

PENELITIAN ASLI

PENGARUH OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Jelita Larasati Lailatul Zahroh¹, Vira Sandayanti¹, Elsy Junilia¹

¹*Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung, Lampung 35152, Indonesia*

Info Artikel	Abstrak
<p>Riwayat Artikel: Tanggal Dikirim: 01 Agustus 2025 Tanggal Diterima: 04 Agustus 2025 Tanggal Dipublish: 01 Desember 2025</p> <p>Kata kunci: Resiliensi Akademik; Optimism; Dukungan Sosial Teman Sebaya; Mahasiswa Tingkat Akhir; Skripsi</p> <p>Penulis Korespondensi: Jelita Larasati L Z Email: jelitalaras14@gmail.com</p>	<p>Latar belakang: Mahasiswa semester akhir sering menghadapi tekanan akademik saat menyusun skripsi, yang memerlukan resiliensi akademik untuk mengatasi tantangan. Optimisme dan dukungan sosial teman sebaya diduga memengaruhi ketahanan tersebut.</p> <p>Tujuan: Mengetahui pengaruh optimisme dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik mahasiswa semester akhir.</p> <p>Metode: Dengan pendekatan kuantitatif dengan metode survei digunakan, melibatkan 228 mahasiswa dari enam perguruan tinggi di Bandar Lampung. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert, dianalisis dengan regresi linear berganda, dan diuji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas).</p> <p>Hasil: Menunjukkan bahwa optimisme dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan secara parsial dan simultan terhadap resiliensi akademik. Dukungan sosial teman sebaya memiliki kontribusi lebih besar ($\beta=0,600$) dibandingkan optimisme ($\beta=0,217$), dengan $R^2=0,406$ (40,6% variasi resiliensi akademik dijelaskan kedua variabel). Optimisme dan dukungan sosial teman sebaya meningkatkan resiliensi akademik, membantu mahasiswa mengatasi tekanan skripsi. Intervensi untuk mempromosikan optimisme dan dukungan sosial diperlukan untuk keberhasilan akademik.</p>

Jurnal Psychomutiara
e-ISSN: 2615-5281
Vol. 8 No. 2 Desember, 2025 (Hal 71-80)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi>

DOI: <https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i2.6276>

How To Cite: Zahroh, Jelita Larasati Lailatul, Vira Sandayanti, and Elsy Junilia. 2025. "Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Psychomutiara* 8 (2): 71–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i2.6276>.



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase perkembangan kritis, membutuhkan bantuan dari lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, termasuk dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Mereka yang aktif mendaftar dan terlibat dalam proses pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta disebut mahasiswa. Mereka harus menyelesaikan beberapa kelas dan memperoleh jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) yang ditentukan dalam rencana studi masing-masing selama masa studi. Pada tahap akhir pendidikan, mahasiswa diharuskan menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan (Listiyandini & Akmal, 2015).

Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang menghimpun hasil kerja tingkat sarjana sebagai bentuk penutup dari proses pembelajaran di perguruan tinggi. Proses penyusunan skripsi menguji kemampuan untuk merumuskan masalah, menganalisisnya, dan menghubungkannya dengan teori yang relevan sesuai topik yang dipilih (Mujahiddin & Jamalludin, 2019). Namun, banyak yang menghadapi berbagai kendala, seperti kesulitan dalam menentukan judul, memilih sampel penelitian, menentukan alat ukur yang tepat, dan keterbatasan waktu untuk berkonsultasi dengan pembimbing (Kalisha & Sundari, 2023). Karena skripsi sering kali menjadi pengalaman baru, banyak yang merasa bingung dan bimbang harus mulai dari mana. (Al Musafiri & Umroh, 2022).

Dalam konteks ini, resiliensi menjadi elemen penting. Resiliensi membantu dalam mengatasi tekanan akademik sehingga mereka dapat menyelesaikan studi dengan hasil yang memuaskan (Sholichah et al., 2018). Resiliensi juga menjadi sarana pembelajaran yang memperkuat keberhasilan akademik dan sosial (Holdsworth et al., 2018). Kemampuan beradaptasi adalah definisi tepat dari ketahanan akademis dan tetap berusaha mencapai tujuan di tengah situasi penuh tekanan (Cassidy, 2016). Ketidakmampuan mengelola tekanan akademik sering kali menunjukkan rendahnya tingkat resiliensi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko depresi atau perilaku impulsif seperti bunuh diri (Hu et al., 2015; Laura et al., 2022).

Mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik, yang dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi. Menurut survei ACHA-NCHA tahun 2019 Dua puluh,2% siswa menderita depresi, 27,8% menderita kecemasan, dan 34,2% menderita stres, mencerminkan dampak serius tekanan akademik terhadap ketahanan psikologis (Hasanah, 2017). Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi lebih mampu menghadapi tantangan, tidak mudah menyerah, dapat bangkit dari kegagalan, dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Mereka juga lebih terampil dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Roellyana & Listiyandini, 2018).

Rendahnya resiliensi akademik tercermin dalam fenomena pengunduran diri dari perguruan tinggi. Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2019–2020 mencatat bahwa 232.011 mahasiswi dan 370.332 mahasiswa berhenti kuliah. Laporan dari CNN Indonesia (2021) menyebutkan kasus bunuh diri seorang mahasiswi semester lima akibat tekanan akademik (Kum & Arh, 2021). Sementara itu, Suara.com melaporkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan mental berat saat menyusun skripsi, sehingga memerlukan pendampingan psikologis (Garjito & Opita, 2022).

Penelitian oleh McGillivray dan Pidgeon (2015) terhadap 89 mahasiswa di Australia menemukan bahwa resiliensi tinggi memiliki tingkat *mindfulness* yang baik, dan

latihan mindfulness terbukti membantu mengurangi stres. Namun, penelitian Istiqomah (2022) menunjukkan bahwa hanya 16,3% mahasiswa memiliki resiliensi akademik tinggi, sementara mayoritas berada pada tingkat rendah. Sebaliknya, Janah et al. (2022) melaporkan bahwa dari 111 mahasiswa, 80,2% memiliki resiliensi tinggi, 19,8% sedang, dan tidak ada yang rendah.

Prasurvei terhadap 25 mahasiswa di Universitas Malahayati menunjukkan variasi tingkat resiliensi: 5 orang memiliki resiliensi tinggi, 14 sedang, dan 6 rendah. Hambatan utama dalam menyusun skripsi meliputi kesulitan mengumpulkan data, sulitnya bertemu pembimbing, kurangnya motivasi, rendahnya kepercayaan diri, dan tantangan dalam mencari jurnal ilmiah. Selain itu, terdapat kendala seperti kegagalan eksperimen, kesulitan menentukan judul, keterbatasan waktu, dan masalah dalam menemukan sampel penelitian. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa, karena berbagai alasan, mayoritas anak-anak masih kurang memiliki ketahanan yang memadai.

Menurut Cassidy (2016), resiliensi dipengaruhi oleh variabel eksternal dan internal. Persepsi diri, kemampuan memecahkan masalah, interaksi interpersonal yang sehat, dan aspek spiritual merupakan contoh elemen internal. Elemen lain seperti disiplin diri, empati, optimisme, dan harga diri juga krusial (Rojas, 2015). Sementara itu, lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan praktik pengasuhan anak merupakan contoh variabel eksternal. Di antara elemen internal yang signifikan dalam memengaruhi resiliensi akademik adalah optimisme (Al Musafiri & Umroh, 2022).

Optimisme memainkan peran kunci dalam membentuk resiliensi akademik, di mana individu yang optimis memiliki keyakinan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan (Gómez-Moliner et al., 2018). Menurut Gomes dan Izzati (2021), optimisme adalah keyakinan bahwa tujuan dapat tercapai, yang memperkuat ketahanan dalam menghadapi kesulitan akademik (Maheshwari & Jutta, 2020). Namun, temuan mengenai hubungan antara optimisme dan resiliensi belum sepenuhnya konsisten. Listiyandini dan Akmal (2015) tidak menemukan korelasi antara keduanya, sedangkan Roellyana dan Listiyandini (2016) serta Janah et al. (2022) melaporkan hubungan positif yang signifikan, khususnya bagi mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018.

Selain faktor internal, Dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor eksternal signifikan yang memengaruhi ketahanan akademis. Teman sebaya berperan sebagai sumber informasi dan evaluasi sosial (Sari & Indrawati, 2016). Dukungan ini dapat mengurangi stres selama penyusunan skripsi (Ulfa, 2018), sedangkan rendahnya dukungan sosial meningkatkan stres dan menghambat proses penyusunan skripsi. Siddiqui et al. (2018) menegaskan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Penelitian oleh Sari dan Indrawati (2016) menemukan hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan resiliensi akademik, sementara Mufidah (2017) menambahkan bahwa komunikasi efektif memperkuat hubungan ini. Sayekti dan Sawitri (2020) juga melaporkan bahwa Tekanan akademis yang dialami mahasiswa tahun akhir berkorelasi terbalik secara signifikan dengan dukungan dari teman sebaya; oleh karena itu, semakin banyak dukungan yang diterima seseorang, semakin sedikit tekanan akademis yang dirasakannya.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk menganalisis Hubungan antara resiliensi akademik, dukungan sosial sebaya, dan optimisme di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandar Lampung yang sedang menyusun tesis. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menghasilkan data numerik yang sesuai untuk analisis statistik. Populasi penelitian mencakup mahasiswa semester 7 hingga 12 dari berbagai perguruan tinggi di kota tersebut. Sampel sebanyak 228 mahasiswa dari enam

universitas dipilih menggunakan teknik convenience sampling, yang memungkinkan pemilihan peserta berdasarkan ketersediaan dan kemauan untuk berpartisipasi.

Kuesioner berbasis Likert digunakan untuk mengumpulkan data, dengan resiliensi akademik sebagai variabel dependen, sementara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor independen. Cassidy (2016) menggunakan Skala Resiliensi Akademik (ARS-30), yang memiliki 24 item pada skala lima poin, untuk mengukur resiliensi akademik, mengukur aspek ketekunan, kemampuan mencari bantuan adaptif, dan respons emosional terhadap tekanan akademik, dengan reliabilitas tinggi (Cronbach's Alpha 0,900). Optimisme diukur dengan skala adaptasi dari teori Seligman (1995), terdiri dari 19 item dengan skala empat poin, mencakup dimensi permanence, pervasiveness, dan personalization, dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,926. Dukungan sosial teman sebaya diukur berdasarkan konsep Sarafino dan Smith (2011), dengan 27 item yang mencakup dimensi emosional, penghargaan, instrumental, informatif, dan jaringan sosial, dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,916. Semua instrumen diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia melalui proses back translation untuk memastikan konsistensi makna, dan validitas konstruk diuji melalui korelasi item-total.

Regresi linier berganda digunakan dalam proses analisis data untuk menguji korelasi antar variabel. Untuk memverifikasi validitas model, uji asumsi tradisional dilakukan, seperti heteroskedastisitas (Glejser), multikolinearitas (VIF dan Toleransi), dan normalitas (Kolmogorov-Smirnov). IBM SPSS Statistics versi 26 digunakan untuk pemrosesan data. Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati telah memberikan izin etik untuk penelitian ini (No. 4764/EC/KEP-UNMAL/V/2025) dengan semua peserta menerima penjelasan tertulis dan menandatangani informed consent.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh optimisme dan dukungan sosial teman sebaya. Kedua variabel independen tersebut menyumbang 40,6% variasi resiliensi akademik, dengan nilai R^2 sebesar 0,406, sementara kepribadian dan lingkungan akademik menyumbang 59,4% variabel dependen. Optimisme menyumbang 4,65%, sedangkan dukungan sosial teman sebaya menyumbang 35,94%. Sebanyak 46,1% mahasiswa memiliki resiliensi tinggi, mencerminkan ketahanan akademik yang baik.

Uji t menunjukkan bahwa optimisme dan dukungan sosial teman sebaya secara parsial berpengaruh signifikan ($p = 0,000$), dan uji F menegaskan pengaruh simultan yang signifikan ($p = 0,000$). Mahasiswa dengan optimisme tinggi cenderung lebih resilien, sebagaimana didukung oleh Janah et al. (2022) dan Reyza (2017). Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh lebih besar ($\beta = 0,600$, $t = 11,667$, $p = 0,000$), sejalan dengan temuan Sari dan Indrawati (2016). Dimensi refleksi dan pencarian bantuan adaptif pada resiliensi akademik memiliki skor tertinggi, sementara afek negatif terendah. Pada optimisme, personalization memiliki skor tertinggi, dan pada dukungan sosial, jaringan sosial menonjol.

Secara keseluruhan, Dorongan dari teman sebaya dan dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan ketahanan intelektual siswa menghadapi tantangan skripsi dengan lebih baik. Perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program yang memupuk optimisme dan memperkuat jejaring sosial guna mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

2. Metode

Penelitian ini mengkaji hubungan antara ketahanan akademik, dukungan sosial teman sebaya, dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandar Lampung yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan metodologi korelasional. Pendekatan kuantitatif diterapkan dengan sampel 228 mahasiswa dari enam perguruan tinggi, dipilih melalui convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert: Skala optimisme 19-item dari Seligman (1995) (Alfa Cronbach 0,926), skala dukungan sosial sebaya 27-item dari Sarafino dan Smith (2011) (Alfa Cronbach 0,916), dan Skala Ketahanan Akademik (ARS-30) Cassidy (2016) untuk ketahanan akademik (Alfa Cronbach 0,900). Translasi balik digunakan untuk menerjemahkan instrumen, dan korelasi total-item digunakan untuk validasi. IBM SPSS Statistics versi 26 digunakan untuk melakukan analisis regresi linier berganda dengan uji asumsi tradisional (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas).

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati telah memberikan izin etik untuk penelitian ini, dengan nomor referensi 4764/EC/KEP-UNMAL/V/2025. Sebelum mengisi kuesioner, setiap partisipan menandatangani formulir persetujuan tertulis dan menerima penjelasan tertulis tentang tujuan dan metode penelitian. Para peneliti menghormati hak partisipan untuk melaporkan diri kapan saja tanpa menghadapi konsekuensi hukum dan menjamin privasi data.

3. Hasil

Tabel 1. Data Demografi Responden

Data Demografi	F	%
Nama Universitas		
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung	38	16.67%
Universitas Lampung	39	17.11%
Universitas Malahayati	37	16.23%
Universitas Sang Bumi Ruwai Jurai	40	17.54%
Universitas Teknokrat Indonesia	36	15.79%
Unversitas Tulang Bawang	38	16.67%
Semester		
6	43	18.86%
8	160	70.18%
10	12	5.26%
12	8	3.51%
14	5	2.19%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	61	27%
Perempuan	167	73%
Status Tempat Tinggal		
Kost	90	39.47%
Rumah Orang Tua	117	51.32%
Rumah Saudara	11	4.82%
Asrama	10	4.39%
Total	228	100%

Penelitian ini melibatkan sebanyak 228 responden yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Lampung, berdasarkan data responden terbanyak berasal dari Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai sebanyak 40 orang (17.54%) diikuti oleh Universitas Teknokrat Indonesia sebanyak 36 orang (15.79%) dan Universitas Tulang Bawang sebanyak 38 responden (16.67%). Sementara itu, 38 responden (16,67%) berasal dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 39 responden (17,11%) dari Universitas Lampung, dan 37 responden (16,23%) dari Universitas Malahayati.

Mayoritas responden berada pada semester 8, yaitu sebanyak 160 orang (70.18%), semester 6 diikuti oleh 43 orang (18.86%), dan sisanya berasal dari semester 10 yang berjumlah 12 orang (5.26%), semester 12 berjumlah 8 orang (3.51%) dan semester 14 berjumlah 5 orang (2.19%).

Hasil perhitungan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan berjumlah 167 orang (73%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 61 orang (27%). Jika menyangkut status tempat tinggal, mayoritas responden 117 orang, atau 51,32% tinggal dirumah orang tua mereka diikuti oleh responden yang tinggal di kost sebanyak 90 orang (39.47%), sementara itu, responden yang tinggal dirumah saudara sebanyak 11 orang (4.82%), dan yang tinggal di asrama sebanyak 10 orang (4.39%).

Uji Simultan (Uji F)

Hafni (2022) Untuk memastikan apakah faktor-faktor independen secara bersamaan memengaruhi variabel dependen, *uji F* digunakan. Derajat kebebasan (df) = (n-k-1), dengan n adalah jumlah responden dan k adalah jumlah variabel independen, digunakan untuk membandingkan *nilai F* hitung dengan *F tabel* pada tingkat signifikansi 5%.

Tabel 2. Uji Simultan (Uji F)

Model		F	Sig.
1	Regression	76.739	.000 ^b

Dengan tingkat signifikansi 0,000, nilai F yang diperoleh dari hasil uji F adalah 76,739. Tingkat signifikansi ini lebih rendah dari batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel optimisme dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Sementara itu, koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk mengukur seberapa besar proporsi perubahan pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Menurut Hafni (2022), nilai ini mencerminkan besarnya kontribusi faktor bebas dalam menjelaskan variabilitas pada variabel terikat.

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.637 ^a	.406	.400	12.400

Berdasarkan hasil analisis regresi, Terdapat korelasi substansial antara variabel optimisme dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R) sebesar 0,637. Kedua faktor independen ini menyumbang sekitar 40,6% variasi resiliensi akademik, berdasarkan nilai R Square sebesar 0,406. Di sisi lain, 59,4% dipengaruhi oleh variabel tambahan yang tidak disertakan dalam model studi ini.

Uji Parsial (Uji t)

Menurut Hafni (2022), Dampak masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen diperiksa secara terpisah menggunakan uji parsial, yang juga dikenal sebagai uji-t. Uji ini bertujuan untuk menunjukkan kontribusi relatif masing-masing variabel independen terhadap pengaruh substansial variabel dependen.

Tabel 4. Uji Parsial (Uji t)

Model	Standardized Coefficients	t	Sig.
(Constant)		6.433	.000
Optimisme	.217	4.218	.000
Dukungan Sosial Teman Sebaya	.600	11.667	.000

Berdasarkan hasil uji *t*, ditemukan bahwa variabel independen berupa optimisme dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan dan positif terhadap variabel dependen, yaitu resiliensi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh fakta bahwa keduanya memiliki nilai signifikansi di bawah batas 0,05, yaitu 0,000. Dengan nilai *t* sebesar 4,218 dan tingkat signifikansi 0,000, variabel optimisme menunjukkan nilai koefisien beta sebesar 0,217. Sebaliknya, variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan pengaruh yang lebih kuat, terbukti dari nilai *t* sebesar 11,667, koefisien beta sebesar 0,600, dan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena itu, karena kedua variabel menunjukkan nilai yang menarik, yang lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa baik optimisme maupun dukungan sosial teman sebaya secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik dalam model regresi ini.

4. Pembahasan

Dukungan sosial sebaya dan optimisme memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi akademik, menurut hasil analisis regresi linier berganda. Kedua variabel independen ini secara bersama-sama menyumbang 40,6% variasi resiliensi akademik mahasiswa di enam universitas di Kota Bandar Lampung, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,406; sisanya sebesar 59,4% kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak termasuk dalam model, seperti kepribadian, kondisi psikologis, lingkungan sosial, atau faktor internal universitas.

Optimisme menyumbang secara efektif sebesar 4,65% ke arah ketahanan akademis, sambil menawarkan bantuan sosial bagi rekan sejawat kontribusi lebih besar, yaitu 35,94%. Kategorisasi resiliensi akademik menunjukkan bahwa 46,1% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi, mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki ketahanan akademik yang baik.

Uji hipotesis parsial (uji *t*) menunjukkan menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh optimisme dan dukungan sosial teman sebaya, yang masing-masing memiliki nilai signifikansi 0,000. Kedua faktor independen tersebut secara bersama-sama memiliki dampak yang substansial terhadap variabel dependen, menurut uji simultan (uji *F*), yang juga menghasilkan nilai signifikansi 0,000. Hasilnya, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menunjukkan validitas model regresi ini dalam menjelaskan hubungan antar variabel. Resiliensi akademik mahasiswa meningkat seiring dengan optimisme dan dukungan sosial teman sebaya.

Ketahanan akademis dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh optimisme. Penulis tesis dengan optimisme tinggi biasanya menunjukkan ketahanan yang lebih besar,

sementara penulis dengan optimisme rendah dikaitkan dengan penurunan ketahanan. Hasil ini diperkuat oleh Janah et al. (2022), yang menemukan korelasi signifikan antara optimisme dan resiliensi dengan koefisien korelasi 0,319, menunjukkan hubungan positif dengan tingkat keterkaitan sedang. Penelitian Reyza (2017) juga mendukung adanya hubungan kausal yang signifikan antara optimisme dan resiliensi ($r = 0,775$; $p = 0,000$), di mana optimisme memperkuat resiliensi, dan resiliensi mendukung sikap optimis, semangat hidup, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta emosi positif. Dengan nilai t sebesar 11,667 (signifikansi 0,000) dan koefisien beta sebesar 0,600, dukungan sosial teman sebaya menunjukkan dampak yang lebih kuat. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari & Indrawati (2016), bagaimana melaporkan korelasi signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik ($r_{xy} = 0,469$; $p = 0,000$), menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Analisis dimensi resiliensi akademik menunjukkan bahwa dari tiga aspek utama—Pengaruh negatif dan reaksi emosional, ketekunan, introspeksi, dan pencarian bantuan adaptif dimensi refleksi dan pencarian bantuan adaptif memiliki rata-rata tertinggi (mean = 4,7922), diikuti ketekunan (mean = 4,7149), dan afek negatif (mean = 3,6542). Tingginya skor pada refleksi dan pencarian bantuan menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk mengevaluasi diri dan mencari dukungan saat menghadapi tantangan, sementara skor rendah pada afek negatif mengindikasikan tantangan dalam pengelolaan emosi negatif.

Pada variabel optimisme, dimensi personalization mencatat nilai rata-rata tertinggi (mean = 2,8091), menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tidak menyalahkan diri sendiri saat menghadapi situasi negatif. Dimensi permanence memiliki mean 2,7383, mencerminkan pandangan bahwa peristiwa buruk bersifat sementara, sedangkan pervasiveness memiliki mean terendah (2,6359), mengindikasikan kecenderungan melihat masalah memengaruhi berbagai aspek kehidupan.

Komponen jaringan sosial berguna untuk dukungan sosial antarteman rata-rata tertinggi (mean = 3,1425), menegaskan pentingnya lingkungan sosial bagi mahasiswa. Aspek penghargaan dan informasi juga menunjukkan nilai tinggi (mean = 3,1052 dan 3,0658), sementara dukungan emosional memiliki mean terendah (2,9839), meskipun tetap mencerminkan adanya motivasi dari teman sebaya.

5. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa optimisme dan Dukungan sosial teman sebaya secara signifikan dan positif memengaruhi ketahanan akademis mahasiswa tahun akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Mahasiswa dengan optimisme tinggi cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik, karena pola pikir positif memungkinkan mereka menghadapi tekanan akademik dengan rasa percaya diri yang lebih besar. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran penting, di mana semakin besar dukungan yang diterima, semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan semangat belajar, terutama melalui dorongan emosional, bantuan informasi, dan motivasi dari rekan sejawat. Secara keseluruhan, kombinasi faktor internal seperti optimisme dan faktor eksternal seperti Salah satu faktor penting dalam meningkatkan ketahanan akademis adalah dukungan sosial teman sebaya memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas akhir secara lebih efektif. Temuan ini menekankan pentingnya memupuk sikap optimistis dan memperkuat jaringan dukungan sosial di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan keberhasilan akademik.

6. Referensi

- Al Musafiri, M. Z., & Umroh, N. (2022). Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 45–56.
- 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>
- Gomes, A. R., & Izzati, U. A. (2021). Optimisme dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 23–34.
- Hasanah, U. (2017). Stres akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 89–97.
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2018). Resilience and social connectedness: Exploring the role of social support in academic success. *Journal of Higher Education*, 42(3), 301–315.
- Hu, T., Zhang, D., & Yang, Z. (2015). The relationship between resilience and mental health: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 74, 247–252. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.023>
- Hulukati, W., & Djibran, M. (2018). Peran mahasiswa dalam pendidikan tinggi: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 12–20.
- Istiqomah, I. (2022). Tingkat resiliensi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 56–65.
- Janah, N., Supriyati, S., Hutasuhut, S., & Setiawati, F. (2022). Hubungan optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Malahayati*, 6(3), 123–130.
- Kalisha, R., & Sundari, P. (2023). Kendala mahasiswa dalam menyusun skripsi: Studi kualitatif. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 11(1), 34–45.
- Kum, A., & Arh, T. (2021, October). Mahasiswi semester lima bunuh diri akibat tekanan akademik. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211015123456-20-707890/mahasiswi-semester-lima-bunuh-diri-akibat-tekanan-akademik>
- Laura, P., Smith, J., & Brown, R. (2022). Impulsive behavior and low resilience: Implications for mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 567–580. <https://doi.org/10.1002/jclp.23245>
- Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. (2015). Optimisme dan hubungannya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 78–85.
- Maheshwari, S., & Jutta, R. (2020). Optimism and academic resilience: A study among final-year students. *International Journal of Psychology*, 55(4), 512–520. <https://doi.org/10.1002/ijop.12645>
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience and mindfulness: Their role in reducing stress among university students. *Australian Journal of Psychology*, 67(2), 89–97. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12065>
- Mufidah, N. (2017). Dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(1), 45–53.
- Mujahiddin, M., & Jamalludin, J. (2019). Skripsi sebagai tugas akhir: Tantangan dan strategi penyelesaian. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 8(3), 101–110.
- Reyza, M. (2017). Hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 67–75.
- Roellyana, A., & Listiyandini, R. A. (2018). Resiliensi akademik dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1), 34–42.

- Sari, D. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 56–64.
- Sayekti, T., & Sawitri, D. R. (2020). Dukungan sosial teman sebaya dan beban akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 78–86.
- Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin.
- Sholichah, M., Rahmawati, A., & Sari, P. (2018). Resiliensi akademik dan keberhasilan studi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 6(2), 45–53.
- Siddiqui, N. A., Fatima, M., & Khan, A. (2018). Social support and mental health outcomes among university students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(2), 123–130.
- The ACHA-National College Health Assessment II (ACHA-NCHA). (2019). Undergraduate student reference group: Executive summary. American College Health Association. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2019_Undergraduate_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
- Ulfa, M. (2018). Peran dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 34–42.