baik yang terjadi dari dirinya. Dalam Al-Qur'an Allah SWT menjelaskan bahwa manusia memiliki derajat yang paling tinggi dan pada Al-Qur'an Allah SWT berfirman dalam surat Ali 'Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Dari ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT mengajarkan kepada manusia untuk tidak bersikap lemah terhadap segala kondisi meskipun

terdapat permasalahan yang terjadi. Selain itu pada ayat tersebut, ketika manusia memiliki pikiran yang positif lalu di praktikkan dengan ucapan yang baik, maka akan menghasilkan suatu harapan yang besar dengan cara bertindak. Oleh karena itu dari berbagai harapan tersebut, manusia dapat melakukan upaya yang nyata.

Berdasarkan kajian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah keadaan individu untuk selalu berpikir positif meskipun dalam keadaan yang sulit. Dengan memiliki sifat optimis tinggi diharapkan dapat meningkatkan produktivitas untuk jauh lebih optimal.

2. Aspek-Aspek Dari Optimisme

Seligman, (1995) menyebutkan pada cara pandang seseorang terhadap peristiwa kehidupan yang berkaitan langsung dengan seseorang dalam hadapi suatu hal (*explanatory style*). Menurut Seligman (2006) dalam Wini et al., (2020) aspek optimisme terdiri dari 3 aspek, yaitu:

a. Ketetapan adanya suatu kejadian (*Permanence*)

Terkait dengan waktu, baik sifatnya yang sebentar maupun berkepanjangan. Individu beranggapan bahwa peristiwa positif akan bersifat permanen dan peristiwa negatif akan bersifat sementara. Menurut pemaparan dari Seligman (2008) sikap orang yang punya rasa optimis saat menyikapi konflik maupun peristiwa positif akan bersinggungan dengan peristiwa tidak baik. Individu yang yakin jika peristiwa-peristiwa yang bersifat positif mempunyai penyebab

permanen dan apabila berhasil bisa memberikan semangat untuk berusaha lebih keras di lain waktu. Sedangkan individu yang menganggap alasannya hanya sementara maka membuat menyerah dan menganggap kesuksesan hanya sebagai kebetulan.

b. *Pervasiveness* (Keluasan suatu peristiwa)

Orang yang optimis percaya bahwa kegagalan dapat dijelaskan oleh sebab-sebab khusus, tetapi kesuksesan disebabkan oleh sebab-sebab umum. Orang-orang yang merasakan pesimis cenderung menganggap bahwa itu hanya terjadi pada hal spesifik atau khusus. Demikian pula, ketika sesuatu yang buruk terjadi, seorang optimis memaparkan bawah kondisi buruk itu dipengaruhi sesuatu yang spesifik dan tidak berdampak luas. Sedangkan jika individu merasa pesimis maka akan menilai suatu kondisi tersebut disebabkan sesuatu yang menyeluruh dan berdampak besar aspek kehidupannya.

c. *Personalization* (sumber suatu peristiwa)

Orang optimis percaya bahwa keberhasilan dipengaruhi besar dari faktor-faktor internal, dan juga sebaliknya kegagalan dipengaruhi secara eksternal. Jadi, orang yang optimis melihat peristiwa positif sebagai milik diri sendiri dan peristiwa negatif sebagai akibat di luar kendali diri atau eksternal.

3. Faktor-Faktor Yang Mendorong Rasa Optimisme

Menurut penjelasan Seligman (2008) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi tingkat rasa optimisme meliputi:

- a. Dukungan-dukungan secara sosial pada orang-orang yang selalu optimis percaya jika rasa membantu dari orang lain bisa selalu ada saat membutuhkannya.
- b. Orang yang memiliki rasa optimis akan merasa lebih percaya akan dirinya dan lebih tinggi serta percaya atas kemampuannya.
- c. Manusia jika punya self esteem tinggi akan mempertahankan pikiran baik atau positif pada dirinya dan mencari alternatif dari kegagalannya. Sehingga mereka akan berusaha melakukan yang lebih baik.
- d. Akumulasi dari berbagai pengetahuan serta pengalaman pasti lebih sukses dalam memecahkan problem atau mencapai titik sukses akan menimbulkan optimisme menghadapi tantangan di kemudian hari.

Menurut Shane J et al., (2019) orang yang optimis menampilkan tingkat ketahanan yang lebih tinggi saat menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, optimisme telah diidentifikasi sebagai faktor kognitif remaja yang paling signifikan mengurangi efek stresor kehidupan (Molinero et al., 2018)

4. Ciri-Ciri Orang Optimis

Seligman, (1995) menjelaskan ciri orang yang pesimis adalah individu yang yakin apabila peristiwa buruk akan bertambah lama dan menghancurkan yang telah dilakukan dan merupakan kesalahan individu, sedangkan orang yang optimis apabila berada di kondisi buruk mereka akan yakin jika kegagalan merupakan kondisi sementara. Orang

yang optimis tidak akan terganggu dengan kekalahan yang ada melainkan akan menjadikannya sebagai bentuk tantangan untuk dirinya sendiri agar dapat memperbaiki kegagalan.

Menurut (McGinnis, 1995; Lusiawati, 2016), menyatakan bahwa optimisme memiliki 12 ciri, yaitu:

- a. Orang yang cenderung merasa optimis akan jauh dari rasa sulit maupun kejutan tidak terduga. Memiliki rasa optimis membuat setiap individu lebih cenderung tidak menolak realita dan di hari berikutnya akan mendapatkan banyak penghargaan.
- b. Optimis sebagai solusi untuk beberapa masalah. Seseorang yang optimis akan menyelesaikan masalah dari yang kecil.
- c. Optimis percaya bahwa setiap orang memiliki kendali atas masa depannya.
- d. Optimisme memungkinkan perubahan teratur. Orang yang mempertahankan sikap optimis selama bertahun-tahun adalah orang mengambil langkah untuk melawan ketidak teraturan maupun motivasi dalam memastikan suatu sistem agar dirinya tidak ditinggalkan.
- e. Orang optimis mengontrol rasa & pikiran negatifnya. Seorang yang punya rasa optimis melihat sesuatu dari sudut pandangnya.
- f. Optimisme meningkatkan apresiasi. Orang optimis percaya bahwa sangat berlimpah hal baik didunia ini untuk bisa dirasakan.

- g. Orang optimis memakai imajinasi mereka dalam mendorong titik sukses. Artinya sikap optimis dapat menghempas khawatir menjadi citra yang baik.
- h. Orang optimis akan lebih bahagia, meski sebenarnya tidak dalam kondisi bahagia. Orang akan berpikir dengan kegembiraan atau berbagai aktivitas cerita bisa membuat lebih optimis.
- i. Orang optimis percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bertahan hingga tanpa batas.
- j. Orang optimis memupuk banyak rasa berkualitas seperti cinta pada hidupnya.
- k. Orang yang punya rasa optimis senang memberi kabar baik.
- l. Orang optimis percaya bahwa hal yang mereka katakana memiliki pengaruh pada suasana hatinya.
- m. Orang yang optimis menerima hal-hal yang mustahil bisa diubah. Individu juga percaya munculnya kesuksesan orang yang bahagia, bersemangat untuk belajar hal yang fresh.

Berdasarkan kajian-kajian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai individu yang memiliki optimisme tinggi maka menganggap kegagalan sebagai batu loncatan untuk meraih kesuksesan, dan kegagalan adalah kondisi sementara. Sedangkan jika optimisme rendah maka menganggap kegagalan dapat menghancurkan segalanya. Ciri lain dari optimisme di antara nya lebih realistis, sebagai *problem solving*, pengatur kendali, pengontrolan rata dan pikiran negatif, peningkatan apresiasi,

memanfaatkan imajinasi sebagai pendorong kesuksesan, lebih Bahagia, percaya diri, mencintai kehidupannya, dan senang membagikan kabar baik.

C. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Mendapatkan suatu dukungan adalah kondisi ketika individu merasakan aman dan lebih tenang ketika menghadapi suatu masalah ataupun tekanan (Robert & Byrne, 2005). Taylor, (2015) menyebutkan dukungan secara sosial yang didapatkan seseorang dari teman bisa membuat seseorang merasa mendapatkan perhatian dan jauh lebih dihargai (Sari & Indrawati, 2016). Menurut Sarafino & Smith, (2011) melalui pengalaman yang terjadi pada Will dan Barb ikatan dan hubungan sosial selama masa sulit merupakan hal penting. Berbagai sumber dari dukungan secara sosial bisa berasal dari teman dekat, pasangan kekasih hingga suatu perkumpulan tertentu. Sarafino, (1998) menyebutkan dukungan sosial mengacu terhadap pemberian kenyamanan, merawat, dan menghargai orang lain (Hanapi & Agung, 2018)

Hurlock, (2006) juga memaparkan bahwasanya seorang remaja akan jauh lebih sering menjalani hubungan di luar rumah bersama teman, sehingga pengaruh teman sebaya pada minat, perilaku & sikap, hingga penampilan akan jauh lebih berperan dibandingkan hubungannya dengan para anggota keluarga. Akibatnya, individu yang merasakan dukungan

ini akan merasa mendapatkan cinta & dihargai serta merasa menjadi bagian kelompok masyarakat karena akan lebih sering mendapatkan bantuan maupun dukungan dari kelompok-kelompok tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Dalam Islam kajian tentang dukungan teman sebaya dijelaskan pada Al-Qur'an yang dapat dijelaskan di surat Al-Balad ayat 17 yang berbunyi sebagai berikut:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.

Pada kajian-kajian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah bentuk dukungan yang diberikan secara sosial oleh teman sebaya, sahabat, pasangan, dan kelompok tertentu yang memberikan kenyamanan, merawat, dan memberikan perhatian.

2. Aspek-Aspek Dari Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya dibagi menjadi beberapa aspek utama (Sarafino & Smith, 2011; Siswandi & Caninsti, 2020) yang meliputi:

- a. Dukungan yang didapatkan secara emosional (*Emotional support*)
Melalui dukungan dan dorong bisa membuat orang merasa tidak sendiri, lebih aman, merasa dapat perhatian hingga merasa mendapatkan cinta sehingga saat menghadapi suatu problem bisa mengatasinya dengan maksimal.

b. Dukungan berupa suatu penghargaan (*Esteem support*)

Dukungan berupa suatu penghargaan yang baik atau positif dan dorongan. Dukungan ini juga termasuk perhatian dan dorongan terhadap seseorang.

c. Dukungan secara instrumental (*Tangible or instrumental support*)

Dukungan ketiga ini akan secara langsung dalam memberikan materi agar dapat membantu lebih langsung, seperti memberi dan meminjamkan uang, memberikan barang, membantu menjelaskan jika teman tidak mengerti.

d. Dukungan secara informatif (*Information support*)

Termasuk juga dalam menginfokan suatu informasi, pandangan, suatu saran dan rekomendasi serta memberikan umpan balik pada kondisi individu.

e. *Companionship support* (Jaringan sosial)

Dukungan ini melibatkan kehadiran individu lain dalam penggunaan waktu, sehingga memberikan individu rasa memiliki dalam kepentingan bersama dan aktivitas sosial.

Sedangkan menurut House Jenira (Almun & Ash-Shiddiqy, 2021)

membagi menjadi beberapa aspek diantaranya:

a. Dukungan diberikan secara emosional

Pertama terkait dukungan secara emosional biasanya akan berkaitan dengan ketenangan dan ketenteraman hati berupa perhatian, sikap

kepedulian hingga rasa empati yang bisa memberikan kesan kedamaian hati.

b. Dukungan Penghargaan

Termasuk afirmasi positif yang diberikan untuk bisa meningkatkan rasa semangat individu karena akan merasa dihargai ataupun diakui pencapaiannya oleh orang-orang di sekitarnya.

c. Dukungan-dukkungan secara Instrumental

Termasuk kesiapan seseorang dalam memberikan support secara material seperti peralatan maupun fresh money maupun berbagai kebutuhan lainnya.

d. Dukungan secara informatif

Mencakup berbagai bentuk info mulai dari pandangan, saran, instruksi hingga berbagai informasi lain yang bisa mendukung.

Pada kajian-kajian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek yang memiliki cara dukungan yang berbeda-beda pada dukungan teman sebaya. Aspek tersebut diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan jaringan sosial.

3. Faktor-Faktor Dukungan Teman Sebaya

Menurut Sarafino & Smith (2011) faktor yang menyebabkan individu menerima dukungan secara sosial dari temannya yaitu:

a. Penerimaan Berupa Dukungan

Hubungan sosial dengan orang lain bisa menjadi cara bagi seseorang untuk bisa mendapatkan dukungan secara sosial. Kondisi ini juga bisa dilakukan dengan cara lebih intens, terbuka dalam berhubungan dengan orang-orang dekat seperti hal kecil meminta bantuan maupun membantu.

b. Penyediaan Dukungan

Seseorang yang mampu memberikan dukungan secara sosial ditandai dengan kepekaan dalam melihat kebutuhan atau suatu hal yang diperlukan oleh orang lain. Tentunya individu ini akan optimal dalam memberi dukungan yang tepat sesuai dengan porsi yang dibutuhkan.

c. Komposisi dalam Struktur-Struktur Jaringan Secara Sosial

Faktor yang terakhir ini berkaitan dengan kualitas hubungan seseorang dalam lingkungan sekitarnya baik itu keluarga maupun orang lain. Tentunya kualitas hubungan ini sangat beragam mulai dari frekuensi, ukuran hingga komposisi yang tentunya akan mempengaruhi kualitas diantaranya. Misalkan terkait dengan intensitas bertemu maupun berkomunikasi.

(Zimet et al., 1988) mengelompokkan dukungan secara sosial dalam

3 sumber yang meliputi:

a. Berasal dari Keluarga

Pertama yang paling wajib bagi seseorang yaitu dukungan yang berasal dari anggota keluarga. Melalui dukungan yang sifatnya positif bisa menjadi energi maupun power tersendiri bagi individu.

b. Berasal dari Teman

Kedua, pada dukungan yang bisa menciptakan rasa nyaman maupun percaya diri ketika berada pada lingkungan luar yaitu dukungan dari teman baik itu teman yang sebaya, sekolah maupun rekan kerja.

c. Orang-orang terdekat khusus

Dukungan yang terakhir diwakilkan oleh seseorang yang berada pada kondisi yang penuh tekanan, sering kali mendambakan dukungan dari orang-orang dengan keterikatan jangka panjang.

Pada faktor dukungan teman sebaya yang dilakukan oleh Benard, (1995) dalam Utami, (2020) menjelaskan bahwa hubungan teman sebaya memberikan kontribusi pada resiliensi akademik yang dapat membantu perkembangan sosial, kognitif, dan kemampuan sosialisasi mahasiswa. Faktor ini juga di dukung oleh penelitian lain Morales, (2010) yang menunjukkan apabila individu memiliki hubungan positif dengan teman sebaya, mendapatkan dukungan dari keluarga, dan dukungan dari masyarakat maka memiliki hubungan dengan resiliensi akademik.

Melalui kajian-kajian yang ada dapat disimpulkan bahwa faktor dukungan teman sebaya dapat berupa penerima dukungan yang berasal dari hubungan sosial, penyediaan dukungan seperti sifat peka, dan komposisi struktur jaringan sosial yang berhubungan dengan kualitas

hubungan. Dukungan-dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, dan orang terdekat.

D. Hubungan Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir

Dengan menggunakan sampel sebanyak 100 mahasiswa, Almun & Ash-Shiddiqy (2021) melakukan penelitian terhadap mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta. Menurut perhitungan data, terdapat hubungan sebesar 25,7% antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. $Y = 59.434 + 0.628X$ adalah persamaan regresi yang ditemukan. Resiliensi akademik memiliki nilai konstanta sebesar 59.434 jika dukungan sosial teman sebaya bernilai 0. Hasil (0,628) kemudian menunjukkan bahwa arah hubungan antara variabel tersebut searah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan optimisme berkorelasi positif dengan mahasiswa tingkat akhir (Almun & Ash- Shiddiqy, 2021).

Peneliti lain yang meneliti tentang keterhubungan terkait dengan rasa optimisme dengan tingkat resiliensi secara akademik juga dilakukan oleh Rikumahu & Rahayu (2022) dengan sampel sebanyak 275 mahasiswa psikologi di universitas Satya Wacana yang mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi secara positif yang juga signifikan antara variabel optimisme dengan variabel resiliensi belajar secara akademik. Artinya semakin tingginya tingkat optimisme para mahasiswa semakin

tinggi juga variabel resiliensi secara akademik pada para mahasiswa (Rikumahu & Rahayu, 2022).

Sepriady & Setyowati (2022) pada penelitiannya yang diukur pada mahasiswa semester 7, 8, 9 dengan jumlah populasi 124 mahasiswa/i di Universitas Jakarta. Hasil mean yang muncul pada penelitian ini menunjukkan variabel optimisme yang dimiliki siswa adalah tergolong tinggi. Sedangkan pada hasil uji analisis variabel optimisme dan resiliensi memiliki korelasi sebesar $r_{x1y} = 0,810, p < 0,05$ yang berarti memiliki nilai positif dan signifikan dan uji korelasi pada $r_{x2y} = 0,421, p < 0,05$ yang artinya memiliki hubungan positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. Hasil uji analisis yang dilakukan dengan metode *multivariate correlation* antara variabel optimisme dan variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik memiliki korelasi sebesar $R_{x1x2y} = 0,810, R_{x1x2y}^2 = 0,655, p < 0,05$ berarti variabel optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan

Penelitian lain juga dilakukan untuk memiliki keterhubungan terkait dengan rasa optimisme dengan tingkat resiliensi secara akademik yang diteliti oleh Gayatri & Isrofin (2021) dengan jumlah responden sejumlah 345 mahasiswa di UNS. Mayoritas mahasiswa UNS memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi, yang dapat disimpulkan dari nilai rata-rata 4,02 pada skala resiliensi akademik. Sedangkan mayoritas

mahasiswa memiliki rentang mean 3,35 hingga 4,05 sebanyak 46% dari total populasi pada tingkat *peer social support* mahasiswa UNS. Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan dengan menggunakan data yang ada ($r = 0,445$; $t = 10,636$; $p = 0,05$), terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *peer social support* dengan resiliensi akademik. Data tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki arah hubungan yang positif signifikan ($\beta=0,445$), selain itu nilai $t_{hitung} = 10,636 > t_{tabel} = 1,960$ menggambarkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan “*Peer social support* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UNS di masa pandemi” dapat diterima (Gayatri & Isrofin, 2021).

Peneliti Andriyaniputri, Jamain, dan Permatasari (2022) menemukan hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan resiliensi dalam penelitian mereka terhadap 440 siswa, yang mencakup populasi 1.307 orang. Optimisme juga memiliki nilai yang tinggi ketika resiliensi tinggi, begitu pula sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme berdampak pada kemampuan penulis skripsi untuk bertahan. Jika ada dukungan sosial yang lebih kuat lagi, ketekunan dalam menyelesaikan skripsi akan tinggi (Andriyaniputri et al., 2022).

Dapat disimpulkan berdasarkan penelitian terdahulu dapat dinyatakan bahwa memiliki hubungan antar ketiga variabel. Apabila dukungan sosial teman sebaya tinggi maka kemampuan resiliensi

akademik juga tinggi, sedangkan jika optimisme meningkat, maka resiliensi akademik juga meningkat.

E. Kerangka Teoritik

Resiliensi akademik yang dirasakan para mahasiswa yang duduk pada semester akhir didorong oleh berbagai variabel. Menurut Andriyaniputri, Aurelia, Permatasari, Nina (2022), variabel optimisme dan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi. Seseorang yang percaya bahwa mereka dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, mempunyai rasa optimis yang cukup tinggi, dan juga dukungan secara sosial yang tentunya juga tinggi merupakan peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik. Hasil dari proses penelitian ini menunjukkan bahwa faktor optimisme serta dukungan sosial mempengaruhi resiliensi saat mengerjakan skripsi, meskipun terdapat faktor lain yang mempengaruhi resiliensi akademik.

Menurut Roellyana & Listiyandini, (2016) optimisme berperan penting dalam resiliensi. Mahasiswa yang tergolong tingkatan akhir dan menjalankan tugas akhir skripsi, yakin mendapat nilai yang maksimal dan baik, serta ada harapan positif biasanya akan bisa mengatasi kendala yang muncul saat masa mengerjakan skripsi. Sabouripour & Roslan, (2015) menemukan relationship kuat dan tentunya signifikan terkait rasa optimisme, dukungan secara sosial, dan juga resiliensi. Lonjakan optimisme dapat mencerminkan sikap positif seseorang bahkan dalam keadaan yang tidak menguntungkan. Di sisi lain dukungan sosial

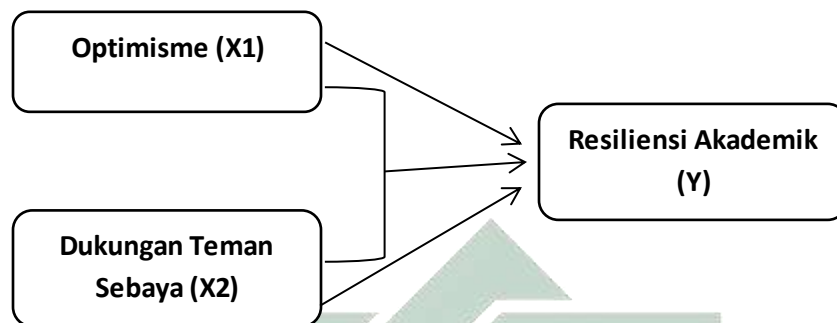
dipengaruhi oleh teman, keluarga, kerabat, dan orang penting di kehidupannya. Dorongan untuk mencari lebih banyak teman, mengunjungi komunitas untuk menemukan lebih banyak kelompok, dan terhubung dengan lebih banyak orang.

Menurut Aldhaidan (2020) terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara siswa dengan optimisme tinggi dan rendah dalam resiliensi psikologis dengan siswa yang optimismenya tinggi. Hal ini berarti bahwa orang dengan optimisme tinggi lebih memiliki resiliensi daripada dengan siswa dengan optimisme rendah.

Studi oleh Sari & Indrawati (2016) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh pada resiliensi akademik mahasiswa semester akhir. Penelitian ini memberikan hasil pengujian hipotesis yang mengungkapkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik. Semakin banyak dukungan sosial yang diberikan dari teman-teman, maka semakin tinggi resiliensi akademik sehingga merasa tertantang meskipun dalam situasi sulit. Dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai dalam faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik, namun faktor ini bukanlah faktor yang dominan dan masih ada faktor lain yang belum dijelaskan.

Menurut Kalisha & Sundari (2023), temuan analisis data yang menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dan dukungan teman sebaya dengan ketahanan. Menurut penelitian tambahan, resiliensi terutama dipengaruhi oleh dua variabel. Menurut temuan analisis data

regresi berganda yang dilakukan untuk penelitian ini, optimisme memiliki hubungan yang lebih kuat dengan resiliensi daripada dukungan teman sebaya.



Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

Grafik di atas menunjukkan hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik. Resiliensi akademik juga meningkat ketika optimisme meningkat. Serupa dengan hal ini, semakin banyak dukungan sosial teman sebaya, semakin tinggi pula kapasitas seseorang untuk memiliki resiliensi akademik, yang terkait dengan dukungan sosial teman sebaya. Orang dengan tingkat optimisme dan dukungan teman sebaya yang tinggi dapat mengembangkan resiliensi akademik.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diantaranya:

1. Terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Terdapat hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasional. Berdasarkan Creswell, (2015) penelitian kuantitatif korelasional yaitu penelitian memakai teknik statistik untuk menghitung hubungan antar variabel. Subjek yang berpartisipasi pada penelitian ini akan mengisi kuesioner yang telah disediakan, dan kuesioner akan diisi responden dan akan dilakukan olah data menggunakan SPSS for Windows.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memakai tiga variabel untuk diteliti. Variabel tersebut terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat, antara lain:

- a. Variabel Y (Dependen) : Resiliensi Akademik
- b. Variabel X1 (Independen) : Optimisme
- c. Variabel X2 (Independen) : Dukungan Teman Sebaya

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan cara beradaptasi terhadap kesulitan dan situasi yang muncul, serta kemampuan untuk pulih terhadap permasalahan yang terjadi di dunia akademik hingga mampu dalam menuntaskan pendidikannya. Menurut Cassidy, (2016) pada variabel ini dapat diukur melalui 3 aspek yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflective and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

b. Optimisme

Optimisme adalah pandangan baik seseorang terhadap situasi yang sulit dan selalu berpikir positif pada keadaan selanjutnya. Menurut Seligman, (2006) variabel optimisme dapat diukur menggunakan tiga aspek diantaranya yaitu *permanence* (ketetapan peristiwa), *pervasiveness* (besarnya peristiwa), dan *personalization* (asal peristiwa)

c. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya adalah dukungan yang diberikan oleh teman-teman yang relatif sebaya dan mempunyai kepentingan yang sama, minat, aspirasi, pendidikan dan sudut pandang yang sama sehingga penerimanya merasa jika diberikan perhatian, dicintai, dan disayangi. Menurut Sarafino & Smith, (1994) variabel ini dapat diukur melalui 3 aspek yang telah dijelaskan yaitu *informational support* (dukungan informasi), *instrumental support* (dukungan instrumental), *emotional support* (dukungan emosional),

esteem support (dukungan penghargaan) dan *companionship support* (dukungan jejaring sosial).

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling,

a. Populasi

Populasi, menurut Sugiyono (2013), adalah kategori yang luas yang terdiri atas hal atau subjek dengan atribut dan karakteristik tertentu. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan lokasi yang digunakan pada penelitian ini adalah kota Surabaya dengan yang jumlah populasi pastinya tidak diketahui angka pastinya (*infinity*).

b. Sampel

Menurut Sugiyono, (2013) sampel yaitu pecahan kecil mengenai ukuran dan susunan populasi. Sampel yang diperlukan untuk penelitian ini harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Surabaya
2. Sedang menyusun tugas akhir atau skripsi
3. Bersedia terlibat dalam penelitian ini

Dalam penentuan jumlah sampel dari jumlah populasi yang tidak terhingga (*infinity*), peneliti menggunakan rumus *lemeshow* (Slamet & Aglis, 2020) sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rumus Lemeshow

$$n = \frac{Z^2 P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Skor z pada kepercayaan 95%= 1,96

p = Maksimal estimasi = 0,5

d = Tingkat kesalahan atau alpha 5% = 0,0025

Dari rumus tersebut maka jumlah sampel yang akan diambil sejumlah:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{0,0025}$$

$$n = \frac{3.8416 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{0,0025}$$

$$n = 384,16 = 385$$

Melalui perhitungan di atas dapat disimpulkan jumlah sampel yang akan diambil sebanyak 384,16, akan tetapi akan dilakukan pembulatan ke atas menjadi 385. Maka dari itu itu pada penelitian ini jumlah responden atau sampel yang dibutuhkan sebesar 385 responden.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *random sampling*. Teknik ini dalam menentukan sampel diambil sedemikian rupa, sehingga memberikan kesempatan kepada seluruh responden untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Tujuan digunakan teknik *random sampling* pada penelitian ini adalah untuk menentukan atau memilih jumlah sampel

penelitian yang pengambilannya dilakukan secara *random* serta memiliki karakteristik yang homogen dalam penelitian (Djaali, 2020).

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan *skala likert* sebagai teknik pengukuran skor. Skala Likert adalah pengukuran yang memiliki empat item pertanyaan yang telah dikombinasi sehingga telah membentuk sebuah skor yang menjelaskan terkait sifat yang terjadi di setiap orang (Budiaji, 2018). Dalam penelitian ini penentuan skor akan dibantu dengan empat alternatif jawaban yang disusun berbeda-beda. Dalam variabel optimisme penentuan skor dibantu dengan alternatif jawaban sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk skor di setiap jawaban diantaranya seperti tabel berikut:

Tabel 3.2 Skala Resiliensi Akademik

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dalam variabel Dukungan Teman Sebaya penentuan skor dibantu dengan alternatif jawaban sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk skor di setiap jawaban diantaranya seperti tabel berikut:

Tabel 3.3 Skala Optimisme

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sedangkan pada variabel Resiliensi Akademik penentuan skor dibantu dengan alternatif jawaban sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk skor di setiap jawaban diantara nya seperti tabel berikut:

Tabel 3.4 Skala Dukungan Teman Sebaya

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Penelitian ini terdiri dari 3 variabel yang setiap variabel menggunakan skala masing-masing. Dalam ketiga variabel tersebut telah dilakukan *expert judgment* oleh dosen psikologi yang penentuan skor dibantu dengan alternatif jawaban Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), dan Relevan (R). Untuk skor pada setiap jawaban seperti tabel berikut:

Tabel 3.5 Skala Expert Judgment

Penilaian	Keterangan	Nilai
TR	Tidak Relevan/Tidak bisa digunakan	1
KR	Kurang Relevan/Diperlukan perbaikan	2
R	Relevan/bisa digunakan	3

a. Skala Resiliensi Akademik

Peneliti menggunakan alat ukur skala resiliensi akademik berdasarkan teori Cassidy (2016) dan dimodifikasi dari penelitian Syahrinnisa, yang terdiri dari tiga komponen yaitu *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari pertolongan), dan *negative affect and emotional response* (afek negatif dan respon emosional) yang terdiri dari 26 item dan didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,886. Berikut blueprint skala variabel resiliensi akademik yang disusun sesuai dengan kategorisasi tabel dari berbagai aspek :

Tabel 3.6 Blueprint Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perverance</i> (Ketekunan)	a. Bekerja keras (terus mencoba dan	9. Saya akan bekerja keras ketika	3. Saya menyerah ketika	3

tidak mudah menyerah)	mengerjakan skripsi	mengalami kesulitan
--------------------------	------------------------	------------------------

8.

Selama mengerjakan skripsi, masalah-masalah yang terjadi hanya berlangsung sementara

b. Berpegang	2.	1.	6
--------------	----	----	----------

teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	Saya menerima saran dari orang lain untuk membantu pengerjaan skripsi	Saya enggan untuk menerima masukan yang diberikan oleh dosen pembimbing
--	---	---

13.

Saya berusaha konsisten dengan rencana dan tujuan yang sudah ditetapkan

		11. Saya akan mencari solusi untuk menyelesaika n masalah yang terjadi ketika saya mengerjakan skripsi	12. Saya menyalahkan orang lain ketika gagal dalam proses penyelesaian skripsi	
		26. Saya akan mengerjakan skripsi dengan baik dan lulus tepat waktu		
	c. Kontrol diri	7. Saya selalu berpikir positif tentang skripsi	5. Saya merasa kesal dengan revisi-revisi yang diberikan dosen pembimbing	2
<i>Reflecting and adaptive help- seeking (Bantuan Adaptif)</i>	a. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	21. Saya menentukan tujuan dalam penyelesaian skripsi	-	3

	23.		
	Saya		
	mencoba		
	mencari tahu		
	kelebihan dan		
	kekurangan		
	diri		
	25.		
	Saya akan		
	memberikan		
	penghargaan		
	atau		
	hukuman		
	kepada diri		
	sendiri ketika		
	telah		
	menyelesaika		
	n skripsi		
b. Mengubah	14.	-	4
pendekatan	Saya akan		
belajar	menjadikan		
	keberhasilan		
	sebelumnya		
	sebagai		
	motivasi diri		
	16. Saya akan		
	meninjau		
	Kembali		
	tugas yang		
	diberikan		

	18.		
	Saya		
	termotivasi		
	untuk		
	menyelesaika		
	n skripsi		
	tepat waktu		
	20.		
	Saya		
	mencoba		
	metode		
	pengerjaan		
	yang baru		
	untuk		
	membantu		
	menyelesaika		
	n skripsi		
c. Mencari	17.		
bantuan dan	Meminta	-	2
dukungan	bantuan dari		
	dosen		
	pembimbing		
	apabila saya		
	mengalami		
	kesulitan		
	selama proses		
	pengerjaan		
	22.		
	Saya akan		
	mencari		

		dukungan dari orang lain (teman atau keluarga) selama proses pengerjaan skripsi		
<i>Negative affect and emotional response (Pengaruh Negatif & Respon Emosional)</i>	a. Optimisme	4. Dalam proses pengerjaan skripsi, masalah yang terjadi akan saya jadikan sebagai motivasi diri	6. Saya berpikir bahwa peluang untuk lulus tepat waktu semakin kecil <hr/> 15. Merasa ragu dengan skripsi yang saya kerjakan <hr/> 24. Saya merasa bahwa proses pengerjaan skripsi tidak sesuai dengan yang direncanakan sebelumnya	4

b. Tingkat kecemasan yang rendah	19. Saya berusaha tenang ketika menghadapi masalah yang terjadi selama mengerjakan skripsi	10. Saya mengalami stres apabila tugas yang diberikan terlalu berat	2
Total			26

a) Validitas instrumen resiliensi akademik

Pengukuran validitas dilakukan juga pada instrumen resiliensi akademik. Pengujian ini juga dibantu oleh IBM SPSS Statistics 26 dan menghasilkan nilai seperti berikut:

Tabel 3.6 Uji Validitas Resiliensi Akademik

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item 1	.404	Valid
Item 2	.468	Valid
Item 3	.547	Valid
Item 4	.453	Valid
Item 5	.421	Valid
Item 6	.433	Valid
Item 7	.472	Valid
Item 8	.406	Valid

Item 9	.641	Valid
Item 10	.182	Tidak Valid
Item 11	.583	Valid
Item 12	.435	Valid
Item 13	.544	Valid
Item 14	.521	Valid
Item 15	.455	Valid
Item 16	.542	Valid
Item 17	.534	Valid
Item 18	.603	Valid
Item 19	.532	Valid
Item 20	.342	Valid
Item 21	.544	Valid
Item 22	.521	Valid
Item 23	.524	Valid
Item 24	.236	Tidak Valid
Item 25	.450	Valid
Item 26	.578	Valid

Melalui tabel di atas, uji validitas pada skala resiliensi akademik yang berjumlah 26 item dan diketahui bahwa terdapat 3 item yang memiliki nilai di bawah 0,3 sehingga item yang valid menjadi 24 item dan untuk item yang tidak valid akan dihapus.

b) Reliabilitas instrumen resiliensi akademik

Instrumen penelitian juga dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui kemampuan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti.

Tabel 3.7 Reliabilitas Resiliensi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada instrumen resiliensi akademik yang dinyatakan valid berjumlah 24 item, dan untuk nilai *cronbach's alpha* yang diperoleh sebesar 0,898. Sehingga dapat dinyatakan bahwa instrumen tersebut telah reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel resiliensi akademik.

b. Skala Optimisme

Peneliti menggunakan alat ukur optimisme yang di adaptasi oleh Mukaromah, (2018) yang menggunakan teori dari Seligman, (2006) yang digunakan untuk mengukur tingkat optimisme terhadap individu. terdapat 19 item yang dibagi menjadi 9 item favorable dan 11 item unfavorable, serta tiga indikator optimisme yaitu permanence, pervasiveness, dan personalization. Instrumen resiliensi akademik ini dianggap reliabel karena telah dilakukan uji reliabilitas dengan total nilai Chornbach's Alpha sebesar 0,819. Berikut blueprint pada skala variabel optimisme sesuai pengelompokan aspek yang dituliskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.8 Blueprint Optimisme

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Permanence</i>	a. Permanen (Mampu menjelaskan kejadian	1. Seberat apa pun masalah perkuliahan saat ini, saya bisa mengatasinya	3. Keberhasilan saya dalam belajar adalah murni kebetulan saja	4
	b. baik disebabkan karena kemampuannya)	2. Saya menulis skripsi sesuai dengan kemampuan saya	4. Hanya melalui pertolongan teman-teman, prestasi akademik saya akan baik	
	c. Sementara (Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara)	5. Saya yakin pasti ada solusi untuk setiap rintangan dalam menulis skripsi saat ini	8. Saya merasa gagal saat tidak memahami tugas	
	6. Saya percaya bahwa	9. Saya menyerah apabila		

		cobaan	mendapatkan	
		menyusun	tugas yang	
		skripsi saat	banyak dari	
		ini	dosen	
		merupakan		
		masalah yang		
		biasa		
		<hr/>		
		7.		
		Saya yakin		
		bahwa		
		kesusahan		
		belajar yang		
		terjadi saat		
		ini tentu		
		mengantarka		
		n kita pada		
		kesuksesan di		
		masa depan		
		<hr/>		
<i>Pervasiveness</i>	a. Spesifik (Mampu	10.		1
	menjelaskan secara		Saya kesal	
	spesifik		dengan tugas	
	permasalahan yang		yang diberikan	
	negatif)		oleh dosen	
			pembimbing di	
			setiap	
			pertemuan	
		<hr/>		
	b. Universal (Mampu	11.	13.	3
	memberikan	Saya percaya	Saya tidak	
	penjelasan yang	bahwa	bekerja keras,	
	umum dalam	dengan	sehingga saya	

	menghadapi peristiwa buruk)	mengerjakan tugas yang sungguh-sungguh akan membuat keberhasilan	gagal menyelesaikan tugas	
		12. Saya yakin tugas akan selesai apabila dikerjakan dengan semangat		
<i>Personalization</i>	a. Internal (Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya)	14. Saya berhasil dalam belajar, karena usaha keras saya selama ini	16. Saya selalu mendapatkan nilai buruk apabila ujian	3
		15. Walaupun situasi di dalam ruangan ramai, tetapi saya bisa belajar dengan baik		

	karena saya memiliki semangat		
b. Eksternal (Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar)		17.	3
		Jadwal kuliah yang melompat banyak waktu, membuat saya merasa malas.	
		18. Saya selalu terlambat mengumpulkan tugas karena bekerja hingga malam	
		19. Saya terlambat masuk kuliah karena ketiduran	
	Total		19

a) Validitas instrumen optimisme

Pengukuran validitas dilakukan untuk instrumen optimisme. Pengujian dibantu oleh IBM SPSS Statistics 26 dengan menghasilkan nilai sebagai berikut:

Tabel 3.9 Validitas Optimisme

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item 1	.262	Tidak Valid
Item 2	.319	Valid
Item 3	.175	Tidak Valid
Item 4	.219	Tidak Valid
Item 5	.360	Valid
Item 6	.174	Tidak Valid
Item 7	.382	Valid
Item 8	.318	Valid
Item 9	.493	Valid
Item 10	.451	Valid
Item 11	.339	Valid
Item 12	.450	Valid
Item 13	.464	Valid
Item 14	.325	Valid
Item 15	.071	Tidak Valid
Item 16	.511	Valid
Item 17	.449	Valid
Item 18	.517	Valid
Item 19	.492	Valid

Berdasarkan tabel uji validitas pada skala optimisme yang berjumlah 19 item diketahui bahwa terdapat 5 item yang memiliki nilai di bawah 0,3

sehingga kelima item tersebut dinyatakan tidak valid dan akan dilakukan penghapusan item, sedangkan pada item yang valid berjumlah 14 item .

b) Reliabilitas instrumen optimisme

Instrumen penelitian juga dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui kemampuan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti.

Tabel 3 10 Reliabilitas Optimisme

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.805	14

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada instrumen optimisme dengan jumlah 14 item yang dinyatakan valid, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,805. Maka dapat dinyatakan bahwa instrumen tersebut telah reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel optimisme.

c. Skala Dukungan Teman Sebaya

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala dukungan sosial teman sebaya yang mengadaptasi dari penelitian Widowati (2018) menggunakan pedoman aspek dari Sarafino & Smith (1994) yaitu *informational support* (dukungan informasi), *instrumental support* (dukungan instrumental), *emotional support* (dukungan emosional), *esteem support* (dukungan penghargaan) dan *companionship support* (dukungan jaringan sosial). Terdapat 27 item terdiri dari 19 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*. Instrumen ini dianggap reliabel karena dalam uji reliabilitas nilai

chronbach's alpha yaitu 0,941. Berikut blueprint pada skala variabel dukungan teman sebaya sesuai pengelompokan aspek yang dituliskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.11 Blueprint Dukungan Teman Sebaya

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	a. Adanya rasa empati sama lain	1. Semua teman saya benar-benar menyayangi saya	2. Teman-teman tidak mencari saya ketika saya pergi dalam waktu lama	4
		3. Teman-teman akan sedih saat saya mendapat bencana	6. Ketika teman-teman saya sibuk mereka melupakan saya	
	b. Saling memberikan kepedulian dan perhatian	4. Saya merasa Bahagia karena teman saya peduli	-	2
		5. Teman-teman saya sering menyemangati saya untuk		

		selalu semangat serta tidak mudah menyerah		
Dukungan Penghargaan	a. Saling menghormati dan memberi dukungan satu sama lain	7. Saya dan teman-teman akan saling menghormati apabila terjadi perbedaan pendapat	8. Teman-teman tidak membantu saya ketika memiliki masalah	3
	b. Menghargai karya atau kemampuan teman satu sama lain	10. Teman-teman mendukung kemampuan yang saya miliki	9. Teman saya merasa malu saat mereka bergaul dengan saya	2
		11. Pujian yang diberikan teman-teman membuat saya		

		merasa dihargai		
		12.		
Dukungan Instrumental	a. Memberikan bantuan langsung (berupa materi atau tenaga)	Ketika saya sakit, teman- teman akan menjenguk saya	-	3
		13. Teman saya rela meminjamkan uang untuk saya apabila saya membutuhkan nya		
		14. Ketika saya sakit, teman-teman saya bersedia menolong saya menyelesaikan tugas		
	b. Membantu dalam menyelesaikan tugas tertentu	15. Jika saya kesulitan mengerjakan tugas, teman-	16. Teman-teman saya tidak ingin menolong saya dalam	2

		teman tentu menolong saya	menyelesaikan tugas kuliah	
		17.		
Dukungan Informasi	a. Saling berbagi informasi	Teman-teman selalu mengingatkan saya hendak melakukan hal-hal baik	-	2
		18. Ketika saya memerlukan berita penting, teman saya rela untuk memberi bantuan		
	b. Memberi nasihat yang positif untuk penyelesaian masalah	20. Saya mendapatkan nasihat dan arahan yang banyak dari teman saya	19. Ketika saya meminta saran atas masalah yang saya hadapi, teman saya tidak bisa memberikan jalan keluarnya	4
		21. Teman-teman memberi saran apabila saya	22. Teman-teman mengabaikan saya, apabila	

		melakukan kesalahan	saya perlu masukan	
Dukungan Jaringan Sosial	a. Memiliki hubungan yang baik dengan orang lain	23. Teman-teman saya sering mendengarkan curhatan ketika saya sedang bersedih	-	2
		24. Kehadiran saya dapat diterima dengan baik oleh teman- teman		
	b. Teman merupakan salah satu bagian penting dalam hidupnya	25. Saya menjadikan teman-teman sebagai tempat berbagi suka dan duka	26. Saya tidak punya teman untuk berbagi suka dan duka	3
		27. Teman-teman senantiasa ada saat saya membutuhkan nya		

Total	27
--------------	-----------

a) Validitas instrumen dukungan teman sebaya

Pengukuran validitas dilakukan untuk instrumen dukungan teman sebaya. Pengujian dibantu oleh IBM SPSS Statistics 26 dengan menghasilkan nilai sebagai berikut:

Tabel 3.12 Uji Validitas Dukungan Teman Sebaya

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item 1	.574	Valid
Item 2	.524	Valid
Item 3	.572	Valid
Item 4	.561	Valid
Item 5	.652	Valid
Item 6	.505	Valid
Item 7	.556	Valid
Item 8	.439	Valid
Item 9	.453	Valid
Item 10	.561	Valid
Item 11	.547	Valid
Item 12	.498	Valid
Item 13	.532	Valid
Item 14	.432	Valid
Item 15	.544	Valid

Item 16	.480	Valid
Item 17	.587	Valid
Item 18	.579	Valid
Item 19	.231	Tidak Valid
Item 20	.083	Tidak Valid
Item 21	.079	Tidak Valid
Item 22	.361	Valid
Item 23	.604	Valid
Item 24	.616	Valid
Item 25	.591	Valid
Item 26	.549	Valid
Item 27	.589	Valid

Berdasarkan tabel uji validitas pada skala dukungan teman sebaya yang berjumlah 27 item. Diketahui bahwa terdapat 3 item yang memiliki nilai di bawah 0,3 sehingga item tersebut akan dihapus, sedangkan yang valid berjumlah 24 item

b) Reliabilitas instrumen dukungan teman sebaya

Instrumen penelitian juga dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui kemampuan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti.

Tabel 3.13 Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.914	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dukungan teman sebaya dengan jumlah 24 item yang telah dinyatakan valid, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,914. Sehingga dapat dinyatakan bahwa instrument tersebut telah reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel dukungan teman sebaya.

F. Analisis Data

a. Uji Instrumen

a) Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ketetapan alat ukur dalam melakukan fungsinya. Instrumen pengukur akan tinggi jika alat tersebut dapat berjalan sebagai mana fungsinya ketika dilakukannya pengukuran. Validitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu skala psikologis dapat memberikan hasil yang akurat sesuai dengan tujuannya (Azwar, 2016). Pada penelitian ini nilai koefisien validitas di atas 0,30 maka dianggap bahwa item tersebut valid (Muhid, 2019)

b) Uji Reliabilitas

Untuk mengukur alat ukur kuesioner butuh hasil yang reliabilitas yang berupa indikator dan memperoleh data yang sama. Uji reliabilitas ini bertujuan untuk menguji seberapa reliabel hasil pengukuran (Azwar, 2016). Jika nilai koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan $>0,50$ sampai dengan 1, sehingga menunjukkan pengujian dapat dikatakan reliabel (Budiastuti & Bandur, 2018)

b. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah setiap variabel persebarannya normal maka perlu dilakukan uji normalitas (Ghozali, 2013). Uji normal *P-Plot* yang di dapatkan dari uji regresi dan dilakukan untuk menguji apakah data dapat menyebar secara normal. Batas nilai probabilitas (sig) yang digunakan sebagai acuan dasar penelitian ini apabila nilai $\text{sig} > 0,05$. Sehingga data dapat di distribusi secara normal ketika nilai $\text{sig} > 0,05$ dan data tidak berdistribusi normal jika nilai $< 0,05$ (Yusup, 2018).

b) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas menurut Ghozali (2013), digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen dalam model regresi saling berkorelasi. Model regresi independen multikolinieritas menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas jika nilai VIF 10 atau nilai tolerance $> 0,01$, tetapi terjadi masalah multikolinieritas jika nilai VIF > 10 atau nilai tolerance $0,01$ (Nurchahyo & Riskayanto, 2018).

c) Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui apakah varian dari setiap residual yang diobservasi dalam sebuah model regresi berbeda satu sama lain (Ghozali, 2013). Model regresi harus memenuhi kriteria tidak menunjukkan adanya indikasi heteroskedastisitas. Mengolah data penelitian kuantitatif menggunakan eviews mencatat bahwa jika nilai sig. 0,05 maka model penelitian menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas, namun jika nilai sig. > 0,05 maka model penelitian tidak menunjukkan adanya gejala tersebut.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu metode statistik yang memakai data sampel dalam evaluasi populasi (Gravetter & Wallnau, 2013). Penelitian ini memakai uji hipotesis regresi linier berganda. Untuk menentukan apakah dua atau lebih variabel independen memiliki dampak pada satu variabel dependen, regresi linier berganda digunakan (Janie, 2012).

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y = Resiliensi Akademik

a = Konstanta

b_1, b_2 = Koefisien regresi berganda

X1 = Optimisme

X2 = Dukungan Teman Sebaya

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dengan persiapan yang cukup matang telah dilakukan dalam memperoleh hasil yang memuaskan dalam penelitian ini. Berikut adalah pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan:

a. Persiapan Pelaksanaan Penelitian

Melihat fenomena yang sudah ada merupakan langkah pertama dalam penyelidikan kami. Meningkatnya proporsi siswa yang memiliki ketahanan akademis yang lemah dianggap sebagai penyebab dari fenomena tersebut. Karena itu, mereka tidak memiliki inisiatif dan tanggung jawab untuk bertanggung jawab atas akademik mereka. Oleh karena itu, peneliti termotivasi untuk menggunakannya sebagai subjek penelitian. Setelah menentukan objek kajian, peneliti melanjutkan dengan mencari literatur terkait topik yang sesuai melalui buku, data survei, dan artikel penelitian sebelumnya. Dan peneliti menuliskannya pada latar belakang dan kajian pustaka.

Persiapan ini dilanjutkan dengan membuat beberapa rancangan pada bab III yang meliputi hipotesis, metode instrumen, sampel, populasi, dan analisis data yang akan digunakan. Setelah dilakukan proses penulisan proposal skripsi, peneliti melakukan bimbingan dan penyempurnaan proposal skripsi melalui beberapa revisi dari dosen pembimbing. Proposal ini diseminarkan pada tanggal 20 Juni 2023.

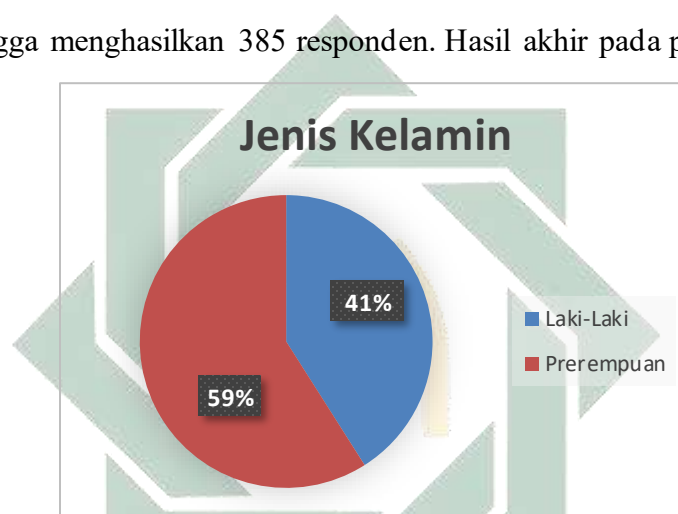
Tahap selanjutnya setelah dilakukan seminar proposal, peneliti melakukan beberapa revisi dan memberikan kuesioner *expert judgement* kepada satu dosen dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk melakukan *review* pada *expert judgement* peneliti. Setelah dilakukan *review* dan telah disetujui untuk pengambilan data dengan tertulis beberapa saran. Selanjutnya peneliti terlebih dahulu memperbaiki beberapa item seperti saran yang telah diberikan pada hasil setelah *expert judgement*. Kemudian setelah mendapatkan persetujuan ambil data oleh dosen pembimbing maka peneliti mulai menyebarkan kuesioner pada tanggal 5 Juni 2023. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan membagikan link Google Form melalui whatsapp, instagram, dan telegram.

Data yang sudah terkumpul akan dirapikan dan dianalisis dengan menggunakan aplikasi Ms. Excel dan SPSS. Kemudian hasil pengujian akan ditulis kembali pada laporan skripsi dengan melihat pedoman dari penulisan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

b. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berkuliah di kota Surabaya. Jumlah populasi yang tidak diketahui angka pastinya membuat peneliti menggunakan sampel berdasarkan dari rumus lemeshow dengan taraf kesalahan 5% sehingga menghasilkan 385 responden. Hasil akhir pada pengambilan

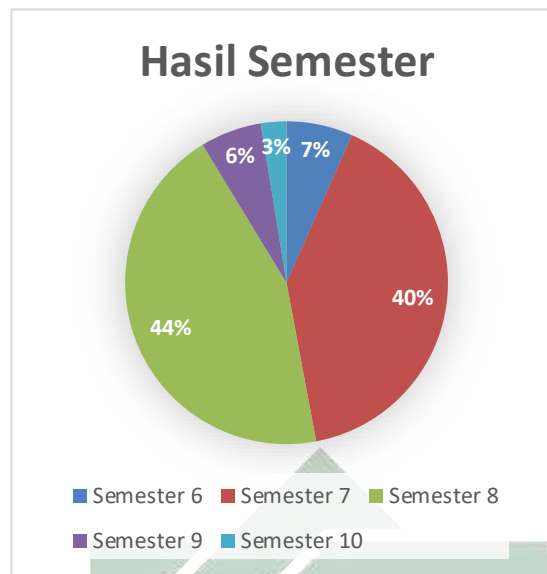


Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

data, total subjek yang didapatkan peneliti sebanyak 423 responden.

Berikut pengelompokan subjek yang disajikan dalam diagram:

Berdasarkan jumlah dari klasifikasi pengelompokan dari jenis kelamin didapatkan 174 responden laki-laki dan 249 responden perempuan. Sehingga jumlah terbanyak pada subjek penelitian ini dengan jenis kelamin perempuan.



Gambar 4.2 Data Subjek Berdasarkan Hasil Semester

Apabila dilihat dari diagram pengelompokan semester dari responden diketahui total subjek terbanyak berada di semester 7 dan 8. Ditunjukkan dengan perolehan data di semester 6 sejumlah 26 responden; semester 7 sejumlah 158 responden; semester 8 sejumlah 173 responden; semester 9 sejumlah 24 responden; dan semester 10 sejumlah 10 responden.

b. Deskripsi Data

Deskripsi data dilakukan untuk mengurai data variabel yang didapatkan untuk membantu pembaca dalam memahami data. Penyajian deskripsi data dilakukan melalui dua cara yaitu kategorisasi skor data di setiap variabel dan tabulasi silang antara data demografi dan kategorisasi skor variabel terikat.

1. Kategorisasi data skor tiap variabel

Sebelum melakukan hipotesis, terlebih dahulu peneliti akan melakukan pengelompokan kategori data. Dalam melakukan pendistribusian data peneliti harus terlebih dahulu mengetahui deskripsi statistik akan digunakan.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Statistik Variabel

Descriptive Statistics					
	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic
Optimisme	423	28	56	42.37	5.76
Dukungan teman sebaya	423	35	96	75.51	9.973
Resiliensi akademik	423	45	96	77.22	9.227
Valid N (listwise)	423				

Setelah mengetahui deskriptif statistik, pada bagian kategori data skor akan terbagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi Dengan menggunakan rumus yang dipakai pada pembagian kategori data yaitu:

Tabel 4.2 Acuan Pengukuran Kategori

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X: skor total subjek

M: mean/rata-rata skor

SD: standar deviasi

Rumus kategorisasi data akan digunakan pada ketiga variabel untuk mengetahui jumlah tinggi, rendah, dan sedang pada subjek.

a. Kategori Variabel Optimisme

Berikut ini adalah tabel data kategorisasi total skor dari optimisme dengan jumlah responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategori Optimisme

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 37$	82	19%
Sedang	$37 \leq X < 48$	254	60%
Tinggi	$48 \leq X$	87	21%
	Total	423	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor variabel optimisme pada tiap subjek, diketahui bahwa terdapat 82 (19%) subjek termasuk dalam kategori rendah, kemudian untuk kategori sedang memperoleh jumlah subjek sebesar 254 (60%) subjek, dan terakhir pada kategori tinggi diperoleh 87 (21%) subjek. Oleh sebab itu peringkat tertinggi pada kategori skor variabel optimisme ini adalah subjek yang memiliki optimisme sedang, kemudian dilanjut oleh subjek dengan kategori tinggi, dan terakhir pada subjek kategori rendah.

b. Kategori Variabel Dukungan Teman Sebaya

Dengan jumlah responden sebesar 423 mahasiswa, berikut adalah tabel data kategorisasi total skor dari dukungan teman sebaya dengan kategori setiap responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategori Dukungan Teman Sebaya

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 65$	40	10%
Sedang	$65 \leq X < 85$	301	71%
Tinggi	$85 \leq X$	82	19%
	Total	423	100%

Melalui tabel kategorisasi skor variabel dukungan teman diketahui bahwa terdapat 301 (71%) subjek termasuk dalam kategori sedang, kemudian untuk kategori tinggi memperoleh jumlah subjek sebesar 82 (19%) subjek, dan terakhir pada kategori rendah diperoleh 40 (10%). Sehingga disimpulkan bahwa kecenderungan dukungan teman sebaya berada pada kategori sedang, diikuti dengan kategori tinggi, dan rendah.

c. Kategori Variabel Resiliensi Akademik

Pada tabel data di penelitian ini dalam kategorisasi total skor variabel resiliensi akademik sebagai berikut:

Tabel 4.5 Kategori Resiliensi Akademik

Kategori	Rumus	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 68$	72	17%
Sedang	$68 \leq X < 86$	264	62%
Tinggi	$86 \leq X$	87	21%
	Total	423	100%

Pada penelitian ini didapatkan 72 (17%) subjek memiliki kecenderungan resiliensi rendah, dan 87 (21) subjek memiliki kecenderungan resiliensi akademik yang tinggi, sedangkan sisanya 264 (62%) subjek memiliki kecenderungan resiliensi yang sedang.

2. Tabulasi silang antara data demografi dan kategorisasi data

Tahap kedua dari pendeskripsian data yaitu peneliti harus memberikan hasil dari data secara demografis dengan digabungkan pada skor tiap subjek pada variabel terikat. Berikut merupakan hasil dari pendeskripsian data jenis kelamin dengan resiliensi akademik

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	30 17%	104 60%	40 23%	174 100%
Perempuan	42 12%	260 75%	47 13%	249 100%
Total	72 21%	264 62%	87 17%	423 100%

Tabel di atas menjelaskan terdapat 104 mahasiswa laki-laki memiliki resiliensi akademik yang sedang, 40 mahasiswa laki-laki memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan 30 mahasiswa laki-laki memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Begitu juga hasil yang ditunjukkan untuk mahasiswa wanita. Terdapat 260 mahasiswa wanita memiliki tingkat resiliensi sedang, 47 pada tingkat tinggi, dan 42 memiliki resiliensi akademik yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa laki-laki yang memiliki tingkat resiliensi

akademik yang besar sebesar 104 mahasiswa dan untuk wanita sebesar 260 mahasiswa wanita.

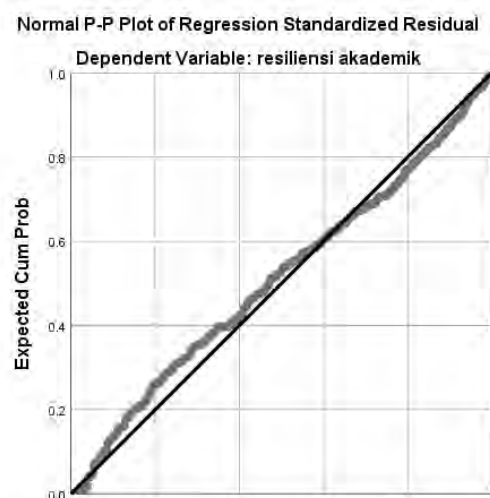
B. Analisis Data

Dalam analisis data pada penelitian ini memakai analisis regresi linier berganda agar dapat mengetahui hubungan dari variabel bebas dengan variabel terikat serta koefisien determinasi yang diberikan. Sebelum melanjutkan pada uji hipotesis, peneliti harus melakukan uji asumsi klasik. Berikut adalah nilai-nilai yang telah didapatkan:

a) Uji Prasyarat

1. Uji normalitas dengan rasio skewness dan kurtosis

Penelitian menggunakan normal P-Plot dalam mengolah uji normalitas. Melalui uji P-Plot menyebutkan bahwa apabila titik plotting berada di sekitar garis diagonalnya maka dinyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal, sedangkan jika titik plotting menjauh dari garis diagonal maka nilai



Gambar 4.3 Grafik P-Plot Normalitas

residunya tidak terdistribusi dengan normal. Pada penelitian ini dibuktikan pada grafik normal P-Pot seperti gambar berikut:

Pada hasil uji normalitas di atas dapat disebutkan bahwa data berdistribusi secara normal, karena telah titik-titik plotting selalu mengikuti dan mendekati sesuai dengan garis diagonalnya.

2. Uji Multikolinearitas dengan nilai tolerance dan VIF

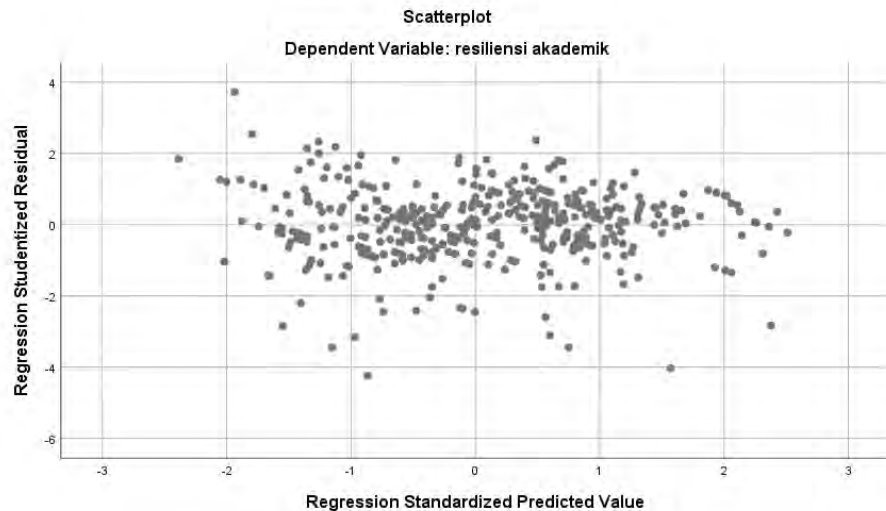
Dengan memeriksa nilai "VIF" dan "Tolerance" pada tabel Collinearity Statistic, uji asumsi dilakukan. Jika nilai VIF lebih besar dari 10 dan nilai tolerance melebihi 0,01 maka dinyatakan tidak ada tanda-tanda multikolinearitas. Hasil uji pada tabel menunjukkan nilai tolerance 0,745 yang berarti $>0,01$ dan VIF sebesar 1,342 yang artinya <10 , sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas antar dua variabel bebas yang digunakan pada penelitian.

Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Optimisme	.745	1.342
Dukungan teman sebaya	.745	1.342

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

3. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 4.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Scatterplot

Uji asumsi ini menggunakan uji Scatterplot dengan dibantu aplikasi SPSS. Pada uji ini titik data mengalami penyebaran di atas dan di bawah atau berada di sekitar angka 0. Dan titik tidak mengumpul menjadi satu pada bagian atas dan bawah, serta penyebaran titik datanya tidak membentuk pola. Sehingga pada uji heteroskedastisitas ini tidak memiliki gejala.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis berfungsi agar dapat mengetahui hubungan variabel optimisme dan dukungan teman sebaya dengan menggunakan regresi linier berganda. Berikut adalah output dari uji hipotesis yang telah dilakukan:

- a. Uji T (Hipotesis 1 dan 2 mengenai hubungan antara variabel X1-Y dan X2-Y)

Nilai *koefisien pearson* serta nilai signifikansinya digunakan untuk uji hipotesis yang pertama dengan nilai uji T kurang dari 0,05 dan nilai *Pearson Correlation* mendekati angka 1.

Tabel 4.8 Nilai Signifikansi Uji T

Model		Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
		Unstandardized Coefficients B	Std. Error			
1	(Constant)	18.510	2.621		7.061	.000
	optimisme	.576	.061	.360	9.470	.000
	dukungan teman	.454	.035	.491	12.926	.000

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

Pada hasil uji hipotesis pertama dapat diketahui bahwa nilai signifikan pada tabel *coefficients* senilai 0,000, dengan nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka artinya optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik.

Selanjutnya untuk hipotesis kedua dilihat pada nilai signifikan di tabel *coefficients* pada variabel X2 sejumlah 0,000 dan nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan dukungan teman sebaya berhubungan dengan resiliensi akademik.

b. Uji F (Hipotesis 3 mengenai hubungan variabel X1 dan X2 secara simultan ke variabel Y)

Menurut hipotesis ketiga, dua variabel independen (X1 dan X2) secara bersamaan akan berdampak pada variabel dependen (Y) dan berhubungan satu sama lain.

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis 3

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19709.345	2	9854.673	255.198	.000 ^b
	Residual	16218.645	420	38.616		
	Total	35927.991	422			

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

b. Predictors: (Constant), dukungan teman, optimisme

Dalam uji ANOVA nilai signifikan untuk penelitian ini adalah 0,000 dan hasilnya kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya berhubungan dengan resiliensi akademik. Sehingga H_a diterima dan peneliti melihat sumbangan pada nilai kontribusi dari variabel X_1 dan X_2 secara bersamaan ke variabel Y dengan melihat nilai dari R square.

Tabel 4.10 Hasil Sumbangan Relatif

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.741 ^a	.549	.546	6.214

a. Predictors: (Constant), dukungan teman, optimisme

b. Dependent Variable: resiliensi akademik

Dari tabel diatas ditunjukkan bahwa nilai R square diperoleh 0,549 yang artinya besar hubungan variabel optimisme dan dukungan teman sebaya sebesar 54,9% sedangkan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Peneliti juga menghitung sumbangan efektif pada setiap variabel X dengan

variabel Y. Rumus yang digunakan dalam perhitungan sumbangan efektif adalah:

$$SE (X)\% = \text{koefisien regresi} \times \text{koefisien korelasi} \times 100$$

Berikut adalah tabel perhitungan SE:

Tabel 4.11 Hasil Sumbangan Efektif X1 dan X2

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R Square	SE
X1	0,360	0,607	0,549	21,8%
X2	0,491	0,672		32,9%

Berdasarkan nilai-nilai tersebut, diketahui bahwa sumbangan efektif yang berikan oleh variabel optimisme adalah 21,8% dan untuk variabel dukungan teman sebaya, sumbangan efektif yang diberikan sebesar 32,9%.

Kemudian peneliti menyajikan nilai dari persamaan regresi melalui rumus yang digunakan yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 18,510 + 0,576 X_1 + 0,454 X_2$$

Gambar 4.5 Hasil Persamaan Regresi

Berdasarkan dari rumus tersebut diketahui jika nilai optimisme dan dukungan teman sebaya adalah konstan maka resiliensi akademik sebesar

18,510. Apabila optimisme bertambah 1% maka akan meningkatkan resiliensi akademik sebesar 0,576. Dan jika dukungan teman sebaya meningkat 1% maka resiliensi akademik juga ikut meningkat sebesar 0,454.

D. Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis tesis sambil kuliah di Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana optimisme dan dukungan teman sebaya berhubungan dengan resiliensi akademik. Ukuran optimisme, dukungan teman sebaya, dan ketahanan akademik disertakan dalam *Google form* yang digunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini dibutuhkan sebanyak 385 responden dengan kriteria mahasiswa aktif dan sedang berkuliah di Surabaya, serta sedang menyusun skripsi.

Setelah melakukan sebar skala, peneliti melakukan olah data dengan menguji validitas dan reliabilitas, dilanjutkan uji prasyarat yakni normalitas, linearitas, heteroskedastisitas dan multikolinearitas. Pada hasil deskripsi subjek, peneliti mendapatkan subjek laki-laki sebanyak 174 orang dan subjek perempuan sebanyak 249 orang. Kemudian untuk semester yang dihasilkan responden perolehan terbanyak terjadi pada semester 7-8. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengerjakan skripsi paling banyak dilakukan oleh mahasiswa semester 7 dan 8.

Pada hasil analisis data untuk ketiga hipotesis akan dijelaskan secara berurutan. Pertama, hasil analisis data untuk hipotesis pertama menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dan signifikan

dengan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir, dengan ditunjukkan oleh nilai sig pada uji T sebesar sig. $0,000 < 0,05$. Selain itu untuk nilai korelasi positif menunjukkan hubungan yang searah antara variabel optimisme dan resiliensi akademik, sehingga semakin tinggi tingkat optimisme maka tingkat resiliensi juga tinggi. Penelitian Siti Hana Muthiatul Janah dari tahun 2022, salah satu penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian ini adalah penelitian yang mengindikasikan bahwa optimisme dan tingkat resiliensi saling berkaitan. Menurutnya, optimisme merupakan motivator untuk selalu berpikir positif dan dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Berdasarkan hasil analisis data untuk hipotesis kedua, temuan kedua adalah terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara variabel dukungan teman sebaya dan resiliensi akademik. Ketika uji T menghasilkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Temuan ini dikuatkan oleh penelitian Almun & Shiddiqy (2021) ini menunjukkan hubungan positif antara ketahanan akademik dan dukungan teman sebaya.

Ketiga, hasil analisis data untuk hipotesis ketiga menunjukkan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya berhubungan dengan ketahanan akademik. Hal ini didukung oleh nilai signifikan regresi pada tabel ANOVA yang memiliki nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$, Hasilnya, dapat dikatakan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiliensi akademik. Dari hal tersebut, peningkatan optimisme dan dukungan teman sebaya akan sejalan dengan peningkatan

resiliensi akademik. Dapat dikatakan bahwa resiliensi akademik seseorang meningkat seiring dengan meningkatnya optimisme dan dukungan teman sebaya. Hasil ini di dukung hasil riset yang dilakukan oleh Tito Sepriady & Retno Budi Setyowati (2022) menyebutkan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif dan berkaitan.

Selain ketiga hipotesis, pembahasan mengenai hasil uji kategorisasi dalam penelitian ini juga akan dijelaskan. Pada hasil deskriptif tiap variabel untuk perhitungan rumus kategori, diketahui variabel optimisme memiliki nilai minimum 28, maksimum 56, rata-rata 42,37 dan standart deviasi 5,760. Sehingga pada penelitian ini responden yang menunjukkan kecenderungan optimis yang rendah sebesar 80 subjek, tingkat tinggi sebesar 87 subjek, dan tingkat sedang sebanyak 264 subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat optimisme berada pada kategori tingkat sedang.

Pada variabel dukungan teman sebaya nilai minimum 35, maksimum 96, rata-rata 75,51 dan standart deviasi 9,973. Sehingga pada penelitian ini responden yang menunjukkan kecenderungan optimis yang rendah sebesar 40 subjek, tingkat tinggi sebesar 82 subjek, dan tingkat sedang sebanyak 301 subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat dukungan teman sebaya juga berada pada kategori tingkat sedang.

Pada variabel resiliensi akademik, nilai minimum 45, maksimum 96, rata-rata 77,22 dan standart deviasi 9,973. Sehingga pada penelitian ini responden yang menunjukkan kecenderungan optimis yang rendah sebesar 72 subjek, tingkat tinggi sebesar 87 subjek, dan tingkat sedang sebanyak

264 subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik juga berada pada kategori tingkat sedang.

Hasil dari tabulasi silang gender dengan resiliensi akademik menunjukkan bahwa subjek dengan gender perempuan paling banyak memiliki resiliensi akademik yang sedang dengan total 160 orang. Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang telah dibahas di atas, diketahui bahwa ketiga hipotesis atau H_a dapat dibuktikan dan diterima. Hasilnya, mahasiswa di tahun terakhir sekolah memiliki hubungan yang baik dan signifikan antara optimisme dan dukungan teman sebaya. Dengan nilai sumbangan efektif pada variabel optimisme sebesar 21,8% dan untuk variabel dukungan teman sebaya sebesar 32,9%.

Penelitian ini memiliki kekurangan dalam menentukan sampel yang kurang tepat dan perlu diperhatikan kembali untuk peneliti berikutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Keseluruhan penelitian yang dilakukan menghasilkan tiga kesimpulan utama yang didasarkan dari hipotesis penelitian, yaitu:

1. Terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik serta nilai sumbangan efektif yang diberikan sebesar 21,8%
2. Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik. Serta nilai sumbangan efektif yang diberikan adalah 32,9%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir. Nilai signifikan pada uji T menunjukkan 0,000 dengan nilai sumbangan efektif sebesar 54,9%. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel bebas di penelitian ini memiliki hubungan dengan variabel terikat yang ditunjukkan dengan pemberian pengaruh dari kedua variabel bebas sebesar 54,9%, sedangkan sisanya diberikan pada variabel lainnya.

B. Saran

Penelitian ini masih memiliki kekurangan peneliti akibat dari keterbatasan pelaksanaan. Salah satu kekurangannya dalam menjelaskan hasil penelitian, yang menyebabkan pembaca mungkin kurang maksimal dalam memahaminya. Oleh sebab ini, peneliti memberikan saran kepada:

1. Bagi Mahasiswa Semester Akhir

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengetahuan dan pemahaman tentang resiliensi akademik. Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap kepada mahasiswa semester akhir untuk selalu berpikir positif dan dukungan teman sebaya memiliki peran penting untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat lebih memahami dalam penulisan di hasil dan mencoba menggunakan variabel-variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh pada resiliensi akademik. Selain itu peneliti lain agar lebih meluaskan populasi yang digunakan pada penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A, M. A., & Arifin, N. A. I. (2017). Optimisme Dan School Well-Being Pada Mahasiswa. *Talenta: Jurnal Psikologi*, 3(1).
<https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13182>
- Afriyeni, N., & Rahayuningsih, T. (2020). Konstruksi Alat Ukur Resiliensi Akademik Untuk Kepuasan Belajar Online Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Aldhaidan, A. M. (2020). Influencing Factors In Psychological Resilience: A Study On The Role Of Emotional Reassurance And Optimism As Predictive Dimensions. *Educational, Cultural And Psychological Studies Journal*, 22.
<https://doi.org/10.7358/ecps-2020-022-aldh>
- Almun, I., & Ash-Shiddiqy, A. R. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas Di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2).
- Almun, I., & Ash-Shiddiqy, A. R. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas Di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/10.21009/insight.102.05>
- Andriyaniputri, A., Jamain, Ri. R., & Permatasari, N. (2022). Kontribusi Optimisme Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Ilmu Pendidikan. *Jurnal Nusantara Of Research*, 9(3), 264–281.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience In Children. Eric Digest. *Eric Clearinghouse On Elementary And Early Childhood Education Urbana Il*.
- Bilgin, O., & Tas, I. (2018). Effects Of Perceived Social Support And Psychological Resilience On Social Media Addiction Among University Students. *Universal Journal Of Educational Research*, 6(4), 751–758.
<https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Budijaji, W. (2018). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Liker. *Jurnal Ilmu*

- Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31227/osf.io/k7bgy>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Dengan Analisis Dengan Nvivo, Spss Dan Amos* (1st Ed.). Mitra Wacana Media.
- Bule, M. F., Ruliati, L. P., & Benu, J. M. . (2021). Social Support And Resilience To Students Who Are Working On Thesis. *Journal Of Health And Behavioral Sciences*, 3(2), 191–198.
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Raddle, H. A. (2021). Sense Of Humor, Self-Compassion, Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Cahyo, A. N. (2022, December). Mahasiswa Unnes Meninggal Dunia, Diduga Memforsir Skripsi Dan Konsumsi Makanan Ini. *Fin.Co.Id*. <https://fin.co.id/read/119560/mahasiswa-unnes-meninggal-dunia-diduga-memforsir-skripsi-dan-konsumsi-makanan-ini>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale(Ars-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers In Psychology*, 7(1787). <https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. . (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (Cd-Risc). *Depression And Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (Edisi 3). Pustaka Pelajar.
- Dass-Brailsford, P. (2005). Exploring Resiliency: Academic Achievement Among Disadvantaged Black Youth In South Africa. *South African Journal Of Psychology*, 35(3), 574–591.
- Djaali, P. D. H. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif* (B. S. Fatmawati (Ed.); Edisi 1). Pt Bumi Aksara.
- Everall, R. D., Altrows, J., & Paulson, B. L. (2006). Creating A Future: A Study Of Resilience In Suicidal Female Adolescents. *Journal Of Counseling & Development*, 84.

- Faturrohmah, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (Tmt) Di Daerah Khusus Ibukota (Dki) Jakarta. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(1), 167.
- Garjito, D., & Opita, E. (2022, July). Viral Mahasiswa Sampai Dipasung Diduga Akibat Depresi Saat Kerjakan Skripsi: Hati-Hati Guys! *Suara.Com*. <https://www.suara.com/news/2022/07/26/182827/viral-mahasiswa-sampai-dipasung-diduga-akibat-depresi-saat-kerjakan-skripsi-hati-hati-guys>
- Gayatri, R., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Peer Social Support Dan Adversity Quotient Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program Ibm Spss* (7th Ed.). Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giaordano, P. C., Cernkovich, S. A., & Demaris, A. (1993). The Family And Peer Relations Of Black Adolescents. *Journal Of Marriage And Family*, 55(2), 277–287. <https://doi.org/10.2307/352801>
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Optimisme Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4).
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2013). *Statistics For Behavioral Sciences* (C. Belmont (Ed.); 9th Ed.). Wadsworth-Cengage Learning.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Rap Unp*, 9(1), 37–45.
- Handini, D., Hidayat, F., Attamimi, A. N. R., Putri, D. A. V., Rouf, M. F., & Anjani, N. R. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistics) 2020* (F. Herdiyanto & D. A. Akbar (Eds.); 5th Ed.). Sekretaris Direktorat, Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency In Schools: Making It Happen*

- For Students And Educators* (E. Buchanan (Ed.); Updated Ed). Corwin Ptes, Inc.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktor. *Humanitas*, 14(2), 139–149.
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2017). ... Not Drowning, Waving. Resilience And University: A Student Perspective. *Studies In Higher Education*.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A Meta-Analysis Of The Trait Resilience And Mental Health. *Personality And Individual Differences*, 76, 18–27.
<https://doi.org/https://www.researchgate.net/deref/http%3a%2f%2fdx.doi.org%2f10.1016%2fj.paid.2014.11.039>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jacelon, C. . (1997). The Trait And Process Of Resillience. *Journal Of Advanced Nursing*, 25(1), 123–129.
- Janah, S. H. M., Supriyati, Hutasuhut, A. F., & Setiawati, O. R. (2022). Hubungan Optimisme Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Yang Sedang Menempuh Skripsi. *Medula*, 12(3).
- Janie, D. N. A. (2012). *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda Dengan Spss*. Semarang University Press.
- Jeewon, W. J. C., Kim, E. S., Schwaba, T., Richter, M. D. K., David, & Smith, J. (2020). Changes In Optimism And Pessimism In Response To Life Events: Evidence From Three Large Panel Studies. *Journal Of Personality*, 88(103985). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103985>
- Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023a). Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1).
- Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023b). Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. *Jurnal*

- Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1). <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/psikologikreatifinovatif/issue/archive>
- Khadijah, K., Maharani, & Khasanah, M. F. (2021). Resiliensi Akademik Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring. *Educational Guidance And Counseling Development Journal*, 4(2), 66–72.
- Kum, & Arh. (2021, October 22). Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi Di Yogya Bunuh Diri. *Cnn Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Laura, A., Nugroho, A. D., Wulandari, A. A., Brillianto, A., & Budiman, D. T. (2022). Pengaruh Cooperative Learning Terhadap Resiliensi Akademik Remaja. *Psychopreneur Journal*, 6(1), 1–9.
- Li, H., & Yeung, W. J. (2017). Academic Resilience In Rural Chinese Children: Individual And Contextual Influences. *Soc Indic Res*, 145, 703–717. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1757-3>
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *Tedc*, 10(3).
- Maheswari, A., & Jutta, V. (2020). Study Of Relationship Between Optimism And Resilience In The Times Of Covid-19 Among University Students. *The International Journal Of Indian Psychology*, 8(3). <https://doi.org/10.25215/0803.157>
- Mcginis, A. L. (1995). *Kekuatan Optimisme*. Mitra Utama.
- Molinero, R. G., Zayas, A., González, P. R., & Guil, R. (2018). Optimism And Resilience Among University Students. *International Journal Of Developmental And Educational Psychology*, 1, 147–154.
- Morales, E. E. (2010). Linking Strengths: Identifying And Exploring Protective Factor Clusters In Academically Resilient Low-Socioeconomic Urban Students Of Color. *Roeper Review*, 32(1), 164–175.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan Spss For Windows* (D. N. Hidayat (Ed.); Edisi 2). Zifatama Jawa.

- Musabiq, S. A., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme Sebagai Prediktor Psikologis Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24853/jkk.13.2.134-143>
- Musafiri, M. R. Al, & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 70–84.
- Okvella, C. T. H., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution : Jurnal Of Counseling And Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Peters, R. D., Bonnie, L., & McMahan, R. J. (2005). *Resilience In Children, Families, And Communities*. Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Prasetyaningrum, J., & Imadanty, A. L. (2022). Resilience Of Covid-19 Survival Review From Optimism And Social Support. *University Research Colloquium*. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3031053>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Unesa Saat Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7).
- Ramadhana, N. S., & Indrawati, E. (2019). Kecerdasan Adveritas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Siswa Smp X Jakarta Timur. *Ikraith-Humaniora*, 3(2).
- Ramasanti, G., & Sofah, R. (2022). *Resiliensi Akademik Pada Siswa Berdasarkan Prestasi Belajar*.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles* (1st Ed.). Boardway Books.
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Optimisme Selama Masa Pembelajaran Daring? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575–584.
- Robert, B. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (Jilid 1 Ed). Erlangga.
- Roellyana, Syahnaz, Dan R. A. L. (2016). *Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi*

Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi.

- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience In Middle School Students: A Case Study. *Gist Education And Learning Research Journal*, 11, 63–78.
- S P, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme Dan Resiliensi Akademik Untuk Meningkatkan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, Optimism And Social Support Among International Students. *Canadian Center Of Science And Education*, 11(15). <https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (J. Wiley (Ed.)). Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (E. Mckeever (Ed.); Seventh). Wiley.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44(1), 127–139.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (And Trait Anxiety, Self- Mastery, And Self-Esteem): A Reevaluation Of The Life Orientation Test. *Journal Of Personality And Social*

- Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Seligman, M. E. . (1995). The Effectiveness Of Psychotherapy: The Consumer Reports Study. *American Psychologist*, 50, 965–974.
- Seligman, M. E. . (2006). *Learned Helplessness: A Theory For The Age Of Personal Control What You Can Change And What You Can't Authentic Happiness The Optimistic Child* (G. J. Firmage (Ed.)). Vintage Books.
- Seligman, M. E. . (2008). *Menginstal Optimisme : Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda*. Momentum.
- Shane J, L., Snyder, C., & Teramoto, P. J. (2019). *Psychology Positive*. Thousand Oaks, California : Sage.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).
- Slamet, R., & Aglis, H. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Cv Budi Utama.
- Sonia, P. R., & Deli, H. (2021). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Tingkat Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Riau. *Jom Fkp*, 8(2).
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship Between Resilience, Optimism And Psychological Well-Being In Students Of Medicine. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Syahrinnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186–195. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*. Mac Graw-Hill Education.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th Ed.). Mcgraw-Hill Education.

- Utami, L. H. (2020). Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam*, 3(1).
- Weinstein, N. D., & Klein, W. M. (1996). Unrealistic Optimism: Present And Future. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 15(1). <https://doi.org/10.1521/jscp.1996.15.1.1>
- Widowati, F. S. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wini, Nu., Marpaung, W., & Sarinah. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 15(1), 12–21.
- Wulandari, & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.
- Yogatama Wisnu Wardhana, A. K. (2018). Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana Di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, Vol. 7, 84–96.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.