

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA *OVERSTUDY*

Fachrunnisa Aqomaddina; Permata Ashfi Raihana

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa pada tahap akhir studi seringkali menghadapi tekanan akademik yang signifikan, termasuk tenggat waktu yang ketat untuk menyelesaikan tugas akhir, ujian akhir, dan persiapan untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa akhir; (2) untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa akhir; dan (3) untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa akhir. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berstatus sebagai mahasiswa akhir studi dari angkatan 2017, 2018, dan 2019 di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan sampel 100. Pengambilan sampel menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Hasil penelitian ini adalah bahwa: 1) terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa akhir. 2) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa akhir. 3) terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa akhir. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan dukungan sosial dan kebersyukuran dapat memperkuat resiliensi mahasiswa pada tahap akhir studi, yang pada gilirannya membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan tantangan transisi ke dunia kerja. Oleh karena itu, institusi pendidikan sebaiknya mempertimbangkan intervensi yang memfasilitasi pengembangan dukungan sosial dan kebersyukuran di antara mahasiswa untuk mendukung kesejahteraan mental dan kesiapan mereka menghadapi tantangan di masa depan.

Kata kunci: dukungan sosial, kebersyukuran, resiliensi

Abstract

Students in the final stages of their studies often face significant academic pressures, including tight deadlines for completing final assignments, final exams, and preparation for entering the workforce or continuing their education to a higher level. The objectives of this study were (1) to examine the relationship between social support and gratitude with resilience in final year students; (2) to examine the relationship between social support and resilience in final year students; and (3) to examine the relationship between gratitude and resilience in final year students. The subjects of this study were active students who were final year students from the 2017, 2018, and 2019 intakes at Universitas Muhammadiyah Surakarta with a sample of 100. Sampling used the nonprobability sampling method with a purposive sampling technique. Data collection in this study used the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The results of this study are that: 1) there is a relationship between peer social support and gratitude with resilience in final year students. 2) there is a positive relationship between peer social support and resilience in final year students. 3) there is a positive relationship between gratitude and resilience in final year students. The implication of this study is that increasing peer social support and gratitude can strengthen students' resilience in the final year of their studies, which in turn helps them cope with academic stress and the challenges of transitioning to the workforce. Therefore, educational institutions should

consider interventions that facilitate the development of social support and gratitude among students to support their mental well-being and readiness to face future challenges.

Keywords: social support, gratitude, resilience

1. PENDAHULUAN

Penerimaan pada masa perkuliahan merupakan periode penting dalam perkembangan seseorang, di mana mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Di tengah-tengah tekanan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada perubahan lingkungan sosial dan tuntutan interpersonal yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka (Kumalasari & Luthfiyanni, 2020). Fenomena yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir, terutama di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Mahasiswa pada tahap akhir studi seringkali menghadapi tekanan akademik yang signifikan, termasuk tenggat waktu yang ketat untuk menyelesaikan tugas akhir, ujian akhir, dan persiapan untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Tingkat stres yang tinggi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Selama masa perkuliahan, mahasiswa seringkali mengalami perubahan dalam lingkungan sosial mereka. Ini bisa termasuk perubahan dalam lingkungan tempat tinggal, hubungan interpersonal, dan jaringan dukungan sosial. Perubahan ini dapat menciptakan tantangan baru dalam hal adaptasi dan pengelolaan hubungan sosial, yang pada gilirannya dapat memengaruhi resiliensi mereka (Almun & Shiddiqy, 2021).

Di tengah tuntutan akademik dan perubahan lingkungan sosial, mahasiswa juga mengalami tekanan emosional yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, atau ketidakpastian tentang masa depan. Ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka dan kemampuan untuk mengatasi tantangan. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dosen, dan lingkungan kampus secara keseluruhan memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres dan mengembangkan resiliensi. Namun, tingkat dan jenis dukungan yang diterima oleh mahasiswa dapat bervariasi, dan pemahaman tentang bagaimana dukungan sosial memengaruhi resiliensi mereka perlu dipelajari lebih lanjut (Aulia & Panjaitan, 2019).

Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi aspek kunci yang dapat mempengaruhi resiliensi mahasiswa. Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan, dukungan emosional, dan koneksi interpersonal yang dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan. Selain itu, kebersyukuran juga memainkan peran penting dalam membangun resiliensi. Kebersyukuran,

sebagai sikap mental yang melibatkan penghargaan terhadap hal-hal baik dalam hidup, telah terbukti memiliki korelasi yang kuat dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan (Ambarwati et al, 2023).

Fenomena penerimaan pada masa perkuliahan dapat dilihat sebagai sebuah perjalanan yang penuh dengan dinamika emosional dan sosial. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik, tetapi juga harus menavigasi berbagai perubahan dalam kehidupan sosial mereka. Misalnya, mahasiswa yang pindah dari kampung halaman ke kota besar untuk kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta sering kali mengalami keterasingan dari lingkungan yang familiar, yang dapat memperburuk perasaan cemas atau depresi. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun jaringan sosial yang baru, dan menemukan cara untuk mengelola stres akademik yang semakin meningkat. Semua ini terjadi di tengah harapan yang tinggi dari diri sendiri maupun dari orang lain untuk berhasil. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa akhir mampu mengembangkan resiliensi mereka dalam menghadapi kompleksitas tantangan ini, dan peran krusial yang dimainkan oleh dukungan sosial serta kebersyukuran dalam proses tersebut.

Mahasiswa yang telah memasuki semester ke-9 atau lebih sering dianggap berada dalam kondisi *overstudy*, di mana mereka telah melampaui batas waktu ideal untuk menyelesaikan studi dalam jenjang sarjana, yang biasanya ditetapkan selama 8 semester atau 4 tahun. Menurut data dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (DIKTI,2024), sekitar 30-40% mahasiswa di Indonesia tidak mampu menyelesaikan studi mereka tepat waktu, dan banyak di antaranya akhirnya berhadapan dengan berbagai tantangan yang memperpanjang masa studi mereka. Mahasiswa yang berada dalam situasi ini cenderung mengalami tekanan yang lebih besar, baik secara akademik maupun psikologis, karena harus mengejar ketertinggalan sekaligus menghadapi beban tugas akhir yang semakin berat. Fenomena ini juga diperparah oleh faktor-faktor seperti kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, masalah manajemen waktu, dan kurangnya dukungan yang memadai dari lingkungan akademik. *Overstudy* pada mahasiswa ini menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan mereka, karena semakin lama mereka berada dalam kondisi stres dan tekanan yang terus menerus, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kelelahan mental dan emosional yang dapat mengganggu proses belajar dan keberhasilan akademik secara keseluruhan (DIKTI, 2024). Menurut web star akreditasi ums jumlah mahasiswa *overstudy* yaitu yang telah lebih dari masa perkuliahan 8 semester sejumlah 4869 orang atau $\pm 50,9\%$ dari jumlah mahasiswa yang lulus tahun

lalu sehingga tergolong cukup tinggi mahasiswa yang belum lulus di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Mahasiswa yang mengalami kondisi *overstudy*, yaitu terlibat dalam aktivitas akademik yang berlebihan hingga melewati batas wajar, menjadi kelompok yang menarik untuk diteliti dalam konteks resiliensi karena mereka sering menghadapi tekanan yang sangat tinggi. Kondisi *overstudy* tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik tetapi juga mental, yang dapat memicu stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Fenomena ini semakin relevan di lingkungan akademik yang kompetitif, di mana mahasiswa merasa tertekan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, seringkali dengan mengorbankan kesejahteraan pribadi mereka. Resiliensi pada mahasiswa *overstudy* menjadi fokus penting karena kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan tetap produktif di tengah tuntutan akademik yang berlebihan ini dapat menentukan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan studi dan menjaga kesejahteraan psikologis jangka panjang (Kumalasari & Luthfiyanni, 2020).

Fenomena *overstudy* pada mahasiswa terjadi ketika tekanan untuk mencapai prestasi akademik tinggi mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas belajar yang berlebihan, seringkali mengorbankan waktu istirahat, interaksi sosial, dan keseimbangan hidup. Tekanan ini, yang berasal dari harapan orang tua, persaingan antar mahasiswa, dan tuntutan institusi pendidikan, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap kelelahan fisik dan mental, serta gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. Dalam situasi ini, resiliensi menjadi konsep kunci karena kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan tetap produktif di tengah tekanan yang ekstrem ini sangat menentukan keberhasilan akademis mereka serta kesejahteraan jangka panjang. Penelitian terhadap resiliensi mahasiswa *overstudy* penting untuk memahami bagaimana mereka mengelola stres dan memanfaatkan dukungan sosial untuk menghadapi tantangan ini tanpa mengorbankan kesehatan mental (Almun & Shiddiqy, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sarmiento et al. (2021) pada mahasiswa di berbagai universitas kota Valencia Spanyol memperoleh hasil mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah sebesar 91,5% sedangkan yang memiliki resiliensi tinggi sebesar 8,5%. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Maylani & Kusdiyati (2021) terhadap mahasiswa di Kota Bandung diketahui bahwa tingkat resiliensi dari 440 sebanyak 277 orang (63%) berada pada kategori rendah dan sebanyak 163 orang (37%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, diketahui bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa masih ada yang rendah.

Tingkat resiliensi yang rendah pada mahasiswa dapat memiliki dampak negatif yang luas, termasuk penurunan kesejahteraan psikologis, keterlambatan untuk merampungkan studi, peningkatan risiko depresi dan kecemasan, serta penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

Fenomena resiliensi di kalangan mahasiswa *overstudy* melibatkan kemampuan mereka untuk menghadapi dan mengatasi tekanan yang intensif dari tugas akhir, persiapan karier, dan stres akademis. Beberapa kunci dari resiliensi seperti manajemen waktu dan stres dalam mengelola beban akademis dan emosional, dukungan sosial seperti peran keluarga, teman, dan pembimbing dalam memberikan dukungan emosional, Kesehatan mental, pengembangan keterampilan problem-solving dan adaptasi mahasiswa *overstudy*, keseimbangan hidup terkait tanggung jawab akademis dengan kehidupan pribadi, memiliki motivasi dan tujuan yang jelas dan kuat untuk menyelesaikan studi.

Connor & Davidson (2003) mengemukakan aspek-aspek dari resiliensi, antara lain: 1) *Personal competence; high standard and tenacity*, aspek ini menjelaskan tentang kompetensi personal individu dimana individu merasa sebagai orang yang mampu untuk mencapai tujuan walaupun dalam situasi kemunduran atau kegagalan. 2) *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*, aspek ini berhubungan dengan ketenangan individu dalam bertindak yang cenderung berhati-hati dalam mengambil sikap atas masalah yang dihadapi. 3) *Positive acceptance of change and secure relationships*, aspek ini berhubungan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain. 4) *Control and factor*, aspek ini merupakan kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan. 5) *Spiritual influences*, aspek ini berhubungan dengan kemampuan untuk selalu berjuang karena keyakinannya pada Tuhan dan takdir.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) antara lain: 1) Faktor individu, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri yang mampu membuat seseorang menjadi resilien. Faktor ini terdiri dari fungsi kognitif atau intelegensi, strategi coping, *locus of control*, dan konsep diri yang merupakan bagian dari konsep diri positif untuk bersyukur. 2) Faktor keluarga, merupakan faktor yang muncul dari lingkungan terdekat dari individu untuk menerima secara langsung arahan dan dukungan dari orang tua dalam keadaan yang sulit. 3) Faktor komunitas atau eksternal, pada situasi yang buruk maka individu yang resilien lebih sering mencari

dan menerima dukungan juga kepedulian dari orang dewasa selain orang tua, seperti guru, pelatih, konselor sekolah, kepala sekolah dan tetangga. 4) Faktor risiko, beberapa faktor yang ada dalam faktor risiko sebagai stressor atau tekanan. Faktor tersebut berupa keadaan kekurangan, kehilangan, peristiwa negatif dalam hidup, peperangan, bencana alam dan sebagainya.

Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diberikan oleh orang lain ataupun kelompok kepada individu. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari pasangan hidup atau kekasih, keluarga, teman, organisasi dan komunitasnya. Myers (2013) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah rasa saling peduli dan ketertarikan pada antar individu. Menurut As'ar (2008), dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut.

Aspek-aspek dukungan sosial di antaranya: (1) dukungan emosional, yaitu pemberian perhatian, dorongan positif, dan kepedulian yang membuat individu merasa nyaman; (2) dukungan persahabatan, yaitu pemberian rasa memiliki atau perasaan menjadi bagian dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan dengan individu tersebut; (3) dukungan instrumental, yaitu pemberian bantuan secara langsung berupa material seperti uang atau tenaga; (4) dukungan informasional, yaitu pemberian informasi berupa nasihat, arahan, atau umpan balik kepada individu (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial dipengaruhi berbagai faktor yaitu struktur jaringan sosial, penerima dukungan, dan pemberi dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Pemberian dukungan sosial yang efektif dipengaruhi oleh: (1) pemberi dukungan, terdiri dari *skill*, sumber daya yang dimiliki, serta motivasi dan (2) penerima dukungan, terdiri dari kemauan untuk menyampaikan kebutuhan, penerimaan dukungan, tuntutan pada orang lain, apresiasi, ketergantungan yang sehat, serta timbal balik (Feeney & Collins, 2015).

Emmons & McCullough (2004) mengemukakan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk sikap yang positif dalam merespon sesuatu dari orang lain ataupun yang ada dalam dirinya sendiri. Sansone & Sansone (2010) yang mengemukakan kebersyukuran sebagai sikap penghargaan atas hal yang mempunyai arti penting bagi diri sendiri dan berharga, mewakili sebuah keadaan penghargaan atau syukur secara umum atas hal yang telah diterima. Kebersyukuran menurut Watkins (2014) adalah sebuah keadaan yang dialami oleh individu dari kesadarannya dan secara kognitif dapat memengaruhi emosi.

Kebersyukuran bisa juga diungkapkan dalam bentuk rasa terima kasih setelah menerima pemberian atau bantuan dari orang lain. Adapun tujuan dari syukur diarahkan kepada sesama makhluk, alam, dan Tuhan. Lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran meliputi: (1) *Emotionality or Well-being*, satu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi secara emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya; (2) *Prosociality*, kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya; dan (3) *Spirituality or Religiousness*, berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental (McCullough, Emmons & Tsang, 2002).

Kebersyukuran memiliki tiga komponen, antara lain: (1) *A Warm Sense Of Appreciation*, penilaian dan penghargaan terhadap orang lain dan yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang; (2) *A Sense Of Goodwill*, kehendak yang baik (Goodwill) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dan sebagainya; dan (3) *A Disposition To Act*, kecenderungan untuk bertindak positif untuk memberikan penghargaan dan berkehendak baik kepada orang lain, lingkungan dan tuhan, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah, dan sebagainya (Emmons & McCullough, 2004).

Individu yang memiliki resiliensi, maka mereka dapat bertahan pada situasi yang menekan sehingga mereka tidak memiliki suasana hati yang negatif. Jika resiliensi meningkat pada seorang individu, maka mereka bisa mengatasi masalah-masalah, selalu optimis, dan memiliki keberanian (Sambu, 2017). Dukungan sosial didapat tidak hanya dari satu orang saja, melainkan melibatkan orang-orang yang ada di sekitar termasuk datang dari orang tua, pendidik, sahabat saat di kampus dan juga bermain, serta orang terdekat yang setiap hari berinteraksi satu sama lain (Sari et al., 2020). Menurut penelitian Bukhori et al. (2017) dan Nurdin et al. (2021) terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa akhir. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Candrakanti & Chusairi (2023), yaitu adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik.

Salah satu upaya untuk meraih kebersyukuran adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, yakni *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*. Dari enam keutamaan tersebut, muncul 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang dapat membantu seseorang agar merasakan kebersyukuran atau mempertahankan tingkat kebahagiaan

yang dimilikinya (Morales, 2018). Perasaan positif seperti rasa berterima kasih, berpikir positif, menerima, dan memberikan rasa kebahagiaan, merupakan bentuk dari kebersyukuran dan jika dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi cara pandangnya menjadi lebih optimis (Nurdin et al., 2021). Ketika orang bersyukur, ia akan menyadari potensi dalam dirinya dan menumbuhkan rasa optimis yang dapat memicu individu untuk bertahan dan berusaha berkembang dalam situasi sulit sekalipun (Bukhori et al., 2017).

Menurut penelitian Utami et al. (2018) terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan resiliensi yang sangat kuat. Kusristanti & Listiyandini (2020) dalam penelitiannya menyimpulkan kebersyukuran memberikan pengaruh dan peran yang penting dalam resiliensi pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Menurut penelitian Saputra & Fauziah (2021) dan Nurdin et al. (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebersyukuran dengan resiliensi. terdapat arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi rasa kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensinya

Penelitian ini memiliki perbedaan dari yang telah dilakukan sebelumnya. Nurdin et al. (2021) melakukan penelitian terhadap penyandang disabilitas, Utami et al. (2018) melakukan penelitian terhadap pengungsi musibah bencana alam. Kusristanti & Listiyandini (2020) melakukan penelitian terhadap remaja dengan orangtua yang bercerai. Sedangkan Saputra & Fauziah (2021) melakukan penelitian terhadap Mahasiswa Bidikmisi tingkat awal, serta Bukhori et al. (2017) melakukan penelitian terhadap mahasiswa baru. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir dengan asumsi bahwa periode akhir studi sering kali menjadi tahap yang menantang dalam pengalaman pendidikan mereka, terutama kesejahteraan psikologis mereka.

2. METODE

Variabel independen dari penelitian ini adalah dukungan sosial dan kebersyukuran sedangkan variabel dependen adalah resiliensi. Resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan yang diukur dengan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Bentuk dukungan sosial ini dapat berupa perkataan, tingkah laku, atau materi yang menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi dan bernilai. Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala dukungan sosial dari teori Sarafino & Smith (2011) likert. Pengukuran dilakukan dengan skala kebersyukuran yang disusun berdasarkan aspek *A Warm Sense Of Appreciation, A Sense Of Goodwill, dan A Disposition To Act*.

Populasi merupakan keseluruhan satuan yang akan diteliti, sehingga adanya kriteria tertentu untuk memberi batasan dalam penelitian yang akan dilakukan (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir angkatan 2017, 2018, dan 2019 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang ditentukan berdasarkan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang berstatus sebagai mahasiswa akhir studi dari angkatan 2017, 2018, dan 2019 di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *The Connor-Davidson*. Pada instrumen resiliensi dengan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang diadopsi dari Ramadhani (2022) terdiri dari 25 item menggunakan rumus koefisien validitas isi Aiken's. Suatu item dapat dikatakan valid apabila $V \geq 0,6$ dan nilai validitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi validitasnya (Azwar, 2015). Dari hasil perhitungan diperoleh nilai validitas skala Resiliensi 0,5 sampai 0,83 dan terdapat 4 item yang gugur karena nilai validitas dibawah 0,6 Tetapi peneliti tetap menggunakan item yang gugur untuk mempertahankan aspek dari skala resiliensi kemudian dari aspek yang gugur tersebut masih dipertimbangkan dengan melihat nilai uji reliabilitasnya. Skala dukungan sosial diperoleh nilai validitas 0,67 - 0,83, di skala dukungan sosial tidak terdapat item yang gugur.

Reliabilitas ini yaitu menggunakan *Cronbach Alpha*. Nilai koefisien reliabilitas antara 0 sampai 1,00. Ketika tingkat koefisien reliabilitas mendekati 1,00, artinya skala tersebut lebih reliabel. Sebaliknya, Semakin rendah tingkat koefisiennya mendekati nol maka reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2012). Pada skala resiliensi yang terdapat 25 item dilakukan uji reliabilitas dan uji validitas karena nilai reliabilitasnya sangat baik dengan nilai koefisien reliabilitas 0,888. Pada skala dukungan sosial yang berjumlah 17 item setelah dilakukan uji reliabilitas tetap 17 item dengan nilai koefisien reliabilitas 0,865. Pada instrumen kebersyukuran yang diadopsi dari Listiyandini, dkk (2015) terdiri dari 30 item memiliki hasil pengujian validitas muatan faktor berada pada rentang 0,32 hingga 0,79, sedangkan pada uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,97 (CR) dan 0,93 (VE).

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan teknik korelasi yang bertujuan untuk menguji apakah ketiga variabel memiliki hubungan atau tidak. Alat bantu pengolahan data yang digunakan yaitu SPSS Versi 25. Analisis penelitian akan menggunakan teknik regresi linear berganda apabila uji asumsi normalitas terpenuhi, akan tetapi jika uji asumsi normalitas tidak

terpenuhi maka peneliti akan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji *Kolmogrov-smirnov*. Model yang baik adalah model yang memiliki data distribusi normal dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$* .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada variabel dukungan sosial, diketahui memiliki koefisien regresi sebesar 0,546, bermakna jika terjadi kenaikan nilai dukungan sosial teman sebaya sebesar 1, maka resiliensi meningkat sebesar 0,546. Nilai t hitung diketahui sebesar 3,943 ($>$ t tabel (1,6605)), menunjukkan makna bahwasanya **H2** yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa akhir” **diterima**. Hasil penelitian ini sejalan dengan Bukhori et al. (2017) dan Nurdin et al. (2021) dalam penelitiannya yang menyimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi mahasiswa baru pada masa pandemi Covid-19.

Almun & Ash- Shiddiqy (2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam menentukan siapa yang menjadi resilien. Dukungan sosial yang dirasakan dapat mempengaruhi cara orang memandang masalah yang ada. Adanya dukungan sosial dari lingkungan yang hangat, suportif dan adanya hubungan yang dekat dengan orang lain membantu individu menumbuhkan emosi positif yang berguna mengatasi stres. Namun demikian, ketika individu tidak menghadapi stres, dukungan sosial dapat membuat seorang memperoleh kesehatan mental (Bukhori et al., 2017).

Dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain seperti teman dan keluarga efektif untuk mengurangi stres dan melindungi kesehatan pribadi. Namun sebaliknya kurangnya dukungan sosial dari orang lain membuat individu tidak menjadi resilien, ketika individu tidak memiliki cukup dukungan dari keluarga, ia akan mencari kompensasi dukungan dari tempat lain seperti teman, tetangga, atau lingkungan kerja (Kusristanti & Listiyandini, 2020). Individu yang dapat menghadapi situasi yang sulit atau stres dengan bantuan orang lain, akan dapat menghadapinya dengan penuh tantangan sehingga membuat individu memiliki penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan adanya hubungan yang aman dengan orang lain, dan dapat membuat individu mempertahankan kesehatan fisik dan mental (Morales, 2018).

Individu yang memiliki resiliensi, maka mereka dapat bertahan pada situasi yang menekan sehingga mereka tidak memiliki suasana hati yang negatif. Jika resiliensi meningkat pada seorang individu, maka mereka bisa mengatasi masalah-masalah, selalu optimis, dan memiliki keberanian

(Sambu, 2017). Remaja yang memiliki teman sebaya akan cenderung lebih mampu untuk mengatasi transisi normatif dan peningkatan pada kualitas hidupnya seperti prestasi belajar dan daya bersaing, dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki teman sebaya (Sintema, 2020). Dukungan sosial yang baik akan memengaruhi segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang, termasuk kemampuan resiliensi. Dukungan sosial didapat tidak hanya dari satu orang saja, melainkan melibatkan orang-orang yang ada di sekitar termasuk datang dari orang tua, pendidik, sahabat saat di kampus dan juga bermain, serta orang terdekat yang setiap hari berinteraksi satu sama lain (Sari et al., 2020).

Pada variabel kebersyukuran, diketahui memiliki koefisien regresi sebesar 0,424, bermakna jika terjadi kenaikan nilai kebersyukuran sebesar 1, maka resiliensi meningkat sebesar 0,546. Nilai t hitung diketahui sebesar 4,058 ($> t$ tabel (1,6605)), menunjukkan makna bahwasanya **H3** yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa akhir” **diterima**. Hasil penelitian ini sejalan dengan Saputra & Fauziah (2021) dan Nurdin et al. (2021) dalam penelitiannya yang menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebersyukuran dengan resiliensi.

Salah satu upaya untuk meraih kebahagiaan adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup, yakni *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*. Dari enam keutamaan tersebut, maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strength*) yang dapat membantu seseorang agar merasakan kebahagiaan atau mempertahankan tingkat kebahagiaan yang dimilikinya (Morales, 2018). Ketika orang bersyukur, ia akan menyadari potensi dalam dirinya dan menumbuhkan rasa optimis yang dapat memicu individu untuk bertahan dan berusaha berkembang dalam situasi sulit sekalipun (Bukhori et al., 2017).

Ungkapan rasa syukur mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dengan kata-kata tetapi terwujud dalam tindakan nyata seperti melakukan ibadah dan menjalani aktivitas dengan sebaik mungkin. Kompetensi personal sebagai standar yang tinggi dan keuletan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak mudah menyerah, memandang tantangan secara positif sebagai sebuah tantangan yang layak diterima bukan sebagai hal yang menakutkan. Berbagai kesulitan yang dihadapi akan membuat seorang individu bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan peran tanggung jawabnya, tidak mudah menyerah, dan memandang tantangan-tantangan yang dihadapi sebagai hal yang wajar dalam mencapai cita-cita dan menuju kesuksesan (Kusristanti & Listiyandini, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir merasa bisa mengatasi kesulitan yang dihadapi serta tantangan yang muncul ketika masa akhir studi, seperti saat mengalami kendala ketika harus melaksanakan pembelajaran daring tetapi merasa bersyukur karena masih dapat menimba ilmu, sempat menemui kendala ketika mengerjakan skripsi tetapi tetap berusaha dan tidak menyerah, tidak dapat bertemu dan berdiskusi secara langsung dengan teman ataupun dengan dosen pembimbing tetapi masih dapat berkomunikasi secara daring menggunakan berbagai fitur yang tersedia. Selain itu, ketika mahasiswa akhir kesulitan dalam menyusun tugas akhir dan kesulitan mendapatkan referensi secara langsung karena tidak dapat mengunjungi perpustakaan tetapi merasa cukup puas dan bersyukur karena dapat memanfaatkan teknologi untuk mengakses berbagai sumber referensi yang dibutuhkan secara online.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan mengenai hubungan dukungan sosial dan kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa *overstudy* dapat disimpulkan antara lain: 1) terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa *overstudy*. 2) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa *overstudy*. 3) terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa *overstudy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. 2nd ed: Pustaka Pelajar.
- Almun, I., & Ash- Shiddiqy, A. R. (2021, Desember). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas Di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). 23-30.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 45-56.
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 101-110.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward first semester university students resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Article in Depression and Anxiety*. 18, 76-82.
- Emmons, R. A., and McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude: Series in Affective science*. New York: Oxford University Press.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Kencana.
- Kumalasari, D., & Luthfiyanni, N. A. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia : Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran*, 9(10), 84–95.
- Kusristanti, K. S., & Listiyandini, R. A. (2020). Gratitude and Resilience among Adolescents Who Have Experienced Parental Divorce. *Psychological Research of Urban Society*, 24-29.
- Listiyandini, R. A; Andhita, N; Dessy, S; Lidwina, S; & Rima, N. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia, *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- McCullough, M. E., & Emmons R. A & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82, 1-3
- Morales, E. E. (2018). Linking Strengths: Identifying and Exploring Protective Factor Clusters in Academically Resilient Low-Socioeconomic Urban Students of Color. *Roepers Review*, 32(1), 164-175
- Nurdin, N., Salman, D., Agustang, A., & Malago, J. (2021). The Effect of Social Support and Gratitude on Resilient Persons with Disabilities in Makassar City. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 14-21.
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., Riedel-Heller, S. G., Koppe, G., ... & Reininghaus, U. (2020). Social isolation, mental health and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: a nationally representative survey. *European Psychiatry*, 64(1), e20, 1-16
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impaction education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), 1-6.
- Sambu, L. J. (2017). Social support in promoting resilience among the internally displaced persons after trauma: A case of Kiambaa village in Uasin Gishu County, Kenya. *Journal of Psychology Research*, 3(3), 23–34.
- Saputra, D. A., & Fauziah, N. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 404-408.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Edisi 7*. New York: Jhon Willey & Sons.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI), Edisi Khusus*, 1, 73-80.

- Sintema, E. J. (2020). Effect of COVID-19 on the performance of grade 12 students: Implications for STEM education. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(7), 1–6
- Tambunan, H. (2021). Dampak Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Resiliensi, Literasi Matematis Dan Prestasi Matematika Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 6(2), 70-76.
- Utami, N. M. S. N. U., Sanjiwani, S., Widiastuti, A., Pradnyadani, R., & Paramith, R. P. (2018). Hubungan Rasa Syukur Dengan Resiliensi Pengungsi Gunung Agung Di Kabupaten Karangasem, Bali. *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Peranan Psikologi Bencana Dalam Mengurangi Risiko Bencana 2018*, 106-111.
- Wahyudi, A. (2020). Model Rasch: Analisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahasa Indonesia. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1): 28.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial consideration during the COVID-19 outbreak*.