

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademis Guna Menyelesaikan
Jenjang Pendidikan Sarjana Psikologi (S1) Pada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

RINI JULIANTI

148110108

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Berkat rahmat Allah dan izin-Nya juga, skripsi ini saya persembahkan khususnya kepada **Ayah** dan **Ibu** yang terus selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan baik materil maupun moril yang begitu luar biasa kepada saya.



MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Qs: Alam Nasyroh:6)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (Qs. Ar-Ra’d:11)

“Usaha tidak akan mengkhianati hasil”

“Jika Tuhan membawamu ke suatu perjalanan, maka Dia pasti akan membantumu untuk melewatinya”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan inayah-Nya. Shalawat beserta salam kita junjungkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Optimisme dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau**”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dengan menyatakan laporan ini penulis banyak menerima bantuan, baik berupa dorongan semangat, maupun sumbangan pikiran dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief , M. Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi.,M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu.,M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Universitas Islam Riau

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku wakil dekan III, dosen pembimbing akademik, dan pembimbing II yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus Pembimbing I yang selalu memberikan arahan dan masukan dan banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Bapak Didik Widiatoro, M. Psi., Psikolog selaku sekretaris program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi., Psikolog selaku kepala laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
9. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungan yang telah diberikan kepada penulis serta telah memberikan pengalaman yang sangat berharga selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Seluruh Karyawan dan Staf Tata Usaha Fakultas Universitas Islam Riau.
11. Terimakasih kepada kedua orang tuaku Zainal Gani BA dan Siti Khozimah A.Ma yang tiada hentinya berdoa untuk kelancaran di setiap segala urusan termasuk skripsi ini, dan selalu mencurahkan kasih sayang serta memberikan dukungan sehingga mampu menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

12. Terimakasih juga kepada suamiku Agus Jesriranda S.ip, abangkuNs.Juzri Sidik, S.Kep dan anakku tercinta Restu Mulia Novendra yang selalu memberikan dorongan serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada sahabat-sahabatku Tika, Indah, Ike, Aan, Rita dan Reza yang selalu memotivasi dari jauh tanpa henti.
14. Terimakasih kepada seluruh pihak dan teman-teman Psikologi Unoversitas Islam riau yang telah bersedia membantu selama proses pengerjaan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, terimakasih atas atas kebaikan dan dukungan yang telah diberikan sehingga penulis mampu menghadapi dan mengatasi setiap kesulitan selama menyusun skripsi .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak di kesempatan ini.

Pekanbaru, Juni 2021

Penulis

RINI JULIANTI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Resiliensi Akademik	9
2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik	9
2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi Akademik.....	10
2.1.3 Faktor-faktor Resiliensi Akademik.....	12
2.2 Optimisme	14
2.2.1 Definisi Optimisme	14
2.2.2 Aspek-aspek Optimisme	17
2.2.3 Faktor-faktor Optimisme	18
2.3 Hubungan Antara Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik	

Pada Mahasiswa	20
2.4 Hipotesis	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel	23
3.2 Definisi Operasional Variabel	23
3.2.1 Definisi Operasional Resiliensi Akademik	23
3.2.2 Definisi Operasional Optimisme	24
3.3 Subjek Penelitian	24
3.3.1 Populasi Penelitian	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	24
3.3.3 Metode Pegumpulan Data	26
3.3.4 Skala Optimisme	27
3.4.2 Skala Resiliensi Akademik	28
3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	28
3.4.1 Validitas	28
3.4.2 Reliabilitas	29
3.5 Metode Analisis Data	39
3.5.1 Uji Normalitas	39
3.5.2 Uji Linieritas	29
3.5.3 Uji Hipotesis	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.3 Data Demografi.....	31
4.4 Deskripsi Data Penelitian.....	32
4.5 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	33
4.6 Hasil Analisis Data	35
4.6.1 Uji Normalitas.....	35
4.6.2 Uji Linieritas	36

4.6.3 Uji Hipotesis	37
4.7 Pembahasan.....	38

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Optimisme	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik	28
Tabel 4.1 Deskripsi Data Demografi	32
Tabel 4.2 Rentang Skor Penelitian	32
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian.....	34
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian Optimisme.....	34
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian Resiliensi Akademik.....	35
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Kolmogorov-smirnov Test	35
Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas.....	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis	37

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Rini Julianti
148110108

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 91 orang yang dipilih dengan teknik *nonprobability sampling (quota sampling)*. Metode pengumpulan data menggunakan skala optimisme dan skala resiliensi akademik. Data dianalisis dengan menggunakan metode korelasi Spearman Rho dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,489 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa tersebut, dan begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula resiliensi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: optimisme, Resiliensi Akademik, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP OF OPTIMISM WITH ACADEMIC RESILIENCE IN STUDENTS OF RIAU ISLAMIC UNIVERSITY

Rini Julianti
148110108

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between optimism and academic resilience in students. The subjects in this study were 91 people who were selected using a non-probability sampling technique (quota sampling). Methods of data collection using the scale of optimism and academic resilience scale. The data were analyzed using the Spearman Rho correlation method where the results showed the correlation coefficient r of 0.489 with p of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a positive and significant relationship between optimism and academic resilience in students. This means that the higher the optimism, the higher the academic resilience of the student, and vice versa, the lower the optimism, the lower the academic resilience of the student.

Keywords: optimism, Academic Resilience, Students

ارتباط بين التفاضل برسييلينسي أكاديمية لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياوية

ريني جوليانتي

148110108

كلية علم النفس
الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين التفاضل برسييلينسي أكاديمي لدى الطلاب. كان أفراد البحث هي 91 طالبا وتختارهم الباحثة باسلوب nonprobability sampling (quota sampling). والطريقة المستخدمة لجمع البيانات هي مقياس التفاضل ورسيلينسي أكاديمي. وتحلل البيانات بطريقة ارتباط spearman Rho ودلت نتيجة koofesien ارتباط r على 0.489 بنتيجة $p < 0.000$ ($p < 0.05$). نظرا إلى هذه النتيجة فتستخلص الباحثة بأن وجود ارتباط إيجابي بين التفاضل برسييلينسي أكاديمي لدى الطلاب. أي اذا يرتفع التفاضل فيرتفع رسيلينسي أكاديمية لدى الطلاب أو العكس. اذا ينخفض التفاضل فينخفض رسيلينسي لدى الطلاب.

الكلمات الرئيسية: التفاضل، رسيلينسي أكاديمية، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa menurut KBBI adalah seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik di Universitas. Sebagai seorang mahasiswa, remaja harus menghadapi berbagai norma sosial dan akademik yang berlaku saat masih duduk dibangku sekolah menengah (Shields, 2002, Dickie & Farrel, 1991 dalam Karp, 2007).

Perguruan tinggi sebagai wadah pembentukan dan pengembangan sumber daya generasi bangsa tidak sekedar meluluskan mahasiswa dari jenjang perguruan tinggi, tetapi ada tuntutan untuk mempersiapkan sumber daya yang unggul dan berkualitas bagi mahasiswa penerus pemimpin bangsa.

Perguruan tinggi sebagai wadah pembentukan dan pengembangan sumber daya generasi bangsa tidak sekedar meluluskan mahasiswa dari jenjang perguruan tinggi, tetapi ada tuntutan untuk mempersiapkan sumber daya yang unggul dan berkualitas bagi mahasiswa penerus pemimpin bangsa. Salah satu indikator kesuksesan dari perguruan tinggi adalah tingkat retensi mahasiswa (Grebennikov & Shah, 2012), dimana perguruan tinggi berkepentingan untuk memastikan bahwa mahasiswa yang telah terdaftar mampu mengikuti proses perkuliahan hingga kelulusan (Tight,

2019). Resiliensi adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan di perguruan tinggi hingga kelulusan.

Kehidupan sebagai mahasiswa dikenal memiliki rutinitas yang sibuk dan padat dikarenakan beban tugas dan berbagai proyek kuliah yang banyak dan juga deadline pengumpulan tugas yang singkat. Seorang mahasiswa memerlukan manajemen diri dan waktu yang baik untuk bisa mengatasi padatnya rutinitas tersebut.

Di sisi lain tidak dapat dihindarkan adanya fakta di sebagian besar perguruan tinggi tentang jumlah mahasiswa baru yang berkurang saat mendaftar ulang pada tahun kedua. Perilaku putus kuliah menjadi isu penting di perguruan tinggi selain retensi. Putus kuliah merupakan keputusan yang tidak diinginkan oleh mahasiswa maupun institusi perguruan tinggi, karena performansi tentang kegagalan perguruan tinggi salah satunya dinilai dari tingkat putus kuliah mahasiswa di suatu perguruan tinggi (Hayden, 2010). Putus kuliah mengarah pada perilaku menarik diri mahasiswa dari suatu perkuliahan, membatalkan program perkuliahan, serta gagal melakukan daftar ulang pada semester berikutnya (Beer & Lawson, 2016)

Permasalahan tentang mahasiswa putus kuliah di perguruan tinggi menjadi tantangan bagi institusi yang harus ditemukan solusinya, karena fenomena putus kuliah menimbulkan kerugian signifikan baik bagi mahasiswa maupun institusi. Bagi mahasiswa putus kuliah akan mengganggu perkembangan psikososialnya seperti muncul rasa frustrasi

akan pengembangan karier di masa depan maupun menurunnya *academic selfefficacy*, sedangkan bagi institusi fenomena mahasiswa putus kuliah mengarah pada pemborosan biaya berkaitan dengan re-alokasi dana mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dan rekrutmen mahasiswa baru maupun menurunkan tingkat reputasi perguruan tinggi (Grebennikov & Shah, 2012, Proctor & Truscott, 2012; (Shaw & Mattern, 2013). Peserta didik yang belajar dan terdaftar pada suatu instansi perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Santrock, 2012).

Tidak dipungkiri akan ada banyak tantangan yang harus dihadapi baik dari segi akademik. Hal ini dikarenakan pemenuhan kebutuhan tersebut dapat mempengaruhi kemampuan bertahan dan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Dengan begitu fase remaja akhir ini merupakan fase yang tepat untuk mengetahui sejauh mana resiliensi yang dimilikinya dalam menjalani kehidupan terutama remaja dalam kondisi dan resiko (Milliani, 2014).

Seseorang yang mampu bertahan dalam segala tekanan dalam hidupnya ini disebut individu resilien (Setyowati dkk., 2010). Dengan adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera, seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi di pengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika keyakinan seseorang tidak menentu akan membuat kinerja tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang baik di butuhkan keyakinan yang tinggi. Apabila keyakinan

seseorang rendah maka peluang kegagalan semakin tinggi (dalam Yusuf & Nurihsan, 2007).

Kondisi yang mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru pada setiap individu berbeda. Hal tersebut dapat di katakana bahwa proses belajar yang dilakukan mahasiswa menekankan kapan subjek meilai atau mencoba untuk melakukan sesuatu tentang penyesuaian diri, dan kapan individu mengerti penyesuaian diri bagu sendiri (Prastihastari & Titi, 2012)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi pada diri seseorang biasanya berkorelasi positif dengan tingkat *self efficacy*, *self confidence*, dan disiplin yang tinggi, keberanian dan optimisme dalam menghadapi kegagalan, kapasitas kognitif di atas rata-rata, dan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk terbebas dari stress.(Portzky, Wagnild, Bacquer & Audenaert, 2010).

Salah satu indikasi angka putus kuliah di perguruan tinggi Indonesia ditunjukkan melalui data statistik pendidikan tinggi tahun 2018 tentang persentase mahasiswa putus kuliah secara nasional, yakni sebesar 3 persen (245.810 dari 8.043.480 orang mahasiswa) (Kemenristekdikti, 2018), sementara persentase mahasiswa putus kuliah secara nasional pada tahun 2019 sebesar 8 persen (698.261 dari 8.314.120 mahasiswa) (Kemenristekdikti, 2019). Begitu pula tentang berkurangnya jumlah mahasiswa yang mendaftar ulang di tahun kedua juga ditemukan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya selama kurun waktu 5 tahun

berturut- turut (2015-2019), yakni sekitar 0.15 persen (3 dari 2.010 orang mahasiswa).

Poetry (2010) berpendapat bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Optimisme merupakan salah satu bagian dari kekuatan karakter menurut Peterson dan Seligman (2004). Optimisme adalah suatu sikap individu yang memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu walaupun sedang menghadapi masalah, karena individu tersebut yakin mampu memecahkannya (Slamet, 2014).

Menurut Corsini,(dalam Hendriani,2018), resiliensi akademik adalah ketangguhan individu dalam menghadapi segala tuntutan tugas akademiknya dalam lingkungan sekolah, kemudian Reivich dan Shatte menyebutkan salah satu faktor utama dari pembentukan resiliensi adalah optimisme, individu yang resiliensi merupakan individu yang optimis, individu yang resilien merupakan individu yang optimisme.Hal ini menunjukkan bahwa individu yang optimisme adalah individu yang percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang akan datang di masa depan (Hendriani,2008).

Seligman (2002), mengatakan bahwa individu yang optimis menggunakan cara pandang yang positif ketika menghadapi suatu masalah, sedangkan ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis yakin bahwa peristiwa tersebut akan berlangsung

lama, dapat terjadi dalam situasi yang berbeda-beda, dan disebabkan oleh diri sendiri.

Hasil penelitian Sabouripour dan Roslan (2015) menyatakan bahwa optimisme merupakan salah satu prediktor dari resiliensi. Optimisme dan resiliensi yang dimiliki individu muncul berdampingan, ketika pekerja pembantu berfikir optimis, secara tidak langsung pekerja pembantu akan meningkatkan kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi kesulitan dan tantangan ketika berada di Lapas maupun ketika mendapatkan pekerjaan yang sulit dari petugas.

Penelitian terdahulu oleh Roellyana dan Listiyandini (2016) menunjukkan bahwa optimisme berperan secara signifikan ($F=20.900$, $p<0,01$) terhadap resiliensi, dengan kontribusi sebesar 12,3%. Dengan demikian, hipotesis bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 orang mahasiswa psikologi UIR, menyatakan bahwa mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut misalnya harus menyusun mata kuliah dan mengambil mata kuliah sendiri, tugas yang diberikan dan praktikum, menjalankan tugas praktek kerja lapangan hingga skripsi dan adanya rasa malas, adanya mis-komunikasi dengan dosen, kesulitan memperoleh bahan atau referensi, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu. Mahasiswa yang mengerjakan tugas dengan

optimisme tinggi akan cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi, sebaliknya apabila optimisme mahasiswa yang mengerjakan tugas rendah maka resiliensinya akan cenderung lebih rendah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi permasalahan pada penelitian ini adalah apakah ada terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik mahasiswa fakultas psikologi UIR.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIR.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh adalah memperkaya ilmu pengetahuan dan bidang keilmuan psikologi pendidikan dan psikologi positif khususnya dan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan masukan informasi baru serta dukungan teoritis terutama hubungan optimisme dan resiliensi akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian sejenis yang membahas mengenai hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa

- b. Untuk universitas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pengembangan fakultas psikologi untuk mengambil hubungan tentang permasalahan akademik mahasiswa.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Resiliensi Akademik

2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik

VanBreda (2001) mengatakan resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk mempertahankan kemampuan yang berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan. Menurut Luthar (dalam Hendriani 2018) menyebutkan bahwa resiliensi ditandai oleh beberapa karakteristik, antara lain mampu menghadapi kesulitan, tangguh dan mampu untuk bangkit dari berbagai trauma yang dialami individu, dan menurut Grotberg (1999) resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan mampu beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang dihadapinya setelah mengalami berbagai kesengsaraan (dalam Hendriani, 2018).

Dalam dunia akademik, resiliensi disebut dengan resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah perjuangan individu pada situasi gagal ataupun menghadapi kondisi yang negatif dalam kehidupannya dan individu tersebut berhasil bangkit dari kegagalan tersebut pada proses pendidikannya (Alva, 1991).

Menurut Corsini (dalam Hendriani, 2018) resiliensi akademik merupakan ketangguhan seseorang saat menghadapi tugas-tugas akademik dalam lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi. Henderson dan Milstein

(dalam Hendriani, 2018), resiliensi akademik adalah kapasitas yang dimiliki seseorang untuk bangkit, pulih, dan mampu beradaptasi meskipun dalam kesulitan, dan mengembangkan kompetensi sosial, akademik dan keterampilan untuk dapat menghilangkan stress yang dihadapinya selama belajar.

Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah ketika terjatuh, stres ataupun tekanan pada setting akademik (Martin & Marsh, 2003). Wang, Haertal, dan Walberg (1994) menyebutkan resiliensi akademik sebagai suatu kemungkinan yang bisa dijadikan untuk keberhasilan akademik meskipun dilingkungan yang sulit (dalam Cassidy, 2015). Dalam penelitian Karimi, Abedi dan Farahbakhsh (dalam Hendriani, 2018) menyebutkan resiliensi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*), semakin tinggi regulasi diri dalam belajar akan meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu ketika menghadapi situasi yang sulit, individu tersebut mampu untuk bangkit dan mampu menemukan solusi untuk mengatasi kesulitannya dalam proses belajar baik di bangku sekolah maupun di dunia perguruan tinggi.

2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) menyebutkan bahwa ada tiga aspek dalam resiliensi akademik yaitu :

- a. *Perseverance* (ketekunan) menggambarkan individu yang bekerja keras, selalu berusaha, tidak mudah menyerah, berpegang teguh pada rencana dan tujuan, menerima masukan dari orang lain.
- b. *Reflecting and adaptive help seeking* (mencari bantuan adaptif) menggambarkan individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan, berusaha untuk selalu belajar, mencari bantuan dan dukungan orang lain.
- c. *Negative affect and emotional response* (pengaruh negative dan respon emosional) menggambarkan kecemasan individu, tanggapan negatif, keputusan, serta penerimaan pengaruh negative yang dialami individu.

Sementara menurut Martin dan Marsh (2003) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada beberapa aspek-aspek resiliensi akademik :

- a. *Confidence (self-belief)*

Confidence atau *self belief* adalah keyakinan dan kepercayaan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk memahami dan melakukan tugas-tugas dengan baik, dan mampu menghadapi tantangan yang mereka dapati.

- b. *Control (a sense of control)*

Control ialah kemampuan yang diyakini mahasiswa ketika melakukan suatu pekerjaan dengan baik dalam aktivitas belajarnya.

- c. *Composure (anxiety)*

Composure mencakup dua bagian yaitu perasaan cemas dan khawatir. Merasa cemas adalah perasaan tidak mudah (*uneasy of sick*)

yang dialami mahasiswa ketika memikirkan tugas-tugas kuliahnya. Khawatir adalah rasa takut mahasiswa yang dirasakan mahasiswa saat tidak bisa melakukan tugas kuliah dengan baik.

d. *Commitment (persistence)*

Commitment atau *persistence* adalah kemampuan mahasiswa untuk terus berusaha menyelesaikan atau memahami suatu masalah yang dihadapi meskipun masalah tersebut sulit dan penuh dengan tantangannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang resilien mampu dan yakin untuk mengatasi masalahnya dengan bekerja keras dan tidak mudah menyerah. Kemudian individu yang resilien adalah individu yang selalu belajar, dan mencari bantuan dari orang lain untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Dalam penelitian Jowkar, Kojuri, Kohoulat, dan Hayat (2014) mengatakan ada beberapa hal yang dapat meningkatkan resiliensi akademik seseorang, ialah :

a. Faktor Produktif Internal

Faktor protektif internal terdiri dari kualitas karakteristik individu seperti keterampilan, sikap, kepercayaan, dan nilai yang berkaitan dengan hasil perkembangan yang positif pada seseorang. Faktor protektif internal ini dapat membedakan resiliensi individu dengan individu yang lainnya.

Adapun yang mendukung faktor protektif internal adalah :

1. Kerja sama dan komunikasi

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk bekerja sama dengan individu yang lain untuk menuntaskan suatu masalah maupun kegiatan lainnya dan didukung dengan komunikasi yang baik.

2. Empati

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam merasakan dan membantu untuk mengatasi masalah orang lain.

3. Kemampuan memecahkan masalah

Kemampuan individu untuk mengatasi atau menyelesaikan masalahnya dengan pikiran yang tenang untuk mencari solusi terkait masalah yang dihadapinya.

4. Tujuan dan aspirasi

Individu memiliki tujuan dan harapan terhadap suatu yang dapat membantunya menuju keberhasilan.

5. Efikasi diri

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan.

6. Kesadaran diri

Kemampuan individu untuk dapat merasakan dan memahami dirinya sendiri.

b. Faktor Protektif Eksternal

Faktor protektif eksternal terdiri dari dukungan lingkungan sosial, lingkungan rumah, lingkungan sekolah atau perguruan tinggi, komunitas,

dan kelompok teman sebaya. Adapun yang mendukung faktor protektif eksternal ialah :

1. Hubungan kepedulian

Berkaitan dengan kepedulian individu satu dengan individu yang lainnya dalam berbagai hal:

1. Harapan tinggi

Suatu bentuk pengharapan yang tinggi terhadap sesuatu dimasa depan.

2. Berkaitan dengan keinginan individu untuk terus ikut aktif dalam kegiatan lingkungan.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik seseorang.

2.2 Optimisme

2.2.1 Pengertian Optimisme

Scheir dan Carver (dalam Snyder & Lopez, 2005) mendefinisikan optimisme sebagai individu yang optimis akan lebih memperkirakan atau mengantisipasi hasil ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil yang lebih buruk ketika individu berhadapan dengan berbagai bidang kehidupan.

Orang yang optimis adalah orang yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada mereka, sedangkan pesimis ialah orang yang selalu beranggapan hal buruk selalu terjadi pada dirinya. Gagasan bahwa optimisme mungkin gagal melindungi diri mereka sendiri terhadap ancaman adalah salah satu cara

optimis bekerja melawan seseorang. Lain kemungkinannya adalah bahwa pandangan dunia optimis mungkin lebih rentan dari pada pesimis terhadap dampak yang menghancurkan dari peristiwa traumatis. (Snyder&Lopez,2002)

Ghufron dan Risnawita (2010) mengatakan optimisme ialah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat dan berfikir positif, serta mudah memberikan makna bagi diri. Seseorang yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan selalu berusaha untuk bangkit dari kegagalan. Optimis mendorong seseorang untuk selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah yang terbaik bagi dirinya.

Optimisme yaitu kecenderungan untuk memandang sesuatu dari sisi baiknya dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan (Saphiro, 2003) masa depan merupakan masa yang menentukan dan perlu disiapkan dengan baik, sikap optimisme merupakan sikap yang harus dimiliki untuk meraih masa depan tersebut (Adilia, 2010). Carver, Scheir dan Segerstrom (2010) menyatakan bahwa optimisme mencerminkan sejauh mana individu memiliki harapan yang menyenangkan untuk masa depan mereka. Optimisme didefinisikan sebagai keyakinan seseorang bahwa hasil yang baik akan terjadi pada dirinya (Scheir, Carver & Bridges, 2002). Individu yang optimis cenderung focus bagaimana masalah yang dihadapi bisa diatasi secara efektif dibanding menghindari atau menolak masalah (Scheier, Carver & Bridges, 2002).

Optimisme didefinisikan sebagai kecenderungan ekspektasi atau pengharapan yang positif akan masa depan, sedangkan pesimisme adalah sebaliknya yaitu kecenderungan ekspektasi atau pengharapan yang negative akan masa depan (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Menurut Scheier, Carver, dan Bridges (1992) optimisme didefinisikan sebagai kecenderungan individu tentang ekspektasi atau pengharapan positif pada masa depan.

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Seseorang yang optimis bisa menghasilkan sesuatu yang lebih dari masa lalu (Seligman, 2008).

Setiap orang memiliki titik hambatan masing-masing, temboknya masing-masing. Apa yang anda lakukan ketika anda menambrak tembok bisa membuat perbedaan antara ketidakberdayaan dan penguasaan, antara kegagalan dan kesuksesan. Kegagalan, ketika tembok mulai nampak, tidak berakar dari kemalasan, meskipun melampaui tembok itu lazim disamakan dengan kemalasan. Kegagalan juga tidak berakar dari kurangnya bakat, atau kurangnya imajinasi. Akarnya adalah pengabaian beberapa keahlian sangat penting yang tidak diajarkan di sekolah manapun (Seligman, 2008).

Snyder dan Lopez (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari

permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka optimisme dapat disimpulkan sebagai pandangan positif akan masa depan. Keyakinan akan mendapatkan mendapatkan hasil yang baik dan kemampuan bertahan dalam menghadapi masalah yang ada. Orang yang optimisme mampu bersikap tenang dan berpikir baik ditengah keadaan darurat sekalipun. Sebaliknya orang yang pesimis memandang hidup mereka dengan banyak kesalahan sebagai alasan mereka untuk berhenti berharap. Mereka memandang hidup dengan negatif sebagai salah satu penghindar untuk mengambil tindakan didalam hidup mereka.

2.2.2 Aspek-Aspek Optimisme

Seligman (2005) menjelaskan bahwa bagaimana cara individu memandang suatu peristiwa didalam kehidupannya berhubungan erat dengan gaya individu dalam menjelaskan sutu peristiwa (*explanatory style*). Dengan gaya penjelasan itu, seseorang yang optimis akan dapat menghentikan rasa ketidakberdayaannya.

Seligman (2002) mengatakan individu-individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini.

- a. *Permanent* adalah individu selalu menampilkan sikap hidup ke arah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama.

- b. *Pervasive* artinya gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal.
- c. *Personalization* merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal.

Berdasarkan uraian aspek diatas terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme seperti *permanent, pervasive, personalization* yang dapat mempengaruhi optimisme.

2.2.3 Faktor-Faktor Optimisme

Menurut Carr (2004) faktor-faktor yang paling mempengaruhi tinggi rendahnya optimisme dalam diri seseorang secara umum adalah :

a) Keluarga

Kritik pesimis dari orang-orang yang dihormati, seperti orang tua, guru dan pelatih akan membuat individu segera memulai kritik terhadap dirinya dengan gaya penjelasan yang pesimis pula.

b) Kesehatan

Orang yang memiliki yang baik lebih mudah untuk merasa baik tentang apapun karena kondisi fisik mempengaruhi persepsi tentang sekitarnya.

c) Penghasilan pribadi

Seseorang juga cenderung lebih optimis jika memiliki penghasilan yang baik, yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga cenderung tidak mengkhawatirkan tentang kebutuhan hidupnya.

d) Kehidupan percintaan

Aspek emosi disebutkan lebih mudah untuk mengubah kondisi psikologis seseorang termasuk bagaimana cara seseorang melihat masa depan. Kegagalan dalam hubungan percintaan seringkali memicu seseorang melihat masa depan sesuai kondisi emosinya yang negative.

e) Kehidupan sosial

Tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dengan orang-orang. Jika orang-orang disekitar cenderung bersikap optimism maka individu juga akan cenderung berperilaku yang sama.

f) Pekerjaan

Individu yang berpandangan optimis lebih ulet menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam bidang pekerjaan dibandingkan individu yang berpandangan pesimis.

g) Ekonomi Negara

Optimisme walaupun cenderung personal namun dapat dipengaruhi oleh kondisi perekonomian suatu bangsa karena kondisi ekonomi suatu bangsa cenderung mempengaruhi beberapa aspek dalam kehidupannya, misalnya perekonomian yang sedang terpuruk akan berpengaruh pada harga-harga kebutuhan pokok sehari-hari.

h) Cuaca

Kondisi cuaca yang tidak menentu juga dapat mempengaruhi optimisme seseorang karena sulit membuat prediksi yang berhubungan dengan kegiatan atau rencana yang akan dilakukan.

i) Ekonomi global

Ekonomi global juga dapat mempengaruhi optimisme karena beberapa aspek ekonomi didalam negeri juga tergantung kondisi perekonomian secara global.

j) Politik global

Beberapa kebijakan dalam negeri suatu Negara juga dapat berubah berdasarkan perubahan perpolitikan global sehingga perubahan politik secara global mempengaruhi optimisme seseorang terhadap kehidupannya secara pribadi.

Menurut Seligman (2008) orang yang optimis menjelaskan suatu kejadian atau pengalaman negatif diakibatkan oleh faktor-faktor eksternal, bersifat sementara, dan faktor-faktor khusus, sementara itu, orang yang pesimis menjelaskan bahwa kejadian negatif dikarnakan oleh faktor internal, bersifat stabil dan disebabkan oleh faktor-faktor global.

Berdasarkan uraian faktor optimisme diatas dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seperti keluarga, kesehatan, penghasilan pribadi, kehidupan percintaan, kehidupan sosial, dan politik global.

2.3 Hubungan antara optimimse dengan resiliensi akademik pada mahasiswa

Mahasiswa banyak mengalami kesulitan-kesulitan dalam proses pembelajaran. Banyak penyebab yang membuat mahasiswa kesulitan dalam proses pembelajaran seperti sulitnya dalam mengerjakan tugas,

sulitnya mencari buku atau referensi kemudian rasa takut saat tugas yang beri oleh dosen belum selesai. Apabila mahasiswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan kesulitan yang di hadapinya akan menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Akibat stress yang dialami mahasiswa ialah mudah mengalami lelah, cemas tidak bersemangat atau ingin berhenti kuliah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Portzky, Wagnild, Bacquer & Audenaert, 2010) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi pada diri seseorang biasanya berkorelasi positif dengan *tingkat self sefficacy*, *selfconfidence* dan disiplin yang tinggi, keberanian optimisme dalam menghadapi kegagalan, kapasitas kognitif di atas rata-rata dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk terbebas dari stress.

Menurut Luthar (dalam Hendriani, 2018) resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk mampu menghadapi berbagai kesulitan, tangguh dalam menghadapi stres serta mampu bangkit dari keterpurukan atau trauma yang dialami. Dalam akademik, resiliensi dikenal dengan sebutan resiliensi akademik. Peran resiliensi akademik sangat diperlukan oleh mahasiswa, karena resiliensi akademik adalah ketangguhan individu dalam menghadapi segala tuntutan tugas akademiknya dalam lingkungan sekolah (Corsini, dalam Hendriani 2018).

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani 2018) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat membentuk resiliensi pada individu adalah optimisme, hal ini dibuktikan dalam penelitian Roellyana &

Listiyandini (2016) yang menyebutkan bahwa optimisme sangat berperan penting terhadap resiliensi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki keyakinan yang kuat optimis bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah yang mungkin terjadi dimasa depan (Reivich & Shatte, dalam Hendriani, 2018). Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) yaitu perseverance (ketekunan) yang menggambarkan individu 20 yang selalu bekerja keras, selalu berusaha dan tidak mudah menyerah. Hal ini juga berkaitan dengan salah satu aspek kesabaran menurut Subandi (2011) yang menunjukkan kegigihan individu yang mana individu memiliki sikap yang ulet, dan selalu bekerja keras dalam mencapai tujuan dan memecahkan masalahnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa optimisme berkaitan erat hubungannya dengan resiliensi akademik. Optimisme dapat membentuk resiliensi akademik pada mahasiwa.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan diatas, peneliti mengajukan hipotesis terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Psikologi UIR. Semakain tinggi optimisme akan cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila optimisme pada mahasiswa rendah, maka resiliensinya akan cenderung lebih rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan dua variabel, yaitu optimisme dengan resiliensi akademik adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) : Optimisme
2. Variabel terikat (Y) : Resiliensi Akademik

3.2 Definisi Operasional Variabel

3.2.1 Definisi Operasional Optimisme

Optimisme adalah suatu cara bagaimana seseorang bisa berpikir positif. Ketika menghadapi permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Namun dalam hal ini yang di ukur menggunakan skor yang diperoleh dari pengukuran terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam optimisme. Adapun aspek-aspek dalam optimisme ialah *permanent*, *pervasivedan* *personalization*.

3.2.2 Definisi Operasional Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi akademik sebagai proses di mana seseorang menunjukkan perilaku adaptif saat ia dihadapkan pada persoalan dan mengarah pada kemampuan yang mungkin dimilikinya untuk menghadapi peristiwa yang buruk dan mendapatkan kemampuan baru dari proses

menghadapi tantangan dan kesulitan dalam akademik. Namun dalam hal ini yang di ukur menggunakan skor yang diperoleh dari pengukuran terhadap aspek-aspek yang terdapat dalam resiliensi akademik *perseverance* (ketekunan), *Reflecting and adapatptive help seeking* (mencari bantuan adaptive), *negative affect and emotional response* (pengaruh negative and respon emosional)

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan area penyamarataan yang terbagi dari sasaran atau subjek yang memiliki kapasitas dan karateristik khusus yang telah konsisten, untuk dipelajari serta akhirnya diperoleh kesimpulannya (Sugiyono,2008). Menurut pendapat lain, populasi merupakan ketetapan sasaran penelitian sebagai sumber penelitian (Bungin, 2005). Dari definisi tersebut, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang berjumlah 1127 orang (PDDIKTI, 2020).

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan komponen dari populasi untuk menggantikan sebagian populasi (Bungin, 2005). Sedangkan menurut (Sugiono, 2008) sampel merupakan komponen dari ciri-ciri yang berasal populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2018) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada pada populasi. Dalam tabel penentuan jumlah sampel Sugiyono (2018) dengan populasi sebanyak 1127, sampel yang didapat adalah

91 Orang. Jumlah tersebut didapatkan berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10 % sehingga ketepatan sampel 95 %, dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{1127}{1 + 1127(0,1)^2}$$

$$n = \frac{1127}{12,27}$$

$n = 91,8$ dibulatkan menjadi 91 orang

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = Batas Toleransi eror

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *kuota sampling*, menurut Sugiyono (2016) teknik ini digunakan untuk menentukan dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.

3.3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala yang diukur adalah skala psikologi yang mendeskripsikan kepribadian seseorang (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan skala *Likert*, yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, pendapat seseorang atau kelompok (Bungin, 2005).

Skala penelitian ini terdiri dari skala optimisme dan resiliensi akademik. Skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Menurut Azwar (2012) bahwa pernyataan *favorable* adalah

pernyataan yang sesuai dengan objek yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak sesuai dengan objek yang diukur. Tiap-tiap skala memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak Sesuai (STS). Kemudian subjek diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang ada sesuai dengan yang sedang ia rasakan atau alami.

Pernyataan-pernyataan tersebut memiliki skor yang berbeda, skor untuk pernyataan *favorable* dimulai dari skor 5 untuk sangat sesuai sampai dengan skor 1 untuk sangat tidak sesuai. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* dimulai dari skor 1 untuk sangat sesuai sampai dengan skor 5 untuk sangat tidak sesuai (Siregar, 2012).

3.3.4 Skala Optimisme

Skala optimisme adalah skala yang digunakan untuk mengukur optimisme pada mahasiswa. skala berdasarkan oleh Selligman (2002) terdiri dari 10 aitem yang dibagi , atas 3 dimensi pengukur yaitu permanent adalah individu selalu menampilkan sikap hidup ke arah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama, pervasive artinya gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal, personalization merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Tidak ada aitem yang gugur karena skala optimisme merupakan skala adaptasi dari Scheir dan Carver (1985) yang telah

diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Millah (2016) yang diambil oleh peneliti sebelumnya Haswiranto (2018).

Skala ini di jawab partisipan dengan menggunakan skala Likert 5 point yaitu sangat setuju:5, setuju:4, netral:3, tidsk setuju:2, sangat tidsk setuju:1. Hal ini dapat ditunjukkan pada tabel blue print dibawah ini.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Optimisme

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Positif	1,4,10	3
Negatif	3,7,9	3
Pengalih perhatian	2,5,6,8	4
		10
	Jumlah	10

Berdasarkan tabel diatas skala optimisme terdiri dari 10 butir aitem yang keseluruhannya mendukung dimensi pengukuran optimisme.

3.3.5 Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik dalam penelitian ini menggunakan skala the academic resilience scale (ARS-30) yang telah diterjemahkan oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan skala yang telah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Cassidy (2016) dengan aspek-aspek, yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Skala ini peneliti ambil dari peneliti sebelumnya (Asfa, 2020) jenis skala yang digunakan adalah skala likert dengan jumlah sebanyak 30 aitem. Skala ini di jawab partisipan dengan menggunakan skala Likert 5 point untuk

favorable yaitu: sangat setuju: 5, setuju: 4, netral: 3, tidak setuju: 2, sangat tidak setuju: 1, dan untuk unfavorable yaitu sangat setuju: 1, setuju: 2, netral: 3, tidak setuju: 4, sangat tidak setuju: 5. Hal ini dapat ditunjukkan pada tabel blue print dibawah ini.

Tabel 3.2 Blue Print Item Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah Aitem
<i>Perseverance</i>	2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 30	1, 3, 15, 17	14
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27	29	9
<i>Negative affect and emotional response</i>	23	6, 7, 12, 14, 19, 28	7
	Total		30

3.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.4.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini, pengujian terhadap validitas skala dilakukan dengan menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi yaitu, sejauh mana elemen-elemen dalam suatu instrument ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran.

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *professional judgment* (Azwar, 2012).

3.4.2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012) reliabilitas merupakan kata dari reliability. Reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu proses dari pengukuran dapat dipercaya. Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,00 sampai 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka koefisien reliabilitasnya semakin tinggi, sebaliknya semakin mendekati 0,00 berarti reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2012). Pada penelitian ini perhitungan reliabilitas menggunakan metode penyajian tunggal (konsistensi internal) yaitu pengujian konsistensi antar aitem dalam tes, dan untuk menguji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 24.0 for windows.

3.5 Metode Analisa Data

3.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk membuktikan skor variabel yang diteliti memilikibagian yang normal atau tidak. Kaidah yang digunakan yaitu, bila p dari nilai Z (*kolmogrov-Smirnov*) $> 0,05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka tebaran tidak normal (Ghozali, 2006).

3.5.2 Uji Linearitas

Uji ini digunakan untuk melihat jenis hubungan antara variabel x dengan variabel y . Uji linearitas hubungan ditujukan atas variabel optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Guna membuktikan linear atau tidak, digunakan uji linearitas. Prinsipnya dengan melihat nilai p dari nilai F

(*linearity*). Jika $p, 0,05$ bahwa hubungan linier, tetapi jika $p > 0,05$ bahwa hubungan tidak linier.

3.5.3 Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa maksud dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis korelasi yang bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel independent (variabel bebas) dan variabel dependent (variabel terikat). Penyelesaian analisis dilakukan dengan bantuan program.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang di gunakan. Alat ukur yang gunakan merupakan hasil adopsi dari peneliti sebelumnya Mazura (2020) yang sebelumnya sudah di adaptasi dari Cassidy (2016) yang berbahasa Inggris.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan dari tanggal 05 Juli 2020 sampai tanggal 28 Juli 2020 dengan jumlah sampel 91 pada mahasiswa fakultas psikologi UIR. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan skala melalui *Google form* kepada mahasiswa psikologi UIR semester 4,6 dan 8 yang bersedia terlibat dalam penelitian skala pada variabel ini. Setelah disebar, skala penelitian terkumpul sebanyak 91 partisipan yang dapat dianalisis, setelah sebelumnya melakukan pensaringan kembali pada jawaban-jawaban dari responden yang dianggap tidak sesuai aturan. Pada penelitian ini peneliti tidak bisa memberikan skala secara langsung kepada kepada subjek karena kondisi tidak memungkinkan dan lagi masa Pandemi Covid-19 yang menyebabkan kegiatan dikampus dilaksanakan secara *online*.

4.3. Data Demografi

Berdasarkan perolehan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh jumlah respon identitas subjek sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Demografi

Kategori	Frekuensi	Persen
Usia		
19-21 tahun	69	77.5
22-24 tahun	20	22.5
Semester		
4	58	65.2
6	23	25.8
8	8	9.0
Total	89	100.0

Berdasarkan pada Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa jumlah responden terbanyak menurut usia yaitu 19-21 tahun dengan frekuensi sebanyak 69 atau 77.5 persen. Pada kategori semester, responden yang terbanyak yaitu semester 4 dengan frekuensi sebanyak 58 atau 65.2 persen.

4.4 Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian di lapangan mengenai Hubungan antara Optimisme dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. Jumlah sampel sebanyak 91 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, kemudian dilakukan proses editing karena ada 2 orang yang tidak memenuhi syarat penelitian. Pengolahan data menggunakan bantuan program komputer dengan menggunakan aplikasi *SPSS 23.00 for Windows*.

Tabel 4.2 Rentang Skor Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X yang dimungkinkan(Empirik)			
	X Min	X Mak	(Mean)	(SD)
Optimisme	10	50	50	10
Resiliensi Akademik	30	150	150	30

Variabel Penelitian	Skor X yang dimungkinkan(Hipotetik)			
	X Min	X Mak	(Mean)	(SD)
Optimisme	10	50	30	6,6
Resiliensi Akademik	30	150	90	60

Berdasarkan hasil dari data hipotetik yang diperoleh dapat dilihat bahwa nilai rata-rata untuk optimisme adalah sebesar 30 dengan SD sebesar 6,6 sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh pada variabel resiliensi akademik adalah 90 dengan SD sebesar 60. Selanjutnya, hasil data empirik yang didapat dengan bantuan SPSS diperoleh nilai rata-rata untuk variabel optimisme adalah sebesar 50 dengan SD 10 sedangkan untuk variabel resiliensi akademik rata-rata yang diperoleh adalah 150 dengan SD 30. Sehingga berdasarkan perolehan mean hipotetik dan empirik menunjukkan bahwa mean hipotetik lebih kecil dibandingkan mean empirik.

4.5 Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategori variabel bermaksud untuk mendudukan setiap pribadi kedalam komunitas yang terbagi secara bertahap mengikuti sesuai kontinum bersumber pada atribut yang akan diukur. Sebelum mengkategorisasikan skor variabel berdasarkan tingkat sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah penulis harus memutuskan norma dari skor dengan menggunakan nilai rata-rata dan standar deviasi. Adapun norma tersebut dapat ditentukan dengan tabel berikut:

Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 \text{ sd}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ sd} < x \leq M + 1,5 \text{ sd}$
Netral	$M - 0,5 \text{ sd} \leq x \leq M + 0,5 \text{ sd}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ sd} \leq x < M - 0,5 \text{ sd}$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \text{ sd}$

Keterangan:

M = Mean (Rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

Berdasarkan deskripsi data menggunakan rumus diatas, maka untuk variabel Resiliensi Akademik dalam penelitian ini terbagi menjadi lima kategori diantaranya sangat tinggi, tinggi, netral, rendah dan sangat rendah. Skor kategorisasi resiliensi akademik dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Penelitian Optimisme

Kategori	Rumus	F	Persen
SangatTinggi	$X > 39.9$	33	37.1
Tinggi	$33.3 < X \leq 39.9$	55	61.8
Netral	$26.7 \leq X \leq 33.3$	1	1.1
Rendah	$20.1 \leq X < 26,7$	0	0
SangatRendah	$X < 20.1$	0	0

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas, menunjukkan bahwa responden yang menerapkan optimisme pada kategori sangat tinggi sebesar 37.1 persen. Responden yang menerapkan optimisme pada kategori tinggi sebesar 61,8 persen dan pada kategori netral sebesar 1,1 persen. Sedangkan responden yang menerapkan optimisme pada kategori rendah 0 persen dan sangat rendah adalah 0 persen. Maka dapat disimpulkan bahwa kategorisasi pada variabel optimisme adalah “tinggi”.

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Penelitian Resiliensi Akademik

Kategori	Rumus	F	Persen
SangatTinggi	$X > 180$	0	0
Tinggi	$120 < X \leq 180$	6	4.5
Netral	$60 \leq X \leq 120$	83	62.9
Rendah	$0 \leq X < 60$	0	0
SangatRendah	$X < 0$	0	0

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa responden yang menerapkan resiliensi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar 0 persen. Responden yang menerapkan resiliensi akademik pada kategori tinggi sebesar 4,5 persen dan pada kategori netral sebesar 62.9 persen. Sedangkan responden yang menerapkan resiliensi akademik pada kategori rendah 0 persen dan sangat rendah adalah 0 persen. Maka dapat disimpulkan bahwa kategorisasi pada variabel resiliensi akademik adalah “netral”.

4.6 Hasil Analisis Data

4.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu optimisme dan resiliensi akademik yang dianalisa dengan bantuan SPSS 22.0 for windows. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. (Hadi,2000)

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	Indikasi
Optimisme	0,000 ($p > 0,05$)	Tidak Normal
Resiliensi Akademik	0,015 ($p > 0,05$)	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatasdiketahui optimisme menunjukkan p sebesar 0.000 ($p > 0,05$) hal ini membuktikan bahwa sebarannya mengikuti kurve normal. Pada variabel resiliensi akademikmenampilkan nilai p sebesar 0,015 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil data yang ditampilkan tersebut dapat dinyatakan bahwa data variabel bebas maupun variabel tergantung menunjukkan distribusi tidak normal.

4.6.2 Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara kedua variabel penelitian. Hubungan linier menggambarkan bahwa perubahan variabel bebas akan cenderung diikuti oleh variabel tergantung apabila memiliki nilai $p > 0,05$ maka kedua variabel tersebut dikatakan linier, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linier (Hadi, 2000).

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas
Hasil Uji Linieritas Skala Optimisme dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UIR

			<i>Sum Of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Resiliensi Akademik	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined Linearity</i>	2202.546	12	183.546	3.087	0.001
		<i>Deviation</i>	1503.333	1	1203.333	25.284	0.000
		<i>From Linearity</i>	699.213	11	63.565	1.069	0.397
* Optimisme							
	<i>Within Groups</i>		4518.735	76	59.457		
Total			6721.281	88			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa uji linearitas pada kedua variabel yang diteliti menunjukkan bahwa nilai $F = 25.284$ dengan $p = 0.000$

($p > 0,05$), maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier.

4.6.3 Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dan linearitas terwujud, kemudian selanjutnya diteruskan dengan analisis penelitian yang berfungsi untuk mengkorelasikan antara variabel optimisme dengan resiliensi akademik. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi spearman yang berfungsi untuk memahami tingkat keeratan hubungan antara variabel optimisme beserta resiliensi akademik yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r), serta mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis

		Optimisme	resiliensi_ akademik
Optimisme	Correlation	1.000	.489**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	89	89
resiliensi_ akademi k	Correlation	.489**	1.000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	89	89

Berdasarkan table di atas diketahui nilai koefisien positif sebesar 0,489 dengan taraf signifikan (p) pada *sig.(2-tailed)* dengan nilai 0,000 ($< 0,05$) sehingga hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima karena terdapat hubungan positif yang signifikansi antara variabel optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

Menurut Bungin (2005) penolakan atau penerimaan suatu hipotesis penelitian, sama sekali tidak ada hubungannya dengan kredibilitas penelitiannya. Karena dalam suatu penelitian, sebuah hipotesis dapat ditolak atau diterima tergantung hasil penelitian tersebut.

4.7 Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan Spearman Rho diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa psikologi UIR. Semakin tinggi optimism maka akan semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai r yang diperoleh sebesar 0,489 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa optimisme berkaitan erat dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Apabila mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang baik, maka mahasiswa tersebut akan mampu menghadapi dan mengatasi segala kesulitan selama dalam proses belajar. Namun sebaliknya, apabila optimisme mahasiswa rendah, maka resiliensi akademik mahasiswa juga rendah. Dengan demikian, pada mahasiswa yang dapat meningkatkan resiliensi akademiknya dengan selalu bersikap optimisme akan mampu menghadapi kesulitan selama proses belajar.

Martin (2002) mengatakan apabila mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang baik, maka mahasiswa akan terhindar dari stres. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara terdahulu yang menunjukkan bahwa

beberapa mahasiswa mengalami stres dan sangat tertekan dengan proses pengerjaan skripsi karena kurangnya resiliensi akademik pada mahasiswa tersebut, yang mana mahasiswa tersebut tidak ingin berusaha untuk memperbaiki kesalahan maupun menghadapi kesulitan selama proses mengerjakan skripsi dan lebih memilih mengabaikannya. Selain harus memiliki resiliensi akademik yang tinggi agar terhindar dari stres selama mengerjakan skripsi, mahasiswa juga harus selalu bersabar.

Sejalan dengan penelitian Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r=0,59$). Optimis akan mendorong mahasiswa untuk lebih positif dalam memandang masalah, serta menumbuhkan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan dan meningkatkan motivasi berprestasi dalam mencapai tujuan.

Individu dengan optimis yang baik juga akan memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis.

Hal diatas didukung penelitian terdahulu yang dilakukan Septiani dan Fitria (2016) yang mengatakan bahwa seseorang yang resiliensi akan memiliki *stress* yang lebih rendah. Sebaliknya, seseorang yang yang menunjukkan angka *stress* lebih tinggi adalah seseorang yang cenderung kurang resilien. Hal

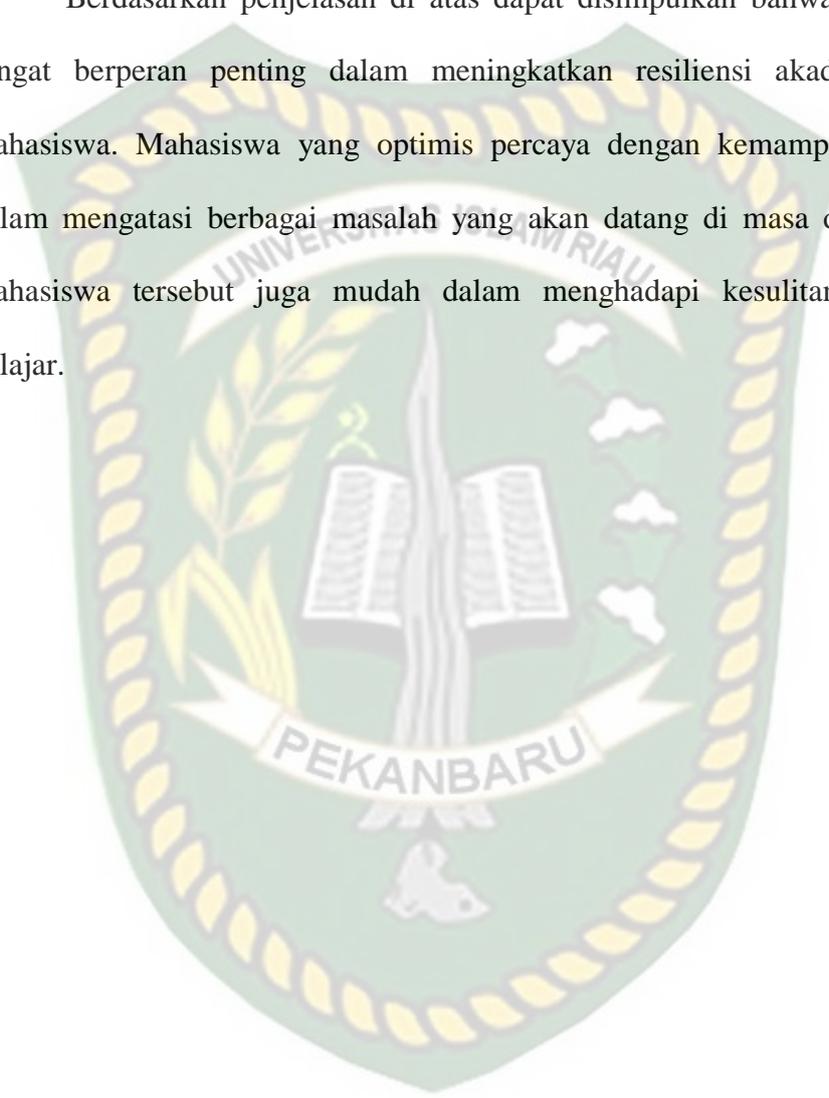
ini juga sejalan dengan Roellyana dan Listiyandini (2016), mereka mengatakan hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hal ini mengidentifikasi bahwa apabila mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan untuk menfapatkan hasil yang baik dan selalu berpikir positif, maka itu akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi.

Faktor - faktor yang dapat meningkatkan resiliensi akademik seseorang, salah satunya adalah optimisme (Reivich & Shatte, dalam Hendriani, 2018). Apabila individu selalu optimis dan yakin bahwa dirinya mampu menghadapi segala tekanan dan kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi maka individu tersebut memiliki resiliensi akademik yang baik. Kemudian dalam penelitian Haswiranto (2018) menyebutkan bahwa kesabaran merupakan faktor yang dapat meningkatkan optimisme mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi, artinya semakin tinggi kesabaran maka akan semakin tinggi pula optimisme.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penelitian iniyaitu, populasi dalam penelitian masih tergolong sedikit yaitu hanya mahasiswa psikolgi UIR, ketika menyebarkan skala menggunakan *google form* karena di masa pandemi ini menyebabkan penulismengalami kesulitan untuk menyebarkan skala secara langsung, adanya pengurangan

jumlah sampel menggunakan proses editing di Microsoft excel karena tidak memenuhi syarat yang telah ditentukan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme sangat berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang optimis percaya dengan kemampuan dirinya dalam mengatasi berbagai masalah yang akan datang di masa depan maka mahasiswa tersebut juga mudah dalam menghadapi kesulitannya dalam belajar.



BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara dua variabel yang telah diteliti yaitu optimisme dan resiliensi akademik dengan nilai $(r) = 0,489$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi juga resiliensi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah juga tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa.

5.2 SARAN

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak terkait maupun peneliti selanjutnya, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan untuk dapat melatih dan meningkatkan optimisme serta tetap berusaha untuk bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, dan selalu berpikir positif dengan segala kesulitan yang dihadapi selama proses belajar.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari banyak kekurangan dalam penelitian ini sehingga peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya agar dapat

menyempurnakan alat ukur. Diharapkan jika ingin mengulang penelitian ini selanjutnya agar dapat lebih memperluas ruang lingkup populasi sehingga bisa dapat memiliki sampel yang banyak. Dan bisa menyebarkan skala secara langsung.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, M.D. (2010). Hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Alva, S. (2011). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18-34.
- Asfa, M.N. (2020). Hubungan kesabaran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. (*Skripsi*). Fakultas psikologi, Universitas Islam Riau.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bridges, D. (1992). Enterprise and liberal education. *Journal of Philosophy of Education*, 26(1), 91-98.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology; the science of happiness and human strengs*. New York: Brunner Routledge
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Front Psychology Journal*, 6(17), 1-14.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): a new multidimensional construct measure. *Front Psychology Journal*, 7(17), 1-11.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS (edisi ke 4)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M.N., dan Risnawita, R.S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.

- Grotberg, E.H. (1999). *Tapping your inner strength : how to find the resilience to deal with anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.
- Gunawati, R., Hartati, S., dan Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93-115.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Haswiranto.(2018). Hubungan antara kesabaran dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Hendriani, W.M. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *Journal of Advances in Medical Education and Profesionalism*, 2(1), 33-38.
- Karp, G. (2018). *Sosiologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Khoirunnisa, A., dan Ratnaningsih, I.Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 5(1), 1-4.
- Martin, A., & Marsh, H. (2003). Academic Resilience and The Four Cs: Confidence, Control, Composure, And Commitment. Aare/nzare (pp. 1-12). New Zealand: Joint AARE/NZARE Conference.
- Milliani, S. (2014). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington DC: American Psychological Association.
- Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D., & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the dutch resilience scale rs-nl on 3265 healthy participants: a confirmation of the association between age and resilience found with the swedish version. *Scand J Caring Sci*, 24(1), 86–92.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sabouripour, F., dan Roslan, S. (2015). Resilience, optimism and social support among international students resilience. *Asian Social Science Journal*, 11(15), 159-170.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saphiro, L.E. (2013). *Mengajarkan emotional intelegence pada anak*. Jakarta: Gramedia.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., dan Bridges, M.W. (2014). 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, 1063-1078.
- Scheier, M.F., dan Carver, C.S. (1985). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111

- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Seligman, M. (2005). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligman, M. (2008). *The Optimistic Child*. Bandung: PT. Mizan
- Septiani T, dan Fitria N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Setyowati dkk., (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 69-77.
- Slamet. (2014). Pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi di uin sunan kalijaga yogyakarta. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 75-98.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2015). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., dan Walberg, H. J. (1994). *Educational resilience in inner cities*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Yusuf, S., dan Nurihsan, A.J. (2007). *Teori kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.