

OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Detty Putri Marliana; Soleh Amini

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi tertekan. Ini dipengaruhi oleh faktor – faktor seperti optimisme dan dukungan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya adalah optimisme dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 788. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan karakteristik mahasiswa aktif UMS, merupakan mahasiswa rantau luar pulau Jawa, belum menikah, berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, usia 19-24 dan telah merantau di Solo minimal 6 bulan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa rantau dengan rincian 43 mahasiswa perempuan dan 46 mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala resiliensi, skala optimisme, dan skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan analisis uji regresi linier berganda. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal ini membuktikan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima. Kemudian ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS, hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor pertama diterima. Kemudian hasil terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa rantau UMS, hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor kedua diterima. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 80% dengan rincian optimisme sebesar 63,9%, dukungan sosial sebesar 16,1%, dan sisanya 20% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor lain ini meliputi karakteristik kepribadian, religiusitas, dan efikasi diri.

Kata kunci: Optimisme, dukungan sosial, Resiliensi

Abstract

Resilience is an individual's ability to recover from stressful conditions. This is influenced by factors such as optimism and social support. Factors that influence resilience include optimism and social support. This research aims to examine the relationship between optimism and social support on resilience. The research method used is quantitative. The population in this study was 788 overseas students from the Muhammadiyah University of Surakarta. The sampling technique used purposive sampling with the characteristics of active UMS students, who were overseas students outside Java, unmarried, female or male, aged 19-24 and had migrated. in Solo for a minimum of 6 months. The sample in this study consisted of 89 overseas students, with details of 43 female students and 46 male students. This research uses 3 scales, namely the resilience scale, optimism scale, and social support scale. Data analysis uses multiple linear regression test analysis. The results of data analysis show that there is a significant relationship between optimism and social support on the resilience of overseas students at Muhammadiyah University of Surakarta, this proves that the main hypothesis of this research is accepted. Then the results were found that there was a positive relationship between optimism and resilience in UMS overseas students, this proved that the first minor hypothesis was accepted. Then the results show a positive relationship between social support and the resilience of UMS overseas students, this proves that the second minor hypothesis is accepted. The effective contribution to this research was 80%, with details of optimism at 63.9%, social support at 16.1%, and the remaining 20% influenced by other factors. These other factors include personality

characteristics, religiosity, and self-efficacy.

Keyword: Optimism, social support, Resilience

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan, stres, dan depresi, bahkan ada yang mengambil keputusan untuk mengakhiri hidup karena kesulitan, tekanan, dan hasil akademis yang kurang memuaskan. Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan suatu kekuatan produktif yang sehat untuk menghadapi ketidakberuntungan atau suatu trauma tertentu sebagai kekuatan yang penting dalam mengatur stres dalam menjalani kehidupan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Latif dan Amirullah (2020) Resiliensi mencakup kemampuan seseorang untuk pulih dari peristiwa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, atau mengelola stres dalam berbagai situasi yang muncul selama kerentanan hidup, yang memberikan energi untuk bertahan hidup dan beraktivitas pada kehidupan sehari-hari dengan efisien.

Menurut Smith dan Khajawa (2014) tantangan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa rantau meliputi penyesuaian diri, isolasi sosial, keterampilan berbahasa, harapan yang seringkali tidak sesuai, kesulitan dalam bidang akademik, tekanan psikologis, pekerjaan dan *culture shock*. Menurut Martin dan Masrh (2019) menyatakan bahwa resiliensi pada mahasiswa secara positif dapat diuji dalam empat situasi yakni kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*). Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi terdiri dari dua aspek yakni kompetensi personal dan penerimaan terhadap kehidupan dan diri. Faktor resiliensi menurut Nashori dan Saputro (2021) yakni usia dan gender, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, religiusitas, koping stress, efikasi diri, kecerdasan emosi, optimisme, kebersyukuran, gaya pola asuh dan dukungan sosial. Jadi dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa rantau disebabkan oleh beberapa faktor sehingga resiliensi pada setiap mahasiswa rantau berbeda – beda.

Tingkat resiliensi setiap mahasiswa berbeda. Mahasiswa yang resilien akan dapat mengatasi banyak tantangan dalam hidup, memiliki kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri, sehingga memungkinkan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit untuk melindungi. Menurut Baumgardner (dalam Oktafryadi et al., 2023) mengatakan bahwa mahasiswa yang resiliensinya tinggi memiliki kemampuan intelektual dan pemecahan masalah yang baik, sikap ramah dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, optimisme, nilai budaya dan pribadi yang kuat, dan memiliki kemampuan memahami yang baik. Sedangkan Mahasiswa yang tidak resilien akan mudah putus asa saat menghadapi tantangan akademik. Menurut Oktafryadi et al. (2023) mereka yang pesimis, tidak memiliki kemampuan memahami, tidak dapat memecahkan masalah, dan tidak dapat beradaptasi dengan

perubahan adalah tanda-tanda tingkat resiliensi yang rendah.

Resiliensi juga merupakan keberhasilan seorang individu dalam beradaptasi terhadap situasi yang penuh tekanan (Mangesti et al., 2020). Namun pada kenyataannya masih terdapat mahasiswa rantau yang belum resilien. Pada penelitian yang dilakukan oleh Herdi dan Restianingsih (2021), siswa rantau memiliki tingkat resiliensi rendah sebesar 21,2%, sementara siswa di luar rantau memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Resiliensi sedang (49,3%) dan tinggi (29,5%), menurut hasil penelitian di atas, mahasiswa rantau tahun pertama di Indonesia termasuk dalam kategori sedang ke rendah.

Penelitian lain dilakukan oleh Pramudhita et al. (2023) kepada 16 orang mahasiswa yang merupakan gabungan antara mahasiswa perantauan dari luar Pulau Jawa dan mahasiswa non perantauan (mahasiswa asal kota Bandung) yang kuliah di perguruan tinggi di kota Bandung. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai tekanan dan kesulitan selama menempuh pendidikan di bangku kuliah. Tekanan yang dihadapi mahasiswa ini mulai dari kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan situasi baru di kampus, kesulitan mencari referensi literatur dalam menjalankan tugas, kesulitan dalam menyusun skripsi hingga kesulitan dalam memenuhi persyaratan kelulusan. Terlebih lagi bagi para mahasiswa yang merupakan pendatang, tekanan dan kesulitan sangat terasa ketika jarak antara mahasiswa rantau dengan keluarga sangat mempengaruhi kehidupan rantau di Bandung. Tidak jarang hal ini dapat menimbulkan *culture shock* dan rindu dengan keluarga di kampung halaman.

Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun juga di negara lain. Penelitian Sabouripour dan Roslan (2015) di Malaysia terhadap 291 mahasiswa yang berfokus pada pengujian hubungan antara resiliensi, optimisme, dan dukungan sosial di kalangan pelajar internasional. Pelajar asing cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih besar selama masa studinya. Pelajar asing perlu memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda dan mengatasi tantangan. Resiliensi sangat penting karena dapat membantu para pelajar asing menyesuaikan tekanan hidup. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat tingkat dan pola resiliensi, optimisme, dan dukungan sosial di kalangan pelajar internasional. Hasil dari temuan dalam studi ini, optimisme dan dukungan sosial memiliki peran penting sebagai prediktor yang signifikan terhadap resiliensi.

Peneliti telah melakukan wawancara pada hari Senin, 27 November 2023 kepada 15 Mahasiswa dari beberapa Fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang merantau dari luar pulau Jawa seperti fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan, Teknik, psikologi dan Ekonomi Bisnis Angkatan 2018 hingga 2021. Berdasarkan data hasil wawancara kepada 15 Mahasiswa UMS mendapatkan bahwa 10 mahasiswa rantau mengalami kesulitan

dalam beradaptasi, sedangkan 5 mahasiswa lain tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Dari beberapa mahasiswa rantau mengungkapkan sulit untuk bertahan pada lingkungan yang memiliki budaya yang berbeda, sulit dalam membangun komunikasi dengan orang disekitar dan sulit dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Kesulitan - kesulitan ini membuat beberapa mahasiswa mengalami keterpurukan. Hasil wawancara menyatakan bahwa mahasiswa perlu memiliki semangat dan pemikiran yang positif dalam menjalani kehidupan kuliah serta berani menghadapi suatu masalah. Menurut Herdi dan Ristianingsih (2021) mahasiswa rantau harus mempunyai kemampuan dalam beradaptasi dan mengatasi suatu kejadian atau masalah yang berat dalam hidup yang disebut resiliensi.

Resiliensi adalah sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individu, sosial, dan lingkungan, menunjukkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif dalam situasi sulit yang menekan atau menghambat hambatan yang signifikan. (Hendriani, 2022). Menurut Wagnild dan Young (Dalam Nashori & Saputro, 2021) orang yang memiliki keberanian dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak beruntung adalah contoh resiliensi. Resiliensi merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengatasi suatu tantangan (Connor dan Davidson, 2003). Resiliensi menurut Nashori & Saputro (2021) adalah proses beradaptasi ketika menghadapi kesulitan, tragedi, trauma, ancaman, atau hal lain yang dapat menyebabkan stres bagi seseorang.

Aspek dari resiliensi yaitu, (1) Kompetensi Personal yang terdiri dari *self reliant* yang berarti kemampuan bergantung pada diri sendiri dan *perseverance* yang berarti suatu ketekunan dalam menghadapi situasi sulit yang menyebabkan kehilangan semangat, (2) Penerimaan terhadap kehidupan dan diri : terdiri dari *meaningfulness* yang berarti hidup memiliki tujuan dan nilai, *existential aloneness* yang berarti setiap individu memiliki jalan hidup sendiri dan *equanimity* yang berarti perspektif yang seimbang antara kehidupan dengan pengalaman (Wagnild dan Young, 1993).

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor, (1) Usia dan Gender, setiap gender memiliki karakteristik yang berbeda secara psikologis dan fisik, tentunya hal ini mempengaruhi bagaimana seorang individu menyikapi kesulitan dalam hidup, (2) Status Sosial Ekonomi merupakan kondisi ekonomi seorang individu yang dapat dilihat dan diakui dalam masyarakat biasanya didasarkan oleh materi, (3) Karakteristik Kepribadian merupakan bagaimana seorang individu bertindak dalam menyelesaikan masalah, (4) Religiusitas merupakan faktor protektif pada kondisi psikologis seseorang, (5) Koping stres merupakan suatu proses di saat seorang individu berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres, (6) Efikasi diri merupakan keyakinan seorang individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan pekerjaan

tertentu, (7) Kecerdasan emosi merupakan kondisi emosi merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan apakah mampu resilien atau tidak. Hal ini juga disebut dengan kemampuan individu dalam mengelola emosinya, (8) Optimisme merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu dalam sisi baik dan tidak mudah menyerah, (9) Kebersyukuran: rasa syukur memiliki korelasi positif terhadap resiliensi, (10) Gaya pola asuh: bagaimana pola asuh yang diterima seorang individu dalam keluarga, karena resiliensi dapat terbentuk dari faktor internal dan eksternal individu, (11) Dukungan sosial: suatu bentuk dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal resiliensi karena dengan adanya dukungan sosial membuat lebih resilien dalam situasi dan keadaan sulit yang membutuhkan adaptasi (Nashori & Saputro, 2021).

Mahasiswa yang resiliensi membutuhkan optimisme dimana dalam dirinya terdapat keyakinan untuk bisa bangkit dalam keadaan yang menekan. Optimisme adalah keyakinan yang dimiliki seorang individu yang dapat membantu diri sendiri dalam mengatasi masalah (Ratnawati, 2018). Menurut Seligman (dalam Nashori & Saputro, 2021) optimisme adalah pemikiran seorang individu untuk mudah memberikan makna pada diri sendiri dan berpikir positif dengan baik. Menurut Scheir dan Carver (dalam Syahrininnisa, 2022) optimisme merupakan keyakinan dalam diri sendiri pada hasil yang baik terhadap yang dilakukannya, sehingga perlu usaha sebaik mungkin dalam mencapai tujuan. Hal ini serupa yang dikemukakan oleh Maheshwari dan Jutta (2020) bahwa jenis berpikir positif yang dikenal sebagai optimisme mencakup keyakinan akan kebahagiaan saat ini dan prospek positif di masa depan.

Optimisme memiliki beberapa aspek yaitu, (1) *Permanence*: seorang individu yang optimis yakin bahwa kejadian yang tidak baik hanya temporer, seorang individu yang pesimis yakin akan berlanjut, (2) *pervasiveness*: seorang individu yang optimis jika menghadapi situasi buruk akan menguraikan dengan rinci, seorang individu yang pesimis akan menguraikan secara keseluruhan, (3) *personalization*: seorang individu yang optimis tidak menyalahkan pribadi sendiri atas kejadian buruk, seorang individu yang pesimis menyalahkan pribadi sendiri (Seligman, 2006).

Faktor-faktor optimisme yaitu, (1) Faktor etnosentris berupa sifat – sifat yang menjadi karakteristik kelompok lain seperti keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama, (2) Faktor egosentris berupa karakteristik yang ada dalam setiap individu berdasarkan fakta bahwa setiap orang memiliki keunikan, (3) Faktor pesimistik berupa seorang individu yang optimisme akan bisa berfikir positif sehingga pesimis dalam dirinya tergolong rendah dan seorang individu yang pesimis akan bisa berubah menjadi optimis dengan merencanakan suatu tindakan, (4) Faktor pergaulan berupa pengalaman ini memberikan optimisme pada diri individu karena

dalam orang lain biasanya memiliki suatu hal yang dapat dikagumi atau dibanggakan sehingga seorang individu akan optimis untuk memperoleh hal serupa atau bahkan lebih, (5) Prasangka yakni prasangka akan memberikan suatu fakta, seorang individu yang optimisme akan berprasangka positif, (6) Kepercayaan berupa meyakini suatu kebenaran yang bersifat logis (Ratnawati, 2018).

Menurut Sarafino (2011) suatu rasa nyaman, perhatian, apresiasi, dan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada orang lain disebut dukungan sosial. Hal serupa seperti yang dikemukakan oleh Istanto & Engry (2019) dukungan sosial merupakan hubungan dengan orang lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Oleh Zimet, Sabouripour dan Roslan (dalam Nashori & Saputro, 2021) dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa internasional.

Dukungan sosial memiliki beberapa aspek Sarafino (dalam Nashori & Saputro, 2021) yaitu, (1) Dukungan emosional terdiri dari ekspresi perhatian, simpati, dan perhatian yang ditunjukkan oleh orang lain terhadap seorang individu, (2) Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi positif orang lain terhadap orang tersebut, motivasi, atau setuju dengan pendapat atau perasaan orang tersebut, (3) Dukungan instrumental menggambarkan ketersediaan barang atau layanan berupa suatu jasa yang berguna untuk mengatasi permasalahan nyata, (4) Dukungan informasi adalah jenis dukungan yang mencakup umpan balik, rekomendasi, atau petunjuk tentang tindakan seseorang.

Dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Sarafino (2011) yaitu, (1) Penerima dukungan yang berupa jika seorang individu tidak bersifat ramah, dan jarang membantu orang lain serta tidak membutuhkan bantuan, maka seorang individu tidak mungkin menerima dukungan sosial, (2) Penyedia dukungan yang berupa seorang individu harusnya sadar apabila antar individu yang lain biasanya akan saling membutuhkan, maka dari itu umumnya menjadi penyedia dukungan, (3) Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial: hal ini biasanya dapat berubah-ubah dan memiliki frekuensi.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel yang diuji dan subjek penelitian. Pada penelitian ini menguji optimisme (X1), dukungan sosial (X2), dan resiliensi (Y). Penelitian terdahulu menguji salah satu variabel X dengan variabel Y dan juga Variabel Y dengan faktor lain. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa rantau UMS.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta?”. “Apakah

ada hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta?”. “Apakah ada hubungan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, menguji hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan menguji hubungan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dapat memberi dorongan pemikiran dan pengetahuan serta memperluas penelitian yang ada dalam ilmu psikologi terutama penelitian yang akan datang. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti atau mendalami terkait resiliensi, optimisme dan dukungan sosial. Adapun manfaat secara praktis penelitian ini adalah bagi universitas mampu menjadi bahan pengambilan keputusan terhadap masalah resiliensi mahasiswa sedangkan bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan resiliensi dan menambah pengetahuan terkait pentingnya optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dalam proses menjalani pendidikan.

Berdasarkan kajian teori dan beberapa penelitian terdahulu, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS, ada hubungan positif antara optimisme dan resiliensi mahasiswa rantau UMS, ada hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi mahasiswa rantau UMS.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas, yaitu (X1) optimisme dan (X2) dukungan sosial, serta satu variabel tergantung yaitu (Y) resiliensi. Penelitian ini menggunakan studi kolerasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta luar Jawa berjumlah 788 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik yang menggunakan kriteria tertentu dalam menentukan sampel (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria dari responden dalam penelitian ini, yakni; (1) mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2) merupakan mahasiswa rantau luar Jawa, (3) belum menikah, (4) berjenis kelamin perempuan dan laki – laki, (5) usia $\pm 19 - 24$ tahun, (6) telah merantau di Solo minimal 6 bulan. Rumus yang digunakan dalam penentuan jumlah sampel yaitu rumus Slovin dengan ketentuan populasi dalam jumlah besar maka tingkat kesalahannya

adalah 10%, namun apabila populasi dalam jumlah kecil, maka tingkat kesalahannya adalah 20% (dalam Sugiyono, 2013). Jumlah sampel penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala yang dimuat dalam bentuk *paper based*. Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu memberikan pernyataan pada responden yang ditemui dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Pernyataan dapat diberikan secara langsung/tatap muka. Skala yang dimuat dalam bentuk paper based tersebut berisi skala resiliensi, skala optimisme dan skala dukungan sosial. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *self inventory*. Alternatif jawaban pada skala dalam penelitian ini yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Setiap aitem menjabarkan indikator yang berbeda dan dibagi menjadi dua jenis aitem yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Jawaban untuk aitem *favourable* akan diberi skor 1 untuk STS, skor 2 untuk TS, skor 3 untuk S, skor 4 untuk SS dan sebaliknya untuk jawaban aitem *unfavourable*.

Langkah-langkah peneliti menyusun skala resiliensi, skala optimisme, dan skala dukungan sosial yaitu dengan menetapkan konstruk teori yang digunakan, menentukan aspek-aspek yang akan diukur, mencari indikator dari setiap aspek kemudian mendiskripsikan agar dapat dijadikan kalimat untuk menjadi butir-butir aitem, melakukan *expert judgement*, dan menguji validitas dan reliabilitasnya.

Skala resiliensi pada penelitian ini disusun peneliti berdasarkan konstruk teori dari Wagnild dan Young (1993) dan aspek – aspek yang terdiri dari aspek kompetensi personal dan aspek penerimaan terhadap kehidupan dan diri. Skala ini memiliki 16 aitem. Berikut rancangan skala resiliensi:

Tabel 1. Rancangan Skala Resiliensi

Aspek	No item		Jumlah Item
	Favourable	Unfavourable	
Kompetensi Personal	1, 2, 5, 6	3, 4, 7, 8	8
Penerimaan terhadap kehidupan dan diri	9, 10, 13, 14	11, 12, 15, 16	8
Total	8	8	16

Skala optimisme pada penelitian ini disusun peneliti berdasarkan konstruk teori dari Seligman (dalam Nashori & Saputro, 2021) dan aspek – aspek yang terdiri dari aspek *Permanen, Pervasiveness, Personalization*. skala ini memiliki 12 aitem. Berikut rancangan skala optimisme :

Tabel 2. Rancangan Skala Optimisme

Aspek	No item		Jumlah Item
	Favourable	Unfavourable	
<i>Permanence</i>	1, 2	3, 4	4

<i>Pervasiveness</i>	5, 6	7, 8	4
<i>Personalization</i>	9, 10	11, 12	4
Total	6	6	12

Skala dukungan sosial pada penelitian ini disusun peneliti berdasarkan konstruk teori dari Sarafino (2011) dan aspek – aspek yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Skala ini memiliki 12 aitem. Berikut ini skala dukungan sosial :

Tabel 3. Rancangan Skala Dukungan Sosial

Aspek	No item		Jumlah Item
	Favourable	Unfavourable	
Dukungan Emosional	1, 2	3	3
Dukungan Penghargaan	4, 5	6	3
Dukungan Instrumental	7, 8	9	3
Dukungan Informasi	10, 11	12	3
Jumlah	6	6	12

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity* yang melibatkan *professional expert judgement* yang merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 3 orang. Ketiga skala penelitian ini pada setiap aitem memiliki skor 4 yang dimulai dari skor 1 hingga 4. Menurut Aiken nilai V berkisar antara 0 - 1. Jika indeksnya kurang atau sama dengan 0,4, itu menunjukkan bahwa validitasnya rendah, jika antara 0,4 dan 0,8, itu menunjukkan validitas sedang, dan jika lebih dari 0,8 itu menunjukkan validitas yang sangat tinggi (Retnawati, 2016). Pada hasil perhitungan validitas ini variabel optimisme mendapatkan nilai $V=0,935$, variabel dukungan sosial mendapatkan nilai $V=0,944$, dan variabel resiliensi mendapatkan nilai $V=0,951$. Berdasarkan hasil perhitungan pada skala resiliensi tidak ada aitem yang gugur karena memenuhi nilai minimal 0,6, maka terdapat 16 aitem dinyatakan valid. Berdasarkan hasil perhitungan skala optimisme dinyatakan tidak ada aitem yang gugur karena memenuhi nilai minimal 0,6, maka secara keseluruhan terdapat 12 aitem valid. Skala dukungan sosial dinyatakan tidak ada aitem yang gugur, semua aitem memenuhi nilai minimal 0,6 sehingga secara keseluruhan terdapat 12 aitem valid.

Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan bantuan program Statistical Package for Social Science (SPSS) 25.0 dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach. Pengukuran Cronbach Alpha $\geq 0,7$ dianggap skala reliabel dan apabila kurang dari 0,7 dinyatakan tidak reliabel (Saifuddin, 2020). Dalam penelitian ini skala optimisme mendapatkan reliabilitas sebesar 0,875, skala dukungan sosial mendapatkan reliabilitas sebesar 0,889, dan skala

resiliensi mendapatkan reliabilitas sebesar 0,905.

Uji hipotesis penelitian ini dapat dilakukan setelah uji asumsi terpenuhi. Teknik yang perlu dilakukan untuk memenuhi uji asumsi yaitu melakukan uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan metode analisis statistis yaitu uji regresi linier berganda. Pengujian ini menggunakan *software* SPSS 25.0.

Uji normalitas bermaksud untuk mengetahui penyebaran data penelitian apakah berdistribusi normal atau tidak normal. Data dinyatakan normal apabila hasil uji *Kolmogorov Smirnov* memiliki nilai signifikansi $>0,05$. Pada penelitian ini uji normalitas mendapatkan hasil sig. 0,081. Uji linieritas bermaksud untuk mengetahui ada hubungan linier pada variabel penelitian. Variabel dinyatakan terjadi hubungan linier apabila mempunyai nilai signifikansi linieritas $<0,05$. Uji linearitas dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel X1 dengan Y. Hal ini dibuktikan dengan didapatkannya nilai F hitung 1,717 dengan signifikansi pada linearity 0,000. Sedangkan uji linearitas dari variabel X2 dengan Y didapatkan F hitung sebesar 1,687 dengan signifikansi pada linearity 0,000. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui eror pada semua pengamatan setiap variabel pada model regresi. Uji heteroskedastisitas dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila titik – titik menyebar di atas dan di bawah angka 0, penyebaran titik data tidak berpola sehingga hasil uji heteroskedastisitas menggunakan scatter plot dalam penelitian ini memenuhi syarat atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji multikolinieritas bermaksud untuk mengetahui adanya kolinieritas antar variabel bebas. Data dikatakan memiliki multikolinieritas jika memiliki kesamaan fungsi linier dilihat dari VIF dan *tolerance* dimana jika hasil uji multikolinieritas pada VIF <10 dan *tolerance* $>0,01$ maka dikatakan data tidak terjadi multikolinieritas. Pada penelitian ini uji multikolinieritas mendapatkan hasil VIF 2,135 dan *tolerance* 0,468.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden penelitian ini merupakan mahasiswa rantau luar pulau jawa UMS. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa. Berdasarkan data demografis yang telah didapatkan, jumlah mahasiswa perempuan sebanyak 43 mahasiswa (48,3%) dan laki – laki sebanyak 46 mahasiswa (51,7%). Pada data yang diperoleh juga didapatkan bahwa skala lebih banyak diisi oleh Fakultas Teknik sebanyak 40 mahasiswa (44,9%). Berdasarkan data demografis yang didapatkan, mahasiswa berasal dari

Sumatra (58,4%), Kalimantan (20,2%), Bali (3,4%), Lombok (14,6%), Sulawesi (3,4%).

Uji normalitas yang digunakan yaitu Kolmogorov Smirnov. Hasil dapat dikatakan normal apabila $\text{sig} > 0,05$. Pada uji normalitas ini mendapatkan hasil bahwa variabel – variabel pada penelitian ini $\text{sig. } 0,081$ ($p > 0,05$).

Tabel 4. Uji normalitas

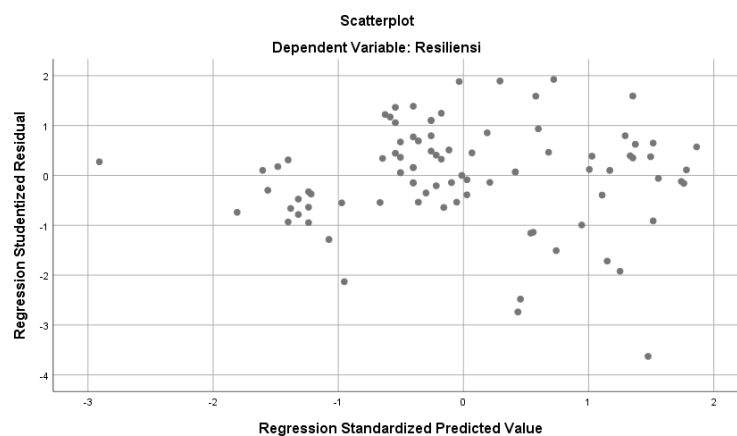
Variabel	N	Kolmogorv -Smirnov	Asym Sign (2-tailed)	Distribusi Data
Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi	89	0,089	0,081	Normal

Uji linearitas dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS. Hal ini dibuktikan dengan didaptkannya nilai F hitung 1,717 dengan signifikansi pada linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan uji linearitas dari variabel dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa rantau UMS didapatkan F hitung sebesar 1,687 dengan signifikansi pada linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	Linieritas		Deviation For Linierity		Keterangan
	F	Sig.	F	Sig.	
Resiliensi * Optimisme	358,560	0,000	1,717	0,050	Linier
Resiliensi * Dukungansosial	125,397	0,000	1,687	0,058	Linier

Uji heteroskedastisitas dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila titik – titik menyebar di atas dan di bawah angka 0, penyebaran titik data tidak berpola sehingga hasil uji heteroskedastisitas menggunakan scatter plot ini memenuhi syarat atau tidak terjadi heteroskedastisitas.



Gambar 1. Uji heteroskedastisitas

Dari uji multikolinieritas mendapatkan hasil bahwa variabel optimisme terhadap resiliensi mendapatkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) 2,135 < 10 dan dukungan sosial terhadap resiliensi mendapatkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) 2,135 < 10. Data penelitian menunjukkan bahwa variabel optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 6. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Optimisme	0,468	2,135	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan sosial	0,468	2,135	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi linier berganda (hipotesis mayor). Analisis ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan positif antara dua atau lebih variabel prediktor dengan variabel kriterium. Untuk uji ini dapat dilihat hasil F sebesar 172,391 dengan nilai sig. 0,000 (Sig < 0.05), R = 0,895 dan R Square = 0,800 sehingga dikatakan bahwa hipotesis mayor diterima dikarenakan terdapat hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium.

Tabel 7. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	F	Sig.	R	R Square	Keterangan
Optimisme, Dukungan Sosial dengan Resiliensi	172,391	0,000	0,895	0,800	Terdapat hubungan yang sangat signifikan

Uji hipotesis minor ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi variabel optimisme dengan resiliensi mahasiswa rantau UMS 0,882 dengan nilai sig. 0,000 (sig < 0,01), t = 10,291 sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis minor pertama diterima dan memiliki hubungan positif. Hasil koefisien dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa rantau UMS sebesar 0,745 dengan nilai sig. 0,003 (sig < 0,01), t = 3,073 sehingga diartikan bahwa hipotesis minor kedua diterima dan memiliki hubungan positif.

Tabel 8. Uji Hipotesis Minor

Variabel	Koefisien korelasi (r)	t	Sig.	Keterangan
Optimisme dengan Resiliensi	0,882	10,291	0,000	Terdapat hubungan positif
Dukungan Sosial dengan Resiliensi	0,745	3,073	0,003	Terdapat hubungan positif

Sumbangan efektif dari variabel optimisme dan variabel dukungan sosial terhadap

variabel resiliensi berdasarkan perolehan nilai R Square sebesar 0,800 (80%) dengan rincian variabel optimisme memberikan pengaruh sebesar 0,639 (63,9%), variabel dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 0,161 (16,1%), dan 20% dipengaruhi oleh peran faktor lain.

Tabel 9. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien korelasi (r)	R square
X1	0,725	0,882	0,800
X2	0,216	0,745	

Berdasarkan kategorisasi yang diperoleh maka diketahui bahwa resiliensi tinggi, optimisme memiliki kategori tinggi dan dukungan sosial memiliki kategori tinggi.

Tabel 10. Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi
Resiliensi	Tinggi (68,5%)
Optimisme	Tinggi (58,4%)
Dukungan sosial	Tinggi (59,6%)

3.2 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan positif antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta. Resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi tertekan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa rantau luar pulau jawa UMS. Data dari 89 responden pada penelitian ini, jumlah mahasiswa perempuan sebanyak 43 mahasiswa (48,3%) dan laki – laki sebanyak 46 mahasiswa (51,7%). Pada data yang telah didapatkan skala diisi oleh mahasiswa dari fakultas psikologi sebanyak 24 mahasiswa (27%), fakultas teknik sebanyak 40 mahasiswa (44,9%), fakultas komunikasi dan informatika sebanyak 2 mahasiswa (2,3%), fakultas ilmu kesehatan sebanyak 4 mahasiswa (4,5%), Hukum sebanyak 3 mahasiswa (3,4%), fakultas ekonomi bisnis 6 mahasiswa (6,7%), dan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan sebanyak 10 mahasiswa (11,2%). Asal mahasiswa rantau luar jawa Universitas Muhammadiyah Surakarta yakni Sumatra 58,4%, Kalimantan 20,2%, Bali 3,4%, Lombok 14,6%, dan Sulawesi 3,4%.

Hasil analisis data mendapatkan hasil bahwa nilai F 172,391 dengan sig 0,000 (sig.<0,05), R=0,895 dan R Square 0,800. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat dikatakan bahwa optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS memiliki hubungan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis “terdapat hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS” diterima. Artinya dengan meningkatkan optimisme dan dukungan sosial maka dapat

meningkatkan resiliensi pada mahasiswa rantau.

Analisis variabel optimisme dengan resiliensi menunjukkan nilai $r=0,882$; sig. 0,000 (sig.<0,01) dan $t=10,291$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat dikatakan bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS. Dengan demikian hipotesis "ada hubungan positif optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS" diterima. Artinya semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahrinnisa (2022) pada mahasiswa akhir yang sedang Menyusun skripsi di Kota Makassar memiliki hasil optimisme dapat menjadi prediktor resiliensi akademik mahasiswa akhir di Kota Makassar dengan nilai signifikan dan kontribusi sebesar 70%.

Analisis variabel dukungan sosial dengan resiliensi menunjukkan nilai $r=0,745$; sig. 0,003 (sig.<0,01) dan $t=3,073$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS. Dengan demikian hipotesis "ada hubungan positif dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS" diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Said et al.(2021) terhadap 72 mahasiswa rantau yang sedang menyusun skripsi menunjukkan hasil positif yaitu resiliensi akademik akan meningkat dengan dukungan sosial yang besar.

Pada penelitian ini didapatkan sumbangan efektif dari optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi dengan nilai R Square sebesar 0,800 atau 80%. Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 63,9%, dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 16,1%, dan sisanya 20% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor lain ini meliputi usia dan gender, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, religiusitas, koping stres, efikasi diri, kecerdasan emosi, optimisme, kebersyukuran, gaya pola asuh, dan dukungan sosial. Optimisme memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap resiliensi, sebab mahasiswa rantau dalam menjalani perkuliahannya memerlukan optimisme untuk bisa bangkit dalam keadaan yang menekan. Optimisme adalah keyakinan yang mendorong seseorang untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membuat hal-hal lebih baik dari sebelumnya (Wini et al., 2020).

Dalam penelitian ini Tingkat resiliensi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi dinyatakan dengan mean empirik sebesar 50,08 yang lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 40 yang berarti indikator resiliensi rendah dimiliki

oleh responden. Kategorisasi variabel resiliensi terdiri dari 1 mahasiswa rantau (1,1%) dalam kategori rendah, 27 mahasiswa rantau (30,3%) dalam kategori sedang, dan 61 mahasiswa rantau (68,5%) dalam kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah. Menurut Smith dan Khajawa (2014) tantangan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa rantau meliputi penyesuaian diri, isolasi sosial, keterampilan berbahasa, harapan yang sering kali tidak sesuai, kesulitan dalam bidang akademik, tekanan psikologis, pekerjaan dan *culture shock*. Menurut Herdi dan Ristianingsih (2021) mahasiswa rantau harus mempunyai kemampuan dalam beradaptasi dan mengatasi suatu kejadian atau masalah yang berat dalam hidup yang disebut resiliensi. Maka resiliensi juga diperlukan mahasiswa rantau untuk mengatasi suatu kejadian atau masalah yang berat dalam hidup saat berada di perantauan.

Pada tingkat optimisme mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta berada tergolong tinggi dinyatakan dengan mean empirik sebesar 37,25 yang lebih besar dari mean hipotetik sebesar 30. Kategorisasi variabel optimisme terdiri dari 0 mahasiswa rantau (0%) dalam kategori rendah, 37 mahasiswa rantau (41,6%) dalam kategori sedang, dan 52 mahasiswa rantau (58,4%) dalam kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta sudah memiliki keyakinan untuk selalu berpikir baik, tidak takut pada kegagalan dan berusaha untuk bangkit serta mencoba lagi saat gagal agar dapat mencapai suatu keinginan. (Wini et al., 2020).

Pada tingkat dukungan sosial mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta berada tergolong tinggi dinyatakan dengan mean empirik sebesar 36,93 yang lebih besar dari mean hipotetik sebesar 30. Kategorisasi variabel dukungan sosial terdiri dari 2 mahasiswa rantau (2,2%) dalam kategori rendah, 34 mahasiswa rantau (38,2%) dalam kategori sedang, dan 53 mahasiswa rantau (59,6%) dalam kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta mendapatkan dukungan sosial yang baik berupa dukungan dari keluarga atau teman, dukungan materi, penghargaan, fasilitas, dan informasi (Wistarini & Marheni, 2019).

Dari pemaparan tersebut telah diungkap bahwa resiliensi dapat dipengaruhi faktor internal maupun faktor eksternal. Mahasiswa yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki resiliensi yang tinggi, begitu pula dengan dukungan sosial. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka tingkat resiliensinya akan tinggi. Optimisme harus dimiliki seorang mahasiswa yang resilien dimana didalam dirinya terdapat keyakinan untuk bangkit dalam keadaan menekan. Selain itu, dukungan yang optimal dari keluarga, teman, lingkungan dan sebagainya juga akan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa rantau. Sesuai penelitian

yang telah dilakukan, optimisme memiliki kontribusi yang lebih besar pada resiliensi dibandingkan dukungan sosial maka perlunya peningkatan dengan memiliki teman yang mampu memberikan rasa aman, perawatan, menjaga dan membantu satu sama lain. Dalam penelitian ini, optimisme termasuk dalam kategorisasi tinggi, namun ada beberapa mahasiswa yang memiliki kategorisasi sedang, sehingga untuk meningkatkannya perlu dari diri sendiri dan peran religius.

4. PENUTUP

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Terdapat hubungan yang sangat signifikan optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS, ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa rantau UMS. Hasil analisis data menunjukkan optimisme dan dukungan sosial dengan resiliensi sebesar 80% dengan rincian variabel optimisme sebesar 63,9%, variabel dukungan sosial sebesar 16,1%. Sedangkan sisanya sebesar 20% dipengaruhi oleh faktor lain meliputi karakteristik kepribadian, religiusitas, efikasi diri.

Saran bagi mahasiswa rantau dalam meningkatkan dan mempertahankan resiliensi dengan cara mempertahankan kemampuan menyesuaikan diri dengan terlibat aktif dalam aktifitas akademik dan non akademik, menjalin relasi yang baik dengan teman dan lingkungan, sehingga terbentuk relasi yang lebih luas. Selain dukungan sosial diharapkan mahasiswa juga meningkatkan serta mempertahankan optimisme dengan cara harus terus berusaha dan tidak mudah menyerah ketika mengalami suatu permasalahan yang menyebabkan keterpurukan. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menguji faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi dan penelitian dapat dilakukan menggunakan metode kualitatif agar dapat memberikan gambaran secara komprehensif mengenai resiliensi mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Herdi, & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gelar Budaya Abstrak Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gelar Budaya. *10*(1). <https://doi.org/10.21009/insight.101.05>
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta : Kencana

- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*. <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2120>
- Latif, S., & Amirullah, M. (2020). Students' academic resilience profiles based on gender and cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(4), 175-182. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p175>
- Maheshwari, A., & Jutta, M. V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5a3gs>
- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R., & Wahyuni., E. N. (2020). Urgency of Resilience and Optimism in Improving Students' Mental Health. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(4), 154–161. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p154>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.786600697805117>
- Nashori F. & Saputro I. (2021). Psikologi Resiliensi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Oktafryadi, R., Arlizon, R., & Donal, D. (2023). Resiliensi Siswa Terhadap Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Di SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 5943-5950
- Pramudhita, N. O., Putri, P. S., & Widhyastuti, C. (2023). I'm Unstoppable: "Academic resilience in overseas students outside Java and non-overseas students". *International Journal of Ethno-Sciences and Education Research*, 3(2), 58-62. <https://doi.org/10.46336/ijeer.v3i2.433>
- Ratnawati, V. (2018). Optimisme Akademik (Sebuah Kajian Tentang Sikap Optimis dalam Dunia Pendidikan). Nganjuk : Adjie Media Nusantara.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York : Broadway Books
- Retnawati, H., (2016). Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Parama Publishing
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- 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.v16i17710>
- Saifuddin, A. (2020). Penyusunan Skala Psikologi (1st ed.). Jakarta: Kencana
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. New York: Vintage Books.
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2014). A group psychological intervention to enhance the

- coping and acculturation of international students. *Advances in Mental Health*, 12(2), 110-124. <https://doi.org/10.1080/18374905.2014.11081889>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syahrinnisa, F. (2022). Dukungan Sosial , Optimisme , dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi on Thesis. 2(2), 186–195. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847. <https://doi.org/10.1037/t07521-000>
- Wini, N., Marpaung, W., & Sarinah, S. (2020). Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. 15(1), 12-21. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164–173.