



Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa

Maya Amalia Irianto¹, Fauzi Rahman², Hafizh Zain Abdillah³

¹Akademi Fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta, Indonesia

¹Email: bstqu.original@gmail.com

^{2,3}Magister Psikologi Sains, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

²Email: fauzi1707044024@webmail.uad.ac.id

³Email: hafizhzainabd@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 3, 2020

Revised October 13, 2020

Accepted October 22, 2020

Keywords:

Resilience

Self-concept

Students

ABSTRACT

Resilience is important for students to achieve and fulfill developmental tasks at the young adult level. This study aims to empirically examine self-concept as a predictor of resilience in students at the Physiotherapy Academy of Angga Binangun Foundation in Yogyakarta with a quantitative approach using the correlational method. Data were collected from a sample of 118 students who were selected through cluster random sampling techniques using self-concept scale ($\alpha = 0.952$) and resilience scale ($\alpha = 0.969$). Data analysis was performed using a simple linear regression technique. The results showed that there was a positive relationship between self-concept and resilience in students with a correlation value of 0.706 and $p < 0.001$, so self-concept can predict resilience. The effective contribution of self-concept to resilience is 35.75%.

ABSTRAK

Resiliensi penting dimiliki oleh mahasiswa untuk pencapaian dan pemenuhan tugas perkembangan tingkat dewasa muda. Riset ini dilakukan untuk mendapatkan bukti empiris peran variabel konsep diri sebagai penentu resiliensi pada mahasiswa di Akademi Fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasional. Data dikumpulkan dari sampel sebanyak 118 orang mahasiswa yang terpilih melalui teknik cluster random sampling dengan menggunakan konsep diri ($\alpha = 0,952$) dan skala resiliensi ($\alpha = 0,969$). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif konsep diri terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar 0,706 dan nilai p mutlak ($p < 0,001$), maka konsep diri dapat menentukan resiliensi. Sumbangan efektif konsep diri terhadap resiliensi adalah sebesar 35,75%.

Kata kunci

Konsep diri

Mahasiswa

Resiliensi

PENDAHULUAN

Pengalaman belajar di perguruan tinggi memuat berbagai keadaan, baik positif begitu pula negatif. Holdsworth, Turner, dan Scott-Young (2018) mengemukakan bahwa pengalaman tersebut di samping memberikan begitu banyak kesempatan positif bagi pengembangan diri mahasiswa namun juga mengandung risiko dan potensi akan munculnya dampak-dampak yang merugikan serta tak terduga, yang pada ujungnya menimbulkan tekanan (stres) dan beban tersendiri bagi mahasiswa sehingga menyebabkan depresi. Bastaminia, Rezaei, Rezaei, dan Tazesh (2016) menyatakan bahwa kehidupan di perguruan tinggi dilengkapi dengan berbagai agen stres dan depresi yang dapat menurunkan kualitas hidup, di antaranya karena berbagai faktor seperti jauh dari keluarga, tinggal di asrama, kehidupan sosial yang lebih penuh tekanan, beradaptasi dengan orang dan budaya baru, dan lain sebagainya. Dalam hal ini, coping merupakan faktor dominan dalam mengelola dan memodifikasi masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan mengatur respons emosional ketika menghadapi banyak tuntutan, dimana tujuan akhir dari proses tersebut ialah resiliensi (Mayordomo dkk., 2016).

Resiliensi merupakan salah satu variabel dalam psikologi positif yang mengacu pada fenomena adanya individu yang tetap memiliki kesehatan mental yang baik meskipun mengalami berbagai beban psikologis yang berat (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011). Resiliensi muncul dari transformasi penelitian mengenai psikopatologi yang menyatakan pada kondisi tertentu individu yang mengalami situasi yang dapat menyebabkan ia mengalami psikopatologi justru menunjukkan kemampuan adaptasi positif sehingga tidak mengalami psikopatologi (Linley & Joseph, 2004). Penelitian ilmiah mengenai resiliensi pada akhir abad ke

duapuluh membawa perkembangan penelitian psikologi positif yang mempelajari kapasitas manusia untuk beradaptasi dan mampu melakukan coping positif saat mengalami kesulitan (Masten, 2002). Van Kessel (2013) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah upaya aktif untuk memulihkan, mengatasi perubahan, menanggulangi situasi yang traumatis, dan melanjutkan kehidupan. Merujuk pada sejumlah studi terdahulu, Zolkoski dan Bullock (2012) menjelaskan bahwa resiliensi mengacu pada pencapaian hasil positif meskipun menghadapi situasi yang menantang atau mengancam, mengatasi dengan sukses pengalaman traumatis, dan menghindari jalur negatif yang terkait dengan risiko. Pada studi ini, variabel resiliensi didasarkan pada pandangan Reivich dan Shatté (2002) yang menggambarkan resiliensi terdiri dari tujuh aspek, yakni: (a) kendali emosi, (b) pengontrolan dorongan mendadak (impuls), (c) optimisme, (d) telaah sebab-musabab, (e) timbang rasa, (f) yakin akan kemampuan diri dan (g) penggapaian (*reaching out*). Studi ini bertujuan untuk meninjau bagaimana resiliensi dipengaruhi oleh variabel internal pribadi khususnya konsep diri.

Orang yang tangguh (*resilient*) dapat memanfaatkan sumber daya individu dan sosial untuk mengelola hasil stres yang merugikan (Reynolds, 2012). Luthar, Crossman, dan Small (2015) mengemukakan bahwa istilah resiliensi membutuhkan individu yang memiliki banyak akal, memiliki rasa kekokohan karakter, fleksibel dalam menanggapi keadaan lingkungan, dan untuk dapat beradaptasi secara positif.

Dalam konteks perguruan tinggi, Dickinson dan Dickinson (2014) menyatakan bahwa resiliensi sebagai serangkaian sikap dan perilaku yang dikaitkan dengan kemampuan individu untuk bangkit kembali (*bounce back*) dan beradaptasi dalam menghadapi risiko dan stres, telah menjadi

dikenal luas sebagai kemampuan vital bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri. Dalam penelitian untuk mengembangkan skala resiliensi di dunia kerja, Winwood, Colon, dan McEwen (2013) menemukan bahwa resiliensi menopang kapasitas individu untuk menangani stres dan kecemasan. Sehingga dapat dinyatakan bahwa resiliensi membantu mahasiswa untuk mengelola tuntutan akademik hingga memungkinkan terjadinya kemajuan yang positif dan mengatasi tekanan belajar, bekerja, maupun kehidupan (Caruana dkk., 2011). Studi yang dilakukan oleh Kartini dkk. (2014) bahkan menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang memiliki penyakit kronis terdapat kecenderungan peningkatan penyembuhan seiring dengan peningkatan resiliensinya setelah diberikan suatu terapi yang dinamakan terapi sedona.

Resiliensi yang tinggi berhubungan dengan gaya hidup yang lebih sehat dan performa fisik yang baik (Lee, Tung, Peng, Chen, Hsu, & Huang, 2020), kemampuan menyesuaikan diri yang baik (Ching, Cheung, Hegney, & Rees, 2020), kemandirian (Ching, Cheung, Hegney, & Rees, 2020), optimisme dan mental *well-being* yang tinggi (Perna, Riva, Defillo, Sangiorgio, Nobile, & Caldirola, 2020; Souri, & Hasanirad, 2011), serta kesehatan mental yang baik (Xu, Gong, Fu, Xu, Xu, Chen, & Li, 2020; Tyler, dkk. 2020). Dalam bekerja, individu dengan resiliensi tinggi menunjukkan performa yang lebih baik (Walpita, & Arambepola, 2020). Sedangkan resiliensi yang rendah berhubungan dengan mudah menyalahkan diri sendiri serta tingginya kecemasan dan depresi (Liesto, Sipilä, Aho, Harno, Hietanen, & Kalso, 2020; MacLeod, Musich, Hawkins, Alsgaard, & Wicker, 2016).

Dalam suatu studi van Abbema (2015) menyatakan bahwa resiliensi dibentuk oleh peristiwa-peristiwa sulit yang terkadang tak terduga dan sebagai hasilnya, mengubah kehidupan individu. Ilmuwan lain menyatakan bahwa resiliensi merupakan

proses berkelanjutan yang dipelajari seiring waktu (Weststrate & Glück, 2017). Digambarkan Tugade dan Fredrickson (2011) bahwa dengan resiliensi seseorang memiliki kemampuan untuk terus berfungsi pada tingkat optimal setelah mengalami pengalaman yang penuh tekanan, hingga menjadi alat penting untuk meningkatkan capaian yang dituju serta kesejahteraan (*wellbeing*).

Resiliensi harus ada dalam diri mahasiswa untuk membantu pulih dari berbagai situasi yang menekan serta untuk menanggulangi macam-macam kesulitan yang sedang dialami. Namun demikian, pada kenyataannya terdapat berbagai permasalahan yang berkaitan dengan resiliensi pada mahasiswa. Perihal ini cocok dengan yang penulis dapat dari hasil komunikasi dengan Wahyu Setiyanto, kepala bagian kesiswaan Yayasan Angga Binangun (YAB) Yogyakarta. Beliau menjelaskan bahwa mahasiswa banyak yang mengalami masalah resiliensi. Contohnya adalah minimnya aspek resiliensi pengendalian emosi yang ditunjukkan dengan sulit mengendalikan emosi saat mengalami kegagalan, apabila mendapatkan beragam tugas kuliah dari dosen mahasiswa tersebut bukannya mencari solusi untuk mengatasi masalahnya, namun cenderung mudah putus asa, bingung, menunda mengerjakan, marah bahkan terdapat mahasiswa yang dengan sengaja tidak masuk kuliah saat *dead line* agar dapat mundur waktu pengumpulannya. Artinya, mahasiswa kesulitan mencari solusi permasalahan yang dihadapi.

Lebih lanjut diketahui bahwa berdasarkan hasil observasi, aspek rendahnya kemampuan untuk meraih nilai yang baik dalam kuliah, kurang mampu beradaptasi dengan beragam tekanan seperti jauh dari orangtua, serta tidak mandiri. Permasalahan yang ada di Yayasan Angga Binangun Yogyakarta nampaknya

mebutuhkan penanganan segera karena tanpa adanya penanganan maka mahasiswa yang tingkat resiliensinya rendah cenderung sulit untuk beradaptasi dengan beragam tugas yang ada di kampus. Maka penting untuk menelusuri variabel-variabel yang dapat menentukan resiliensi.

Secara teoritik Anasuri dan Anthony (2018) mengemukakan bahwa faktor-faktor utama yang mempengaruhi resiliensi dapat dikelompokkan menjadi faktor protektif dan faktor risiko; sedangkan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi lebih jauh dibedakan oleh perbedaan jenis kelamin, variasi keluarga, dukungan orang tua, praktik budaya, dan kepercayaan spiritual. Faktor protektif dapat didefinisikan sebagai karakteristik pada tingkat biologis, psikologis, keluarga, atau masyarakat yang dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih rendah dari hasil masalah (Newland, 2014). Anasuri dan Anthony (2018) menyebutkan bahwa di antara faktor-faktor sebagaimana dimaksud melingkupi (namun tidak hanya terpaku pada) harga diri, dukungan sosial, efikasi kolektif, dan *coping* yang berorientasi pada pendekatan (*approach-oriented coping*). Faktor risiko adalah faktor yang memengaruhi tingkat fungsi individu dan sering kali merupakan faktor yang berada di luar kendali seseorang, di antaranya bisa termasuk harga diri yang rendah, kecemasan, pengasuhan yang buruk, kemiskinan, dan keterikatan yang buruk (Anasuri & Anthony, 2018). Zolkoski dan Bullock (2012) mengemukakan bahwa resiliensi dihambat oleh keberadaan faktor-faktor risiko dan dikembangkan oleh faktor-faktor protektif.

Penelitian ini secara khusus mengkaji bagaimana konsep diri dapat menentukan resiliensi. Zolkoski dan Bullock (2012) menyatakan sesungguhnya konsep diri ialah bagian dari faktor protektif yang berperan terhadap resiliensi selain dukungan individu, keluarga, dan masyarakat, begitu pula dengan regulasi diri dan kondisi keluarga.

Studi yang dilakukan Rachmawati dan Listiyandini (2014) pada subjek pensiunan dengan usia di atas 50 tahun menemukan bahwa konsep diri dapat memprediksi resiliensi secara signifikan. Penelitian terhadap remaja dengan orangtua kandung yang bercerai di Malang memunculkan hasil akan adanya kaitan yang relevan antara konsep diri dengan resiliensi (Chusairi & Rineksa WN, 2017). Studi korelasional pada mahasiswa tahun pertama di suatu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara konsep diri dengan resiliensi (Astuti & Edwina DS, 2017).

Zhang dan Li (2010) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan sistem kepercayaan yang multi-aspek, sekaligus merupakan penilaian kognitif dan evaluasi bertingkat terhadap diri seseorang dan hubungannya dengan lingkungannya, serta merupakan bagian inti dari kepribadian. Mengutip pandangan klasik dari Shavelson, Hubner, dan Stanton (1976), Rubie-Davies dan Lee (2013) menyebutkan bahwa konsep diri didefinisikan sebagai persepsi pribadi individu yang terwujud karena pengalaman dan interpretasi situasi seseorang.

Palomino (2017) mengemukakan sejumlah karakteristik dari konsep diri berdasarkan model dari Shavelson, dkk. (1976), yakni: (1) multi-aspek, sesuai dengan kategorisasi orang terhadap sejumlah besar informasi yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri, menjalin hubungan dengan teman sebaya; (2) diorganisasi secara hierarkis dengan persepsi diri di berbagai sub-area (konsep diri akademik dalam bahasa, matematika, dll.); (3) konsep diri yang umum bersifat stabil, tetapi ketika seseorang turun hierarki, konsep diri menjadi semakin lebih spesifik untuk situasi tertentu sehingga cenderung menjadi kurang stabil; dan (4) seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan seseorang, konsep diri mengambil struktur yang lebih kompleks dan beragam.

Menurut Rakhmat (2007) konsep diri dibangun berdasar empat aspek, yaitu fisiologis, psikologis, psiko-sosiologis, serta psiko-spiritual. Menurut Zhang dan Li (2010) konsep diri pada mahasiswa berkembang dengan tingkat yang relatif stabil selama periode perguruan tinggi, dan terdapat perbedaan gender yang nyata dalam konsep diri, sementara hanya sedikit perbedaan dalam variabel demografis lainnya. Di samping itu, konsep diri pada mahasiswa perlu untuk mendapatkan bimbingan dan pengendalian (Zhang & Li, 2010).

Bersumber pada penjelasan di atas bisa dimengerti sesungguhnya konsep diri mempunyai keterkaitan dengan resiliensi. Selanjutnya, studi ini dimaksudkan untuk menguji secara empiris variabel konsep diri sebagai variabel penentu (prediktor) resiliensi pada mahasiswa khususnya di Akademi Fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Studi ini merupakan penelitian korelasional yang memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek mahasiswa pada Akademi Fisioterapi D3 Yayasan Angga Binangun Yogyakarta, yakni angkatan tahun 2018/2019. Jumlah keseluruhan mahasiswa dimaksud berdasarkan data administrasi, sejumlah 169 orang (tabel 1). Jumlah sampel yang diambil 118 orang melalui teknik *cluster random sampling*.

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Angkatan 2018/2019

Kelas	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
A	2018/2019	39
B	2018/2019	43
C	2018/2019	45
D	2018/2019	42
Total Mahasiswa		169

Metode Pengumpulan Data

Secara operasional data resiliensi akan diungkap dengan menggunakan skala resiliensi yang mengacu pada aspek regulasi menurut Reivich dan Shatté (2002) yang memuat aspek kendali emosi, kontrol dorongan, optimisme, telaah sebab-akibat, timbang rasa, keyakinan akan kemampuan diri, dan penggapaian. Skala memuat 79 aitem dengan skor koefisien reliabilitas (α Cronbach) sebesar 0,969. Tingginya skor hasil perhitungan yang didapat dari skala resiliensi menunjukkan tingginya resiliensi pada subjek, sebaliknya rendahnya skor dari skala resiliensi menunjukkan rendahnya resiliensi pada subjek.

Data konsep diri diungkap melalui alat ukur konsep diri berdasar atas aspek-aspek yang diungkapkan oleh Rakhmat (2007) yaitu fisiologis, psikologis, psiko-sosiologis, serta psiko-spiritual. Skala berisi 46 aitem dengan skor reliabilitas (α Cronbach) sebesar 0,952. Apabila skor yang diperoleh bernilai tinggi, berarti bahwa konsep diri subjek positif, sebaliknya bila skor bernilai rendah, maka konsep diri subjek cenderung negatif.

Teknik Analisis Data

Data yang telah terhimpun ditelaah melalui teknik regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis yang diajukan, yakni terdapat korelasi positif antara variabel konsep diri dengan variabel resiliensi pada subjek, yang bermakna bahwa konsep diri menentukan resiliensi mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Analisis deskriptif terhadap hasil penelitian menghasilkan pengelompokan tingkat kecenderungan respon subjek terhadap masing-masing variabel penelitian, yang terdiri dari tiga level yakni tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pengelompokan tingkat menunjukkan bahwa konsep diri maupun resiliensi subjek semuanya termasuk dalam level rendah, dan tidak ada satu pun tergolong dalam level tinggi untuk kedua variabel. Konsep diri mahasiswa dengan skor rendah terdapat sebanyak 98 orang sedangkan 20 orang sedang. Resiliensi yang skornya rendah 79 orang dan 39 orang lainnya skor sedang. Data tersaji pada tabel 2 di bawah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki dukungan keluarga, konsep diri dan resiliensi dalam level yang rendah.

Tabel 2. Pengelompokan Tngkat Respon Subjek

Kategori	Konsep Diri		Resiliensi	
	Frek.	%	Frek.	%
Tinggi	0	0	0	0
Sedang	20	16,95	39	33,05
Rendah	98	83,05	79	66,85

Hasil uji hipotesis dengan teknik regresi linier sederhana mendapatkan nilai *correlation* 0,706 dengan ambang kebermaknaan (nilai *p*) mutlak (lihat tabel 3), sehingga usulan hipotesis diterima, artinya ada kaitan secara positif variabel konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa. Selanjutnya, perhitungan sumbangan efektif konsep diri bagi resiliensi dengan perhitungan $\beta \times \text{zero} \times 100\%$ ($\beta = 0,556$; zero = 0,643) menghasilkan nilai sebesar 35,7508%, maka kesimpulannya menyatakan bahwa variabel konsep diri dapat memprediksi resiliensi dengan kontribusi sebesar 35,75%.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier

Variabel	Nilai t	Sig.	Beta (β)	Zero Order
Konsep diri	0,706	0,000	0,556	0,643

Variabel terikat: Resiliensi ($p < 0,001$)

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis yang menyatakan adanya kaitan secara positif variabel konsep diri dengan resiliensi mahasiswa sebagaimana di atas ikut mendukung hasil studi Rachmawati dan Listiyandini (2014), bahwa konsep diri memiliki peran yang bermakna terhadap resiliensi, yakni berkontribusi sebesar 51,1%.

Hasil ini juga sejalan dan memberikan tambahan bukti empiris terhadap penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Edwina DS (2017), bahwa konsep diri dan resiliensi berkorelasi positif pada subjek mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan. Lebih lanjut dijelaskan Astuti dan Edwina DS (2017) bahwa konsep diri berkontribusi terhadap resiliensi, yakni dengan tingginya konsep diri akan menentukan tingginya resiliensi.

Hasil studi ini mendukung pula kajian yang dilakukan oleh Chusairi dan Rineksa WN (2017), bahwa konsep diri dan resiliensi memang berkorelasi secara positif. Dua dimensi dari konsep diri yakni harapan dan penilaian diri berkorelasi dengan resiliensi sedang dimensi pengetahuan tidak berkorelasi.

Hasil studi ini turut mendukung penelitian terbaru tentang konsep diri dan resiliensi yang dilakukan oleh Andriani dan Kuncoro (2020), bahwa konsep diri dan penyesuaian diri berkorelasi secara signifikan terhadap resiliensi. Konsep diri dan penyesuaian diri mahasiswa yang positif, menentukan taraf resiliensi subjek ketika mengalami efek banjir dan rob menjadi semakin tinggi, demikian sebaliknya saat konsep diri dan penyesuaian diri negatif maka resiliensi subjek menjadi semakin

rendah. Rakhmat (2007) menjelaskan bahwa individu yang merasa nyaman dengan fisik dan psikisnya akan mampu melakukan pengendalian dorongan yang ditunjukkan dengan kemampuannya mengelola hasrat, kesenangan, serta keinginan, ataupun tekanan diri.

Hasil kategorisasi terhadap respon subjek yang menggambarkan keadaan resiliensi dan konsep diri yang rendah menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti, sebab sejak penelusuran awal peneliti terhadap subjek telah dilaporkan keadaan subjek yang cenderung memiliki masalah dalam resiliensi. Dalam hal ini, sebuah studi yang dilakukan Kartini dkk. (2014) menyediakan bukti empiris efektivitas sejenis terapi yang dinamakan terapi sedona untuk peningkatan resiliensi mahasiswa. Studi dimaksud memang dilakukan terhadap mahasiswa yang mengidap penyakit kronis, namun dalam hemat peneliti dapat juga dimanfaatkan bagi mahasiswa tanpa penyakit kronis tetapi memiliki kondisi yang resiliensi yang rendah.

Tinjauan dalam artikel publikasinya Kartini dkk. (2014) mengemukakan bahwa terapi Sedona adalah satu di antar sejumlah teknik terapi yang diyakini mampu meningkatkan resiliensi individu. Teknik terapi dimaksud diketahui juga sebagai terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yakni teknik penyembuhan yang memfokuskan pada dimensi spiritual untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif di dalam diri seseorang, sehingga demikian bisa saja diterapkan pada mahasiswa pada umumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Atas hasil kajian, telaah dan pembahasan sebagaimana telah diuraikan di atas, dapat dinyatakan sebagai kesimpulan bahwa konsep diri terkait secara positif dan bermakna terhadap resiliensi mahasiswa. Tingginya konsep diri menentukan tingginya resiliensi. Sebaliknya, rendahnya konsep diri menentukan rendahnya resiliensi. Maka dari

itu dapat dikatakan bahwa konsep diri dapat memprediksi resiliensi mahasiswa.

Saran

Peneliti menyarankan agar sebaiknya mahasiswa Akademi Fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta menyadari bahwa konsep diri yang tinggi sangatlah penting untuk meningkatkan resiliensi. Upaya untuk meningkatkan resiliensi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan berusaha melakukan penilaian positif terhadap fisiologis, psikologis, psikososial, serta psikospiritual dirinya sendiri. Di samping itu, dapat pula memanfaatkan suatu jenis terapi yang dinamakan sedona terapi karena telah terbukti secara empiris dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa.

Bagi peminat kajian ini selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan dan mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan resiliensi, misalnya dengan meneliti variabel lingkungan dan coping.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasuri, S., Ph, D., & Anthony, K. (2018). Resilience levels among college students: A comparative study from two southern states in the USA. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 23(1), 52-73. <https://doi.org/10.9790/0837-2301035273>
- Andriani, T. R., & Kuncoro, J. (2020). Hubungan antara konsep diri dan penyesuaian diri dengan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi banjir dan rob di UNISSULA. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 1(1), 69-76. Diambil dari <http://dx.doi.org/10.30659/safrij.1.1.69-76>
- Astuti, F., & Edwina DS, T. N. (2017). Resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan ditinjau dari konsep diri. Dalam A. H. Bil

- Haq, P. A. Raihana, A. Kirana, & S. Sulandari (Eds.), *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi* (hlm. 143–152). Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Bastaminia, A., Rezaei, M. R., Rezaei, M. R., & Tazesh, Y. (2016). Resilience and quality of life among students of Yasouj State University. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 3(8), 6–11.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*, 7, 511–535.
- Caruana, V., Clegg, S., Ploner, J., Stevenson, J., & Wood, R. (2011). *Promoting students' "resilient thinking" in diverse higher education learning environments*. Birmingham. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1834.1361>
- Ching, S. S. Y., Cheung, K., Hegney, D. G., & Rees, C. S. (2020). Resilience among nursing students in clinical placement.
- Chusairi, A., & Rineksa WN, S. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 6, 1–11.
- Dickinson, M. J., & Dickinson, D. A. G. (2014). Practically perfect in every way: Can reframing perfectionism for high-achieving undergraduates impact academic resilience? *Studies in Higher Education*, 40(10), 1889–1903. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.912625>
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2018). ... Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837–1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Kartini, H., Gunawan, L. N., & Yuniarti. (2014). Penerapan terapi sedona sebagai upaya penyembuhan pasien penderita penyakit kronis. *Psikostudia*, 3(2), 109–117.
- Lee, S. Y., Tung, H. H., Peng, L. N., Chen, L. K., Hsu, C. I., & Huang, Y. L. (2020). Resilience among older cardiovascular disease patients with probable sarcopenia. *Archives of gerontology and geriatrics*, 86, 103939.
- Liesto, S., Sipilä, R., Aho, T., Harno, H., Hietanen, M., & Kalso, E. (2020). Psychological resilience associates with pain experience in women treated for breast cancer. *Scandinavian Journal of Pain*, (ahead-of-print).
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. USA: John Wiley & Sons, Inc
- Luthar, S. S., Crossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and Adversity. In R. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed., hlm. 1–40). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(7), 809–821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- Newland, L. A. (2014). Supportive family contexts: Promoting child well-being and resilience. *Early Child Development and Care*, 184(9–10), 1336–1346. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.875543>
- Palomino, M. del C. P. (2017). An analysis of self-concept in students with compensatory education needs for developing a mindfulness-based psychoeducational program. SAGE

- Open, 7(2), 1–11.
<https://doi.org/10.1177/2158244017708818>
- Perna, G., Riva, A., Defillo, A., Sangiorgio, E., Nobile, M., & Caldirola, D. (2020). Heart rate variability: Can it serve as a marker of mental health resilience? Special Section on “Translational and Neuroscience Studies in Affective Disorders” Section Editor, Maria Nobile MD, PhD. *Journal of Affective Disorders*, 263, 754-761.
- Rachmawati, D., & Listiyandini, R. A. (2014). Peran konsep diri terhadap resiliensi pada pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 1–12.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House, Inc.
- Reynolds, S. L. (2012). *Resilience and thriving in nontraditional college students with impairments: Perceptions of academic facilitators and constraints*. The Patton College of Education of Ohio University (Vol.-). Athens. Diambil dari [http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc10&AN=2013-99110-151%5Cnhttp://oxfordfx.hosted.exlibrisgroup.com/oxford?sid=OVID:psycdb&id=pmid&id=doi:&issn=0419-4209&isbn=9781267519313&volume=73&issue=12-A\(E\)&spage=No&pages=No+](http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc10&AN=2013-99110-151%5Cnhttp://oxfordfx.hosted.exlibrisgroup.com/oxford?sid=OVID:psycdb&id=pmid&id=doi:&issn=0419-4209&isbn=9781267519313&volume=73&issue=12-A(E)&spage=No&pages=No+)
- Rubie-Davies, C. M., & Lee, K. (2013). Self-concept of students in higher education: Are there differences by faculty and gender? *Educational Studies*, 39(1), 56–67.
<https://doi.org/10.1080/03055698.2012.671513>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Tugade, M., and Fredrickson, B. L. (2011). Resilient individuals use positive emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>. Resilient
- Tyler, C. M., Henry, R. S., Perrin, P. B., Watson, J., Villaseñor, T., Lageman, S. K., ... & Soto-Escageda, J. A. (2020). Structural Equation Modeling of Parkinson's Caregiver Social Support, Resilience, and Mental Health: A Strength-Based Perspective. *Neurology Research International*, 2020.
- van Abbema, R., Bielderman, A., De Greef, M., Hobbelen, H., Krijnen, W., & van der Schans, C. (2015). Building from a conceptual model of the resilience process during ageing, towards the Groningen Aging Resilience Inventory. *Journal of Advanced Nursing*, 71(9), 2208–2219.
<https://doi.org/10.1111/jan.12685>
- van Kessel, G. (2013). The ability of older people to overcome adversity: A review of the resilience concept. *Geriatric Nursing*, 34(2), 122–127.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2012.12.011>
- Walpita, Y. N., & Arambepola, C. (2020). High resilience leads to better work performance in nurses: Evidence from South Asia. *Journal of nursing management*, 28(2), 342-350.
- Weststrate, N. M., & Glück, J. (2017). Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom.

- Developmental Psychology*, 53(4), 800–814.
<https://doi.org/10.1037/dev0000286>
- Winwood, P. C., Colon, R., & McEwen, K. (2013). A practical measure of workplace resilience: Developing the resilience at work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(10), 1205–1212.
<https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a>
- Xu, C., Gong, X., Fu, W., Xu, Y., Xu, H., Chen, W., & Li, M. (2020). The role of career adaptability and resilience in mental health problems in Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 104893.
- Zhang, X., & Li, C. (2010). The study of university students' self-concept. *International Education Studies*, 3(1).
<https://doi.org/10.5539/ies.v3n1p83>
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>