

Resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan optimisme dan efikasi diri?

Dila Meilita Karunia Putri¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Dyan Evita Santi²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Rahma Kusumandari³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: dilameilitaog@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between optimism and self-efficacy with academic resilience in final year students. The subjects of this study were 132 psychology students at the University of 17 August 1945 Surabaya who were preparing their thesis. The optimism scale consists of 23 items adapted from Seligman (2008), the self-efficacy scale consists of 27 items adapted from Bandura (1997) and the academic resilience scale consists of 48 items adapted from Cassidy (2016). The analysis of this study uses multiple regression analysis. The results of this study indicate 1) There is a relationship between optimism and self-efficacy with academic resilience; 2) There is a positive relationship between optimism and academic resilience in final year students. This means that the higher the optimism, the higher the academic resilience; 3) There is a positive relationship between self-efficacy and academic resilience in final year students. This means that the higher the self-efficacy, the higher the academic resilience. Therefore, all hypotheses in this study are accepted. This research is expected to contribute to describing the attitude of optimism and self-efficacy with academic resilience in final year students in preparing their thesis.

Keywords: Optimism, Self-Efficacy, Academic Resilience

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian ini sebanyak 132 mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Alat ukur skala optimisme terdiri dari 23 butir yang diadaptasi dari Seligman (2008), alat ukur skala efikasi diri terdiri dari 27 butir yang diadaptasi dari Bandura (1997) dan alat ukur skala resiliensi akademik terdiri dari 48 butir yang diadaptasi dari Cassidy (2016). Analisis penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1) Adanya hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik; 2) Adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademik; 3) Adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi resiliensi akademik. Oleh karena itu, semua hipotesis pada penelitian ini diterima. Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi dalam menggambarkan sikap optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

Kata kunci: Optimisme, Efikasi Diri, Resiliensi Akademik

Pendahuluan

Perguruan tinggi mempunyai aturan untuk mencapai kelulusan mahasiswa memperoleh gelar akademisnya strata 1 (S1) atau sarjana, yaitu menyelesaikan tugas akhir skripsi menurut aturan yang ditetapkan peraturan pemerintah republik Indonesia nomor 60 tahun 1999 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan menyelesaikan ujian skripsi. Perguruan tinggi di Indonesia memiliki aturan yang sama yaitu mahasiswa wajib mengerjakan tugas akhir skripsi dan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya merupakan bagian dari Universitas Perguruan Tinggi di Indonesia yang menerapkan aturan tersebut.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di harapkan mampu beradaptasi dengan proses pembelajaran saat penyusunan skripsi. Fenomena yang terjadi di perguruan tinggi adalah banyak mahasiswa dengan mudah menyelesaikan langkah demi langkah tugas dengan baik, sementara ada pula beberapa yang gagal tanpa menyelesaikan prosesnya. Wiza, dkk (2018) menyebutkan sebagian besar mahasiswa cenderung mengalami kendala dalam menyusun skripsi, hanya sebagian mahasiswa yang berhasil mencapai tahap ujian komprehensif. Kurnia (2017) menemukan begitu banyaknya tugas yang harus dihadapi oleh mahasiswa salah satu penyebab tekanan bagi mahasiswa. Kendalanya adalah sulitnya membagi waktu antara skripsi dan aktivitas lain, sulitnya menemui dosen, sulitnya memperoleh sumber referensi, dan kurangnya sarana dan prasarana sehingga mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Suasana hati yang buruk, stress, motivasi rendah yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena ketidak mampuan mahasiswa untuk beradaptasi terhadap kendala – kendala yang ditemukan (Cahyani dan Akmal, 2017). Kesulitan tersebut akhirnya dapat menyebabkan kemalasan, frustrasi, kurangnya motivasi dan penundaan, bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Wijayanti, dkk, 2021). Kemampuan mahasiswa untuk mengatasi kesulitan serta hambatan yang dialaminya berbeda – beda. Keadaan ini dapat menjadi motivasi atau dorongan positif atau negatif bagi mahasiswa tergantung bagaimana ia menghadapi dan memaknainya (Yusuf dan Yusuf, 2020).

Peneliti juga memperoleh gambaran serupa melalui proses survey pada 5 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan *google form*, Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dan mempunyai tingkat resiliensi akademik yang berbeda-beda. Mudah menyerah ketika menemukan kesulitan dalam proses belajar, diantaranya saat mengajukan judul penelitian yang tidak disetujui oleh dosen pembimbing, teori sulit ditemukan, atau ada revisi dari pembimbing. Hambatan tersebut menyebabkan mahasiswa tidak berusaha menyelesaikan masalah, menyerah dan tidak berusaha mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah tidak mampu dan bangkit dari masalah yang ada (Said dkk, 2021). Wibowo (2018) menemukan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik rendah

cenderung tidak sabaran ketika menghadapi kesulitan, sehingga bertindak cepat tanpa adanya pemikiran dan solusi dengan matang.

Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak tantangan yang harus di hadapi mahasiswa dalam akademik, Hal ini karena tuntutan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat mempengaruhi ketahanan dan kemampuan beradaptasi mahasiswa dalam lingkungan akademik. Milliani (2014) Adanya resiliensi akademik individu akan memiliki kehidupan yang lebih bahagia, mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik dapat dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat mencapai keberhasilan. Jika keyakinan mahasiswa tidak menentu maka akan mengarah pada hasil kinerja yang tidak stabil. Namun apabila kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa rendah, maka peluang gagal akan semakin tinggi (Yusuf & Nurihsan 2007). Untuk itu mahasiswa harus mampu untuk bangkit dan beradaptasi dengan permasalahan dan situasi akademik yang sulit, atau yang disebut dengan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik adalah ketangguhan mahasiswa dalam mengatasi dalam berbagai tantangan tugas akademik dalam lingkungan pendidikan (Corsini, 2016). Sejumlah hasil penelitian menemukan bahwa resiliensi akademik memiliki peran penting dalam perkembangan mahasiswa. Pratiwi dan Kumalasari (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa memerlukan resiliensi akademik untuk menghadapi tantangan akademik yang dihadapi. Amelasasih, dkk, (2018) Menyebutkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki beban yang lebih besar dan resiliensi akademik memiliki peran dalam mengatasi masalah yang muncul. Salah satu prediktor dalam resiliensi akademik ialah optimisme (Julianti, 2021).

Julianti (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme yang baik akan lebih mudah beradaptasi sehingga pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan psikologis yang lebih baik. Optimisme mendorong seseorang untuk selalu berfikir bahwa apa yang terjadi adalah yang terbaik untuk dirinya (Ghufron & Risnawati, 2010). Kesejahteraan psikologis yang baik dapat mendukung proses adaptasi untuk membantu mahasiswa memenuhi tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki sikap optimis cenderung membuahkan hasil pemikiran yang baik dan selalu berfikir positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang bagus pada saat mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dapat memotivasi dirinya untuk berusaha menyelesaikan dengan baik, tanpa merasa bahwa kemampuan dalam dirinya tidak dapat menyelesaikan dengan baik (Simanjuntak, dkk, 2019).

Efikasi diri adalah keyakinan individu tentang sejauh mana menilai akan kemampuannya untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan selanjutnya dalam memperoleh hasil yang ingin dicapai. Seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mengambil keputusan dengan cara tertentu agar memperoleh hasil yang diinginkan, lebih rajin serta lebih serius dalam berusaha. Saat menghadapi kesulitan, individu yang memiliki efikasi diri tidak akan mudah menyerah, cenderung tidak mudah

cemas, dan jarang kecewa. Namun sebaliknya, individu dengan efikasi yang rendah cenderung tidak dapat mengambil keputusan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, ragu akan kemampuan sendiri, mudah putus asa dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan (Ni'mah Suseno, 2009). Penelitian Alfaiz, dkk (2017) menjelaskan efikasi diri memiliki peran penting pada mahasiswa dalam pengembangan diri dan memiliki dampak besar pada ketrampilan mahasiswa di semua aktivitasnya. Ketika mahasiswa mempunyai keyakinan diri dalam beraktivitas dan memenuhi tuntutan tugas akademiknya, maka akan lebih aktif dalam berkegiatan sosial dengan lebih baik. Seperti yang dikemukakan oleh Sakdullah (2021) Bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik, meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa sehingga menciptakan motivasi untuk berprestasi, hal ini termasuk dalam ciri dengan karakteristik resiliensi.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan tiga variabel, yaitu optimisme (X_1) dan efikasi diri (X_2) sebagai variabel independent dan resiliensi akademik sebagai variabel dependen (Y). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 197 mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menempuh mata kuliah skripsi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah kuota sampling. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Krejcie & Morgan dengan dasar kesalahan sebesar 5% dan tingkat kepercayaan sampel yang diperoleh adalah 95%, sehingga sampel yang diperoleh sebesar 132 mahasiswa.

Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu, skala optimisme yang terdiri dari 23 butir yang diadaptasi dari Seligman (2008) dengan reliabilitas sebesar 0.880, skala efikasi diri terdiri dari 27 butir yang diadaptasi dari Bandura (1997) dengan reliabilitas sebesar 0.915, dan skala resiliensi akademik terdiri dari 48 butir yang diadaptasi dari Cassidy (2016) dengan reliabilitas sebesar 0.947. Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Analisis data dalam uji hipotesis ini menggunakan analisis regresi ganda.

Hasil

Uji asumsi

Uji persyaratan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan optimisme dan efikasi diri?

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Optimisme, Efikasi diri	132	0.093	Normal ($p \geq 0,05$)

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas menggunakan Kolmogorov- Smirnov, diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,093 ($p > 0,05$) yang menjelaskan bahwa variabel penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Optimisme dengan Resiliensi akademik	0.796	0.768	Linear
Efikasi diri dengan Resiliensi akademik	1.585	0.039	Tidak Linear

Berdasarkan hasil dari uji linieritas dengan bantuan program *SPSS Statistic version 27*. Variabel optimisme dengan resiliensi akademik diperoleh nilai *Deviation of Linierity* sebesar 0,768 ($p > 0,05$) yang berarti terdapat hubungan linier antara variabel optimisme dengan resiliensi akademik. Sedangkan hasil dari uji linieritas Variabel efikasi diri dengan resiliensi akademik diperoleh nilai *Deviation of Linierity* sebesar 0,039 ($p < 0,05$) yang berarti tidak memiliki hubungan linier antara variabel efikasi diri dengan resiliensi akademik.

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Collinearity Statics</i>		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Optimisme dan Efikasi diri	0.596	1.677	Tidak terjadi multikolinearitas

Temuan uji multikolinieritas antara variabel X1 (optimisme) dan X2 (efikasi diri) adalah skor *tolerance* 0,596 > 0.10 dan nilai VIF 1.677 < 10.00 . hal ini menunjukkan tidak adanya multikolinieritas antara X1 (optimisme) dan X2 (efikasi diri).

Resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan optimisme dan efikasi diri?

Tabel 4
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Optimisme	0.848	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Efikasi diri	0.919	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil uji Heteroskedastisitas antara variabel optimisme dengan ABS_RES menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi 0,848 ($p > 0,05$). Pada variabel efikasi diri dengan ABS_RES diperoleh signifikansi 0,919 ($p > 0,05$). Artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/Heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Hasil hipotesis

Peneliti menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis pada variabel Optimisme (X_1) dan Efikasi Diri (X_2) dengan Resiliensi akademik (Y).

Tabel 5
Hasil Uji F

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Optimisme – Efikasi diri	97.511	0.000 ^b	Signifikan

Uji secara simultan bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik, menggunakan uji F menggunakan *SPSS Statistic version 27*. Pada hasil diperoleh nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikansi antara optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik.

Tabel 6
Hasil Uji t

Variabel	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Keterangan
Optimisme	0.420	5.841	0.000	Signifikan
Efikasi diri	0.438	6.082	0.000	Signifikan

Uji signifikansi hubungan secara langsung (*direct effect*) antara optimisme dengan resiliensi akademik, menggunakan uji-t standar menggunakan *SPSS Statistic version 27*. Pada hasil uji diperoleh skor skor $t = 5,841$ dengan signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik.

Uji signifikansi hubungan secara langsung (*direct effect*) antara efikasi diri dengan resiliensi akademik, menggunakan uji-t standar menggunakan *SPSS Statistic version 27*. Pada hasil uji diperoleh skor $t = 6,082$ dengan signifikansi sebesar $0,00$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik.

Tabel 7. Hasil Uji R²

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0.776 ^a	0.602	0.596	9.453

Hasil uji diperoleh nilai Skor R Square sebesar $0,602$ yang artinya resiliensi akademik dapat dijelaskan sebesar $60,2\%$ oleh variabel optimisme dan efikasi diri. Adapun selisih $39,8\%$ di jelaskan oleh variabel lain yang tidak di ketahui dan tidak termasuk dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hipotesis (H₁) penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan simultan antara optimisme dan efikasi diri dengan resiliensi akademik memperoleh hasil yang signifikan. Artinya semakin baik dan tingginya optimisme dan efikasi diri, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa.

Resiliensi akademik dapat terbentuk apabila individu mampu mengendalikan dan menghadapi masalah yang timbul dalam dirinya, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi keadaan yang sulit dan mencari jalan keluar dari kendala – kendala yang ditemui di bidang akademik (Cassidy, 2016). Ketika mahasiswa memiliki resiliensi akademik maka mahasiswa mampu menangani efek negatif dari tekanan akademik secara perlahan, sehingga pada akhirnya tantangan menjadi seperti kehidupan normal sebelumnya. Resiliensi akademik secara efektif melindungi mahasiswa dari emosi negatif yang disebabkan oleh tekanan akademik (Prawitasari & Antika, 2022).

Kemampuan mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan kesulitan – kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi dengan bersikap optimis dan efikasi diri dapat membuat mahasiswa lebih mampu dalam dalam menghadapi segala tantangan dan tekanan akademik. Hubungan kedua faktor tersebut terhadap resiliensi akademik didukung oleh pendapat Reivich dan Shatte (dalam, Wibowo 2018) yang menyebutkan ada tujuh kemampuan yang dapat membentuk resiliensi akademik, dua diantaranya yaitu sifat optimisme ialah saat melihat masa depan cemerlang individu yang resilien merupakan individu yang optimis dan sifat efikasi diri ialah perasaan bahwa kita merupakan individu yang efektif dalam dunia.

Berdasarkan hipotesis (H₂) penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Julianti (2021) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi akademik, artinya semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin rendah optimisme, maka akan semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Penelitian ini juga sejalan dengan Rojas (2015) yang menyatakan optimisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik.

Mahasiswa yang selalu bersikap optimis maka akan meningkatkan resiliensi akademiknya, sehingga mampu menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Seperti yang diungkapkan Seligman (2008) perasaan optimisme membuat individu memiliki tujuan yang diinginkan yaitu, percaya diri pada kemampuan dirinya. Optimisme menunjuk pada keyakinan individu akan kehidupan yang lebih baik atau pengharapan yang baik dan berfikir positif serta realistis dalam menghadapi kehidupan untuk mencapai hasil yang lebih baik dengan tujuan yang diinginkan. Hasil penelitian Roelyana dan Listiyandini (2016) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, ketika mereka memiliki harapan positif, maka mereka cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan yang muncul selama mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang memiliki pandangan optimis akan masa depannya dapat membantu meningkatkan sikap resiliensi dalam bidang akademiknya (Thompson dkk, 2018). Gómez- Molinero dkk, (2018) Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa optimisme secara signifikan dapat memprediksi tingkat resiliensi akademik pada diri mahasiswa. Hal ini berarti, bahwa sikap resiliensi dalam bidang akademik muncul ketika mahasiswa memiliki harapan untuk masa depan yang baik, sehingga memiliki dorongan untuk menhadapi masalah dengan cara adaptif dan tidak mudah mengalami tekanan.

Berdasarkan hipotesis (H₃) penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Prawitasari & Antika (2022) yang mana penelitian ini menunjukkan efikasi diri memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik, artinya semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Demikian pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri, maka akan semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

Temuan ini mendukung pendapat Bandura (1997) yang menyatakan individu yang memiliki persepsi efikasi diri maka akan mampu dalam menentukan jenis perilaku yang diperlukan untuk menyelesaikan dan seberapa tekun individu berusaha untuk mengatasi masalah atau menyelesaikan tugas, serta berapa lama individu dapat menghadapi

hambatan yang tidak diinginkan. Mahasiswa akhir yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak akan mudah menyerah dan berusaha lebih keras dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut sejalan dengan Bandura (dalam Schultz & Schultz, 2015) individu yang tinggi efikasi dirinya mereka percaya dapat berusaha secara efektif pada situasi, karena mereka berharap untuk berhasil dalam mengatasi hambatan dengan bertahan menyelesaikan tugas yang dihadapinya.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, yang pertama, akan merasa mampu untuk menyelesaikan terlepas tingkat kesulitan tugas atau beban yang dihadapi. Mahasiswa cenderung menghindari perilaku yang berada pada luar batas kemampuannya. Kedua, tingkat kekuatan mahasiswa dari keyakinan yang ada pada dirinya tentang kemampuannya, mahasiswa yang memiliki keyakinan yang kuat kemampuannya akan terus mencoba bahkan ketika menghadapi kesulitan selama dalam proses pengerjaan skripsi. Ketiga, sejauh mana bidang perilaku mahasiswa merasa percaya diri dengan kemampuannya (Bandura, 1997). Karakteristik tersebut akan dapat membuat mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan menghadapi tekanan – tekanan dalam bidang akademiknya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hal ini berarti, optimisme memiliki hubungan positif signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Begitu juga dengan efikasi diri yang memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi optimisme dan efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan resiliensi akademiknya diharapkan selalu berfikir positif, selalu mengambil hal baik dalam setiap kejadian yang terjadi, bersosialisasi dengan teman yang mempunyai fikiran positif, selalu mendukung dan memberikan saran yang positif sehingga bisa menjadi orang yang berfikiran positif juga, bila terjadi suatu kegagalan tidak menjadikan suatu tekanan melainkan menjadi pembelajaran dalam mengantisipasinya kedepannya, mampu mengelola pikiran, emosi dan stress yang lebih baik. Sebisa mungkin pikiran negatif tidak dapat mengganggu aktivitas.

Referensi

- Alfaiz, A., Zulfikar, Z., & Yulia, D. (2017). Efikasi Diri sebagai Faktor Prediksi Kesiapan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.17977/um027v2i22017p119>
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi Psikologi UMG*, 1(1), 161–167. <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/917>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*: Bandura, Albert: Amazon.de: Bücher. W.H. Freeman & Company. <https://www.amazon.de/Self-Efficacy-Exercise-Albert-Bandura/dp/0716728508>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cassidy, Simon. 2016. “The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure.” In *Frontiers in Psychology*
- Corsini, R. (2016). The Dictionary of Psychology. In *The Dictionary of Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9781315781501>
- Ghufron, G., & Risnawati, R. (2010). *teori-teori psikologi*.
- Gómez- Molinero, R., Zayas, A., Ruíz-González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 147.
- Julianti, R. (2021). *Fakultas psikologi universitas islam riau pekanbaru 2021*.
- Kurnia, D. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(01), 9–15. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1195>
- Milliani, S. (2014). *Psikologi Remaja*. Rineka cipta.
- Ni'mah Suseno, M. (2009). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih pada Mahasiswa *The Effect of Interpersonal Communication Training in Improving Self Efficacy as a Trainer Among College Students*. 1(1), 93–106.
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika*, 13(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>
- Prawitasari, T., & Antika, E. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1195
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32–44. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710>

- Sakdullah, M. (2021). *Pengaruh self efficacy terhadap academic resilience pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/30749/7/17410110.pdf>
- Schultz, Duane P., & Schultz, S. E. (2015). Modeling Theory; Albert Bandura. In *Theories of Personality* (p. 351). Cengage Learning.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal optimisme (edisi terjemahan)* (p. 59). Momentum.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran Self Efficacy Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.99>
- Thompson, K. A., Bulls, H. W., Sibille, K. T., Bartley, E. J., Glover, T. L., Terry, E. L., Vaughn, I. A., Cardoso, J. S., Sotolongo, A., Staud, R., Hughes, L. B., Edberg, J. C., Redden, D. T., Bradley, L. A., Goodin, B. R., & Fillingim, R. B. (2018). Optimism and Psychological Resilience are Beneficially Associated with Measures of Clinical and Experimental Pain in Adults with or at Risk for Knee Osteoarthritis. *Clinical Journal of Pain*, 34(12), 1164–1172. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000642>
- Wibowo, U. F. (2018). Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologu Terapan*, 1–29.
- Wijayanti, R. K., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2021). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1, 33–42.
- Wiza, F., Devega, M., & Handayani, S. (2018). Association rule mining untuk menemukan pola hubungan antara kendala menyusun skripsi dan kondisi psikologis mahasiswa. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 9(2), 118–129. <https://doi.org/10.31849/digitalzone.v9i2.1956>
- Yusuf, S dan Nurihsan, A. j. (2007). *Teori Kepribadian*. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>