

## Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Optimisme Selama Masa Pembelajaran Daring?

Marchya Carina Exaudy Rikumahu<sup>1</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Department of Psychology, Satya Wacana Christian University, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[marchyarikumahu28@gmail.com](mailto:marchyarikumahu28@gmail.com) , <sup>2</sup>[nugraheni.maria@uskw.edu](mailto:nugraheni.maria@uskw.edu)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 12/08/2022 Revisi 23/08/2022 Diterima 12/09/2022</p> <hr/> <p><b>Keyword:</b> Optimism; Academic Resilience; Students; Online Learning</p>	<p><i>This study was conducted to determine the relationship between optimism and academic resilience during the online learning period for students. The subjects in this study are the active students in the Faculty of Psychology at Satya Wacana Christian University, with a total sample of 275 students. The method used in this research is a quantitative method with a quota sampling technique. The measuring instrument for the optimism variable is the Life Orientation Test-Revised (LOT-R), and the academic resilience scale measuring instrument is the Academic Resilience Scale-30 (ARS-30). The data analysis technique in this research uses assumption test and correlation test. Data analysis in this study was carried out with the help of SPSS version 26 software. There is a significant relationship with a positive direction between optimism and academic resilience with a significance value of 0.012 (<math>p &lt; 0.05</math>) and a correlation value of <math>r = 0.136</math> which was tested using the Product Moment Correlation technique from Spearman. This means that the higher the student's optimism, the higher the academic resilience of students and vice versa.</i></p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik selama masa pembelajaran daring pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan jumlah sampel 275 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik <i>quota sampling</i>. Alat ukur untuk variabel optimisme adalah <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R) dan alat ukur skala resiliensi akademik yaitu <i>Academic Resilience Scale-30</i> (ARS-30). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji korelasi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan <i>software</i> SPSS versi 26.0. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara optimisme dengan resiliensi akademik dengan nilai signifikansi 0,012 (<math>p &lt; 0,05</math>) dan nilai korelasi <math>r = 0,136</math> yang diuji menggunakan teknik Korelasi <i>Product Moment</i> dari Spearman. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa dan sebaliknya.</p>	<p>Optimisme; Resiliensi Akademik; Mahasiswa; Pembelajaran Daring</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

### Korespondensi:

Marchya Carina Exaudy Rikumahu  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Email: [marchyarikumahu28@gmail.com](mailto:marchyarikumahu28@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Penelitian yang dilakukan oleh Roellyana dan Listiyandini (2016) terhadap mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi menjelaskan bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi akademik atau dengan kata lain, terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gómez-Moliner dkk (2018) pada mahasiswa menunjukkan bahwa optimisme secara signifikan meramalkan tingkat ketahanan pada diri mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki pengharapan yang baik mengenai masa depan akan menghadapi masalah dengan cara yang adaptif.

Selain itu mahasiswa yang optimis juga akan menunjukkan adaptasi yang lebih baik terhadap stres baru yang akan mereka hadapi selama masa transisi seperti beban keuangan dan tuntutan akademik. Kemudian, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Gomez-Moliner dkk. (2018) juga tampak meneguhkan bahwa optimisme bertindak sebagai faktor pelindung yang meningkatkan tingkat resiliensi dan membantu mengurangi tekanan psikologis yang disebabkan oleh transisi kehidupan.

*Coronavirus Disease* (COVID-19) menjadi sebuah pandemi yang mewabah di Indonesia sejak awal tahun 2020 membuat banyak aktivitas masyarakat dengan terpaksa harus dibatasi bahkan diberhentikan untuk sementara. Pembatasan aktivitas dilakukan sebagai salah satu upaya preventif dalam menangani pandemi COVID-19. Hal ini pun berdampak pada sistem pendidikan di Indonesia, sehingga Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah sebagai upaya Pencegahan Penyebaran COVID-19.

Surat Edaran ini secara rinci membahas mengenai proses belajar daring dan bekerja dari rumah yang harus dilaksanakan oleh

pegawai, tenaga pengajar dan peserta didik yang berada pada zona terdampak COVID-19. Sistem pembelajaran daring yang telah diterapkan selama kurang lebih 2 tahun belakangan ini berdampak bagi pengajar maupun peserta didik.

Menurut Hasibuan, Simarmata dan Sudirman (2019), pembelajaran daring merupakan metode pembelajaran interaktif yang menggunakan internet dan *Learning Management System* (LMS) sebagai sarana utama proses dalam pembelajaran. Pembelajaran daring bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan, menyesuaikan proses pembelajaran dengan kondisi masyarakat dan perkembangan teknologi serta untuk meningkatkan pemerataan akses pendidikan (Argaheni, 2020). Menurut Argaheni (2020), Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh adalah alternatif yang digunakan oleh setiap lembaga pendidikan termasuk universitas untuk menjalankan proses belajar dan mengajar. Pembelajaran daring yang dilakukan saat ini adalah bentuk penyesuaian proses pendidikan dengan keadaan lingkungan yaitu pandemi COVID-19.

Livana, Mubin dan Basthomi (2020) dalam penelitiannya terhadap 1.129 peserta didik di Indonesia menemukan bahwa sumber stres utama yang dialami oleh peserta didik selama pembelajaran daring adalah tugas pembelajaran dan cara mengajar tenaga didik. Pratiwi (2020) dalam hasil penelitiannya menyangkut dampak COVID-19 terhadap kegiatan pembelajaran daring di UKSW juga menyatakan terdapat kendala-kendala teknis seperti kendala penggunaan aplikasi Zoom Meeting, kendala koneksi internet, situasi dan kondisi lingkungan rumah yang tidak mendukung.

Dalam menghadapi perubahan, kendala dan dampak dari proses pembelajaran daring, diperlukan semangat yang tinggi, kekuatan serta ketahanan untuk beradaptasi. Oleh karena itu, mahasiswa diharuskan untuk memiliki serta menunjukkan resiliensi

akademik dalam menghadapi perubahan, kendala dan dampak dari proses pembelajaran daring. Individu dengan resiliensi akademik memiliki kapasitas dalam mengatasi kesulitan, yang dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dalam proses pembelajaran daring (Kumalasari & Akmal, 2020).

Menurut Sari dan Suhariadi (2019), mahasiswa dengan resiliensi akademik yang kuat akan dapat berkomitmen untuk menghadapi perubahan dalam bidang akademik. 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 (Satyaninrum, 2019). Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk meningkatkan keberhasilan dalam bidang akademik walaupun individu tersebut sedang berada dalam situasi yang sulit.

Keberhasilan individu di masa depan dapat diwujudkan jika individu tersebut memiliki sikap optimis dan memiliki semangat yang tinggi (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2012). Oleh karena itu, untuk dapat mengatasi kesulitan akademik yang dihadapi, mahasiswa perlu tetap percaya akan kemampuan dirinya untuk dapat melewati kesulitan, berpikir positif tentang masa depan serta percaya bahwa kesulitan yang terjadi akan dapat diatasi dengan baik.

Dengan kata lain, untuk dapat tahan dalam menghadapi kesulitan akademik, mahasiswa perlu menjadi individu yang optimis. Menurut Scheier dan Carver (dalam Suryadi, Hayat & Putra, 2021), optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai nilai positif yang terdapat pada kejadian yang akan terjadi di masa depan. Individu yang optimis memiliki emosi dan harapan yang positif walaupun berada dalam situasi yang sulit, sehingga individu yang optimis cenderung menunjukkan

kepercayaan diri dan sikap persisten (Suseno, 2013).

Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan variabel optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa aktif angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 Fakultas Psikologi UKSW karena terdapat perubahan sistem pembelajaran menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala jenis perubahan dan kendala dalam proses pembelajaran sehingga sikap resilien dan optimis sangat dibutuhkan dalam menghadapi perubahan dan menyesuaikan diri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pengetahuan dalam meningkatkan optimisme dan resiliensi akademik serta dalam menyelesaikan masalah yang dengan optimisme dan resiliensi akademik.

## METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Terdapat 2 variabel yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu Optimisme sebagai variabel independen (X), dan Resiliensi Akademik sebagai variabel dependen (Y). Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Izaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2017) dengan taraf kesalahan 5%, sehingga subjek dalam penelitian ini adalah 275 mahasiswa yang meliputi angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 Fakultas Psikologi UKSW.

Instrumen penelitian ini terdiri dari *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang merupakan skala variabel Optimisme yang disusun oleh Scheier, Carver, dan Bridges (1994) serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Suryadi, Hayat dan Putra (2021). Jumlah aitem dalam skala ini sebanyak 10 aitem pernyataan yang terdiri dari 3 aitem *favorable* dengan contoh "Secara keseluruhan, saya berharap akan mengalami lebih banyak hal baik dari pada hal buruk", 3 aitem *unfavorable* dengan contoh "Saya hampir tidak pernah mengharapkan hal-hal berjalan sesuai dengan keinginan saya", dan 4 aitem pengalihan yang tidak akan dihitung jawabannya dalam proses

skoring. Terdapat 5 pilihan jawaban dalam skala optimisme yang terdiri dari STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai) dan SS (Sangat Sesuai). Rentang skor daya diskriminasi aitem adalah dari 0,521 sampai 0,653 yang dapat dikatakan baik karena telah memenuhi standar daya diskriminasi aitem  $r \geq 0,3$  (Azwar, 2012) dan nilai reliabilitas sebesar 0,76 dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

Instrument penelitian lainnya adalah *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang merupakan skala variabel Resiliensi Akademik yang disusun oleh Cassidy (2016) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyani, dan Grasiawaty (2020). Jumlah aitem dalam skala ini sebanyak 24 aitem pernyataan yang terdiri dari 18 aitem *favorable* dengan contoh “Saya akan menggunakan feedback dari dosen untuk meningkatkan

kualitas tugas atau pekerjaan saya”, dan 6 aitem *unfavorable* dengan contoh “Saya mungkin dapat merasa kesal dalam proses perkuliahan”. Terdapat 5 pilihan jawaban dalam skala optimisme yang terdiri dari STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai) dan SS (Sangat Sesuai). Rentang skor daya diskriminasi aitem antara 0,063 sampai 0,686 yang dapat dikatakan baik karena telah memenuhi standar daya diskriminasi aitem  $r \geq 0,3$  (Azwar, 2012) dan nilai reliabilitas sebesar 0,891 dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov sebagai uji normalitas, teknik *Compare Means* sebagai uji linearitas dan teknik *Spearman Rank Correlation* sebagai uji korelasi.

## HASIL PENELITIAN

### Data Demografi Partisipan

Tabel 1 Data Demografi Partisipan

Data Demografi		Frekuensi	Persentase
Angkatan	2018	70	25,38%
	2019	69	25,02%
	2020	66	24,04%
	2021	70	25,56%
<b>Total</b>		<b>275</b>	<b>100%</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	86	31,3%
	Perempuan	189	68,7%
<b>Total</b>		<b>275</b>	<b>100%</b>
Daerah Asal	Sumatera	21	7,6%
	Kalimantan	21	7,6%
	Jawa	125	45,5%
	Sulawesi	39	14,2%
	Bali & Nusa Tenggara	19	6,9%
	Kepulauan Maluku & Papua	50	18,2%
<b>Total</b>		<b>275</b>	<b>100%</b>
Tempat Tinggal Saat Ini	Kos	82	29,8%
	Rumah keluarga	177	64,4%
	Asrama	3	1,1%
	Kontrakan bersama teman	12	4,4%
	Lainnya: ikut dosen	1	0,3%
<b>Total</b>		<b>275</b>	<b>100%</b>
Lama Menjalankan Perkuliahan Daring	< 3 trimester	70	25,56%
	4 – 6 trimester	66	24,04%
	> 6 trimester	139	50,4%

<b>Total</b>	<b>275</b>	<b>100%</b>
--------------	------------	-------------

Data demografi pada tabel 1 menggambarkan 275 partisipan penelitian yang terdiri dari 4 angkatan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW. Selain itu, partisipan dalam penelitian didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah 189 mahasiswa (68,7%). Kebanyakan partisipan berasal dari Pulau Jawa dengan jumlah 125 mahasiswa (45,5%), namun juga terdapat mahasiswa yang berasal dari pulau Sumatera, Kalimantan,

Sulawesi, Bali dan Nusa Tenggara, serta Kepulauan Maluku dan Papua. Tercatat 177 dari 275 mahasiswa saat ini bertempat tinggal di rumah keluarga (64,4%), kemudian ada pun yang bertempat tinggal di kos, asrama, kontrakan bersama teman, serta tinggal bersama dosen. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini sedang menjalankan pembelajaran daring lebih dari 6 semester (139 mahasiswa dengan persentase 50,4%).

### Analisis Deskriptif

**Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif Optimisme**

No.	Interval	Kategori	F	Persentase
1.	25,2<X≤30	Sangat Tinggi	8	2,91%
2.	20,4<X≤25,3	Tinggi	93	33,82%
3.	15,6<X≤20,4	Sedang	164	59,64%
4.	10,8<X≤15,6	Rendah	9	3,27%
5.	6<X≤10,8	Sangat Rendah	1	0,36%
<b>Jumlah</b>			<b>275</b>	<b>100%</b>
<b>SD = 2,8834; Mean = 19,7745; Min = 6 ; Max = 30</b>				

Hasil analisis deskriptif pada tabel 2 menunjukkan skor interval sedang yaitu 15,6<X≤20,4 dengan persentase 59,64% yang berarti 164 dari 275 mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki optimisme dengan kategori sedang sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa cukup memiliki tingkat kepercayaan dan harapan akan hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan khususnya dalam proses pembelajaran

daring. Selain itu, terdapat pula 93 mahasiswa (33,82%) yang masuk dalam kategori tinggi dengan arti 33,82% mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan dan harapan yang tinggi akan hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan, khususnya selama masa pembelajaran daring. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah.

**Tabel 3 Hasil Analisis Deskriptif Resiliensi Akademik**

No.	Interval	Kategori	F	Persentase
1.	108,8<X≤120	Sangat Tinggi	20	7,27%
2.	97,6<X≤108,8	Tinggi	88	32%
3.	86,4<X≤97,6	Sedang	98	35,64%
4.	75,2<X≤86,4	Rendah	48	17,45%
	64<X≤75,2	Sangat Rendah	21	7,64%
<b>Jumlah</b>			<b>275</b>	<b>100%</b>
<b>SD = 11,1205; Mean = 938109; Min = 64; Max = 120</b>				

Hasil analisis deskriptif pada tabel 3 menunjukkan terdapat 98 dari 275 mahasiswa berada pada interval 86,4<X≤97,6 dengan

kategori sedang yang berarti 98 mahasiswa tersebut memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi masalah yang ada selama

masa pembelajaran daring. Sedangkan 88 dari 275 mahasiswa berada pada interval  $97,6 < X \leq 108,8$  dengan kategori tinggi, yang berarti 88 mahasiswa tersebut memiliki kemampuan yang tinggi untuk menghadapi

masalah yang ada selama masa pembelajaran daring. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dengan kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah.

## Hasil Uji Asumsi

**Tabel 4 Hasil Uji Asumsi: Uji Normalitas**

Variabel	Niai K-S-Z	Nilai Probabilitas (p)	Keterangan
Optimisme	0,102	0,000	Tidak normal
Resiliensi Akademik	0,052	0,073	normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4, didapatkan nilai tes statistik K-S-Z variabel X yaitu Optimisme sebesar 0,102 dan nilai probabilitas (p) atau signifikansi variabel sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga distribusi data variabel Optimisme tidak normal. Sedangkan

nilai tes statistik K-S-Z variabel Y yaitu Resiliensi Akademik sebesar 0,052 dan nilai probabilitas (p) atau signifikansi variabel sebesar 0,073 ( $p > 0,05$ ) sehingga distribusi data variabel Resiliensi Akademik normal.

**Tabel 5 Hasil Uji Asumsi: Uji Linearitas**

Variabel	F Hitung	Sig.	Keterangan
Optimisme – Resiliensi Akademik	1,490	0,109	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada kedua variabel, didapatkan nilai F hitung sebesar 1,490 dengan nilai signifikansi sebesar

0,109 ( $p > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel Optimisme dengan Resiliensi Akademik adalah linear.

## Hasil Uji Korelasi

**Tabel 6 Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Nilai Korelasi	Sig.
Optimisme – Resiliensi Akademik	0,136	0,012

Berdasarkan hasil uji korelasi kedua variabel, didapatkan nilai koefisien korelasi antara variabel Optimisme dengan variabel Resiliensi Akademik adalah sebesar 0,136 dan nilai signifikansi sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang cukup kuat dengan arah positif antara variabel Optimisme dengan variabel Resiliensi Akademik. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat Optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW maka akan semakin tinggi pula tingkat Resiliensi Akademik yang dimiliki oleh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara optimisme dengan resiliensi akademik selama masa pembelajaran daring pada mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik mahasiswa dan begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gomez-Moliner dkk (2018) yang menyatakan terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Kumalasari (2022), ditemukan



bahwa mahasiswa yang mampu menunjukkan sikap resiliensi akademik terbukti tidak mudah mengalami putus asa dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam bidang akademik, sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan pendidikannya. Menurut Sari dan Suhariadi (2019), mahasiswa dengan resiliensi akademik yang kuat akan dapat berkomitmen untuk menghadapi perubahan dalam bidang akademik.

Selain itu, sikap resilien dalam bidang akademik dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi serta mengolah stresor akademik secara kompeten, sehingga tidak menimbulkan stres yang akan menambah kesulitan dalam bidang akademik (Kumalasari & Akmal, 2021). Mahasiswa yang memiliki sikap resilien dalam bidang akademik merupakan mahasiswa yang akan terus berusaha walaupun ada dalam situasi yang sulit (Cassidy, 2016). Hasil penelitian Cassidy (2016) menggambarkan mengenai adanya unsur sikap optimis dalam diri mahasiswa saat menghadapi kesulitan dalam bidang akademik.

Menurut Biswas dan Dean (dalam Mayendry dkk., 2020), optimisme merupakan motivasi dan ketekunan sebagai cara untuk mencapai keberhasilan dalam mencapai suatu hal. Definisi ini menggambarkan sikap optimis untuk mencapai keberhasilan yang mendorong individu untuk tekun dan memotivasi diri. Menurut McGinnis (dalam Nurindah, Afiatin & Sulistyarini, 2012), individu yang optimis akan selalu berusaha memecahkan masalah mulai dari masalah yang kecil hingga masalah yang besar, dengan beranggapan bahwa masalah kecil yang berhasil diselesaikan akan membantu menyelesaikan masalah yang besar.

Individu yang optimis juga memiliki kemampuan untuk selalu memperbaharui cara menghadapi dan menyelesaikan masalah. Cara penyelesaian masalah yang bertahap serta kemampuan memperbaharui cara menyelesaikan masalah membentuk individu menjadi individu yang memiliki ketekunan (*perseverance*). Selain itu, menurut Murdoko dan Prasetya (dalam Suseno, 2013), individu

yang optimis akan melihat sebuah kegagalan sebagai hal yang wajar terjadi dan akan menjadikan kegagalan tersebut sebagai motivasi untuk bangkit. Hal ini berarti, individu yang optimis tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan suatu persoalan. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, dapat diartikan bahwa mahasiswa yang optimis tidak mudah menyerah dan menjadikan kegagalan sebagai motivasi, sehingga akan terbentuk ketekunan (*perseverance*) dalam menghadapi masalah yang ada selama proses pembelajaran daring.

Salah satu ciri individu yang optimis menurut McGinnis (dalam Nurindah dkk., 2012), yaitu individu yang optimis selalu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan tanpa batasan usia. Ciri ini menggambarkan optimisme sebagai pendorong individu dalam mencerminkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan selama masa pembelajaran daring. Menurut Murdoko dan Prasetya (dalam Suseno, 2013), individu yang optimis memandang relasi sosial yang dibangun dengan orang lain sebagai penguat yang akan membantu individu saat berada dalam kesulitan.

Hal ini berarti mahasiswa yang optimis juga akan memiliki semangat untuk mencapai tujuan sehingga jika dihadapkan dengan masalah, mahasiswa akan berusaha untuk mencari bantuan dari teman, dosen atau pihak lainnya yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi masalah tersebut. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dua hasil penelitian di atas menunjukkan bagaimana mahasiswa yang optimis akan dapat mencerminkan kemampuan untuk menghadapi kesulitan selama masa pembelajaran daring serta dapat mencari bantuan dari pihak tertentu (*reflecting and adaptive help-seeking*).

Dua ciri individu yang optimis menurut McGinnis (dalam dalam Nurindah dkk. 2012) yaitu, individu yang optimis tidak sering terkejut ketika dihadapkan dengan masalah, karena memiliki pandangan dan pemikiran yang positif akan masa depan dan individu yang

optimis akan tetap merasa gembira walaupun sedang berada dalam masalah.

Hal ini berarti, individu yang optimis akan dapat merasakan pengaruh negatif dari masalah yang dihadapi serta dapat menunjukkan respon positif karena punya pandangan yang baik akan masa depan walaupun sedang dihadapkan dengan masalah. Sejalan dengan hasil dari penelitian ini, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang optimis akan dapat merasakan pengaruh negatif selama masa pembelajaran daring serta dapat menunjukkan respon emosional yang positif (*negative affect and emotional response*) karena mahasiswa memiliki harapan serta pandangan yang baik akan masa depan, walaupun dalam menjalankan proses pembelajaran daring, terdapat kendala atau masalah yang harus dihadapi. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang optimis memiliki sikap resilien dalam bidang akademik, khususnya selama masa pembelajaran daring.

Menurut Panchal, Mukherjee dan Kumar (2016), individu yang memiliki optimisme yang tinggi cenderung memiliki sikap resilien yang tinggi pula. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Dawson dan Pooley (2013), dijelaskan bahwa ketika terjadi peningkatan optimisme, maka terjadi juga peningkatan resiliensi. Thompson dkk. (2018) menjelaskan bahwa pandangan optimis pada individu dapat membantu meningkatkan resiliensi. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki pandangan optimis akan masa depannya dapat membantu meningkatkan sikap resilien dalam bidang akademik.

Gomez-Molinero dkk. (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dalam menjalankan proses akademik, mahasiswa menghadapi berbagai masalah. Sikap resilien dalam bidang akademik muncul ketika mahasiswa memiliki pengharapan akan masa depan yang baik sehingga memiliki dorongan untuk dapat menghadapi masalah dengan cara yang adaptif serta tidak mudah mengalami stres. Gomez- Molinero dkk. (2018) menjelaskan bahwa optimisme secara

signifikan dapat meramalkan tingkat ketahanan pada diri mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki pengharapan yang baik mengenai masa depan akan menghadapi masalah dengan cara yang adaptif. Selain itu, menurut Gomez-Molinero dkk. (2018), mahasiswa yang optimis juga akan menunjukkan adaptasi yang lebih baik terhadap stres baru yang akan mereka hadapi selama masa transisi seperti beban keuangan dan tuntutan akademik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara optimisme dengan resiliensi akademik. Hal ini berarti mahasiswa yang optimis dapat bersikap resilien dalam menghadapi tantangan atau masalah selama pembelajaran daring. Semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme mahasiswa, maka akan semakin rendah pula resiliensi akademik mahasiswa.

## SARAN

Bagi mahasiswa, diharapkan agar dapat berpikir positif, dapat mengambil hal positif dari setiap kejadian, tidak menyalahkan diri sendiri ketika terlibat dalam suatu masalah dan berfokus kepada proses yang sedang dijalani serta masa depan. Hal-hal ini dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan optimisme dan akan ikut meningkatkan resiliensi akademik dalam diri mahasiswa pula.

Bagi dosen, disarankan agar dapat menggunakan metode pembelajaran yang komunikatif sehingga dapat selalu melibatkan mahasiswa dan membuat mahasiswa memandang proses pembelajaran daring sebagai hal yang dapat dilalui meskipun terdapat tantangan tertentu, sehingga menimbulkan sikap optimis yang akan membantu meningkatkan resiliensi akademik.



Bagi orang tua, diharapkan agar dapat selalu memberi dukungan serta dorongan positif bagi anak selaku mahasiswa, sehingga ketika mengalami kendala dalam proses pembelajaran daring, anak selaku mahasiswa dapat tetap berpikir positif dan bersikap optimis karena adanya dukungan dari orang tua.

Dengan adanya penyesuaian terhadap kondisi yang telah membaik sehingga sistem pembelajaran perlahan dikembalikan secara luring, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang pengaruh proses perubahan sistem pembelajaran daring ke sistem pembelajaran luring terhadap optimisme pelajar, khususnya mahasiswa angkatan 2020 yang telah menjalankan perkuliahan daring kurang lebih 2 tahun.

## REFERENSI

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(18), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38–49. <https://doi.org/10.11114/jets.v1i2.137>
- Gómez-Molinero, R., Zayas, A., Ruíz-González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 147–153. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>
- Hasibuan, M. S., Simarmata, J., Sudirman, A. (2019). *E-Learning: Implementasi, Strategi Dan Inovasinya*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Kumalasari, D., Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemic covid-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353-368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Kumalasari, D., Akmal, S. Z. (2021). Less stress, more satisfied in online learning during the covid-19 pandemic: The moderating role of academic resilience. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 36-44. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.115>
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Livana, PH., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas pembelajaran” Penyebab stres mahasiswa selama pandemic covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Mayendry, T., Mohammad, R. B. D., Rahmatika, S., dkk. (2020). Pengembangan alat ukur kebahagiaan kerja. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 105-112. <https://doi.org/10.15548/atj.v6i2.1957>
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 Tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran COVID-19. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog>

- /2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulisyarini, I. (2012). Meningkatkan optimisme remaja panti sosial dengan pelatihan berpikir positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 57-76. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art4>
- Nurtjahjanti, H., Ratnaningsih, I. Z. (2012). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(2), 126-132. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5(2), 1-6.
- Pratiwi, E. W. (2020). Dampak COVID-19 terhadap kegiatan pembelajaran online di perguruan tinggi kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1-8. <https://doi.org/10.21009/pip.341.1>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sari, J., & Suhariadi, F. (2019). Kontrak psikologis terhadap commitment to change: Resiliensi akademik sebagai variabel mediasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 178-192. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2535>
- Satyaninrum, I. R. (2019). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(1), 1-20. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i1.10749>
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the life orientation test-revised (LOT-R): Psychometric properties based on the rasch model. *Cogent Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Suseno, M. N. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 1-24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art1>
- Thompson, K. A., Bulls, H. W., Sibille, K. T., dkk. (2018). Optimism and psychological resilience are beneficially associated with measures of clinical and experimental pain in adults with or at risk for knee osteoarthritis. *Clinical Journal of Pain*, 34(12), 1164-1172. <https://doi.org/10.1097/AJP.00000000000000642>
- Wulandari, & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen?. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19-30. <http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>