

RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA AKHIR: PERAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA

Prames Berliana Danianta¹, Siti Khorriyatul Khotimah²

¹Psikologi & Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

²Psikologi & Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Article Info

Article History

Submitted:

January, 11th 2024

Final Revised:

February, 20th 2024

Accepted:

February, 22th 2024

Abstract

Background: Resilience refers to the attitude of self-defense which is always calm in completing all the processes that are undertaken. **Objective:** This study aims to determine the relationship between optimism and peer support with the academic resilience of final students. **Method:** The method used is correlational quantitative with 385 subjects selected using random sampling technique. Data collection was carried out using a Google form which was distributed via social media using three variable scales. **Result:** The results of the data analysis show that optimism is positively correlated with academic resilience. With details on the optimism variable making an effective contribution of 21.8%, while the peer support variable with academic resilience has a positive relationship with the value of the effective contribution to the peer support variable of 32.9%. **Conclusion:** So the F test produces a positive and significant relationship to the variables of optimism and peer support with academic resilience, at 54.9% it is stated that these two variables have influence and 45.1% are influenced by other variables.

Keywords: optimism, peer support, academic resilience



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by
Author, Published by
Universitas
Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Resiliensi mengacu pada sikap pertahanan diri yang selalu bersikap tenang dalam menyelesaikan segala proses yang dijalani. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir. **Metode:** Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek yang berjumlah 385 orang dengan dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui media sosial dengan menggunakan tiga skala variabel. **Hasil:** Hasil analisis data menunjukkan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan resiliensi akademik. Dengan rincian pada variabel optimisme memberikan kontribusi efektif sebesar 21,8%, sedangkan variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik memiliki hubungan positif dengan nilai kontribusi efektif pada variabel dukungan teman sebaya sebesar 32,9%. **Kesimpulan:** Maka pada 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 mempunyai pengaruh dan 45,1% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Kata kunci: optimisme, dukungan teman sebaya, resiliensi akademik

email: pramesberlianadanianta@gmail.com

Psikologi & Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur 60237

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti ingin mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan belajar dalam berbagai hal, salah satunya dalam dunia pendidikan. Melalui tingkat pendidikan yang berjenjang, akan mengantarkan pada jenjang perguruan tinggi. Dari kajian Santrock, (2014) seseorang yang telah memilih masuk perguruan tinggi diharapkan bisa menentukan pilihan bidang ilmu yang didalami, memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman sebaya, dan memiliki banyak tantangan yang besar terutama dalam tugas akademis. Untuk menghadapi tantangan tersebut sebagai mahasiswa membutuhkan resiliensi yang dapat digunakan sebagai cara untuk bangkit kembali dalam keterpurukan yang terjadi dalam dunia pendidikan khususnya. Seseorang yang memilih untuk melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi pasti banyak hambatan-hambatan khususnya pada mahasiswa akhir. Menurut Sabouripour & Roslan, (2015); Walker et al., (2006) terdapat perbedaan konseptual dalam resiliensi yang berkaitan dengan mahasiswa.

Untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada semester akhir tentu wajib bagi mahasiswa mengerjakan skripsi. Dalam penulisan skripsi kesulitan yang dialami mahasiswa diantaranya pencarian judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, dana, dan waktu yang digunakan untuk melakukan bimbingan (Kalisha & Sundari, 2023). Didukung melalui penelitian Zain et al., (2021) faktor lain yang menjadi hambatan dalam pengerjaan skripsi yaitu diri sendiri, institusi pendidikan, dan keluarga. Pada dunia perkuliahan sebagai mahasiswa tuntutan akademik akan banyak didapatkan. Berbagai tuntutan akademik yang dialami mahasiswa biasanya terkait perubahan sistem pendidikan dalam institusi, tuntutan orang tua untuk selalu berprestasi, mendapatkan nilai IPK yang sempurna (Listyandin & Akmal, 2015). Dampak dari tuntutan-tuntutan yang terjadi dapat membuat mahasiswa menjadi stress dan akan berdampak lain pada perilaku negatif. Pada resiliensi yang dimiliki mahasiswa lebih merujuk pada keberahanan dan tekad untuk selalu maju apabila mengalami kesulitan (Sabouripour & Roslan, 2015).

Selain itu Pattynama et al., (2019) menjelaskan akibat dari tuntutan akademik tersebut adalah tidak melanjutkan pendidikannya dari institusi. Pengunduran diri ini sering dialami oleh mahasiswa Indonesia dengan didukung dari hasil publikasi Kemendikbud bahwa nilai angka putus kuliah (DO) di tahun 2019-2020 ditunjukkan melalui nilai perempuan 232.011 dan laki-laki 370.332, sedangkan pada provinsi Jawa Timur angka putus kuliah yang terjadi pada tahun tersebut mengalami peningkatan 44,5% (Handini et al., 2020). Fenomena lain yang dikutip dari berita CNN Indonesia tahun 2021, mahasiswi semester lima bunuh diri akibat mengalami tekanan dari tugas (Kum & Arh, 2021). Penyajian lain yang dikutip dari berita Suara.com, mahasiswa tingkat akhir mengalami stress ketika mengerjakan skripsi sehingga dipasung (Garjito & Opita, 2022).

Berdasarkan dari fenomena-fenomena yang ada, maka pentingnya memiliki kemampuan resiliensi akademik khususnya pada mahasiswa akhir untuk mengelola kemampuannya ketika bertemu dengan tekanan-tekanan yang ada selama mengerjakan skripsi sehingga mampu menyelesaikannya. Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Hu et al., (2015) menjelaskan dampak apabila resiliensi yang dimiliki rendah yaitu depresi karena memiliki pengaruh pada kesehatan mental yang buruk dan didukung penelitian Henderson & Milstein, (2003) menyebutkan apabila resiliensi yang dimiliki tinggi dapat menjadikan seseorang untuk berpikir kritis dan mendorong motivasi dalam menghasilkan prestasi berikutnya. Di dukung penelitian oleh Min, (2011) menjelaskan jika resiliensi rendah dapat memberikan dampak gagal ketika mengatasi situasi stress, dan pada implikasi di generasi milenial dengan memiliki resiliensi tinggi maka pencapaian akan lebih mudah didapatkan (Sabouripour & Roslan, 2015).

Dalam psikologi, kebertahanan diri dikenal dengan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan diri dalam mengatasi, meminimalkan, dan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang terjadi di kehidupan (Desmita, 2009; Muslimin, 2021). Selain itu resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah dengan baik dengan cara melakukan *upgrade skill* dan mampu bangkit dalam permasalahan yang terjadi tanpa melibatkan cara negatif yang merugikan diri sendiri. Pada dunia kesehatan, resiliensi adalah faktor internal yang berpengaruh pada kesehatan mental seseorang (Rees et al., 2015). Istilah resiliensi pertama dikenal oleh Block (Klohn, 1996) sebagai bentuk kemampuan yang melibatkan keterampilan dalam beradaptasi di setiap mengalami tekanan eksternal ataupun internal (Mangestuti et al., 2020).

Sebagai Muslim, pentingnya resiliensi dijelaskan dalam Al-Qur'an pada Surat Al-Baqarah ayat 155-157, sebagai berikut:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الضَّيِّرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

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

Dapat kita pahami dari ayat tersebut bahwa semua orang di bumi ini, melalui usaha setelah menerima/ berserah diri pada Allah SWT dalam menghadapi masalah akan membuatnya tenang serta menjauhkannya dari putus asa dan rasa kecewa. Kebahagiaan yang dirasakan ketika seseorang bisa bertahan serta bangkit dalam menghadapi masalah, diyakini sebagai balasan dari Allah SWT, atas upayanya untuk bangkit menghadapi permasalahan yang ada. Dalam perspektif Islam, resiliensi merupakan bagian dari bentuk ujian iman dan ketakwaan yang ditandai ketangguhan dalam menyelesaikan masalah.

Di dunia pendidikan resiliensi dikenal dengan resiliensi akademik. Dengan resiliensi akademik diharapkan seseorang mampu tetap tenang dan bertahan dalam menyelesaikan pendidikannya meskipun banyak berbagai hambatan akademik yang terjadi selama pendidikan berlangsung. Selain itu resiliensi pada akademik dapat dijadikan suatu bentuk proses, kemampuan, dan kemampuan dalam penyesuaian diri ketika berada di keadaan yang menantang. Sebagai mahasiswa, resiliensi akademik sangatlah penting karena membantu mahasiswa agar tidak mudah berputus asa dalam menghadapi tuntutan yang dialami selama perkuliahan berlangsung dan mampu menyelesaikan pendidikannya (Sholichah et al., 2018).

Peters et al., (2005) menyebutkan terdapat dua hal yang mampu mendorong tingkat resiliensi pada mahasiswa, diantaranya yaitu pengalaman yang berpengaruh pada pembentukan diri dan ketangguhan diri ketika menghadapi tuntutan serta tanggung jawab yang harus dipertanggung jawabkan (Ramasanti & Sofah, 2022). Cassidy (2016) menjelaskan tingginya resiliensi akan

dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri pendapat, kemampuan penyelesaian masalah, membangun hubungan interpersonal yang baik, dan meningkatkan spiritual. Peneliti lain berpendapat bahwa optimism, harga diri, empati, dan disiplin diri dapat dijadikan sebagai faktor internal dari resiliensi akademik Rojas, (2015). Sedangkan di faktor eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik adalah pola asuh orang tua, keluarga, dukungan sosial, dan lingkungan masyarakat. Pada dunia pendidikan Ramadhana & Indrawati, (2019) menjelaskan bahwa faktor dukungan sosial diperoleh dari pengajar, karyawan, dan teman sebaya.

Melalui faktor internal yang mempengaruhi resiliensi akademik salah satunya adalah optimisme. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Shane J et al., (2019) menyebutkan bahwa optimisme dapat mengurangi efek stressor dalam kehidupan, sehingga apabila seseorang memiliki optimisme tinggi akan menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika menghadapi masalah. Seligman, (2006) menjelaskan bahwa optimis adalah pikiran yang kompleks ketika melihat sisi baik, dapat memahami diri, dan berpikir untuk lebih positif. Apabila optimis yang dimiliki tinggi, biasanya dikaitkan dengan pencapaian yang lebih besar dan mampu memaksimalkan produktivitas pekerjaan (Musabiq & Meinarno, 2017). Jika dilihat dari sudut pandang resiliensi, optimisme memberikan pengaruh pada sikap positif dalam kesejahteraan psikologis ketika dihadapkan pada kesulitan, kesehatan fisik, dan mekanisme penanggulangan yang adaptif (Carver et al., 2010).

Ketika menghadapi tantangan individu yang bersifat optimis akan menunjukkan resiliensi yang lebih besar, meskipun kemajuannya sulit dan lambat (Souri & Hasanirad, 2011). Selain itu dalam literatur terdahulu dijelaskan bahwa optimisme adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi dan teridentifikasi sebagai faktor kognitif yang berpengaruh untuk meredakan dampak stressor dari kehidupan (Tusaie & Ptterson, 2006). Oleh sebab itu optimisme dapat diartikan sebagai keadaan selalu berpikir positif meskipun berada dalam keadaan terpuruk. Apabila seseorang memiliki sifat optimis tinggi maka kegagalan adalah batu loncatan dalam mendapat kesuksesan yang lebih baik. Apabila optimisme disertai resiliensi dapat mengatasi stress, karena optimisme telah memainkan perannya dalam kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan stress (Carver et al., 2010). Menurut Seligman, (2008) menyebutkan faktor-faktor yang dapat mendorong optimisme adalah dukungan sosial, rasa percaya diri yang tinggi, dan pengalaman.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi akademik salah satunya yaitu dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya. Hal ini di dukung oleh penelitian Benard, (1995); Utami, (2020) yang menyebutkan bahwa hubungan teman sebaya memberikan kontribusi pada resiliensi akademik yang berfungsi sebagai perkembangan sosial, kognitif, dan kemampuan sosialisasi mahasiswa. Dukungan sosial merupakan hasil riwayat emosional keluarga, teman, dan orang sekitar. Dengan memiliki dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat ketahanan ketika menghadapi masalah. Wilks & Spivey, (2010) menyebutkan bahwa dukungan sosial akan memberikan dampak positif yang cukup besar terhadap resiliensi, temuan itu ditunjukkan bahwa berhubungan dengan teman dapat meminimalisir hubungan negative antara stress akademik dengan resiliensi.

Support yang diberikan oleh teman seusianya biasa dikenal dengan dukungan teman sebaya. Dukungan tersebut merupakan bentuk dukungan yang diberi secara sosial oleh teman sebaya, sahabat, dan pasangan yang telah memberikan kenyamanan, merawat, dan perhatian. Dukungan sosial ini telah terbukti efektif pada kalangan siswa dan pekerja sosial melalui hubungannya dalam membangun tingkat stress, kecemasan, dan harga diri (Sabouripour & Roslan, 2015). Menurut Taylor (2018) mengatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari teman dapat memberikan perhatian yang

jauh lebih dihargai (Sari & Indrawati, 2016). Hal ini didukung oleh penjelasan Hurlock (2008) yang menyebutkan remaja akan lebih sering menjalani hubungan diluar rumah terutama dengan teman seusianya. Semakin erat hubungan dengan teman sebaya maka dapat menumbuhkan rasa cinta dan dihargai dari teman-teman yang memberikan dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Oleh sebab itu hubungan yang mendukung diantaranya guru, keluarga, dan teman sebaya memiliki hubungan langsung dengan peningkatan tingkat resiliensi akademik (Sabouripour & Roslan, 2015).

Sesuai dengan latar belakang yang ada maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir”. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dari variabel optimisme dengan resiliensi akademik, hubungan dari variabel teman sebaya dengan resiliensi akademik, dan untuk mengetahui hubungan variabel optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan salah satu studi kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah resiliensi akademik sebagai variabel dependen, optimisme sebagai variabel independent pertama, dan dukungan teman sebaya sebagai independent kedua.

Sampel atau Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan untuk lokasi yang digunakan adalah kota Surabaya. Jumlah populasi yang digunakan penelitian ini adalah tidak diketahui angka pastinya (∞).

Teknik sampel yang digunakan adalah random sampling. Teknik ini digunakan untuk mengambil sample sedemikian rupa, sehingga memberikan kesempatan untuk seluruh responden agar menjadi sampel penelitian. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus *lemeshow* dengan menggunakan tingkat kesalahan atau alpha 5% Slamet & Aglis, (2020), sehingga menghasilkan jumlah sampel yang dibutuhkan sebesar 385 responden. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel penelitian ini:

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

Teknik Pengumpulan Data

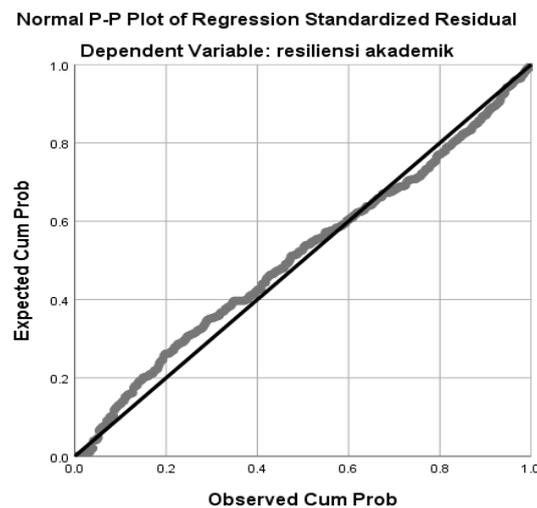
Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu untuk variabel resiliensi akademik disusun menggunakan aspek dari Cassidy, (2016), yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflective and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Pada variabel optimisme disusun menggunakan aspek dari Seligman, (2006), yaitu *permanence* (ketetapan peristiwa), *pervasiveness* (besarnya peristiwa), dan *personalization* (asal peristiwa). Dan untuk variabel dukungan teman sebaya disusun menggunakan 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 jejaring sosial). Pada ketiga variabel yang digunakan sebelumnya telah dilakukan *expert judgment* di setiap variabelnya oleh dosen psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Teknik Analisis Data

Teknik uji statistik yang dilakukan peneliti terbagi dalam dua tahap, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Analisis data penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dengan dibantu oleh program IBM SPSS *Statistics 26 for Windows*.

HASIL

Penelitian dilakukan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan sedang berkuliah di kota Surabaya, dengan jumlah responden sebanyak 385 responden. Subjek diklasifikasikan berdasarkan jenis kelamin, instansi, dan semester saat mengisi kuisioner. Lalu hipotesis diuji dengan memakai rumus dari analisis regresi berganda untuk mengetahui korelasi pada setiap variabel. Akan tetapi sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Berdasarkan hasil kategorisasi skala resiliensi akademik berada pada rentang kategori rendah $X < 68$, kategori sedang $68 \leq X < 86$, dan kategori tinggi $86 \leq X$. Mahasiswa yang berada di kategori rendah berjumlah 72 mahasiswa, kategori sedang berjumlah 87 mahasiswa, dan 264 mahasiswa berada di kategori tinggi.



Dalam mengelola hasil uji normalitas yang dilakukan, penelitian menggunakan uji normal P-Plot. Dengan menggunakan uji P-Plot menjelaskan apabila titik plotting ada di sekitar garis diagonal maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika titik plotting menjauh dari garis diagonal maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi secara normal. Hasil dari uji normalitas di penelitian ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal karena titik plotting penelitian ini berada disekitar garis diagonalnya.

Tabel 1. Nilai Signifikansi Uji T Coefficients^a

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

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

Berdasarkan tabel 1 untuk menjawab hipotesis pertama dapat dilihat dari nilai sig yang menunjukkan angka 0,000 dan nilai koefisien sebesar 0,061 maka artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel optimisme dengan resiliensi akademik. Berikutnya untuk menjawab hipotesis kedua dengan melihat nilai sig yang terdapat pada variabel dukungan teman sebaya menunjukkan angka 0,000 dengan nilai koefisien 0,035 artinya terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik.

Tabel 2. Nilai Uji F

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

Untuk menjawab hipotesis ketiga dapat dilihat pada tabel 2 dengan melihat nilai sig > 0,05. Pada penelitian ini nilai sig yang dihasilkan yaitu 0,000 artinya penelitian ini di variabel optimisme dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik. Hal ini disebabkan nilai sig yang dihasilkan 0,000 < 0,05, sehingga Ha diterima. Untuk mengetahui nilai kontribusi dari setiap variabel independen ke variabel dependen dapat dilihat dari nilai R square.

Tabel 3. 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

Melalui tabel 3 diketahui nilai R square sebesar 0,549 artinya besar hubungan optimisme dan dukungan teman sebaya sebesar 54,9% dan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang peneliti tidak menelitinya. Pada hasil uji persamaan regresi apabila variabel optimisme bertambah 1% maka dapat meningkatkan resiliensi akademik sebesar 0,57. Begitu pun dengan dukungan teman sebaya, apabila terjadi peningkatan 1% maka resiliensi akademik juga meningkat sebesar 0,454.

PEMBAHASAN

Fokus penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang menulis skripsi dan berkuliah di kota Surabaya. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan dari optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir. Untuk pengumpulan data peneliti menggunakan alat bantu dari google form yang di dalamnya terdapat item-item pertanyaan yang ada disetiap variabel. Dalam penelitian ini subjek memperoleh subjek sejumlah 174 responden dengan jenis laki-laki dan 249 responden dengan jenis perempuan. Selanjutnya dari hasil yang telah terkumpul diketahui bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi paling banyak dilakukan oleh mahasiswa dengan rentang semester 7 dan 8.

Hasil dari pengujian hipotesis pertama ditunjukkan dengan nilai sig pada uji T di variabel optimisme sebesar 0,000. Hal itu disebabkan karena nilai sig < 0,05 artinya melalui hasil tersebut

menunjukkan hubungan yang positif antara variabel optimisme dengan resiliensi akademik. Apabila nilai optimisme meningkat satu persen maka akan berhubungan pada peningkatan nilai resiliensi akademik. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Janah et al., (2022) yang menyatakan bahwa penelitiannya serupa dengan penelitian ini, dengan menunjukkan penelitian yang mengindikasikan bahwa optimisme dan tingkat resiliensi saling berkaitan. Dari penelitiannya optimisme adalah motivator agar berpikir positif sehingga dapat meningkatkan resiliensi pada siswa.

Berikutnya pada hasil uji hipotesis kedua dilihat dari uji T pada variabel dukungan teman sebaya ditunjukkan nilai sig 0,000 artinya nilai tersebut $< 0,05$ sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik. Hal ini sama dengan hasil variabel optimisme yang menyebutkan bahwa apabila variabel dukungan teman sebaya mengalami peningkatan satu persen maka nilai dari resiliensi akademik juga meningkat. Penelitian ini didukung oleh temuan dari Almun & Ash-Shiddiqy, (2021) yang menyebutkan bahwa penelitiannya memiliki hubungan yang positif antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik.

Selanjutnya hasil uji hipotesis ketiga yang menunjukkan bahwa hasilnya adalah memiliki hubungan antara optimisme dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik. Uji hipotesis ketiga ini melalui uji regresi dengan dilihat pada tabel 2 yang nilai sig 0,000. Hal tersebut disebabkan karena nilai sig $< 0,05$. Peningkatan dari optimisme dan dukungan teman sebaya akan sejalan dengan peningkatan resiliensi akademik. Sehingga dapat dinyatakan jika optimisme dan dukungan teman sebaya meningkat maka resiliensi akademik juga mengalami peningkatan. Hasil ini didukung penelitian dari Sepriady & Setyowati, (2022) yang menjelaskan jika penelitiannya memiliki hubungan positif dan berkaitan antara optimisme dan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik.

Hasil analisis tambahan yang didapatkan penelitian ini adalah analisis yang menghasilkan sumbangan efektif dari kedua variabel independen. Melalui analisis tersebut diketahui bahwa nilai sumbangan efektif pada variabel optimisme dengan resiliensi akademik sebesar 21,8% sementara pada variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik memberikan nilai sebesar 32,9%. Sehingga dengan hasil di atas, penelitian ini dapat dinyatakan bahwa H_a dapat dibuktikan dan diterima.

Berdasarkan uraian hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa optimisme dan dukungan teman sebaya terdapat hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik dengan nilai kontribusi sebanyak 54,9% dan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor tersebut adalah faktor lain yang dapat berpengaruh pada resiliensi akademik mahasiswa seperti kualitas spiritual, konsep diri, harga diri, dukungan keluarga, dan dukungan guru Faturrohman & Sagita, (2022). Oleh karena itu, kekurangan yang ada di penelitian ini adalah kurang melakukan penggalangan faktor-faktor lain baik dalam faktor internal dan faktor eksternal, kurang tepatnya kriteria yang dibutuhkan peneliti, dan waktu penelitian yang cukup singkat sehingga perlu diperhatikan kembali di penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil adalah pertama terdapat hubungan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan nilai sumbangan efektif 21,8%. Kedua terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi akademik dengan sumbangan efektif sebesar 32,9%. Ketiga terdapat hubungan antara optimisme dan dukungan teman sebaya

dengan resiliensi akademik mahasiswa akhir dengan nilai sumbangan efektif sebesar 54,9%. Pada penelitian ini terdapat kekurangan peneliti yang disebabkan keterbatasan pelaksanaan. Untuk menyempurnakan penelitian berikutnya, peneliti memberikan saran untuk mencoba variabel lain yang berpotensi pada resiliensi akademik dan lebih meluaskan kriteria yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience in Children. ERIC Digest. *ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Urbana IL*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimisme. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale(ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1787). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Rosdakarya Offset.
- 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>
- 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.). Seretaris 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.
- 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://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1016%2Fj.paid.2014.11.039>
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi Perkembangan* (Edisi 5). Erlangga.
- 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).
- Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). 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>
- Klohn, E. (1996). Analisis Konseptual dan Pengukuran Konstruksi Ketahanan Ego. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 70(5), 1067–1079.
- 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>
- Listyandin, R. A., & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Prosiding: Temu Ilmiah Nasional Psikologi*.

- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R., & Wahyuni, E. N. (2020). Urgency of Resilience and Optimism in Improving Students Mental Health. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 154–161. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p154>
- Min, L. (2011). Penerapan Kerangka Risiko dan Ketahanan dalam Mengkaji Keberlanjutan Generasi Muda dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Internasional Perdagangan, Ekonomi & Keuangan*, 2(5).
- Musabiq, S. A., & Meinarno, E. A. (2017). Optimisme Sebagai Prediktor Psikologis Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(2), 134-143. <http://dx.doi.org/10.24853/jkk.13.2>
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131.
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri Dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307–317.
- Peters, R. D., Bonnie, L., & McMahan, R. J. (2005). *Resilience in Children, Families, and Communities*. Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- 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*.
- Rees, C. S., Breen, L. J., Cusack, L., & Hegney, D. (2015). Understanding Individual Resilience In The Workplace: The International Collaboration of Workforce Resilience Model. *Front Psychol*, 6, 73. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00073>
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, Optimism and Social Support among International Students. *Asian Social Science*, 15(11).
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan* (Edisi 5 Bu). Salemba Humanika.
- 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.
- 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.
- 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.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 191–197.
- Slamet, R., & Aglis, H. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. CV Budi Utama.

- 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>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tusaie, K. R., & Ptterson, K. (2006). Relationships Among Trait, Situational, and Comparative Optimism: Clarifying Concepts for a Theoretically Consistent and Evidence-Based Intervention to Maximize Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(3), 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.10.004>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam*, 3(1).
- Walker, B., Gunderson, L., Kinzig, A., Folke, C., Carpenter, S., & Schultz, L. (2006). Sejumlah Heuristik dan Beberapa Proposisi Untuk Memahami Ketahanan dalam Sistem Sosial-Ekologis. *Ekologi Dan Masyarakat*, 11(1), 13.
- Wilks, S., & Spivey, C. (2010). Ketahanan Mahasiswa Sarjana Pekerjaan Sosial: Dukungan Sosial dan Penyesuaian Terhadap Stres Akademik. *Pendidikan Pekerjaan Sosial*, 29(3), 276–288.
- Zain, M. I., Radiusman, Syazali, M., Hasnawati, & Amrullah, L. W. Z. (2021). Identifikasi Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi PGSD Universitas Mataram. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.31258/jta.v4i1.73-85>