

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Resiliensi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Resiliensi Akademik

Menurut (Cassidy; Pratiwi & Kumalasari, 2021) yang menyatakan resiliensi akademik merupakan proses individu yang memiliki kemampuan untuk berhasil dalam beradaptasi di bawah tekanan akademik. Dengan memiliki ketangguhan, mahasiswa dapat menghadapi permasalahan akademik agar dapat bertahan dan menjalani kehidupan pendidikan di perguruan tinggi.

Resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan dalam bidang akademiknya (Bustam et al., 2021). Kebanyakan orang yang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan sebenarnya adalah orang yang sehat secara mental dan memiliki kemampuan berperilaku tangguh atau beradaptasi secara fleksibel ketika menghadapi tantangan.

Martin dan Marsh mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan untuk menghadapi kejatuhan (*setback*), stres atau tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik, sehingga mampu untuk beradaptasi secara efektif pada setting akademik (Amalia et al., 2024).

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang atau mahasiswa untuk dapat mengatasi dan beradaptasi secara positif dengan masalah-masalah yang dihadapi dalam aktivitas belajar dalam bidang akademik meskipun mengalami banyak tantangan dan rintangan yang dihadapi di dunia pendidikan yang menimbulkan kesulitan, sehingga mampu untuk bangkit kembali kepada kondisi akademik dan itu semua guna untuk mencapai keberhasilan.

2.1.1.2 Dimensi Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik dapat terbentuk dalam diri pelajar melalui 3 dimensi menurut (Cassidy; Riowati & Maulina, 2022) di antaranya:

a. **Ketekunan (*perseverance*)**

Ketekunan (*perseverance*) adalah kondisi atau kemampuan mahasiswa untuk dapat memunculkan perilaku ketika menghadapi kesulitan akademik selama proses pembelajaran. Individu yang memiliki ketekunan menunjukkan karakteristik seperti bekerja keras, tidak mudah menyerah, fokus pada proses dan tujuan, dan memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan. Ketekunan juga mencakup segala proses belajar dari kegagalan dan mengubah strategi untuk mencapai keberhasilan di masa depan nanti. Dengan memiliki sikap positif dan ketekunan, maka mahasiswa dapat mengembangkan mentalitas yang kuat untuk mencapai keberhasilan akademik dan dalam hidup sehari-hari.

b. **Refleksi dan mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*)**

Refleksi dan mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*) adalah kondisi mahasiswa untuk dapat menghadapi kesulitan akademik dengan memunculkan kemampuan kognitif ketika mengatasinya dan dapat mencari bantuan, dukungan dan dorongan oleh individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu. Selain itu, mencari bantuan adaptif melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi sumber daya dan dukungan yang ada baik dari teman, dosen, maupun keluarga. Individu yang mampu melakukan refleksi dan mencari bantuan ini cenderung memiliki keterampilan kognitif yang lebih baik, sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalah dengan cara yang lebih strategis. Kemampuan ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi tantangan saat ini tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan nanti di masa depan.

c. **Afek negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*)**

Afek negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) adalah kondisi yang dimunculkan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan akademik melalui respon emosional ketika menghadapinya. Dengan gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme-pesimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup. Namun, dimensi ini juga melibatkan pentingnya pengelolaan emosi. Individu yang mampu mengenali dan mengelola afek negatif mereka dengan cara yang konstruktif, seperti melalui teknik relaksasi atau pemikiran positif, dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap fokus dan beradaptasi. Dengan begitu penerimaan terhadap emosi negatif sebagai bagian dari proses belajar dapat membantu individu mengembangkan ketahanan emosional, memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan berusaha meskipun mengalami hambatan.

Menurut (Martin & Marsh; Amalia et al., 2024) menjelaskan bahwa dimensi resiliensi akademik terdiri dari *confidence*, *control*, *composure*, dan *commitment* akan dijelaskan sebagai berikut:

a. **Confidence (self-belief)**

Confidence (self-belief) merupakan kepercayaan dan keyakinan seseorang pada kemampuan yang dimiliki untuk memahami dan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik dengan baik.

b. **Control (a sense of control)**

Control merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengolah berbagai tuntutan atau hambatan yang datang dalam aktivitas belajar dalam dunia pendidikan.

c. **Composure (low-anxiety)**

Composure adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengontrol perasaan yang negatif seperti perasaan tidak nyaman, emosi, mengatasi stress, sehingga dapat berpikir jernih ketika mengambil keputusan tidak terpengaruh dengan keadaan yang menekan dan bertindak secara

rasional.

d. ***Commitment (persistence)***

Commitment (persistence) merupakan kegigihan atau kemampuan siswa untuk terus berusaha dalam menyelesaikan masalah atau tugas meskipun tugas tersebut cenderung sulit untuk dipahami dan penuh tantangan dalam mengerjakannya.

Berdasarkan pemaparan diatas, pada penelitian ini didasarkan pada dimensi resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Cassidy (2016), yang terdiri dari ketekunan, refleksi dan mencari bantuan adaptif, serta afek negatif dan respon emosional. Ketiga dimensi tersebut dipilih karena mampu menjelaskan mekanisme utama dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa dan memberikan pendekatan yang mendalam untuk memahami resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, dimensi ini juga sesuai dengan konteks mahasiswa karena tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan dukungan sosial dan regulasi emosi yang sangat relevan dalam dunia pendidikan tinggi.

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Menurut Effendy et al., (2023) resiliensi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor baik bersifat internal dari dalam individu maupun eksternal dari lingkungan di luar individu, sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik seperti: kemampuan problem solving, self-efficacy, rasa optimis, internal locus of control, kemampuan berpikir positif, orientasi akan masa depan dan kemandirian. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik seperti: kemampuan *problem solving*, *self-efficacy*, rasa optimis, *internal locus of control*, kemampuan berpikir positif, orientasi akan masa depan dan kemandirian.

2) Faktor Eksternal

Faktor Faktor eksternal adalah lingkungan atau kondisi di luar individu yang dapat memperkuat resiliensi akademik pada mahasiswa seperti: dukungan dari significant others (keluarga, *peer-group*, *peer-mentor*, *lingkungan kampus*, *professor-student rapport*), setting belajar di kampus dan gaya pengasuhan orangtua

2.1.2 Dukungan Sosial

2.1.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan dari orang-orang di sekitar individu yang kemudian dilihat sebagai dukungan. Dukungan sosial merupakan sikap nyaman fisik serta psikis yang diberikan oleh orang di sekitar individu atau suatu komunitas kepada seorang tersebut, bagaimana suatu komunitas tersebut memberikan cinta, perawatan, rasa menghargai dan memikirkan seseorang dengan baik

Menurut Sarafino & Smith (2014), dukungan sosial merupakan sesuatu yang diterima individu dari orang lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan kenyamanan yang dirasakan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lainnya. Dengan begitu pada umumnya seseorang yang memperoleh dukungan sosial merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai.

Zimet mengatakan bahwa aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan dari orang terdekat. Dukungan sosial dapat memberi individu dorongan dan keyakinan bahwa mereka diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Sumber dukungan dapat berubah-ubah tergantung pada kebutuhan individu dan situasi yang dialami individu (Aliyah & Sulisworo Kusdiyati, 2021)

Berdasarkan pemaparan teori dari beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan dukungan sosial merupakan bantuan atau perhatian yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu dengan berupa kenyamanan fisik, psikologis, serta perasaan dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Dukungan ini dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis individu, seperti rasa harga diri dan kepedulian. Aspek dukungan sosial mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat yang memberikan dorongan dan keyakinan kepada individu.

2.1.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Muthmainah (2022) aspek-aspek dukungan sosial diantaranya sebagai berikut:

a) Dukungan Perasaan atau Emosional

Dukungan perasaan atau emosional ini terdiri dari kepedulian, simpati, dan keprihatinan seseorang terhadap orang lain. Dalam hal tersebut dapat menciptakan perasaan seseorang damai, aman, merasa dicintai dan dibantu ketika seseorang ada dalam suatu masalah.

b) Dukungan Apresiasi atau Penghargaan

Dukungan apresiasi penghargaan adalah dukungan yang berupa hormat atau penghargaan positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif dengan orang lain, misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

c) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang mencakup bantuan langsung seperti memberi pinjaman uang kepada orang yang membutuhkan atau menolong dengan memberikan lowongan pekerjaan kepada orang yang membutuhkan pekerjaan.

d) Dukungan Informasional

Dukungan informasional merupakan dukungan dengan memberikan nasihat, saran, petunjuk, serta feedback tentang bagaimana pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang. Dukungan informasional ini dapat memberikan dukungan yang bersifat pribadi kepada seseorang yang membutuhkan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk menciptakan dukungan sosial yang efektif, diperlukan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Berbagai jenis

dukungan ini berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan dan menjaga kesejahteraan seseorang.

2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sinaga & Kustanti (2017) mengemukakan bahwa ada tiga faktor utama yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya sebagai berikut:

a. Empati

Dimana seseorang dapat merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memberikan motivasi atau semangat untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Norma-Norma dan Nilai Sosial

Dimana norma-norma dan nilai sosial yang didapat dari lingkungan hidup dijadikan pengalaman dan berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan. Dalam lingkungan sosial sekitar juga, individu harus memberikan pertolongan kepada individu lain agar dapat meningkatkan kehidupan sosial orang lain.

c. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

Berdasarkan pemaparan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor penting yang mendorong untuk seseorang memberikan dukungan yang positif yaitu empati, norma/nilai sosial dan pertukaran sosial. Empati berfungsi sebagai dorongan untuk mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain. Sementara itu, norma dan nilai sosial membantu individu dalam memberikan dukungan yang sesuai dengan tuntutan sosial dan moral. Di sisi lain, pertukaran sosial dalam hubungan timbal balik antara individu menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan.

2.1.2.4 Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut (Zimet; Aliyah & Kusdiyati, 2021) dukungan sosial menurut sumbernya dapat dibedakan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

a. **Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga dapat berasal dari orang tua, saudara kandung atau saudara kandung, dukungan keluarga meliputi dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga untuk membantu individu memecahkan masalahnya, menerima dukungan emosional dan mendapatkan bantuan dalam situasi tertentu.

b. **Dukungan Teman**

Dukungan sosial dari teman memegang peranan penting dalam kebahagiaan pribadi. Teman memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan dan memberi nasihat, membantu mengurangi perasaan kesepian. Mereka juga menawarkan bantuan praktis, seperti menjalankan misi atau menemani mereka dalam situasi sulit, membantu meringankan beban. Selain itu, teman memberikan informasi berguna yang membantu individu mengambil keputusan yang lebih baik. Interaksi sosial dengan teman meningkatkan perasaan terhubung, suasana hati, dan percaya diri. Oleh karena itu, dukungan dari teman memberikan kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang.

c. **Dukungan Orang Istimewa**

Dukungan dari orang-orang seperti keluarga, teman, dan guru/dosen, sangat penting untuk kesejahteraan mereka. Dukungan emosional, seperti mendengarkan keluhan atau memberikan dorongan, membantu siswa merasa lebih terlibat dan mengurangi stres. Bantuan praktis, seperti kelompok belajar atau bantuan pekerjaan rumah, juga memainkan peranan penting. Selain itu, nasehat dan informasi dari orang sekitar dapat membantu siswa mengatasi kesulitan belajar. Dengan dukungan tersebut, siswa merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi beban belajar sehingga berdampak positif pada kesehatan mentalnya.

2.1.3 *Self-Efficacy*

2.1.3.1 Definisi *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam menjalankan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Konsep ini mencakup keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi tantangan, mengelola stres, dan mencapai hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* memengaruhi motivasi, ketahanan, dan cara individu menghadapi berbagai situasi. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, semakin besar kemungkinan ia untuk mengambil inisiatif dan berusaha mencapai keberhasilan. *Self efficacy* atau efikasi diri yang sering disebut sebagai keyakinan diri terhadap sesuatu yang sedang digeluti.

Menurut (Bandura; Mahmudi & Suroso, 2014) efikasi diri atau *self-efficacy* mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan.

Self efficacy atau efikasi diri yang sering disebut sebagai keyakinan diri terhadap sesuatu yang sedang digeluti. *Self efficacy* atau yang sering disebut sebagai keyakinan diri terhadap sesuatu yang sedang digeluti atau dikerjakan dengan adanya keyakinan diri memiliki dampak yang positif pada berbagai aspek kehidupan seseorang terutama dalam pembelajaran (Monika & Adman, 2017). Menurut Manurung et al., (2018) *self-efficacy* adalah sikap keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai suatu keberhasilan.

Berdasarkan pemaparan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa Definisi *self-efficacy* atau kepercayaan diri ini menggambarkan fungsi kepercayaan diri, suatu variabel penting bagi siswa untuk mengendalikan berbagai situasi dan kondisi yang ditemukan berdasarkan persepsi terhadap keberadaan diri untuk membangun rasa percaya diri. Secara sederhana, definisi tersebut berhubungan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh individu, yang dapat mengarah pada perubahan positif dan mendorong mereka untuk memiliki sikap optimis dalam berbagai situasi dan tempat yang berbeda.

2.1.3.2 Dimensi Self-Efficacy

Menurut (Bandura; Khoirunnisa, Nurjanah, 2021) dimensi-dimensi *self-efficacy* yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat Kesulitan Tugas (*Magnitude*)

Berkaitan dengan tingkat (level) kesulitan tugas yang dihadapi seseorang. Dengan adanya keyakinan seseorang terhadap suatu tugas yang berbeda-beda. Aspek ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba seseorang berdasarkan pemahamannya terhadap tingkat kesulitan tugas atau masalah yang ada. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self-efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Dengan begitu seseorang akan berupaya melakukan tugas yang dianggap dapat dilaksanakan dan menghindari situasi dan perilaku yang di luar batas kemampuannya.

2. Generalitas (*generality*)

Generalitas merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas atau masalah yang berbeda-beda. Aspek ini berkaitan dengan tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Dengan adanya keyakinan individu atas kemampuannya itu tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya pada suatu aktivitas/situasi tertentu/terbatas atau serangkaian aktivitas/situasi yang lebih luas dan bervariasi

3. Kekuatan Keyakinan (*Strength*)

Strength merupakan kuatnya keyakinan dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Aspek ini berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan baik pada individu akan mendorong untuk terus berjuang dalam berupaya mencapai tujuan, meskipun belum memiliki pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu terhadap kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang atau kurangnya pengalaman.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* terdiri dari tiga aspek utama yaitu, tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*) ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk menghadapi tugas berdasarkan tingkat kesulitannya, di mana mereka lebih cenderung memilih tugas yang dapat dicapai. Kedua, generalitas (*Generality*), aspek ini mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam berbagai konteks, tergantung pada pemahaman mereka tentang kemampuan diri dalam aktivitas yang berbeda. Ketiga, kekuatan keyakinan (*Strength*) ini menunjukkan sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi ketekunan mereka dalam mencapai tujuan, di mana keyakinan yang kuat mendukung usaha, sedangkan keyakinan yang lemah dapat membuat mereka mudah terpengaruh oleh pengalaman negatif. Dengan begitu ketiga aspek ini saling berinteraksi dan berkontribusi pada penilaian individu dalam menghadapi tantangan hidup.

2.1.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Efficacy

Menurut Wulandari et al., (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy sebagai berikut:

1. *Enactive mastery experience* (pengalaman sukses sebelumnya)

Pengalaman sukses sebelumnya, ini sesuai dengan faktor efikasi Bandura yaitu *active mastery experience* (pengalaman sukses sebelumnya), bahwa ketika individu memiliki efikasi diri yang baik, dengan begitu individu akan belajar dari kegagalan sebelumnya dan akan berusaha lebih keras lagi untuk mencapai kesuksesannya.

2. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain)

Pengalaman orang lain mempengaruhi *self-efficacy* dengan cara meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap kemampuan dirinya. Pada saat seseorang mengamati keberhasilan orang lain, terutama yang dianggap serupa, maka mereka akan merasa lebih yakin bahwa mereka juga bisa mencapai hal yang sama. Individu ini juga akan melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain sehingga akan belajar lebih mandiri dan belajar dari kegagalan orang lain dan mencoba untuk membuat lebih baik. Oleh karena itu, pengalaman orang lain

berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan mendorong tindakan.

3. *Verbal persuasion* (persuasi verbal)

Persuasi verbal dapat mempengaruhi *self-efficacy* dengan memberikan dukungan dan motivasi melalui kata-kata positif yang bersumber dari orang lain seperti guru, dosen, dan teman. Seseorang akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi ketika mereka menerima dorongan dari orang lain. Oleh karena itu, dukungan verbal berperan penting dalam membangun kepercayaan diri individu untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* ada tiga yaitu *Enactive mastery experience* (pengalaman sukses sebelumnya), *Vicarious experience* (pengalaman orang lain), dan *Verbal persuasion* (persuasi verbal) semua faktor tersebut dapat mempengaruhi *self-efficacy*.

2.1.4 Optimisme

2.1.4.1 Definisi Optimisme

Optimisme adalah kemampuan untuk memiliki pola pikir positif secara keseluruhan, menghadapi masalah, dan yakin bahwa masalah tersebut akan terselesaikan. Optimisme juga dikaitkan dengan tingkat motivasi, prestasi, dan kesejahteraan yang lebih tinggi dan tingkat gejala depresi yang lebih rendah. Optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang dingiinkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki

Segerestorm menyatakan bahwa optimisme merupakan cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Beliau menambahkan bahwa berpikir positif yang dimaksud adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk (Thanoesya et al., 2016).

Menurut Wahid et al., (2018) optimisme memberikan pengaruh positif terhadap diri individu, pada individu dengan optimisme yang tinggi memiliki moral

yang baik, motivasi, prestasi, kondisi kesehatan yang baik, dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan.

Optimisme berkaitan dengan cara seseorang melihat segala peristiwa dari sudut pandang yang positif, hal ini berhubungan dengan sikap mental individu dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian (Syifa Mudrikah et al., 2024).

Berdasarkan pemaparan definisi optimisme diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan cara seseorang untuk berpikir positif dan realistis dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Berpikir positif merupakan tentang menemukan cara terbaik untuk menghadapi situasi terburuk. Dengan optimisme memungkinkan individu mengetahui apa yang diinginkannya dan mengubah dirinya dengan cepat sehingga mudah menyelesaikan masalah yang dihadapinya optimisme juga dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis dan perasaan yang baik.

2.1.4.2 Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Sikap Optimis

Menurut Andriyaniputri et al., (2022) optimisme memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Individu yang dapat melakukan penyesuaian yang cepat saat menghadapi hambatan yang ada
2. Individu dapat mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapi
3. Individu dapat mengontrol masa depan dengan baik
4. Reaktualisasi secara beraturan
5. Individu melihat segala hal dari sisi yang baik
6. Individu berusaha untuk tetap upgrade pengetahuan masa kini dan terkini
7. Memberdayakan visi untuk mencapai tujuan yang diinginkan
8. Saat menghadapi rintangan, tetap terlihat ceria
9. Percaya diri akan kemampuan yang dia punyai
10. Senang akan bertukar pikiran dengan oarang lain
11. Dapat menumbuhkan cinta antar sesama manusia sepanjang hayat
12. Berserah diri pada ketetapan takdir Tuhan.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme ditandai dengan banyak sifat positif yang saling berkaitan, seperti kemampuan beradaptasi, berpikir positif, dan rasa percaya diri yang tinggi. Orang yang optimis tidak hanya mampu mencari solusi terhadap hambatan yang ada, namun juga melihat sisi positifnya dan berusaha untuk terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya. Mereka tidak takut gagal, sehingga bisa menghadapi tantangan dengan sikap positif dan tidak mudah stres. Dengan menjalin interaksi sosial yang baik dan percaya pada kemampuan diri sendiri, individu yang optimis dapat meningkatkan visinya untuk mencapai tujuannya, sekaligus memupuk rasa cinta dan kerjasama dengan orang lain.

2.1.4.3 Aspek-Aspek Optimisme

Menurut (Seligman; Syifa Mudrikah et al., 2024) menjelaskan ada tiga aspek-aspek optimisme sebagai berikut:

1. *Permanence*

Permanence berkaitan dengan waktu, yaitu temporer dan permanen. Temporer diartikan sebagai suatu yang kadang-kadang, sesaat atau hanya sementara. Permanen dapat diartikan sebagai sesuatu yang terus menerus atau selalu. Individu yang optimis akan melihat suatu kejadian buruk atau yang menekan sebagai suatu hal yang bersifat temporer (kadang-kadang). Sedangkan individu yang pesimis akan memandang kegagalan atau peristiwa yang menekan sebagai suatu perilaku permanen (menetap).

2. *Pervasiveness*

Pervasiveness menjelaskan pengaruh suatu peristiwa terhadap kehidupan seseorang, individu terhadap dimensi ruang lingkup kegagalan (keadaan yang tidak menyenangkan) dan keberhasilan (keadaan menyenangkan) yang dibedakan atas spesifik dan global. Individu yang optimis menjelaskan sesuatu yang tidak menyenangkan atau peristiwa buruk dengan cara yang spesifik, sebaliknya individu yang pesimis menjelaskan peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara global (universal). Untuk peristiwa yang menyenangkan individu yang optimis memandang dengan cara universal atau

global bahwa peristiwa menyenangkan bisa terjadi sepanjang hidupnya, sebaliknya individu yang pesimis menjelaskan peristiwa yang menyenangkan dengan cara spesifik (hanya peristiwa tertentu saja).

3. *Persobalization*

Menjelaskan tentang penyebab suatu peristiwa dan dibedakan atas internal dan eksternal. Individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa apakah dari faktor diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Individu yang optimis cenderung tidak mempersalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk. Individu yang pesimis cenderung menyalahkan diri sendiri secara mutlak.

2.1.4.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut (Vinacle; Wihartati, 2022) ada 2 faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu sebagai berikut

1. Faktor egosentris (faktor internal) yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain, seperti percaya diri, harga diri, dan motivasi.
2. Faktor Etnosentris (faktor eksternal) yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi, dan agama.

2.1.4.5 Karakteristik Individu yang Memiliki Sikap Optimisme

Menurut Triwahyuningsih (2021) menyatakan bahwa orang yang optimis memiliki karakteristik antara lain:

1. Jarang terkejut oleh kesulitan karena berani menerima kenyataan dan menaruh harapan akan esok hari.
2. Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Individu yang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, bisa ditangani kalau dipecahkan dalam

bagian yang cukup kecil dan membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangan.

3. Mampu mengendalikan masa depan karena memiliki kekuatan untuk mengendalikan keadaan sekitarnya.
4. Menyadari pentingnya pembaharuan secara teratur. Individu yang optimis akan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun dengan mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan dorongan atau keinginan pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkannya.
5. Menghentikan atau menghindari pemikiran yang negatif dengan mengembangkan cara berfikir yang lebih logis, komprehensif dan positif.
6. Meningkatkan kemampuan apresiasi yang dilakukan dengan memberikan penilaian lebih positif terhadap kejadian yang dialami. Peristiwa yang dialami dipandang dari sisi positif sehingga patut untuk dinikmati.
7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses, dengan mengembangkan pandangan positif, mengubah kekuatiran menjadi bayangan yang lebih positif.
8. Selalu merasa bahagia
9. Suka bertukar cerita karena bertukar cerita mampu mengubah suasana hati menjadi lebih baik.
10. Membina kasih sayang dengan sesama, membantu orang lain yang kesulitan, mengakui, mengagumi dan menikmati keunikan orang lain.
11. Bersedia menerima apa yang tidak bisa diubah meskipun sudah berusaha, belajar hal-hal baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan memuat berbagai penelitian yang telah diuji pada penelitian sebelumnya dan dapat dijadikan bahan rujukan dalam menyusun proposal penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut ini:

Tabel 2. 1
Hasil Penelitian yang Relevan

No	Sumber	Judul	Hasil Penelitian
1.	Yana Humaira, Asih Menanti, dan Salamiah Sari Dewi/ <i>Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)</i> / Vol. 5, No. 3 /2023.	Pengaruh Sense of Humor dan Self Compassion Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh	Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh positif yang signifikan antara sense of humor dengan resiliensi akademik , (2) ada pengaruh positif yang signifikan antara self compassion dengan resiliensi akademik , (3) ada pengaruh positif yang signifikan antara sense of humor, self compassion dengan resiliensi akademik.
2.	Ayu Kurnia Pratiwi dan Fitniwillis / <i>Research and Development Journal Of Education</i> / Vol. 9, No. 2/ 2023.	Pengaruh Solution Focused Brief Counseling Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa	Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa (1) Profil resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA angkatan 2021 berada dalam kategori tinggi dengan persentase 44,6%, (2) Hipotesis menunjukan bahwa hipotesis diterima, yang dibuktikan dengan

			hasil uji statistik wilcoxon probabilitas (2-tailed) sebesar 0.012 <0.05 serta adanya peningkatan resiliensi akademik yang signifikan setelah penerapan konseling kelompok SFBC.
3.	Ananda Putri, Nefi Darmayanti, dan Asih Menanti / <i>JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health</i> / Vol. 4, No. 1/ 2023.	Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik.
4.	Tiara Prawitasari dan Eni Rindi Antika/ Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia/ Vol. 7, No. 2/ 2022.	Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> Terhadap Resiliensi Akademik Siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik.
5.	Afra Ulfatihah Nur Erwantoa, Istiqomah, dan Retno Firdiyanti / Jurnal Psikohumanika / Vol. XIV, No. 2 / 2022.	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi	Hasil ini membuktikan bahwa ada peran positif dukungan sosial terhadap resiliensi akademik dengan kontribusi hanya sebesar 15,1%. Sementara 84,9% sisanya diperoleh dari kontribusi faktor lain

			yang bisa meliputi optimisme, academic self-efficacy, self-esteem, locus of control, dan sebagainya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
6.	Imelya Supita, Tiara Putri Nidiah1, dan Jehlie Alaisa Marasigan Contreras / <i>Educational Leadership and Management Journal (Element)</i> / Vol. 2, No. 1/ 2024.	The Influence of Self Efficacy, Social Support and Coping Stress on Academic Resilience in Students of the Faculty of Teacher Training and Education, University of Jambi	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa semua variabel secara signifikan mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
7	Shreas Suresh Narayanan dan Alexius Cheang Weng Onn/ Vol. 34, No. 2/ 2016.	The Influence Of Perceived Social Support And Self-Efficacy On Resilience Among First Year Malaysian Students	Hasilnya menunjukkan bahwa baik dukungan sosial yang dirasakan maupun efikasi diri merupakan prediktor signifikan ketahanan karena skor yang lebih tinggi pada dukungan sosial yang dirasakan dan pada skala efikasi diri memprediksi ketahanan yang lebih tinggi. Efek interaksi antara variabel-

			variabel ini juga positif dan signifikan
8	Erlina Estiyanti Widuri, Mujidin, Husnul Khotimah Rustam, dan Miftakhur Rohmah / Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling/ Vol. 8, No. 2/ 2023	Examining Student Resilience by Observing the Effect of Social Support and Optimism	Hasil analisis hipotesis mayor menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan optimisme mahasiswa terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
9	Fitriah M. Suud, Zuhal Agilkaya- Sahin, Tri Na'Imah, Muhammad Azhar, dan Mariah Kibtiyah/ <i>International Journal Of Adolescence And Youth</i> / Vol. 29, No. 1/ 2024.	The Impact of Family Social Support on Academic Resilience in Indonesian and Turkish Students: The Mediating Role Of Self-Regulated Learning	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki skor resiliensi akademik rata-rata yang lebih tinggi daripada mahasiswa Turki. Skor dukungan sosial keluarga mahasiswa Turki lebih tinggi daripada mahasiswa Indonesia. Metode bootstrapping menunjukkan adanya pengaruh tidak langsung positif SRL terhadap hubungan antara dukungan sosial keluarga dan resiliensi akademik. Dengan demikian, SRL

			merupakan variabel yang baik yang menghubungkan dukungan sosial keluarga dengan resiliensi akademik.
10	Saurabh Ram Bihari Lal Shrivastava dan Kevin Jonathan Pradipta/ Vol. 21, No. 1/ 2024.	Empowering the Healers: Strengthening Self-Efficacy and Learning Environment in Boosting Academic Resilience	Sebagai kesimpulan, dengan mengakui tantangan dan masalah yang harus dialami mahasiswa kedokteran selama masa pelatihan sarjana mereka, sangat penting untuk mengambil langkah-langkah khusus untuk meningkatkan ketahanan akademis di kalangan mahasiswa kedokteran. Kebutuhan saat ini adalah untuk mengadopsi pendekatan komprehensif yang membahas efikasi diri dan lingkungan belajar secara bersamaan dan membantu mereka meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademis mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas, dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial dan self-efficacy terhadap resiliensi akademik pada penelitian sebelumnya. Dengan begitu persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada *variable independent* yakni dukungan sosial dan *self-efficacy* dan *variable dependent* yang digunakan yaitu resiliensi akademik. Namun, terdapat beberapa perbedaan penting dalam penelitian sekarang yaitu salah satunya penambahan optimisme sebagai *variable independent* yang mempengaruhi penguatan resiliensi akademik, yang tidak dijadikan fokus utama dalam penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian sebelumnya lebih fokus pada variabel psikologis atau sosial lainnya, seperti *self-compassion* atau regulasi emosi. Selain itu, dalam penelitian sebelumnya subjek penelitiannya lebih memfokuskan pada mahasiswa yang sedang menghadapi tahap-tahap kritis seperti mengerjakan skripsi. Sedangkan subjek dalam penelitian sekarang yaitu mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi dari semua angkatan.

2.3 Kerangka Konseptual

Dukungan sosial, *self-efficacy*, dan optimisme merupakan faktor yang berinteraksi untuk membentuk penguatan resiliensi akademik mahasiswa. Dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan, dukungan sosial yang dirasakan menunjuk pada fungsi bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang yang bermakna seperti orangtua, keluarga, teman, guru, kerabat, dan tetangga. (Ibda, 2023). Selain itu, ada *self-efficacy* yang mana menurut Manurung et al., (2018) *self-efficacy* adalah sikap keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai suatu keberhasilan. Dengan begitu dapat memengaruhi cara mahasiswa menetapkan tujuan, mengatasi tantangan, dan beradaptasi dengan kesulitan yang mereka hadap. Selanjutnya ada optimisme, optimisme menurut Erikson merupakan tahap perkembangan psikologis di mana individu memiliki keyakinan dan harapan positif tentang masa depan dan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan beradaptasi dengan tantangan hidup (Syifa Mudrikah et al., 2024). Optimisme merujuk pada keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi meskipun ada rintangan dengan begitu akan meningkatkan resiliensi

akademik mahasiswa. Satyaninrum berpendapat bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan peserta didik untuk dapat beradaptasi dengan kondisi akademik dengan memberikan respon secara sehat dan produktif untuk membenahi diri agar dapat menghadapi dan mengatasi tuntutan akademik (Rikumahu & Rahayu, 2022).

Resiliensi akademik merupakan proses individu yang memiliki kemampuan untuk berhasil dalam beradaptasi di bawah tekanan akademik (Cassidy, 2016). Teori Kognitif Sosial (*Sosial Cognitive Theory*) teori yang dikembangkan oleh Albert Bandura merupakan teori yang relevan untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial, *self-efficacy*, dan optimisme mempengaruhi penguatan resiliensi akademik mahasiswa. Teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) menyatakan bahwa faktor sosial, faktor kognitif, dan juga faktor perilaku, memainkan peran penting dalam pembelajaran. Faktor kognitif mungkin berupa ekspektasi anak untuk meraih keberhasilan; faktor sosial mungkin mencakup pengamatan anak terhadap perilaku orangtuanya (dukungan sosial).

Bandura berpendapat bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga mereka bukan semata-mata budak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan melainkan karena orang dan lingkungan saling memengaruhi. Bandura juga menyatakan banyak aspek fungsi kepribadian melibatkan interaksi dengan orang lain (Fatwikiningsih, 2020:288). Teori kognitif sosial merupakan pilar fundamental dalam bidang psikologi. Teori ini menyoroti peran penting keyakinan diri dalam membentuk kognisi, motivasi, dan perilaku. Teori ini juga menjelaskan bahwa ketika anak belajar, mereka dapat merepresentasikan dan mentransformasikan pengalaman mereka secara kognitif, dalam pengkondisian operant, hubungan terjadi hanya antara pengalaman lingkungan dengan perilaku. Kemudian Bandura mengembangkan model *reciprocal determinism* (timbal balik) yang terdiri dari tiga faktor utama: perilaku, person/kognitif, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi pembelajaran; faktor lingkungan memengaruhi perilaku, perilaku memengaruhi lingkungan, faktor person

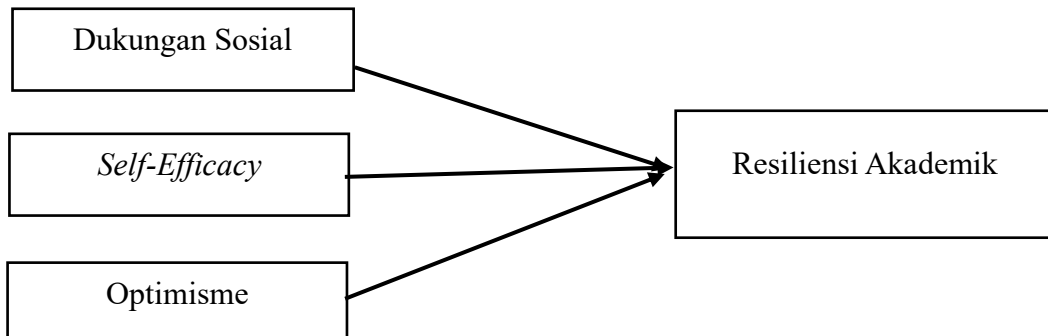
(orang/kognitif) memengaruhi perilaku, dan seterusnya (Bandura; Suryana, 2021:109)

Menurut Bandura, faktor person (kognitif) memainkan peran penting. Faktor person (kognitif) yang ditekankan Bandura pada *self efficacy*, yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan menghasilkan hasil positif. Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku. Dalam konsep dari sumber tersebut, dapat diketahui bahwa orang yang yakin terhadap kemampuannya sendiri akan beranggapan bahwa kegagalan timbul dari faktor situasional seperti kurangnya upaya maupun strategi yang dijalankan tanpa merendahkan kemampuan sendiri.

Berdasarkan teori kognitif sosial dalam model *determinasi resiprokal* terbagi menjadi tiga faktor utama dari teori kognitif sosial yang saling berinteraksi yaitu perilaku, person/kognitif, dan lingkungan. Dengan begitu dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana resiliensi akademik terbentuk melalui interaksi antara lingkungan, personal (kognitif), dan perilaku. Dalam penelitian ini dukungan sosial mewakili aspek lingkungan yang mempengaruhi individu, sedangkan *self-efficacy* dan optimisme mencerminkan faktor personal (kognitif) yang mempengaruhi persepsi dan tindakan mahasiswa. Resiliensi akademik yang menjadi fokus dalam penelitian ini merupakan bentuk perilaku atau respons mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik yang dipengaruhi oleh interaksi antara ketiga faktor tersebut. Dengan begitu, teori kognitif sosial ini menjelaskan bahwa untuk memperkuat resiliensi akademik bukan hanya dari faktor internal individu tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan keyakinan individu terhadap kemampuannya dan menjadikannya hasil dari hubungan timbal balik antara ketiga faktor tadi yaitu lingkungan, personal, dan juga perilaku mahasiswa.

Dengan menggunakan teori kognitif sosial, penelitian ini memiliki dasar konseptual yang kuat untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial, *self-efficacy*, dan optimisme dapat mempengaruhi penguatan resiliensi akademik mahasiswa.

Dengan begitu berdasarkan uraian yang telah disampaikan, kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Skematik Kerangka Pemikiran

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan atau dugaan sementara yang diajukan untuk menjelaskan suatu fenomena atau masalah tertentu, yang dapat diuji dan dibuktikan melalui penelitian atau eksperimen. Menurut Sugiyono (2020:64), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diteliti, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ha : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa
2. Ha : Terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik mahasiswa
3. Ha : Terdapat pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa
4. Ha : Terdapat pengaruh dukungan sosial, *self-efficacy*, dan optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa