

Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati yang Sedang Menempuh Skripsi

Siti Hana Muthliatul Janah¹, Supriyati²,

Arti Febriyani Hutasuhut³, Octa Reni Setiawati²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Bagian Ilmu Psikologi Universitas Malahayati

³Bagian Immunologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Abstrak

Resiliensi adalah proses ketahanan diri manusia yang mengalami cobaan dalam hidup, seperti pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah optimisme. Ketika mahasiswa sedang menempuh skripsi maka mahasiswa tersebut harus melakukan proses ketahanan diri sehingga mahasiswa yang sedang menempuh skripsi diharapkan memiliki resiliensi yang tinggi. Peneliti ingin mengetahui hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran universitas malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018. Jenis penelitian ini memakai pendekatan secara kuantitatif. Terdapat dua skala psikologi diantaranya skala optimisme serta skala resiliensi. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018 berjumlah 111 orang. Analisa data menggunakan uji korelasi *spearman's*. Mayoritas mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018 memiliki optimisme yang sedang sebanyak 72 orang (64.9%). Mayoritas mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018 memiliki resiliensi yang tinggi sebanyak 89 orang (80.2%). Terdapat hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018 dengan korelasi (r) antara optimisme dengan resiliensi sebesar 0.319 dengan level signifikan 0.001. Terdapat hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018 dengan korelasi (r) antara optimisme dengan resiliensi sebesar 0.319 dengan level signifikansi 0.001.

Kata Kunci : Resiliensi, optimisme, mahasiswa

The Relationship Of Optimism With Resilience In Medical Students Of Malahayati University Who Are Taking Thesis

Abstract

Resiliensi is a process of human self-resilience that experiences trials in life, such as in students who are taking thesis. One of the factors that can affect resilience is optimism. When the student is taking the thesis, the student must do the process of self-resilience. So that students who are taking thesis are expected to have high resilience. Knowing the relationship of optimism with resilience in university medical students evenayati who are taking thesis class of 2018. This type of research uses a quantitative approach in which there are two psychological scales including optimism scale and resilience scale. The sample in this study, students of the Malahayati University Medical Study Program who were taking the class of 2018 thesis amounted to 111 people. Analyze the data using *spearman's* correlation test. The majority of students of the Malahayati University Medical Study Program who are taking the class of 2018 thesis have a moderate optimism of 72 people (64.9%). The majority of students of malahayati University Medical Study Program who are studying thesis class of 2018 have a high resilience of 89 people (80.2%). There is a relationship of optimism with resilience in students of the Malahayati University Medical Study Program who are studying the class of 2018 thesis with a correlation (r) between optimism and resilience of 0.319 with a significant level of 0.001. There is a relationship of optimism with resilience in students of the Malahayati University Medical Study Program who are taking the class of 2018 thesis with a correlation (r) between optimism and resilience of 0.319 with a significance level of 0.001.

Keywords : Resilience, optimism, students

Korespondensi : Siti Hana Muthliatul Janah, alamat kp. Sempur rt.02 rw.06 no.37 Tangerang, Hp 0859106518906, e-mail janahhana29@gmail.com

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dituntut untuk mempunyai

rasa optimis, semangat hidup yang besar, menggapai prestasi maksimal dan berfungsi

aktif dalam menyelesaikan permasalahan, baik permasalahan akademis maupun non-akademis¹. Namun pada realitanya, banyak mahasiswa yang merasa terbebani dan kurang dapat menghadapi berbagai macam bentuk kesusahan dalam mengerjakan skripsi. Dalam mengalami berbagai macam kesusahan yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi, mahasiswa memerlukan peran resiliensi. Resiliensi yaitu ketahanan diri manusia yang sedang mengalami cobaan dalam hidup dan merespon secara efektif dan positif kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari, serta memanfaatkannya untuk menguatkan diri sehingga mampu menyesuaikan diri dengan pergantian, tuntutan, serta kekecewaan yang timbul dalam kehidupan, seperti pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Resiliensi membantu mahasiswa untuk lebih dapat menerima segala tekanan dan bangkit dari kegagalan serta

diiringi dengan optimisme untuk dapat menyelesaikan tantangan tersebut.^{2,3}

Faktor yang mempengaruhi resiliensi salah satunya yaitu optimisme, *active coping*, dukungan sosial⁴. Faktor resiliensi yaitu regulasi emosi, impuls kontrol, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan *reaching out resilience*⁵. Optimisme adalah faktor protektif yang mempengaruhi resiliensi yang berisi pikiran dan harapan manusia untuk berfokus pada hal baik yang hendak dilalui, serta orang yang berpegang pada diri sendiri^{6-11,12}. Mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung tidak suka menunda-nunda sehingga dapat bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya termasuk menempuh skripsi¹³. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan apakah ada hubungan antara optimisme dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.

Metode Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan menggunakan dua skala psikologi diantaranya skala optimisme serta skala resiliensi. Penelitian berlangsung pada bulan Februari 2022 sampai selesai di Universitas Malahayati. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi angkatan 2018 berjumlah 111 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Alat ukur pada penelitian ini adalah *permanence*, *pervasiveness*, dan

personalization yang menurut Seligman¹⁰ merupakan skala yang dipakai untuk menilai variabel optimisme. Selanjutnya *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) adalah skala yang dipakai pada variabel resiliensi. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *pearson* apabila data berdistribusi normal dan dengan uji *spearman* apabila data yang didapat tidak berdistribusi dengan normal. Proses perhitungan analisis data memakai SPSS 24.00 for windows.

Hasil

Wawancara yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa program studi kedokteran universitas malahayati angkatan 2018 pada tanggal 11 September 2021 dengan menggunakan media *google form* menyatakan bahwa terdapat 50% dari 20 mahasiswa kesulitan untuk mencari tema, 60% dari 20 mahasiswa kesulitan mencari judul, 60% dari 20 mahasiswa kesulitan menentukan alat ukur, 20% dari 20 mahasiswa memiliki motivasi yang

rendah, 60% dari 20 mahasiswa sulit mendapatkan referensi, 40% dari 20 mahasiswa sulit bertemu dengan dosen pembimbing, 40% dari 20 mahasiswa merasa kesal saat melakukan revisi yang berulang-ulang, 50% dari 20 mahasiswa merasa lelah saat sedang menyusun skripsi, 60% dari 20 mahasiswa merasa kecewa pada diri sendiri ketika temannya sudah menyusun skripsi lebih dahulu.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	34	30,6
Perempuan	77	69,4
Total	111	100

Berdasarkan tabel 1, subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada mahasiswa skripsi adalah perempuan sebanyak 77 orang (69,4%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 orang (30,6%). Berdasarkan tabel 2, dari 111 responden, kategori usia sebagian besar responden berusia antara 21-26 tahun sebanyak 105 orang (94,6%). Berdasarkan tabel 3, sebagian besar optimisme responden adalah

kelompok sedang sebanyak 72 orang (64,9%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
18-20 tahun	6	5.4%
21-26 tahun	105	94.6%
Total	111	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Optimisme

Optimisme	Jumlah	presentase
Tinggi	39	35.1%
Sedang	72	64.9%
Rendah	0	0.0%
Total	111	100%

Tabel 4. Distribusi frekuensi optimisme berdasarkan *permanence*

Pernyataan	Jumlah responden memilih jawaban *TPSK	%	Jumlah responden memilih jawaban *HS	%
Setiap kebaikan yang saya dapat adalah awal dari keberhasilan saya di masa depan	3	2,2	54	48,6
Karena kemampuan saya minim, bagaimanapun saya berusaha, saya tidak akan berhasil	28	25,2	17	15,3
Keberhasilan saya merupakan suatu kebetulan	19	17,1	13	11,7
Jika saya mengalami kegagalan saat ini, belum tentu besok saya gagal lagi	3	2,7	36	32,4
Saya yakin kebaikan akan terus berlanjut jika saya tidak pernah putus asa	1	9	58	52,3
Saya yakin nasib buruk saya masih bisa dapat diubah dengan usaha dan doa	1	9	63	56,8

*TPSK: tidak pernah sama sekali

*HS: hampir selalu

Berdasarkan tabel 4, diketahui jawaban tertinggi dengan pernyataan "Saya yakin nasib buruk saya masih bisa dapat diubah dengan usaha dan doa" sebanyak 63 orang (56,8%), sedangkan jawaban paling sedikit dengan pernyataan "Saya yakin kebaikan akan terus berlanjut jika saya tidak pernah putus asa" sebanyak 1 orang (9%).

Berdasarkan data pada tabel 5. diketahui jawaban tertinggi dengan pernyataan "Saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik karena saya banyak menghabiskan waktu dan energy untuk berusaha" sebanyak 48 orang (43,2%), sedangkan jawaban paling sedikit dengan pernyataan "Saya mampu mengerjakan skripsi dengan baik walaupun saya sedang memiliki masalah" sebanyak 2 orang (1,8%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Optimisme Berdasarkan *Pervasiveness*

Pernyataan	Jumlah responden memilih jawaban *TPSK	%	Jumlah responden memilih jawaban *HS	%
Bila kelak saya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik, itu karena saya bisa diandalkan	2	1,8	38	34,2
Saya tidak dapat berprestasi karena saya selalu sial	47	42,3	16	14,4
Saya dapat menyelesaikan suatu tugas karena saya memang hanya mampu di bidang tersebut	8	7,2	25	22,5
Saya mampu mengerjakan skripsi dengan baik walaupun saya sedang memiliki masalah	2	1,8	32	28,8
Saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik karena saya banyak menghabiskan waktu dan energy untuk berusaha	3	2,7	28	43,2

Tabel 6. distribusi frekuensi optimisme berdasarkan *personalization*

Pernyataan	Jumlah responden memilih jawaban *TPSK	%	Jumlah responden memilih jawaban *HS	%
Nilai bagus yang saya dapat adalah hasil dari kemampuan saya	2	1,8	42	37,8
Saya mendapatkan kebaikan karena banyak orang yang kasihan dengan saya	18	16,2	10	9,2
Skripsi saya cepat selesai karena usaha dari orang lain	39	35,1	12	10,8
Saya telat mengerjakan skripsi karena saya malas	35	31,5	11	9,9
Jika saya berusaha keras, saya pasti akan menyelesaikan skripsi saya dengan cepat	2	1,8	75	67,6

Berdasarkan tabel 6, diketahui jawaban tertinggi dengan pernyataan “Jika saya berusaha keras, saya pasti akan menyelesaikan skripsi saya dengan cepat” sebanyak 75 orang (67,6%), sedangkan jawaban paling sedikit dengan pernyataan “Nilai bagus yang saya dapat adalah hasil dari kemampuan saya” sebanyak 2 orang (1,8%).

Tabel 7. Distribusi frekuensi resiliensi

Resiliensi	Jumlah	Presentase
Tinggi	89	80.2%
Sedang	22	19.8%
Rendah	0	0.0%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat sebagian besar resiliensi responden adalah kelompok tinggi sebanyak 89 orang (80.2%).

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas terlihat bahwa optimisme dan resiliensi memiliki *p-value* < 0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi berasal dari

populasi yang berdistribusi tidak normal.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P value	Ket
Optimisme	0.000	Tidak Normal
Resiliensi	0.000	Tidak Normal

Tabel 9. Analisis Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2018 Yang Sedang Menempuh Skripsi

Variabel	N	Sig	r
Optimisme	111	0.001	0.319
Resiliensi	111	0.001	1.000

Berdasarkan tabel 9 diperoleh hasil uji korelasi *spearman’s* antara optimisme dengan resiliensi dengan diperoleh nilai *p-value* = 0.001 (< 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.319. Nilai ini menunjukkan

korelasi antara optimisme dengan resiliensi yang bernilai positif dengan tingkat keratan sedang. Dari hasil di atas dapat diartikan

semakin tinggi optimisme maka semakin meningkatkan kejadian resiliensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dilihat dari 111 responden yang menjadi sampel penelitian, yang memiliki optimisme sedang sebanyak 72 orang (64.9%) dan optimisme tinggi sebanyak 39 orang (35.1%) dan tidak ada responden yang memiliki optimisme rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa dapat melihat dengan cara pandang yang positif saat menghadapi masalah atau kesulitan sehingga mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Jika mahasiswa tersebut menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa tersebut akan terus berusaha menghadapi kendala tersebut sampai masalah yang dihadapi terselesaikan. Banyak faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang dalam penyelesaian skripsi, antara lain adalah unsur kepribadian, unsur bawaan, pengaruh lingkungan, kemampuan kognitif, keterampilan sosial, dan lain sebagainya¹⁴. Faktor yang mempengaruhi optimisme dari dalam diri seseorang adalah unsur kepribadian, salah satunya adalah konsep diri. Konsep diri pada dasarnya merupakan pengertian dan harapan seseorang mengenai bagaimana seseorang itu memandang dirinya, diri yang dicita-citakan dan bagaimana dirinya dalam realita yang sesungguhnya baik secara fisik maupun psikologis¹⁵. Adapun faktor optimisme berdasarkan dari tiga dimensi antara lain *permanence* (individu dapat memandang keberhasilan dan kebaikan yang didapat akan menetap dalam dirinya, sedangkan hal yang buruk akan bersifat sementara), *pervasiveness* (individu dapat memandang keberhasilan dan kebaikan yang didapat akan menyebar keseluruh area kemampuan pada dirinya, sedangkan pada hal buruk dapat bersifat khusus dan hanya ada satu area pada dirinya dan tidak akan menyebar), dan *personalization* (individu dapat memandang keberhasilan dan kebaikan yang didapat bersumber dari faktor internal pada dirinya, sedangkan pada hal yang buruk berasal pada faktor eksternal)¹⁰.

Data responden menunjukkan bahwasannya optimisme dari dimensi *personalization* adalah aspek yang tertinggi yaitu dengan pernyataan "jika saya berusaha keras, saya pasti akan menyelesaikan skripsi saya dengan cepat" dengan responden 75 orang (67,6%). Hal ini berarti bahwa mayoritas mahasiswa skripsi program studi kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 memiliki optimisme yang cukup baik dengan dirinya sendiri. Adapun optimisme dari dimensi *permanence* dan *pervasiveness* jawaban "hampir selalu" yang didapatkan dari responden menunjukkan pernyataan "saya yakin nasib buruk saya masih bisa dapat diubah dengan usaha dan doa" dengan responden 63 orang (56,8%) dan "saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik karena saya banyak menghabiskan waktu dan energy untuk berusaha" dengan responden 48 orang (43,2%). Hal ini berarti bahwa *permanence* dan *pervasiveness* juga termasuk aspek cukup penting bagi mahasiswa skripsi program studi kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018. Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti berpendapat bahwa optimisme dalam penyelesaian skripsi adalah keyakinan dalam diri mahasiswa untuk mencapai hasil skripsi yang baik serta berfikir positif dalam mengatasi kesulitan agar penyelesaian skripsi dapat sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dilihat dari 111 responden yang menjadi sampel penelitian, yang memiliki resiliensi sedang sebanyak 22 orang (19.8%) dan resiliensi tinggi sebanyak 89 orang (80.2%) dan tidak ada responden yang memiliki resiliensi rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi dan menghilangkan dampak-dampak negative dari keadaan yang tidak menyenangkan. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi adalah mahasiswa yang berhasil keluar dari masalah-masalah yang dihadapi dan sukses

dalam menjalani masa studinya serta menganggap masalah tersebut adalah bagian dari tantangan masa studinya, dan bukan hal yang harus dijadikan alasan untuk terpuruk.¹⁶ Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghilangkan dampak-dampak negatif dari keadaan yang tidak menyenangkan.¹⁷ Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam individu itu sendiri. Riset di negara Barat menunjukkan bahwa faktor protektif yang secara umum dianggap berperan adalah regulasi emosi, pengendalian diri, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, empati, keinginan mencari tantangan baru, dan optimisme.¹⁸ Sedangkan individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.¹⁹ Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti berpendapat bahwa dalam menghadapi berbagai kesulitan yang diakibatkan oleh pengerjaan skripsi, mahasiswa membutuhkan peran resiliensi untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari, dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 yang sedang menempuh skripsi diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi ($p\text{-value} = 0.001$) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.319. Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian²⁰ dimana hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi ($r=0.351$ ($p\text{-value} = 0.000$)). Hasil penelitian di atas sejalan juga dengan penelitian (Reyza, 2017) dimana dari hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi ($r=0.775$; $p\text{-value}=0.000$). Adapun hubungan kedua variabel tersebut bersifat kausal, keduanya

saling menemani dalam menghadapi keadaan yang sulit, artinya optimisme membentuk resiliensi, dan resiliensi merujuk kepada optimisme.¹¹ Klohn²¹ menyatakan bahwa individu yang resilien memiliki sikap optimis dan penuh semangat dalam menhadapi hidup, tertarik dan terbuka untuk memperoleh pengalaman-pengalaman baru serta berkarakteristik positif secara emosional. Resiliensi muncul dari optimisme memaknai tantangan pada diri individu, yang selanjutnya membentuk diri lebih kuat dalam menghadapi hidup.²¹

Optimisme adalah keyakinan individu untuk mendapatkan hasil yang baik dan memiliki harapan yang positif saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan, sedangkan resiliensi adalah kapasitas individu untuk mengatasi serta merespon secara positif kesulitan-kesulitan yang terjadi dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri. Pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, ketika mereka memiliki keyakinan akan mendapatkan hasil yang baik dan memiliki harapan positif, maka mereka akan cenderung lebih mampu untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan optimisme yang tinggi cenderung memiliki *coping stress* yang lebih baik.²² Dalam proses penyelesaian skripsi, keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dan selalu berpikiran positif akan membantu terbentuknya sikap menerima masukan-masukan pembimbing dengan respon aktif, tidak mudah putus asa apabila menemukan kesulitan-kesulitan terkait skripsinya, merencanakan pengerjaan skripsi dengan lebih terjadwal, dan berusaha mencari jalan keluar saat menemui hambatan. Hal ini pada akhirnya akan membantu mahasiswa tingkat akhir untuk bangkit kembali dari kesulitan-kesulitan yang ada dalam proses penyelesaian skripsinya.

Resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam diri individu itu sendiri.²³ Faktor protektif selain optimisme yang secara umum dianggap berperan adalah regulasi emosi, pengendalian diri, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, empati,

keinginan mencari tantangan baru. Selain itu, resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang penting dalam kehidupan individu, seperti keluarga, komunitas, budaya, sekolah, dan rekan sebaya²⁴. Dengan demikian, faktor lain yang mempengaruhi resiliensi mungkin dapat diindikasikan oleh faktor protektif internal selain optimisme dan faktor

Simpulan

Ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi dengan sebagian besar optimisme responden adalah kelompok

eksternal seperti dukungan sosial. Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dengan optimisme tinggi akan cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila optimisme mahasiswa yang mengerjakan skripsi rendah, maka resiliensinya akan cenderung lebih rendah.

sedang (64.9%) dan sebagian besar resiliensi responden adalah kelompok tinggi (80.2%).

Daftar Pustaka

1. Yesamine O. Hubungan antara kecenderungan problem focused coping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi (tidak diterbitkan) Yogyakarta Fak Psikol Univ Gadjah Mada*. 2000.
2. Dewi AM. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa. *J Ilm Pendidik Bimbing Dan Konseling*. 2014;2(1).
3. Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol*. 2004;86(2):320.
4. Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*. 2008;15(3):194-200.
5. Reivich K, Shatte A. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony; 2003.
6. Souri H, Hasanirad T. Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social Behav Sci*. 2011;30:1541-1544.
7. Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage publications; 2018.
8. Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. *Am Psychol*. 2006;61(8):774.
9. Seligman MEP. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage; 2006.
10. Forgeard MJC, Seligman MEP. Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Prat Psychol*. 2012;18(2):107-120.
11. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clin Psychol Rev*. 2010;30(7):879-889.
12. Sabouripour F, Roslan SB. Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Soc Sci*. 2015;11(15):159-170. doi:10.5539/ass.v11n15p159
13. Khusniatun. Hubungan antara Resiliensi dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2014.
14. Partosuwido SR, Astuti YD. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penyesuaian Diri pada Remaja. 2003.
15. Hurlock EB, Istiwidayanti, Sijabat RM, Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta; 1990.
16. Widuri EL. Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanit J Psikol Indones*. 2012;9(2):24531.
17. Desmita D. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya; 2009.
18. Listyandini RA, Akmal SA. Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Pros Temu Ilm Nas*

- Psikologi Jakarta Fak Psikol Univ Pancasila*. 2015.
19. Poetry RV, Ramli AH, Pratiwi A. Resiliensi pada mahasiswa baru penyandang cerebral palsy (CP). *Univ Brawijaya Malang*. 2010.
 20. Roellyana S, Listiyandini RA. Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Pros Konf Nas Peneliti Muda Psikol Indones*. 2016;1(1):29-37.
 21. Panchal S, Mukherjee S, Kumar U. Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *Int J Educ Psychol Res*. 2016;5(2):1-6.
 22. Ningrum DW. Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *J Psikol Esa Unggul*. 2011;9(01):126155.
 23. Reivich K, Shatte A. The Resilience Factor; 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. *Three Rivers Pers*. 2002:1-416.
 24. Oktaviani D. Resiliensi remaja Aceh yang mengalami bencana Tsunami. *Skripsi Fak Psikol Univ Indones Progr Stud Sarj Reguler Depok*. 2012.