LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR : PERAN OPTIMISME DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA

Faninda Setya Puspitasari, Andik Matulessy, Nindia Pratitis
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: faninsetya@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the relationship between optimism and peer social support with academic resilience in final-year students working on their thesis. The research method used is quantitative, with accidental sampling as the sampling technique. The research subjects consisted of 151 active students in the seventh semester or above who were undertaking their final project in Surabaya. Data were collected through an online questionnaire using the Academic Resilience Scale, Optimism Scale, and Peer Social Support Scale. The data analysis technique used was the non-parametric Spearman Rho correlation test with IBM SPSS version 25. The results indicate that optimism has a significant positive relationship with academic resilience (r = 0.614; p < 0.001). Similarly, peer social support also has a significant positive relationship with academic resilience (r = 0.733; p < 0.001). These findings suggest that internal and external factors separately contribute to students' academic resilience.

***Keywords**: Optimism, Peer Social Support, Academic Resilience, Final-Year Students, Thesis*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Subjek penelitian terdiri dari 151 mahasiswa aktif semester tujuh ke atas yang sedang menempuh tugas akhir di Surabaya. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Skala Resiliensi Akademik, Skala Optimisme, dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik Spearman Rho dengan bantuan program IBM SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik (r = 0,614; p < 0,001). Dukungan sosial teman sebaya juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik (r = 0,733; p < 0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal secara terpisah berperan penting dalam meningkatkan daya tahan akademik mahasiswa tingkat akhir.

***Kata kunci**: Optimisme, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi*

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 162
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, salah satunya adalah penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan akademik dan psikologis karena mahasiswa harus menghadapi keterbatasan waktu, tuntutan akademik yang tinggi, serta berbagai kendala teknis dan nonteknis. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan bertahan dan beradaptasi agar dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Kemampuan individu untuk tetap bertahan, bangkit, dan berfungsi secara adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dikenal sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik menjadi faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa tingkat akhir karena berkaitan dengan kemampuan mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta menyelesaikan tugas akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih optimal dan risiko stres akademik yang lebih rendah.

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan adalah optimisme, yaitu kecenderungan individu untuk memandang masa depan secara positif dan meyakini bahwa kesulitan bersifat sementara serta dapat diatasi. Individu yang optimis cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan akademik. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, optimisme dapat membantu mahasiswa tetap percaya diri dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial teman sebaya juga berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik. Dukungan sosial teman sebaya mencakup dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh rekan sebaya yang berada dalam kondisi serupa. Dukungan ini dapat memberikan rasa dimengerti, meningkatkan motivasi, serta mengurangi perasaan tertekan selama proses penyusunan skripsi.

Meskipun optimisme dan dukungan sosial teman sebaya telah banyak dikaji secara terpisah, penelitian yang mengkaji hubungan kedua faktor tersebut dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas, khususnya di wilayah Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 151 mahasiswa aktif semester tujuh ke atas yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling.

Instrumen penelitian terdiri dari Skala Resiliensi Akademik, Skala Optimisme, dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi item-total, sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa Skala Optimisme memiliki nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,910 yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Skala Resiliensi Akademik juga memiliki nilai reliabilitas di atas 0,60 sehingga dinyatakan reliabel.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman Rho dengan bantuan program IBM SPSS versi 25.

HASIL

Tabel 1

Data berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	100	66,2%
Laki-laki	51	33,8%
Total	**151**	**100%**

Jika dilihat berdasarkan klasifikasi jenis kelamin, jumlah responden perempuan mencapai 100 orang (66,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 51 orang (33,8%) dari total 151 responden Data tersebut mengisyaratkan bahwa responden perempuan mendominasi sampel penelitian ini.

Tabel 2

Hubungan antara Optimisme dengan Resiliensi Akademik

Variabel	Spearman's rho	P	Keterangan
Resiliensi Akademik - Optimisme	0,614	0,00	P<0,01 Sangat Signifikan

Hasil analisis korelasi *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme (X1) dan resiliensi akademik (Y) dengan nilai r = 0,614 (p < 0,01). Koefisien korelasi ini berada pada kategori kuat, yang mengindikasikan bahwa peningkatan optimisme pada mahasiswa berbanding lurus dengan tingkat resiliensi akademik mereka. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Tabel 2

Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik

Variabel	Spearman's rho	P	Keterangan
Resiliensi Akademik – Dukungan Sosial teman Sebaya	0,733	0,00	P<0,01 Sangat Signifikan

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki kaitan erat dengan resiliensi akademik mahasiswa (r = 0,733; p < 0,01). Koefisien korelasi yang tinggi mencerminkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang krusial; semakin suportif lingkungan teman sebaya, semakin tinggi pula daya tahan atau resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, data ini memperkuat posisi H2 sebagai hipotesis yang terbukti.

Tabel 3

Hasil analisis deskriptif skala Resiliensi akademik

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Resiliensi Akademik	X > 121	Tinggi	30	19,9%
	92 - 121	Sedang	82	54,3%
	X < 92	Rendah	39	25,8%
Total			151	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 3, tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 82 responden (54,3%). Selebihnya, sebanyak 39 responden (25,8%) berada pada kategori rendah dan 30 responden (19,9%) menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kapasitas yang cukup memadai untuk bertahan dan beradaptasi di tengah tekanan pengerjaan tugas akhir, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang memerlukan peningkatan daya tahan psikologis.

Tabel 4

Hasil analisis deskriptif skala Optimisme

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Optimisme	X > 97	Tinggi	22	14,6%
	71 – 97	Sedang	106	70,2%
	X < 71	Rendah	23	15,2%
	Total		151	100%

Hasil kategorisasi variabel optimisme menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada tingkat sedang dengan frekuensi 106 mahasiswa (70,2%). Sementara itu, proporsi mahasiswa pada kategori rendah sebesar 15,2% (23 orang) dan kategori tinggi sebesar 14,6% (22 orang). Temuan ini mencerminkan bahwa mayoritas responden memiliki atribusi positif yang relatif stabil terhadap masa depan serta harapan yang realistis dalam menghadapi dinamika serta hambatan selama menempuh perkuliahan.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 5

Hasil analisis deskriptif skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Sosial Teman Sebaya	X > 182	Tinggi	26	17,2%
	128–182	Sedang	97	64,3%
	X < 128	Rendah	28	18,5%
Total			151	100%

Distribusi frekuensi dukungan sosial teman sebaya pada 151 responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 64,3% (97 responden). Sebanyak 28 mahasiswa (18,5%) memiliki persepsi dukungan sosial yang rendah, sedangkan 26 mahasiswa (17,2%) merasa mendapatkan dukungan yang tinggi. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan mahasiswa tingkat akhir di Surabaya telah memberikan kontribusi sosial yang cukup signifikan dalam mendukung proses adaptasi akademik mereka.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil analisis korelasi nonparametrik menggunakan Spearman Rho, ditemukan bahwa optimisme dan dukungan sosial teman sebaya masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik internal individu, tetapi juga oleh dukungan yang berasal dari lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap masa depan cenderung lebih mampu menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putri dkk. (2023) yang menyatakan bahwa optimisme berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Optimisme membantu individu menilai tantangan akademik sebagai kondisi yang bersifat sementara dan dapat diatasi, sehingga mendorong munculnya sikap bertahan dan ketekunan dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Secara teoretis, hasil tersebut mendukung pandangan Seligman (2006) mengenai optimisme sebagai explanatory style, yaitu kecenderungan individu dalam menafsirkan peristiwa negatif secara lebih adaptif. Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, optimisme berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan individu tetap termotivasi meskipun menghadapi kendala teknis, tekanan waktu, maupun dinamika bimbingan skripsi. Dengan demikian, optimisme dapat memperkuat daya tahan akademik dan membantu mahasiswa mempertahankan performa akademiknya di tengah situasi yang penuh tekanan.

Selain optimisme, dukungan sosial teman sebaya juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik. Keberadaan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional, informasi, dan kebersamaan dapat membantu mahasiswa mengelola stres

akademik secara lebih efektif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Prames Berliana Danianta dan Siti Khorriyatul Khotimah (2024) yang menunjukkan bahwa interaksi sosial yang suportif berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik. Dukungan dari teman sebaya membantu individu merasa dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi.

Meskipun penelitian ini tidak melakukan pengujian simultan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya akibat penggunaan analisis nonparametrik, hasil korelasi yang diperoleh tetap memberikan gambaran empiris yang bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruksi multidimensional yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menekankan pentingnya penguatan optimisme individu serta pengembangan lingkungan sosial yang suportif sebagai upaya untuk mendukung resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa baik optimisme maupun dukungan sosial dari teman sebaya memiliki keterkaitan yang bermakna dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Sikap optimis berperan sebagai modal psikologis internal yang memungkinkan mahasiswa tetap gigih, mampu pulih dari hambatan, serta menyikapi tantangan akademik secara lebih konstruktif. Di sisi lain, keberadaan dukungan dari lingkungan pertemanan berfungsi sebagai faktor eksternal yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui penguatan emosional dan motivasional. Meskipun analisis hubungan kedua variabel secara bersamaan tidak dapat dilakukan karena keterbatasan metode nonparametrik yang digunakan, hasil penelitian ini tetap memberikan bukti empiris bahwa resiliensi akademik mahasiswa dibentuk oleh kontribusi faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi secara terpisah.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk menumbuhkan pola pikir optimis sekaligus membangun hubungan pertemanan yang suportif sebagai upaya meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan memasukkan variabel psikologis lain yang berpotensi berkaitan dengan resiliensi akademik serta mempertimbangkan penggunaan desain penelitian dan teknik analisis yang memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel secara simultan, guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai determinan resiliensi akademik mahasiswa.

REFERENSI

1. Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology, 7*, 1787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787
2. Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. *Social Support: An Interactional View*, 319–366.
3. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
4. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
5. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
6. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

7. Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. *The Social Ecology of Resilience*, 13–31. Springer.
8. Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education, 29*(7), 1–15. https://doi.org/10.1080/02615470903342386
9. Zain, A., Rahman, F., & Putri, D. A. (2021). Faktor penghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Tinggi, 15*(2), 123–134.
10. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
11. Tomer, A., & Eliason, G. T. (2016). Existential perspectives on death anxiety and aging. *Omega: Journal of Death and Dying, 73*(1), 3–23. https://doi.org/10.1177/0030222815575282
12. Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and meaning-centered interventions. *Frontiers in Psychology, 11*, 1247. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01247
13. Yalom, I. D. (2017). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. San Francisco: Jossey-Bass.
14. Zhang, J., Peng, J., & Li, T. (2019). The relationship between psychological well-being and death anxiety: A moderated mediation model. *Journal of Happiness Studies, 20*(8), 2545–2563. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0056-8