

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, SELF-EFFICACY, DAN OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Eneng Silvia¹, Sri Hardianti Sartika², Astri Srigustini³

212165506@student.unsil.ac.id¹, sri.hardianti@unsil.ac.id², astrisrigustini@unsil.ac.id³

Universitas Siliwangi

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, self- efficacy dan optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dengan desain penelitian eksplanatory survey. Teknik pengumpulan data melalui penyebaran angket melalui google form sebanyak 34 pernyataan untuk teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Populasi pada penelitian ini, sebanyak 494 mahasiswa dan teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik random sampling jenis proportionate stratified random sampling dengan jumlah responden dengan jumlah responden sebanyak 221 mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada resiliensi akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa baik secara uji t (parsial) maupun uji f (simultan). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme dalam penguatan resiliensi akademik, serta strategi yang dapat diterapkan untuk memperkuat ketiga faktor tersebut.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik Mahasiswa, Dukungan Sosial, Self-Efficacy, Optimisme.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the influence of social support, self-efficacy, and optimism on academic resilience among students of the Economics Education Department at Siliwangi University from the 2021–2024 cohorts. This study employs a quantitative approach using a survey method with an explanatory survey research design. Data collection was conducted through the distribution of questionnaires via Google Forms, consisting of 34 statements. Data analysis was carried out using multiple linear regression analysis. The population of this study comprises 494 students, and the sampling technique used was proportionate stratified random sampling, resulting in a total of 221 student respondents. The study focuses on academic resilience among Economics Education students at Siliwangi University from the 2021–2024 cohorts. The results of the study indicate that social support, self-efficacy, and optimism have a positive and significant influence on students' academic resilience, both in partial tests (t-test) and simultaneous tests (F-test). This research is expected to provide insight into the importance of social support, self-efficacy, and optimism in strengthening academic resilience, as well as strategies that can be implemented to enhance these three factors.

Keywords: Students' Academic Resilience, Social Support, Self-Efficacy, Optimism.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan fase penting dalam pembentukan identitas, keterampilan, serta kesiapan karier individu. Namun, fase ini juga sering kali diwarnai tekanan akademik seperti beban tugas, persaingan antar mahasiswa, dan adaptasi sosial yang kompleks. Dengan begitu, Kondisi ini dapat memunculkan stres, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam mengelola tantangan akademik. Berdasarkan survei American College Health Association, sebanyak 32% mahasiswa mengalami penurunan performa akademik atau gagal menyelesaikan studi karena stres yang dialami. Di Indonesia, prevalensi stres akademik tercatat mencapai 36,7% hingga 71,6% % (Yuda et al., 2023). Data Direktorat

Jenderal Pendidikan Tinggi juga menunjukkan bahwa pada tahun 2022, lebih dari 375.000 mahasiswa putus kuliah.

Dengan begitu penulis telah melakukan pra riset terhadap mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi, dengan menyebar kuesioner dengan menggunakan google form dan jumlah yang mengisi sebanyak 44 mahasiswa, berikut tabel 1.1 hasil pra riset tingkat resiliensi akademik sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Pra Riset Tingkat Resiliensi Akademik

No	Butir Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Cemas atau stres saat menghadapi ujian atau tugas berat.	88,6%	11,4%
2.	Pesimis tentang kemampuan anda untuk berhasil di lingkungan akademik.	56,8%	43,2%
3.	Kesulitan mencari solusi ketika menghadapi masalah akademik.	50%	50%
4.	Kurangnya dukungan sosial mempengaruhi performa akademik anda.	72,7%	27,3%
5.	Tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan akademik.	56,8%	43,2%

Sumber: Data Diolah Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil pra riset dari pernyataan terkait tingkat resiliensi akademik yang peneliti lakukan menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi memiliki resiliensi akademik yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari lima pernyataan yang melatarbelakanginya yakni dari hasil pra riset awal yang dilakukan oleh penulis ternyata mahasiswa didominasi oleh tingkat kecemasan atau stres yang tinggi ketika menghadapi ujian atau tugas berat, hal ini menunjukkan kurangnya strategi dalam mengelola stres yang dapat mempengaruhi performa akademik. Selanjutnya tingkat pesimis yang tinggi akan kemampuan dirinya untuk berhasil di lingkungan akademik, sikap pesimis ini bisa berakar pada kurangnya rasa percaya diri atau dukungan yang memadai dalam konteks akademik. Mahasiswa juga kesulitan mencari solusi ketika menghadapi masalah akademik karena banyak individu belum memiliki keterampilan atau strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan akademik. Selanjutnya mahasiswa merasa kurangnya dukungan sosial yang tinggi terhadap performa akademiknya, dukungan sosial yang kurang dapat menambah beban mental dan emosional dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa juga merasa tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan akademik, hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola stres dan tekanan yang datang dengan tugas akademik. Dengan begitu hal ini menunjukkan adanya permasalahan dari tingkat resiliensi akademik mahasiswa yang masih rendah.

Fenomena tersebut mencerminkan pentingnya kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan bangkit dalam menghadapi tekanan akademik, yang dikenal sebagai resiliensi akademik. Menurut Cassidy (2016) resiliensi akademik merupakan kemampuan individu

untuk bertahan dan beradaptasi secara positif di tengah tekanan akademik yang tinggi. Resiliensi ini sangat dibutuhkan untuk mencegah dampak negatif stres akademik terhadap kesehatan mental dan capaian pembelajaran mahasiswa.

Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi akademik. Pada penelitian Prawitasari & Antika (2022) menemukan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap ketahanan akademik siswa. Selanjutnya pada penelitian Erwanto et al., (2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir. Sementara itu, studi yang secara khusus mengintegrasikan faktor dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme dalam satu kerangka analisis komprehensif terhadap resiliensi akademik masih sangat terbatas. Padahal, secara teoritis ketiga faktor ini saling berinteraksi dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa.

Menurut Sarafino & Smith (2014) dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus, terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan. Adapun Self-efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik juga mempengaruhi bagaimana seseorang merespons tekanan (Bandura; Mahmudi & Suroso, 2014). Sementara itu, Segerstorm 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). Ketiganya secara bersamaan diyakini dapat membentuk dasar yang kuat bagi mahasiswa untuk mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan pendidikan tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, sekaligus menjadi landasan praktis bagi perancangan program intervensi yang bertujuan untuk memperkuat resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama menjalani pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei eksplanatori untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024. Pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling jenis proportionate stratified random sampling untuk pengambilan sampel. Penelitian ini memiliki variabel bebas yaitu dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme, dan memiliki variabel terikat yaitu resiliensi akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terhadap resiliensi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Siliwangi. Dengan hasil pengujian regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 23 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.571	2.719		4.991	.000
	Dukungan Sosial	.203	.085	.146	2.399	.017
	Self-Efficacy	.797	.119	.463	6.720	.000
	Optimisme	.464	.165	.203	2.814	.005

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

(Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Versi 23, oleh Peneliti 2025)

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai konstanta $a = 13,571$ dan $b_1 = 0,203$, $b_2 = 0,797$, dan $b_3 = 0,464$ maka diperoleh persamaan regresi untuk penelitian ini yaitu sebagai berikut:

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3$$

$$Y = 13,571 + 0,203 x_1 + 0,797 x_2 + 0,464 x_3$$

Dari persamaan diatas, dapat diketahui (a), nilai koefisien b_1 Dukungan Sosial (X1), b_2 Self-Efficacy (X2) dan b_3 Optimisme (X3), dengan begitu dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Nilai konstanta = 13,571

Jika variabel dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme bernilai 0, maka variabel resiliensi akademik mahasiswa bernilai 13,571

b. Koefisiensi $b_1 = 0,203$

Setiap variabel dukungan sosial (X1) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, sementara variabel self-efficacy (X2) dan optimisme (X3) tetap, maka resiliensi akademik mahasiswa (Y) akan meningkat sebesar 0,203.

c. Koefisiensi $b_2 = 0,797$

Setiap variabel self-efficacy (X2) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, sementara variabel dukungan sosial (X1) dan optimisme (X3) tetap, maka resiliensi akademik mahasiswa (Y) akan meningkat sebesar 0,797.

d. Koefisiensi $b_3 = 0,464$

Setiap variabel optimisme (X3) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, sementara variabel dukungan sosial (X1) dan self-efficacy (X2) tetap, maka resiliensi akademik mahasiswa (Y) akan meningkat sebesar 0,464.

Tabel 3
Model Summary

(Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Versi 23, oleh Peneliti 2025)

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi pada nilai R Square sebesar 0,522 yang artinya persentase sumbangan pengaruh variabel

dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik mahasiswa sebesar 52,2% ($0,522 \times 100\%$) dan sisanya sebesar 47,8% ($100\% - 52,2\%$) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.723	.522	.516	4.408

a. Predictors: (Constant), Optimisme, *Self-Efficacy*, Dukungan Sosial

Tabel 4

Hasil Uji t (Uji Persial)

(Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Versi 23, oleh Peneliti 2025)

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis uji t (uji persial) maka dapat dianalisis sebagai berikut:

- a. Hipotesis ke-1 diperoleh nilai t_{hitung} variabel dukungan sosial lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,399 > 1,97096$ dengan nilai signifikansi $0,017 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat

Variabel	t hitung	t tabel	Sig.	Kesimpulan
Dukungan Sosial	2.399	1,97096	0,017	H0 ditolak
<i>Self-Efficacy</i>	6.720		0,000	H0 ditolak
Optimisme	2.814		0,005	H0 ditolak

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap resiliensi akademik.

- a. Hipotesis ke-2 diperoleh nilai t_{hitung} variabel self-efficacy lebih besar dari t_{tabel} yaitu $6,720 > 1,97096$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara positif dan signifikan antara self-efficacy terhadap resiliensi akademik.
- b. Hipotesis ke-3 diperoleh nilai t_{hitung} variabel optimisme lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,814 > 1,97096$ dengan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara positif dan signifikan antara optimisme terhadap resiliensi akademik.

Tabel 5

Hasil Uji f (Uji Simultan)

Model	F _{tabel}	F _{hitung}	Sig.
1	2,65	79.068	0,000

(Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Versi 23, oleh Peneliti 2025)

Berdasarkan hasil uji F (uji simultan) diatas, diperoleh F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} yaitu sebesar $79,068 > 2,65$ dengan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya variabel dukungan

sosial(x1), self-efficacy (x2), dan optimisme (x3) secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik (Y).

Pembahasan

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Dukungan sosial adalah aspek penting yang menggambarkan sejauh mana seseorang menerima perhatian, bantuan, dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Dukungan sosial dapat berwujud dalam bentuk bantuan emosional, informasi, maupun tindakan nyata. Mahasiswa yang merasa didukung biasanya memiliki daya tahan lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Ketika mahasiswa tidak merasa kesepian ketika dihadapkan dengan tantangan, mahasiswa cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan tidak mudah menyerah. Maka dari itu dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024, menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap resiliensi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal tersebut didukung dengan variabel dukungan sosial yang memberikan sumbangan yaitu dengan persentase 14,75%. Meskipun kontribusi ini tidak sebesar variabel self-efficacy, dukungan sosial tetap memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik diperkuliahan. Mahasiswa yang merasa didukung oleh orang tua, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitarnya memiliki kecenderungan lebih besar untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kegagalan akademik.

Penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial (Sosial Cognitive Theory, yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, faktor kognitif, dan faktor perilaku. Dalam hal ini, dukungan sosial termasuk pada faktor lingkungan. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dari orang tua, teman, dan dosen yang mana dapat membantu mahasiswa untuk membentuk perilaku yang positif serta untuk beradaptasi dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan begitu hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggi Eka Putri et al., (2023) yang berjudul pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas ekonomi UNJ. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Dalam penelitiannya, dijelaskan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen, cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan. Dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan emosional dan motivasional yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan tugas, serta berbagai hambatan lainnya. Bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat berupa dukungan emosional yang memberikan rasa nyaman dan aman, dukungan penghargaan yang meningkatkan rasa percaya diri, dukungan instrumental yang memberikan bantuan nyata dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta dukungan informasional yang memberikan saran, arahan, dan motivasi. Dengan begitu dari keempat bentuk dukungan tersebut secara sinergis memperkuat resiliensi akademik mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan yang penuh dengan tantangan.

Dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, bantuan praktis, dan informasi dari keluarga, teman, maupun orang terdekat menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial memberikan rasa aman, dicintai, dan dihargai yang memperkuat mental mahasiswa dalam menghadapi tantangan belajar. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa cenderung lebih gigih, mampu merefleksikan masalah secara adaptif, dan mengelola respons emosional negatif dengan lebih baik.

Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Self-efficacy memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi hambatan, lebih percaya diri, tidak mudah putus asa, berani mengambil inisiatif, serta lebih gigih untuk mencapai tujuan. Keyakinan ini tidak hanya membantu mahasiswa tetap termotivasi, tetapi juga meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024, menunjukkan bahwa self-efficacy terhadap resiliensi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal tersebut didukung dengan variabel self-efficacy yang memberikan sumbangan yaitu dengan persentase 61,30%. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan faktor yang paling dominan dalam membentuk ketahanan akademik mahasiswa dibandingkan variabel dukungan sosial dan optimisme. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik, menetapkan tujuan-tujuan yang menantang, serta tetap berusaha keras meskipun menghadapi hambatan.

Penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial (Sosial Cognitive Theory, yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, faktor kognitif, dan faktor perilaku. Dalam konteks ini, self-efficacy termasuk pada faktor kognitif karena berkaitan dengan keyakinan. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung lebih tangguh dan mampu bangkit dari keterpurukan, sehingga meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Prawitasari & Antika (2022) yang berjudul pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap resiliensi akademik pada siswa serta menunjukkan bahwa self-efficacy berkontribusi besar dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa SMP dalam menghadapi tantangan pembelajaran hybrid. Persamaan dari kedua penelitian ini terletak pada hubungan positif antara self-efficacy dan resiliensi akademik, yang mana individu memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya lebih mampu untuk bertahan, beradaptasi, dan mengatasi tekanan akademik. Baik mahasiswa maupun siswa menunjukkan bahwa self-efficacy menjadi faktor penting dalam membangun ketangguhan akademik di tengah berbagai tantangan pendidikan.

Self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik cenderung lebih tangguh dan mampu menghadapi

tekanan akademik dengan baik. Dimensi self-efficacy seperti tingkat kesulitan tugas (magnitude), generalitas, dan kekuatan keyakinan (strength) berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa untuk mengatasi hambatan belajar. Individu dengan self-efficacy tinggi akan lebih gigih, tidak mudah menyerah, dan mampu mengelola stres akademik, sehingga mereka lebih kuat dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Optimisme adalah sikap seseorang yang positif dalam melihat masa depan dan meyakini bahwa hal-hal baik akan terjadi, meskipun sedang menghadapi kesulitan. Optimisme mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai situasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung lebih mampu melihat tantangan sebagai peluang, tetap semangat meskipun mengalami kegagalan, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024, menunjukkan bahwa optimisme terhadap resiliensi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal tersebut didukung dengan variabel optimisme yang memberikan sumbangan yaitu dengan persentase 24,13%. Meskipun sumbangan relatif menunjukkan bahwa kontribusi optimisme terhadap resiliensi akademik lebih kecil dibandingkan dengan self-efficacy. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi, faktor keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy) lebih dominan dalam membentuk resiliensi akademik. Meskipun demikian, optimisme tetap menjadi faktor penting yang memperkuat resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial (Sosial Cognitive Theory, yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, faktor kognitif, dan faktor perilaku. Dalam hal ini, optimisme termasuk pada faktor kognitif. Optimisme berperan dalam membentuk cara berpikir positif yang dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap resiliensi akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Husodo et al., (2024) yang berjudul pengaruh optimisme terhadap resiliensi siswa boarding school, adapun hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan resiliensi pada siswa boarding school. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat optimisme yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Baik dalam penelitian ini maupun dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa optimisme berperan penting dalam membentuk ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Dengan begitu, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa mengembangkan optimisme merupakan salah satu strategi efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik. Sikap optimis memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih positif, memandang hambatan sebagai peluang untuk tumbuh, serta menjaga kesejahteraan emosional di tengah tekanan akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menyatakan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024.

Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Efficacy, dan Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara simultan pengaruh variabel dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terhadap variabel resiliensi akademik diperoleh $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka hipotesis diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024.

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa resiliensi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024 tergolong pada kategori tinggi. Resiliensi akademik yang tinggi tersebut bisa diartikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tantangan akademik yang dihadapi. Hal lain yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa yaitu adanya dukungan sosial, adanya self-efficacy dan memiliki rasa optimisme pada mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal dan lingkungan sosial. Dalam hal ini, self-efficacy dan optimisme berperan sebagai faktor personal yang meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa, sementara dukungan sosial berperan sebagai faktor lingkungan yang memperkuat kepercayaan diri dan ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan begitu, ketiga faktor tersebut secara bersamaan membentuk resiliensi akademik mahasiswa.

Dengan demikian, dengan adanya dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme terbukti menjadi faktor penting dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Dengan ketiganya, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan tantangan dengan percaya diri, dan tetap termotivasi dalam proses pembelajaran diperkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data mengenai "Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Efficacy, dan Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi, maka dapat simpulan sebagai berikut:

1. Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan yang diperoleh dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik.
2. Self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan yang diperoleh dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian, semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik.
3. Optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan yang diperoleh dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian, semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik.
4. Dukungan sosial, self-efficacy, dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi angkatan 2021-2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Eka Putri, Dr. Widya Parimita, SE., M. P. A., & Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., M. (2018). the Effect of Social Support and Self Efficacy on Academic Resilience. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Dir*, 377–386.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Erwanto, A. U. N., Istiqomah, I., & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77–94. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1533>
- Husodo, M., Sugiarti, L. R., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Siswa Boarding school. *Engineer*, 5(1), 28.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self -Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ifdil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.29210/02017113>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>.