



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 10527-10537
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kontribusi Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Lola Haryanti Passela^{1✉}, Zulmi Yusra²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: lolaharyanti33@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Proses penyusunan skripsi pada mahasiswa akhir selalu diikuti oleh berbagai kendala-kendalanya sehingga resiliensi akademik menjadi aspek psikologis yang harus dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Resiliensi akademik membantu mahasiswa tetap tenang dalam menjalani proses dan tuntutan dalam akademik sehingga dengan memiliki resiliensi mahasiswa menjadi lebih tangguh dan optimis sehingga tetap mampu untuk bertahan walaupun dihadapkan pada berbagai masalah yang timbul selama proses akademik tersebut (Wulandari & Kumalasari, 2022). Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah optimisme memiliki kontribusi terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dengan populasi mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini memberikan hasil bahwa optimisme memiliki kontribusi yang positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: *Resiliensi Akademik, Optimisme, Mahasiswa Tingkat Akhir*

Abstract

The process of preparing a thesis for final students is always followed by various obstacles so that academic resilience becomes a psychological aspect that must be possessed by final year students. Academic resilience helps students remain calm in undergoing academic processes and demands so that by having resilience students become more resilient and optimistic so that they are still able to survive even though they are faced with various problems that arise during the academic process (Wulandari & Kumalasari, 2022). This research was conducted to see whether optimism has a contribution to the academic resilience of final year students in the Department of Psychology, Padang State University. The method used in this research is a quantitative method. With a population of final year students working on theses at Padang State University. This study gives the result that optimism has a positive and significant contribution to academic resilience in final year students at Padang State University.

Keywords: *Academic Resilience, Optimism, Final Student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di sebuah universitas memiliki tujuan untuk mendapatkan gelar sarjana. Namun untuk mendapatkan gelar sarjana mahasiswa harus melalui berbagai tahap-tahap perkuliahan dan diakhiri dengan penyusunan skripsi. Mahasiswa yang menjalani proses penyusunan skripsi disebut dengan mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan itu Pambudhi et al (2021) juga menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang menjalani tahap final dari perkuliahan dengan menjalani penyelesaian penyusunan skripsinya sebagai syarat terakhir mendapatkan gelar sarjana sehingga skripsi sangat wajib dikerjakan oleh mahasiswa untuk mencapai tujuan akhir dari perkuliahan yang telah dijalannya. Proses penyusunan skripsi yang dilalui oleh mahasiswa merupakan proses panjang yang penuh akan tekanan. Tekanan-tekanan ini timbul dari berbagai kesulitan yang dilalui oleh mahasiswa selama tahap penyusunan skripsi yang dijalannya. Banyak sekali kesulitan yang akan timbul selama proses tersebut seperti kebingungan menentukan judul, kurang referensi terbatasnya dana, waktu istirahat tidak cukup, malas, kesulitan bertemu pembimbing, dan kesulitan mengelola waktu (Etika & Hasibuan, 2016). Dengan berbagai kendala yang timbul tersebut akan mengakibatkan mahasiswa mengembangkan emosi-emosi negatif dalam dirinya (Cahyani & Akmal, 2017). Namun pada dasarnya permasalahan yang timbul merupakan kondisi akademik yang pastinya akan dihadapi oleh seorang mahasiswa (Latif & Amirullah, 2020). Oleh karena itu tekanan dan permasalahan tersebut harus direspon dengan benar dan tepat oleh mahasiswa sehingga mahasiswa memerlukan resiliensi untuk terus bertahan (Oktasari & Wahyudin, 2021).

Resiliensi dibutuhkan oleh seseorang untuk mampu mengatasi permasalahan dan mampu beradaptasi dalam situasi yang sulit dengan berbagai masalah sehingga mampu bertahan dan melanjutkan kegiatan untuk mencapai tujuan (Pratiwi & Yuliandri, 2022). Pendapat yang serupa juga diberikan oleh Mahmood & Ghaffar (2014) yang menyatakan resiliensi sebagai proses beradaptasi dari banyak kejadian tarumatis yang menimbulkan stress.

Pada situasi yang lebih khusus seperti situasi akademik, resiliensi akan dikenal dengan nama resiliensi akademik (Latif & Amirullah, 2020). Resiliensi akademik mengacu pada pencapaian pendidikan yang tinggi terlepas dari faktor resiko yang secara statistik terkait dengan kinerja akademik yang buruk (Morales, 2008). Resiliensi akademik mencakup kemampuan untuk memiliki *coping* stress yang baik serta kesulitan dan mampu bertahan sehingga berhasil melewati berbagai fenomena tersebut dalam setting akademik (Wardhana & Kurniawan, 2018). Kemampuan untuk mengembangkan resiliensi akademik seharusnya memang dimiliki oleh mahasiswa karena merupakan bagian dari tahap perkembangan karakter seorang mahasiswa namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Bustam et al., 2021).

Pengerjaan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir akan mendapatkan hambatan berupa masalah sehingga pemahaman terhadap diri sendiri dan kondisi yang dihadapi dapat membantu mahasiswa menyelesaikan skripsinya walaupun dihadapkan pada berbagai kesulitan dan hal ini disebut dengan resiliensi (Sofiachudairi & Setyawan, 2018). Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi tidak akan mudah merasa putus asa atas berbagai masalah yang timbul dalam aspek akademik, mahasiswa akan mampu berpikir positif dan mencari jalan keluar dari setiap tantangan dan permasalahan dengan baik (Harahap et al., 2020). Sedangkan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan lebih cenderung mudah untuk mengalami stress karena akan selalu berpikir negatif dan juga memiliki sikap yang pesimis (Linggi et al., 2021; Putri & Laksmiwati, 2022).

Pada penyusunannya resiliensi akademik dipengaruhi oleh banyak sekali faktor salah satunya adalah optimisme (Musafiri & Umroh, 2022). Gomez-Molinero et al (2018a) menyebutkan secara signifikan resiliensi akademik dapat diketahui dengan memiliki sikap optimis dalam diri. Optimisme adalah sebuah pandangan yang dimiliki oleh seseorang dengan mampu untuk berpikir positif sehingga mampu untuk melihat berbagai hal baik yang terjadi sehingga memiliki keyakinan bahwa setiap tujuan yang diinginkan akan tercapai (Schueller & Seligman, 2008). Sejalan dengan itu Gomes & Izzati (2021) menyebutkan bahwa optimisme adalah dapat berupa keyakinan bahwa setiap tujuanyang diinginkan akan tercapai. Orang yang optimis mengharapkan hasil yang baik bahkan ketika situasi dan keadaan yang dihadapi sangat sulit, sehingga hal ini menghasilkan perasaan dan emosi yang relatif lebih positif (Carver et al., 2010).

Optimisme dapat menjadi penggerak internal serta menjadi metode untuk mengatasi stress dalam tahap pengerjaan skripsi (Musafiri & Umroh, 2022).

Mempertimbangkan berbagai macam hambatan dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam tahap penyusunan skripsi maka peneliti tertarik untuk membahas tentang: "Kontribusi optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir".

METODE

Pendekatan kuantitatif diputuskan untuk digunakan dalam penelitian ini. Afrilianto & Fikry (2021) berpendapat bahwa pendekatan ini erat kaitannya dengan angka karena dalam menganalisis data menggunakan angka sehingga harus diolah dengan metode statistik. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur yaitu skala resiliensi akademik Resiliensi akademik diukur menggunakan *The Academic Resilience Scale (ARS-24)*. *The Academic Resilience Scale (ARS-24)* merupakan skala resiliensi akademik yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan revisi ulang oleh Kumalasari et al (2020) dengan mencantumkan tiga aspek yaitu *perseverance, reflecting and adaptive help-seeking*, *negative affect and emotional response*. Selanjutnya skala optimisme *Life Orientation Test-Revision (LOT-R)*. *Life Orientation Test-Revision (LOT-R)* merupakan skala optimisme yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Suryadi et al (2021) dengan dua aspeknya yaitu *positively Worded* dan *negatively Worded*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik sampel kluster (*cluster sampling*) yang merupakan sebuah teknik pengambilan sampel berdasarkan klusternya bukan individunya (Winarsunu, 2009). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 270 orang mahasiswa tingkat akhir mahasiswa tingkat akhir yang menjadi sampel penelitian ini merupakan mahasiswa dalam tahap penyusunan skripsi. Analisa data penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan SPSS. Sebelum mengolah data menggunakan analisis regresi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi Akademik	24	144	84	24	79	134	113,27	7,477
Optimisme	0	24	12	4	5	24	18,45	3,169

Berdasarkan tabel yang telah disajikan diatas, dapat dilihat bahwa mean empiris resiliensi akademik dari subjek penelitian sebesar 113,27 sementara mean hipotetik subjek adalah 84. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara umum resiliensi akademik pada subjek lebih tinggi dari populasi penelitian. Selanjutnya mean empiris untuk optimisme subjek penelitian sebesar 18,45 sementara mean hipotetik menunjukkan angka 12. Dapat diketahui hasilnya bahwa mayoritas resiliensi akademik pada subjek lebih tinggi dari populasi penelitian

Tabel 2. Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi	F	Persentase %
Resiliensi Akademik	Tinggi	196	70,3 %
	Sedang	74	26,5 %
	Jumlah	270	100%
Optimisme	Tinggi	202	72,4%
	Sedang	67	24,0%
	Rendah	1	4%
	Jumlah	270	100%

Dari tabel diketahui bahwa kategori resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang terdapat 70,3% atau 196 orang mahasiswa dengan skor resiliensi akademik kategori tinggi, selanjutnya terdapat 26,5% atau 74 orang mahasiswa dengan skor resiliensi akademik sedang, sedangkan pada kategori rendah tidak terdapat mahasiswa yang terdapat pada kategori tersebut. Kesimpulannya kebanyakan subjek penelitian memiliki skor resiliensi akademik yang tinggi. Selanjutnya skor optimisme pada mahasiswa diketahui bahwa 202 orang mahasiswa yang memiliki skor optimisme pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 72,4%, selanjutnya terdapat 67 orang mahasiswa yang memiliki skor optimisme dengan kategori sedang dengan persentase 24,0% dan 1 orang memiliki skor optimisme dengan kategori rendah dengan persentase sebesar 4%. Kesimpulannya secara umum atau mayoritas subjek dalam penelitian mempunyai skor optimisme yang tinggi.

Tabel 3. Uji Normalitas

No	Variabel	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
1	Resiliensi Akademik	7,477	113,27	1,012	0,257	Normal
2	Optimisme	3,169	18,45	1,183	0,122	Normal

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa hasil dari uji normalitas sebaran pada variabel resiliensi akademik diperoleh nilai $p=0,257$ dimana $p (0,257) > 0,05$ maka hasil uji normalitas pada variabel resiliensi akademik adalah normal. Selanjutnya hasil uji normalitas pada variabel optimisme diperoleh nilai $p=0,122 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa variabel optimisme berdistribusi normal. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa variabel resiliensi akademik dan variabel optimisme memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 dimana hal ini dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh adalah berdistribusi normal sehingga dapat melanjutkan analisis data kepada tahap yang berikutnya yaitu uji linieritas. Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan apakah kedua variabel dalam penelitian mengikuti hubungan garis lurus (Winarsunu, 2009). *F-linierity* digunakan untuk menentukan kelinieran variabel pada penelitian ini dengan menggunakan perangkat SPSS. Hasil dari F-Linearity pada variabel optimisme dan resiliensi akademik yaitu $F= 2,311$ dengan $p < 0,05 (0,005)$ dengan demikian bahwa variabel optimisme dengan dan resiliensi akademik memiliki yang berbentuk garis lurus atau linier dengan berarti bahwa asumsi linieritas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis yaitu uji analisis regresi linier sederhana dan dianalisis menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil uji analisis tentang kontribusi antara optimisme dengan resiliensi akademik didapatkan nilai $F = 210,038$ dengan nilai $p= 0,000 < 0,05$. Hasil uji statistik yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan signifikansinya 0,000 yang dapat dilihat bahwa nilai ini lebih kecil dari 0,05 dengan hasil ini hipotesis penelitian diterima dimana terdapat kontribusi signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme memiliki kontribusi yang positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui kontribusi optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memasuki tingkat akhir pada perkuliahan dan sedang menyusun skripsi merupakan responden atau subjek penelitian ini. Kemampuan untuk mengembangkan resiliensi akademik seharusnya memang dimiliki oleh mahasiswa karena merupakan bagian dari tahap perkembangan karakter seorang mahasiswa akan tetapi pada faktanya tidak semua mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Bustam

et al., 2021). Memiliki resiliensi akademik membuat mahasiswa memiliki kekuatan untuk mampu bertahan sehingga dapat melewati berbagai tantangan dan kesulitan dalam kehidupan (Pratiwi & Yuliandri, 2022). Sehingga dalam tahap penyelesaian skripsinya mahasiswa mampu bertahan dan mampu mengatasi dengan beradaptasi pada setiap permasalahan dalam skripsi yang dijalaninya sehingga dapat menyelesaikan proses demi proses penyusunan skripsi tersebut.

Pada penyusunannya resiliensi akademik melibatkan banyak faktor yang pengaruh salah satunya adalah optimisme. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa optimisme memiliki kontribusi yang positif dan signifikan terhadap perkembangan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir hasil ini sejalan dengan penelitian Annisa (2022) dengan hasil bahwa optimisme memiliki keterkaitan yang signifikan dengan resiliensi akademik dimana jika mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi maka akan diikuti dengan tingginya tingkat resiliensi akademik mahasiswa tersebut. Selanjutnya Roelyana & Listiyandini (2016) juga menyebutkan optimisme menempati posisi yang positif terhadap terbentuknya resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Resiliensi akademik dapat muncul dari sikap optimis yang dimiliki oleh mahasiswa dengan kemampuan untuk membentuk pribadi yang lebih kuat dalam berbagai macam tantangan (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Namun hasil ini berbanding terbalik dengan hasil dari penelitian oleh Listiyandini & Akmal (2015) memiliki hasil yang berbeda yaitu kekuatan karakter optimis pada mahasiswa tidak memiliki korelasi dengan terbentuknya resiliensi.

Optimisme menjadi variabel independen yang merupakan variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lainnya. Dari deskriptif statistik yang telah dilakukan didapatkan bahwa optimisme pada subjek penelitian lebih tinggi dari pada populasi secara umum. Hasil ini diketahui dengan melihat hasil dari rata-rata mean empirik dari variabel optimisme yang lebih tinggi dari pada rata-rata mean hipotetik. Sedangkan jika ditinjau berdasarkan aspek yaitu *positively worded* atau aspek positif dan *negatively worded* atau aspek negatif (Scheier & Carver, 1985). Hasil dari deskriptif statistik dari kedua aspek optimisme ini juga menunjukkan bahwa optimisme pada subjek penelitian lebih tinggi dari populasi. Berdasarkan aspek optimisme dapat diketahui bahwa tingkat optimisme dimiliki oleh subjek penelitian lebih tinggi dari pada populasi secara keseluruhan. Artinya mahasiswa berada pada tingkat optimisme yang tinggi baik itu berdasarkan variabel optimisme maupun dari aspek optimisme.

Variabel yang diberikan pengaruh oleh optimisme adalah resiliensi akademik, dilihat dari variabel ini dilihat dari hasil deskriptif statistik yang telah dipaparkan diketahui bahwa resiliensi akademik subjek adalah lebih tinggi dari pada populasi secara keseluruhan. Hasil ini dapat diketahui melalui nilai rata-rata dari mean empiris dan rata-rata dari mean hipotetik. Diketahui

bahwa nilai rata-rata dari mean empiris lebih besar dari pada nilai rata-rata dari mean hipotetik pada penelitian ini. Jika ditinjau berdasarkan aspeknya yaitu *perseverance*, aspek *reflecting and adaptive help-seeking* dan aspek *negative effect and emotional respon* maka didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata dari mean empirik lebih tinggi dari pada rata-rata mean hipotetik pada penelitian ini. Hal ini berarti bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswatingkat akhir atau subjek penelitian lebih tinggi dari pada populasi secara keseluruhan baik dari segi variabel resiliensi akademik itu sendiri maupun dari segi aspeknya.

Menjadi mahasiswa dituntut untuk mampu mengembangkan resiliensi akademik karena seharusnya kemampuan tersebut sudah tergambar dalam karakter perkembangan seorang mahasiswa (Bustam et al., 2021). Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi akan selalu dihadapkan pada berbagai macam masalah dan juga tantangan (Sofiachudairi & Setyawan, 2018). Sehingga sikap resilien dalam bidang akademik sangat membantu mahasiswa untuk melalui proses penyusunan skripsi tersebut. Sehingga dalam tahap penyelesaian skripsinya mahasiswa mampu bertahan dan mampu mengatasi dengan beradaptasi pada setiap permasalahan dalam skripsi yang dijalaninya sehingga dapat menyelesaikan proses demi proses penyusunan skripsi tersebut.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik, hal ini dapat diketahui dengan dengan hasil dari uji analisis regresi linier yang telah dilakukan. Uji regresi yang telah dilakukan memberikan hasil bahwa optimisme secara signifikan berkontribusi membentuk resiliensi akademik pada mahasiswa nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Roelyana & Listiyandini (2016) menyebutkan bahwa optimisme berperan sangat signifikan dan positif untuk meningkatkan resiliensi akademik artinya terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik dimana jika optimisme pada mahasiswa tinggi maka resiliensi akademik pada mahasiswa tersebut juga akan ikut tinggi begitupun sebaliknya. Gomez-Molinero et al (2018) menyebutkan bahwa optimisme secara signifikan dapat memprediksi tingkat resiliensi pada kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2022) yang menyebutkan bahwa optimisme memiliki hubungan dengan resiliensi akademik dengan hubungan yang positif dan signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan terkait kontribusi optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir didapatkan kesimpulan bahwa bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang adalah tinggi. Hal ini berarti mahasiswa tingkat akhir tidak mudah menyerah jika dihadapkan pada

berbagai tantangan dan kesulitan selama tahap penyusunan skripsi. Selanjutnya Hasil penelitian ini juga memberikan kesimpulan bahwa tingkat optimisme pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang juga tinggi. Artinya mahasiswa mampu berpikir positif dan memiliki keyakinan pada diri sendiri bahwa setiap tujuan dan keinginan akan tercapai. Hasil penelitian juga disimpulkan bahwa optimisme berkontribusi signifikan dan positif dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Dengan ini dapat diartikan bahwa jika optimisme mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi maka resiliensi akademik mahasiswa tersebut juga akan berada pada kategori tinggi namun sebaliknya jika optimisme mahasiswa tingkat akhir dikategorikan rendah maka resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir juga akan berada pada kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R. (2022). Relationship of optimism attitude with academic resilience indeveloping finel assignments of nursing science students. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(3).
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of humor , self-compassion , dan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32–41.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 40–45.
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan optimisme dengan subjective well-being pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4).
- Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Ruiz-Gonzalez, P., & Guil, R. (2018a). Optimism and resilience among university student. *International Journal of Deveopment and Educational Psychology*, 1(1), 147–153.
- Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Ruiz-Gonzalez, P., & Guil, R. (2018b). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Development and Educational Psychoogy*, 1(2018), 147–154.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R. &, & Harahap, D. P. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyadv10i28541>
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen

- resiliensi akademik versi indonesia: pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi fakultas kedokteran uns. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 3(4).
- Latif, S., & Amirullah, M. (2020). Students' academic resilience profiles based on gender and cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 175–182.
- Linggi, G. G. A., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5049>
- Lusiawati, I. (2016). Membangun optimisme pada seseorang ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. *TEDC*, 10(3).
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well- Being among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities-Psychology*, 14(10).
- 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*, 11(2), 70–84.
- Oktasari, M., & Wahyudin, H. (2021). Uji konstruk pengukuran resiliensi berdasarkan jenis kelamin menggunakan analisis pemodelan resch. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1).
- Pambudhi, Y. A., Suarni, W., & Rudin, A. (2021). Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 32–41.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent dan hasil dari resiliensi (antecedent and outcome of resilience). *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8–15.
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–35.
- 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.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2008). Optimism and pessimism. In *Risk factor in depression*. Elsevier/Academic Press.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 1), 54–59.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.

Suryadi, B., Putra, M. D. K., & Hayat, B. (2021). The Indonesian version of the life orientation test-revised (lot-r): psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*, 8, 1–15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>

Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). Pengaruh sense of humor terhadap resiliensi akademik mahasiswa akhir akhir masa studi sarjana di universitas airangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7, 84–96.

Wulandari, & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa : Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen ? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.