

Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Social Support, Optimism, and Academic Resilience for Final Students who are working on Thesis

Frida Syahrinnisa*, Arie Gunawan H. Zubair, A. Nur Aulia Saudi

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: fsyahrinnisa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan Dukungan sosial dan Optimisme secara bersama-sama dalam memprediksi Resiliensi Akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 404 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala penelitian, yaitu skala Resiliensi Akademik yang dimodifikasi peneliti berdasarkan adaptasi Raodah (2021), skala Dukungan Sosial yang dikonstruksi Andini (2019), serta skala Optimisme yang dikonstruksi Anhar (2017). Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dukungan sosial dapat menjadi predictor Resiliensi Akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dengan nilai signifikan ($p < 0.000$) dan kontribusi sebesar 57.8%, Optimisme dapat menjadi predictor Resiliensi Akademik dengan nilai signifikan ($p < 0.000$) dan kontribusi sebesar 70%, serta Dukungan sosial dan Optimisme secara bersama-sama sebagai predictor Resiliensi Akademik dengan nilai signifikan ($p < 0.000$) dan kontribusi sebesar 70%. Penjelasan mengenai hasil penelitian akan dibahas lebih lanjut.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial, Optimisme

Abstract

This research aimed to determine the ability of social support and optimism together in predicting academic resilience in final students who are working on thesis in Makassar City. This research was conducted on 404 final students who were writing their thesis in Makassar City. The data collection of this research used three research scales, namely the Academic Resilience Scale (ARS-30) modified by researchers based on the adaptation by Raodah (2021), the Social support scale constructed by Andini (2019), and the Optimism scale constructed by Anhar (2017). The data analysis was using multiple regression analysis. The results showed that, Social support can be a predictor of Academic Resilience in final students who are working on thesis in Makassar City with a significant value ($p < 0.000$) and a contribution of 57.8%, Optimism can be a predictor of Academic Resilience with a significant value ($p < 0.000$) and a contribution of 70%, and Social Support and Optimism together as predictors of Academic Resilience with a significant value ($p < 0.000$) and a contribution of 70%. The further explanation of this research results would be clarified.

Keywords: Academic Resilience, Social Support, Optimism

PENDAHULUAN

Mahasiswa akhir dikategorikan ke dalam masa dewasa awal dan umumnya lebih kompeten dalam pengambilan keputusan terkait hidupnya (Santrock, 2012). Situasi sulit yang dihadapi mahasiswa akan bertambah seiring dengan bertambahnya semester yang dilalui oleh individu. Yesamine (2002) menyatakan bahwa mahasiswa akhir seharusnya memiliki semangat yang tinggi, rasa optimis, serta bertindak secara aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang bersumber dari akademik maupun non-akademik. Kemampuan individu untuk mampu bertahan, bangkit, dan mengatasi berbagai macam tekanan akademik disebut sebagai resiliensi akademik. Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi

akademik sebagai kemampuan individu dalam mengatasi, meningkatkan keberhasilan, dan bangkit dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi dari bidang pendidikan.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa mahasiswa akhir sudah seyogyanya untuk mampu mengatasi permasalahan yang bersumber dari bidang akademiknya. Hal itu disebabkan karena kemampuan dari individu tersebut telah ada dalam karakteristik perkembangan masa dewasa awal. Namun kenyataannya, mahasiswa akhir memiliki derajat resiliensi akademik yang beragam, seperti beberapa mahasiswa dalam menghadapi situasi tertekan cepat menyerah, ada yang cepat bangkit dari keterpurukan, ada yang tidak percaya diri akan kemampuannya, dan ada juga yang percaya diri akan kemampuannya. Terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari rendahnya resiliensi akademik pada mahasiswa yakni meningkatnya gejala depresi (Mujahidah & Listiyandini, 2018), meningkatnya distress (Azzahra, 2017), meningkatnya *job insecurity* (Zakaria, Hasanati, Shohib, 2019), dan meningkatkan kesepian (*loneliness*) (Sari dan Listiyandini, 2016). Serta UU Permenristekdikti No. 44 Tahun 2015 mengatur bahwa mahasiswa yang masa pendidikannya melebihi 7 tahun akan dikenakan DO. Sedangkan ketika mahasiswa akhir yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi dapat menurunkan stress akademik (Septiani & Fitria, 2016), meningkatkan prestasi akademik (Ashari & Salwah, 2020; Dwiastuti, Hendriani, & Andriani, 2022), meningkatkan kesejahteraan psikologis (Indrawati, 2019), meningkatkan *subjective well-being* (Rahmi, Hasnida, & Wulandari, 2019).

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan dari fenomena diatas, maka pentingnya kemampuan resiliensi akademik khususnya mahasiswa akhir dalam mengelola dan mengatasi tekanan-tekanan akademik dalam pengerjaan skripsi agar tepat waktu dalam menyelesaikan studinya. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden ketika dihadapkan pada berbagai situasi yang menekan secara akademik maka faktor yang membuat responden tersebut mampu bertahan dan melewati masa sulit atau dalam hal ini resiliensi yakni dukungan dari lingkungannya seperti bantuan berupa saran, masukan dari permasalahan yang dihadapi. Ada juga bantuan secara langsung oleh teman seperti peminjaman laptop ketika laptop yang dipakainya rusak, serta pemberian perhatian dari orangtua dan teman. Dari hasil wawancara tersebut mengindikasikan bahwa jawaban-jawaban responden merujuk pada beberapa aspek-aspek dukungan social. Sarafino & Smith (2011) menyatakan Dukungan sosial ialah suatu bentuk perhatian, penghargaan, informasi, dan bentuk lainnya yang diberikan oleh orang sekitar kepada individu yang dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi sehari-hari, baik itu masalah krisis atau serius.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi banyak hal seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari & Indrawati, (2016); Azmy & Hartini, (2021); Pariartha & Eva, (2021); Florentina, Gunawan & Andini, (2021) bahwa dukungan sosial tinggi yang diperoleh individu dapat meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki. Dari beberapa penelitian diatas terlihat jelas bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi banyak hal terutama resiliensi akademik yang dimiliki individu yaitu semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam bidang akademik. Maka dari itu peneliti menduga bahwa pemberian dukungan dari orang-orang sekitar dapat meningkatkan resiliensi akademik individu.

Selain dukungan sosial, dari hasil wawancara juga terungkap bahwa hal yang membuat responden tersebut mampu bertahan dan melewati masa sulit atau dalam hal ini resilien yakni mencoba meyakinkan diri bahwa situasi yang menekannya tersebut bukanlah akhir dari segalanya, ada juga yang meyakinkan diri bahwa masalahnya tersebut hanya berlangsung sementara dan yakin segera menemukan solusi, dan terakhir memandang bahwa situasi yang sulit tersebut hanya terjadi pada satu sisi kehidupannya saja dan tidak mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. Hasil wawancara tersebut mengindikasikan bahwa jawaban-jawaban responden merujuk pada beberapa dimensi optimisme. Seligman (2008) mendefinisikan Optimisme sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa-peristiwa buruk yang dialami individu bukanlah akhir dari segalanya dan hanya bersifat sementara, serta tidak sepenuhnya mempengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh individu.

Optimisme dapat mempengaruhi banyak hal seperti penelitian Roellyana & Listiyandini (2016) yang menemukan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa, artinya semakin tinggi sikap optimis dalam diri mahasiswa akhir maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Valentsia & Wijono (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi yakni semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *problem focused coping*nya.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan diatas, terlihat bahwa optimisme dapat mempengaruhi banyak hal terutama resiliensi akademik, bahwa semakin tinggi sikap optimis dalam diri individu maka semakin tinggi juga kemampuan resiliensinya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam bidang akademik. Maka dari itu peneliti menduga bahwa dengan menanamkan jiwa optimisme dalam diri maka dapat meningkatkan resiliensi akademik individu.

Berdasarkan penjabaran yang telah dipaparkan diatas, peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial dan optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yakni dengan adanya dukungan dari lingkungan individu dan sikap optimisme dalam diri mahasiswa menjadikan mahasiswa akhir mampu melewati situasi atau tekanan akademik dalam penyelesaian skripsinya.

Resiliensi Akademik

Helton & Smith (2004) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai keahlian individu untuk bertahan, bangkit, serta menyesuaikan diri pada kondisi sulit. Martin dan Marsh (2006) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk secara efektif menghadapi kegagalan, stress, tekanan pada lingkup akademik. Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan dalam bidang akademik.

Resiliensi dianggap sebagai salah satu karakteristik yang dapat memungkinkan individu untuk mencapai keberhasilan akademik. Individu yang dikatakan resilien dalam bidang akademik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi permasalahan melainkan tetap berusaha untuk menyelesaikan permasalahan maupun kesulitan yang sedang dihadapi. Individu menganggap bahwa permasalahan yang dihadapi tersebut sebagai dorongan untuk bisa mengarahkan segala potensi yang dimiliki agar potensi dalam dirinya dapat berkembang (Cassidy, 2016). Terdapat tiga aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016) yakni *Perseverance* (ketekunan), *Reflective and Adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *Negative affect and Emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

Dukungan Sosial

Sarafino (2002) menjelaskan bahwa dukungan sosial ialah pemberian kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diterima dari orang lain atau kelompok. Individu yang menerima dukungan sosial akan memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolongnya ketika membutuhkan bantuan. Neegaard, Shaw, dan Carter (2005) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber yang terdiri dari jaringan teman dan jaringan sosial lainnya yang dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi sehari-hari baik itu masalah krisis atau serius.

Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial ialah pemberian perhatian, penghargaan, kenyamanan, dan bentuk lainnya yang diberikan dari orang lain kepada individu. King (2012) menjelaskan dukungan sosial sebagai informasi atau umpan balik yang diberikan oleh orang lain terhadap individu sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dihormati, dan merasa dilibatkan dalam jaringan komunikasi di lingkungan sekitarnya. Individu yang mengalami tekanan dan permasalahan yang bersumber dari akademiknya akan menganggap dukungan dari lingkungan sebagai keuntungan yang mampu membantunya dikarenakan adanya pandangan bahwa ada orang lain yang akan menyediakan bantuan. Terdapat empat aspek dukungan social yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yakni Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informasi.

Optimisme

Seligman (2008) mendefinisikan optimisme sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa-peristiwa buruk yang dialami individu bukanlah akhir dari segalanya dan hanya bersifat sementara, serta tidak sepenuhnya mempengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh individu. Scheir dan Carver (2002) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan yang dimiliki individu akan hasil yang baik atas apa yang dilakukannya, dengan begitu individu akan berusaha sebaik mungkin dalam mencapai tujuannya serta memiliki keyakinan dalam diri atas hasil baik yang akan didapatkannya tersebut. Adanya sikap optimisme yang dimiliki individu dapat menjadi titik tumpu guna mencegah individu jatuh dalam keputusasaan dan kemasabodohan dalam menghadapi setiap kesulitan yang menyimpannya. Terdapat tiga

dimensi Optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yakni *Permanence*, *Pervasiveness*, dan *Personalization*.

METODE PENELITIAN

Responden

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 404 responden (N=404) yang merupakan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan Skripsi di Kota Makassar dengan rentang usia 18-25 tahun, dengan laki-laki sebanyak 132 dan perempuan sebanyak 272. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yang diperoleh melalui penyebaran skala online dan turun langsung ke kampus-kampus yang dimulai sejak tanggal 21 Mei 2022 hingga 28 Juli 2022.

Instrumen penelitian

Skala resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi peneliti dari skala yang telah diadaptasi Raodah (2021) yaitu skala *academic resilience scale (ARS-30)*. Skala *academic resilience scale (ARS-30)* ini disusun berdasarkan teori Cassidy (2016) dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.886. Skala ini terdiri dari 26 item.

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala siap pakai dari skala yang telah dikonstruksi Andini (2019) yaitu skala *social support*. Skala *social support* ini disusun berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011) dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.911. Skala ini terdiri dari 20 item

Skala optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala siap pakai yang telah dikonstruksi Anhar (2017) yaitu skala *optimism*. Skala *optimism* ini disusun berdasarkan teori Seligman (2008) dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.843. Skala ini terdiri dari 14 item

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan Teknik analisis regresi berganda. Teknik analisis regresi berganda digunakan sebab penelitian ini menggunakan dua variabel independent dan satu variabel dependen. Variabel dependen penelitian ini yaitu resiliensi akademik, sedangkan variabel independent dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan optimisme.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama dapat menjadi predictor resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	132	32.7
	Perempuan	272	67.3
Usia	20-21 tahun	131	32.4
	22-23 tahun	240	59.4
	24-25 tahun	33	8.2
Suku	Makassar	177	43.8
	Bugis	120	29.7
	Toraja	46	11.4
	Mandar	26	6.4
	Lainnya	35	8.7
Universitas	UNIBOS	126	31.2
	UNHAS	108	26.7
	UNM	84	20.8
	UIN Alauddin	34	8.4
Jurusan	Lainnya	52	12.9
	Psikologi	71	17.6
	Teknik	44	10.9
	Hukum	30	7.4

Semester	Manajemen	61	15.1
	Lainnya	198	49.0
	Semester 6	19	4.7
	Semester 8	277	68.6
	Semester 10	85	21.0
	Semester 12	22	5.4
	Semester 14	1	0.2

Berdasarkan Tabel 1 dari hasil analisis deskriptif demografi diketahui bahwa jumlah responden perempuan sebanyak 272 (67.3%), usia sebagian besar didapatkan pada rentan 22 sampai 23 tahun sebanyak 240, suku sebagian besar didapatkan pada responden yang bersuku makassar sebanyak 177, universitas paling banyak didapatkan pada responden yang menempuh Pendidikan di universitas bosowa sebanyak 126, jurusan paling banyak didapatkan pada responden jurusan lainnya sebanyak 198, dan semester paling banyak didapatkan pada responden di semester 8 yakni sebanyak 277.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	10	2.5
Tinggi	157	38.9
Sedang	100	24.8
Rendah	106	26.2
Sangat Rendah	31	7.7

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari total 404 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 10 responden (2,5%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, terdapat 157 responden (38,9%) kategori tinggi, terdapat 100 responden (24,8%) kategori sedang, terdapat 106 responden (26,2%) kategori rendah, dan terdapat 31 responden (7,7%) berada dalam kategori sangat rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	15	3.7
Tinggi	154	38.1
Sedang	117	29.0
Rendah	77	19.1
Sangat Rendah	41	10.1

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari total 404 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 15 responden (3,7%) yang termasuk kategori sangat tinggi, terdapat 154 responden (38,1%) termasuk kategori tinggi, terdapat 117 responden (29,0%) termasuk kategori sedang, terdapat 77 responden (19,1%) termasuk kategori rendah, dan terdapat 41 responden (10,1%) termasuk kategori sangat rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Optimisme

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	2	0.5
Tinggi	156	38.6
Sedang	119	29.5
Rendah	101	25.0
Sangat Rendah	26	6.4

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari total 404 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 2 responden (0,5%) dalam kategori sangat tinggi, terdapat 156 responden (38,6%) yang termasuk kategori tinggi, terdapat 119 responden (29,5%) yang termasuk kategori sedang, terdapat 101 responden (25,0%) yang termasuk kategori rendah, dan terdapat 26 responden (6,4%) yang termasuk kategori sangat rendah.

Selain itu, hasil penelitian juga ditemukan bahwa variabel dukungan social dan optimisme mampu memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Dukungan Sosial dan Optimisme secara bersama-sama sebagai predictor terhadap Resiliensi Akademik

Variabel	R Square	Kontribusi	F	p	Keterangan
Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik	0.700	70%	467.422	0.000	Signifikan

Ket: R Square = Koefisien determinan

F = Nilai Uji Koefisien regresi secara Simultan

Sig. = Nilai Signifikansi, $p < 0.05$.

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan variabel dukungan social dan optimisme sebesar 0.700. Hal ini berarti kontribusi dukungan social dan optimisme terhadap resiliensi akademik sebesar 70% dan masih terdapat 30% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik diluar dari variabel dukungan social dan optimisme yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F_{(df)} = 467.422, p < 0.005$) dengan signifikansi sebesar 0.000. Nilai signifikansi yang diperoleh tersebut lebih kecil dari kriteria taraf signifikansi 5% ($p = 0.000; p$). Sehingga, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dan optimism secara bersama-sama dapat menjadi predictor resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

Tabel 6. Dukungan Sosial dan Optimisme sebagai predictor terhadap Resiliensi Akademik

Variabel	R Square	Kontribusi	F	B	p	Keterangan
Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik	0.578	57.8%	550.488	0.519	0.000	Signifikan
Optimisme terhadap Resiliensi Akademik	0.700	70%	162.796	0.447	0.000	Signifikan

Ket: R Square = Koefisien determinan

F = Nilai Uji Koefisien regresi secara Simultan

Sig. = Nilai Signifikansi, $p < 0.05$.

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan dukungan sosial adalah 0.578, Hal ini berarti kontribusi dukungan sosial terhadap resiliensi akademik sebesar 57.8% ($F_{(df)} = 550.488, p < 0.05$). Sehingga, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Selain itu didapatkan hasil nilai koefisien regresi sebesar 0.519 dengan arah pengaruh positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial maka semakin tinggi pula Resiliensi Akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan Skripsi di kota Makassar.

Selanjutnya nilai koefisien determinan optimisme adalah 0.700, Hal ini berarti kontribusi optimisme terhadap resiliensi akademik sebesar 70%. Nilai kontribusi tersebut memiliki nilai ($F_{(df)} = 162.796, p < 0.05$). Sehingga, dapat dikatakan bahwa optimisme dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Selain itu didapatkan hasil nilai koefisien regresi sebesar 0.447 dengan arah pengaruh positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Optimisme maka semakin tinggi pula Resiliensi Akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan Skripsi di kota Makassar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka terdapat tiga hasil penelitian. *Pertama*, hasil penelitian menunjukkan bahwa Dukungan Sosial secara signifikan mempengaruhi secara positif Resiliensi Akademik pada mahasiswa akhir, yakni semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diterima dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan

tuntutan-tuntutan akademik serta memiliki lebih banyak informasi dalam penyelesaian akademik. Cohen & Hoberman (1983) juga menambahkan bahwa adanya dukungan social merubah persepsi individu dalam hal ini mahasiswa akhir bahwa ia tidak menghadapi kesulitan tersebut sendirian, melainkan banyak orang-orang disekitar individu yang bersedia membantu dan memberikan semangat saat mengalami kesulitan.

Individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung merasa percaya diri dan lebih optimis dalam menghadapi suatu permasalahan. Hal tersebut sejalan dengan Sarason (1983) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial tinggi akan merasa lebih percaya diri dan optimis dalam menangani tantangan atau tekanan dalam kehidupannya secara lebih efektif. Individu yang mengalami tekanan dan permasalahan yang bersumber dari akademiknya terkhusus pada pengerjaan skripsi akan menganggap dukungan dari lingkungan sebagai keuntungan yang mampu membantunya dikarenakan adanya pandangan bahwa ada orang lain yang akan menyediakan bantuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Taylor (2009) bahwa dukungan social dapat lebih efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan.

Pendapat ahli diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmed, et al (2018) yang menemukan bahwa dukungan social yang diterima individu menjadi unsur yang penting dalam proses individu menjadi lebih baik seperti mendorong individu bekerja lebih giat dan membuat individu menjadi resilien secara akademik. Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Sari & Indrawati (2016) ; Wulandari & Kumalasari (2022) yang menemukan bahwa Dukungan social secara signifikan dapat mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa akhir, artinya semakin tinggi dukungan social yang diterima maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki.

Kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa Optimisme secara signifikan mempengaruhi secara positif resiliensi akademik pada mahasiswa, yakni semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Scheir dan Carver (2002) yang menyatakan bahwa sikap optimis dalam diri ialah bentuk keyakinan individu bahwa usahanya akan mendapatkan hasil yang baik dan dari hal tersebut individu akan terdorong untuk tetap berusaha dalam mencapai tujuan. Seligman (2008) juga menambahkan bahwa individu yang optimis memandang kesulitan yang dialaminya hanya bersifat sementara dan tidak sepenuhnya mempengaruhi aktivitasnya, sehingga individu akan terus mengupayakan kesulitan tersebut segera teratasi.

Individu yang tergolong memiliki sikap optimis yang tinggi akan merasa bahwa dirinya memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, menyikapi stress yang ada dengan lebih baik sehingga pengalaman stress yang lebih sedikit, serta pantang menyerah untuk mencapai apa yang diinginkan (Carver, Scheir., & Segerstrom, 2010). Resmussen et al, (2006) juga menambahkan bahwa ciri-ciri dari individu yang memiliki sikap optimis yang tinggi ialah individu yang cenderung memiliki kemampuan bertahan dalam mengatasi setiap kesulitan yang ada.

Mahasiswa akhir yang memiliki sikap optimis dalam menyusun skripsi akan mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negative yang ada, dan menumbuhkan rasa keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang ada. Noordjannah (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis dalam diri mencerminkan sikap individu yang tidak pernah memandang permasalahan ialah akhir dari segala upaya yang dilakukan namun tetap mencari titik terang dari masalah yang dihadapi. Dari beberapa penjelasan ahli dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir yang memiliki sikap optimis dalam menyusun skripsi akan mencari solusi dari masalahnya, menghentikan pemikiran negatif, dan menumbuhkan rasa keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan.

Terdapat hasil penelitian yang sejalan bahwa optimisme dapat mempengaruhi resiliensi akademik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Roellyana & Listiyandini (2016) yang menemukan bahwa optimisme yang dimiliki mahasiswa akhir secara signifikan dapat mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, artinya semakin tinggi optimis dalam diri mahasiswa akhir maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya ketika dihadapkan pada permasalahan pengerjaan skripsi.

Ketiga, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik memberikan kontribusi sebesar 70% dengan arah yang positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin meningkatnya dukungan sosial dan optimisme pada individu maka variabel resiliensi akademik cenderung mengalami peningkatan. Tinggi atau rendahnya resiliensi akademik yang dimiliki individu bergantung pada bagaimana resiliensi akademik tersebut terbentuk.

Resiliensi akademik dapat terbentuk ketika individu mampu melalui dan melewati proses kesulitan tersebut dengan baik. Dimana awalnya ketika mahasiswa ini memiliki masalah dalam bidang akademiknya, serta mengalami kegagalan dalam akademiknya membuat mahasiswa tersebut resah, terpuruk, dan merasa gagal.

Situasi-situasi tersebut membuat beberapa individu menyerah dan putus asa pada situasi tertekan yang dialaminya, namun beberapa individu juga berusaha dan mengelola emosi-emosi negatifnya tersebut dengan mencari tahu cara atau solusi yang dapat ia gunakan agar dapat mengatasi tekanan akademik yang dialami dan bangkit dari tekanan-tekanan akademiknya. Ditahap inilah pentingnya Dukungan Sosial dan Sikap Optimis dalam diri individu ditingkatkan, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dapat bangkit dari tekanan, kesulitan, dan keterpuran yang bersumber dari bidang akademik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabouripour & Roslan (2015) bahwa dukungan social dan optimisme dapat menjadi predictor terhadap resiliensi akademik.

Ketika individu memiliki dukungan social yang tinggi mengakibatkan mahasiswa yang mendapatkan tekanan akademik tersebut mencari dukungan dan bantuan dari lingkungan sekitarnya, misalnya meminta bantuan informasi kepada teman, meminta bentuk perhatian dari orang yang istimewa, dan dukungan penghargaan dari lingkungan sekitar (Sarafino & Smith, 2011). Ketika mahasiswa tersebut mendapatkan bantuan maka secara tidak langsung individu itu bangkit dari permasalahan akademik yang sedang dialami. Selain itu, dengan adanya sikap optimis dalam diri individu juga dapat membantunya bangkit dari permasalahan akademik yang dialami. Hal tersebut disebabkan karena ketika individu dihadapkan suatu situasi yang menekan dan merasa terpuruk pada akademiknya, individu yang optimis akan cenderung menganggap permasalahan tersebut hanya bersifat sementara dan tidak akan berlangsung lama, sehingga individu akan mengupayakan permasalahan tersebut cepat teratasi.

Individu yang optimis juga melihat peristiwa yang kurang menyenangkan sebagai peristiwa buruk, yang hanya terjadi pada satu sisi kehidupannya saja tanpa meluas pada aspek-aspek lain. Hal tersebut membuat individu dalam melihat situasi kedepan yakin bahwa dirinya akan berhasil pada kesempatan berikutnya. Selain itu individu yang optimis juga memandang bahwa peristiwa buruk bukan disebabkan oleh dirinya melainkan hal-hal lain yang diluar dari dirinya (eksternal). Sehingga dari pandangan ketiga tersebutlah individu akan mengupayakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya yang secara tidak langsung membuat individu resilien.

Kemampuan-kemampuan dari mencari dukungan serta menanamkan sikap optimis dalam diri dapat membuat mahasiswa terkhusus mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi lebih mampu dalam menghadapi setiap tantangan dan tekanan dalam akademiknya. Sehingga ketika dukungan social dan optimisme dihadirkan secara bersama-sama dapat membuat resiliensi akademik yang dimiliki seseorang menjadi semakin kuat seperti pada hasil penelitian ini yakni terdapat 70% kontribusi dukungan social dan optimisme terhadap resiliensi akademik.

Adanya kontribusi kedua faktor tersebut terhadap resiliensi akademik didukung oleh pendapat Sarason (dalam Taylor, 2009) yang menyatakan bahwa adanya sikap optimisme dalam diri disertai dukungan sosial kuat yang sifatnya faktor eksternal dari lingkungan sekitar, membuat mahasiswa menjadi lebih efektif dalam mengatasi stress saat sedang menyusun skripsi, sehingga hal tersebut berakibat pada resiliensi akademik yang meningkat.

KESIMPULAN

Dukungan social dan Optimisme secara bersama-sama dapat menjadi predictor terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Hal ini dapat memberikan sumbangan besar apabila diterapkan, yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi akan lebih mampu untuk bangkit dari tiap masalah atau tekanan yang bersumber dari proses penyusunan skripsi yakni apabila sikap optimisme dalam diri disertai dukungan sosial kuat dari lingkungan sekitar, membuat mahasiswa menjadi lebih efektif dalam mengatasi stress saat sedang menyusun skripsi, sehingga hal tersebut berakibat pada resiliensi akademik yang meningkat. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan terhadap peneliti selanjutnya untuk mencari tahu lebih dalam mengenai faktor lain yang mampu mempengaruhi resiliensi akademik diluar dari fokus penelitian ini, atau peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian yang sama hanya saja melakukan analisis dimensi lebih lanjut terhadap dimensi variabel independent terhadap dependen.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, U., Umrani, W. A., Qureshi, M. A., & Samad, A. (2018). Examining the links between teachers support, academic efficacy, academic resilience, and student engagement in Bahrain. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 5(9), 39–46.
- Andini, A. (2019). *Kontribusi Social Support dan Hardiness terhadap Academic Resilience pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi di Kota Makassar*. Makassar : Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
- Anhar, W. (2017). *Hubungan antara Optimisme dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang menyusun Skripsi*. Makassar : Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Ashari, N., & Salwah. (2020). Pengaruh Resiliensi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Matematika : Pedagogy*, 5(1), 1-8.
- Azmy, T., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 621-628.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. 30(1), 879-889.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1787.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2022). The Impact of Academic Resilience on Academic Performance in College Student During The Covid-19 Pandemic. *Journal KnE Social Science*, 7(1), 25-41.
- Florentina, T., Gunawan, A., & Andini, K. (2021). Kontribusi Social Support dan Hardiness terhadap Academic Resilience Pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 21(2), 383-394.
- Helton, L. R., & Smith, M. K. (2004). *Mental Health Practice With Children And Youth: A Strengths And Well-Being Model*. Haworth Social Work Practice Press.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71-82.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates, A Construct Validity Approach. *Psychology in The Schools*, 43, 267-282.
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Neergard., Shaw., & Carter. (2005). *Social Support Theory : A New Framework for Exploring Gender Differences in Business Owner Networks*. United Kingdom: Departement of Marketing University of Strathclyde.
- Noordjanah, A. (2002). Hubungan Harga diri dan Optimisme dengan Motivasi Belajar pada Siswa MAN Maguwaharjo Sleman Yogyakarta. *Mycolological Research*, 106(11). 1323-1330.
- Pariartha, N., & Eva, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Seminar Nasional dan Call For Paper Psikologi UM*, 107-120.

- Rahmi, F., Hasnida., & Wulandari, L. (2019). Effect of Academic Resilience on Subjective Well-Being of Students in Islamic Boarding Schools. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 4(3), 347-349.
- Raodah, S. (2021). *Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar di masa Pandemi*. Makassar : Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
- Rasmussen, H., Wrosch, C., Michael, F., & Carver, C. (2006). Self-Regulation Processes and Health : The Importance of Optimism and Goal Adjustment.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Journal Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. (2015). Resilience, Optimism, and Social Support among International Students. *Asian Social Science*, 11(15), 159-170.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P., & Smith, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions: Stress, Biopsychosocial Factors, and Illness. 7th Edition*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology Biopsychology Interaction*. London : John Willey and Sons Inc.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assesing Social Support : The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127.
- Sari, I., & Listiyandini, R. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Mahasiswa Muda Lajang. *Prosiding Pesat*, 6(1), 45-51.
- Sari, P., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). *Optimism Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimisme From Neurotism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem) : A Revolution of The Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal Optimisme (edisi terjemahan)*. Bandung: PT Karya Kita.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Kencana Prenada Media Group.
- Valentsia, G., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif, Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22.
- Wulandari., & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik pada Mahasiswa : Bagaimana kaitannya dengan Dukungan Dosen. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19-30.
- Zakaria, M., Hasanati, N., & Shohib, M. (2019). Pengaruh Resiliensi Terhadap *Job Insecurity* Pada Pegawai Honorer. *Jurnal Cognicia*, 7(3), 346-358.