

**PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI
DI KOTA MAKASSAR**



DIAJUKAN OLEH :

NURFADHILAH JUFRI

NIM. 4517091023

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2021



**PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

NURFADHILAH JUFRI

NIM. 4517091023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

NURFADHILAH JUFRI

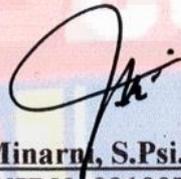
NIM: 4517091023

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi

Pada Agustus 2021

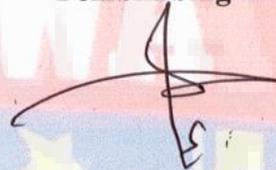
Menyetujui:

Pembimbing I



Minarni, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104

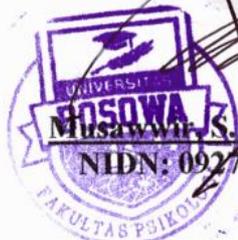
Pembimbing II



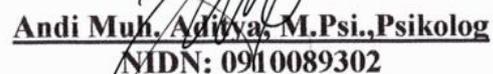
St. Syawaliah G., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Psikologi.


Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501


Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi


Andi Muh. Aditya, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0910089302

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**NURFADHILAH JUFRI
4517091023**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2021

Pembimbing I



**Minarti, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104**

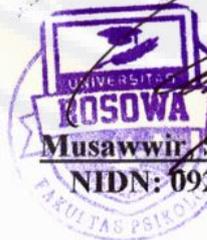
Pembimbing II



**St. Syawalayah G. M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar



**Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501**

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Nurfadhilah Jufri
NIM : 4517091023
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Minarni, S.Psi.,M.A
2. St. Syawaliah Gismin, M.Psi.,Psikolog
3. Titin Florentina P, M.Psi.,Psikolog
4. Hasniar A. Radde, S.Psi.,M.Si

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar



PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian karya peneliti ini.

Makassar Agustus 2021




Nurfadhilah Jufri

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya.

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, keluarga, dosen-dosen, serta teman-teman yang saya cintai.



MOTTO

Sesungguhnya Allah SWT tidak akan mengubah suatu nikmat yang telah diberikan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri.

(QS. Al-Anfal: 53)

Sesulit apapun masalahnya, bagaimanapun buruknya keadaan yang dialami.

Ingatlah bahwa kamu tidak terjebak.

Selalu ada jalan keluar.

~ Dilla ~

BOSOWA

ABSTRAK

PENGARUH *GRATITUDE* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR

Nurfadhilah Jufri

4517091023

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

nurfadhilahjufri023@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *gratitude* memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 406 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan yaitu, resiliensi akademik dan *gratitude*. Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun telah menghadapi kesulitan yang signifikan. Sedangkan *gratitude* merupakan suatu ekspresi dari rasa terima kasih atas kebaikan yang diterima dari luar dirinya (Tuhan, orang lain dan alam semesta). Instrumen pengumpulan data yaitu skala resiliensi akademik yang telah diadaptasi oleh Kiki Reskiyani berdasarkan teori Cassidy (2016). Sedangkan skala *gratitude* yang telah dimodifikasi dari hasil adaptasi Zainab Ramadhani berdasarkan teori Watkins *et al.*, (2003). Data dianalisis menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil analisis bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 26.7% (($p = 0.000$; $p < 0.05$) dan arah pengaruh positif yang berarti semakin tinggi *gratitude* maka resiliensi akademik juga semakin meningkat.

Kata Kunci : *Gratitude*, Resiliensi Akademik, Mahasiswa, Skripsi

ABSTRACT**EFFECT OF GRATITUDE TOWARD ACADEMIC RESILIENCE OF
COLLAGE STUDENTS WHO DOING THESIS IN MAKASSAR CITY****Nurfadhilah Jufri****4517091023****Faculty of Psychology Bosowa University****nurfadhilahjufri023@gmail.com**

This study aimed to know ability of gratitude to affected academic resilience on collage students who doing thesis in Makassar City. This study aimed omn count of 406 respondednts in Makassar. There are two variabel on this study which are academic resilience and gratitude. Cassidy (2016) said that academic resilience is ability to increased opportunity to success on education although already have significant struggle. However gratitufe is expression of grateful of kindness who accepted out of ownself. Instruments to collected data are resilience academic scale who adapted by Kiki Reskiyani based on teori Cassidy (2016). However gratitude scale who already modified from adapted by Zainab Ramadhani reffering Watkins *et al.*, (2003). Data was analyzed used simple linear regression. The result show there significant effect of gratitude toward academic resilience of collage students who doing thesis in Makassar City with contributed count of 26.7% ($p = 0.000$; $p < 0.05$) and positif direct influence who means if gratitude was increased it will increased academic resilience those.

Keywords : *Gratitude*, Academic Resilience, Students, Thesis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nyalah saya bisa menyelesaikan proses perkuliahan dan tugas akhir (skripsi) ini dengan judul “Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program studi akademik khususnya pada jurusan Psikologi. Peneliti sadar bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan baik peneliti sendiri maupun pembacanya. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut membantu dalam kelancaran pengerjaan skripsi ini, baik secara langsung maupun secara tidak langsung, khususnya:

1. Kepada kedua orang tua tercinta saya Ibu Hj. Sehati dan Bapak H. Muh. Jufri S.Ag yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik dan mengasahi saya serta senantiasa memberikan doa, semangat motivasi dan dukungan baik moral maupun material yang tak terhingga, sehingga peneliti mampu sampai di tahap ini menyelesaikan skripsi.
2. Kepada kedua saudara saya yaitu kakak saya Irawati Jufri, adik saya Ahmad Yusril Al Jufri, keponakan tercinta saya Ahmad Arkhan Azzahrawi Surya serta kakak ipar saya Suryanto yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada peneliti.

3. Kepada keluarga besar saya yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Kepada dosen pembimbing akademik, Bapak Musawwir S.Psi.,M.Pd yang telah mendidik dan perhatian kepada anak didiknya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan studi tepat waktu.
5. Kepada dosen pembimbing, Ibu Minarni S.Psi.,M.A dan Ibu Siti Syawaliah Gismin M.Psi.,Psikolog yang telah bersabar dengan sepenuh hati memberikan bimbingan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya.
6. Kepada dosen penguji, Ibu Titin Florentina M.Psi.,Psikolog dan Ibu Hasniar A.Radde S.Psi.,M.Si yang telah membantu memperbaiki skripsi ini sehingga dapat menambah pengetahuan peneliti dan orang yang membacanya.
7. Kepada Dekan Fakultas Psikologi, Bapak Musawwir S.Psi.,M.Pd, Wakil Dekan I, Ibu Sri Hayati, M.Psi.,Psikolog, Wakil Dekan II, Ibu Titin Florentina M.Psi.,Psikolog, dan Ketua Program Studi, Bapak Syahrul Alim S.Psi.,M.A serta para jajaran dosen yang peneliti cintai dan hormati, Pak Arie Gunawan HZ, M.Psi.,Psikolog, Ibu Sulasmi Sudirman S.Psi.,M.A, Ibu Patmawaty Taibe S.Psi.,M.A., M.Sc., Ph.D, Pak A. Muhammad Aditya M.Psi.,Psikolog, Ibu A. Nur Aulia Saudi S.Psi.,M.Si, Ibu Nurhikmah S.Psi.,M.Si dan Pak Tarmizi Thalib S.Psi.,M.A.
8. Kepada Staf Tata Usaha, Ibu Jerni, Ibu Ira, dan Pak Ahmad yang telah mengurus semua administrasi ujian dari peneliti.

9. Kepada kakak Kiki Reskiyani S.Psi, dan kakak Zainab Ramadhani S.Psi, yang telah bersedia dan mengizinkan peneliti untuk menggunakan skala hasil adaptasinya, semoga kebaikan kakak dibalas oleh Allah SWT.
10. Kepada sahabat-sahabat serta teman seperjuangan peneliti, Bella Ramadhanti, Sri Ayu Nengsi, Rika Rahmadani, Gheovan Natalie, Julia Rezky Jhony, Nurhikma L yang selalu menemani peneliti mengerjakan skripsi, membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti dari awal sampai akhir yang mengetahui suka duka peneliti selama mengerjakan skripsi. Sahabat yang selalu menjadi tempat cerita peneliti. Semoga senantiasa akan selalu ada satu sama lain hingga nanti. Jangan pernah berubah hingga nanti sobat Yudisium 2021. *See you on top.*
11. Kepada Tuti, Hesti, Wiwi, Ani, Mia, Thania, Hijrah yang selalu memberikan dukungan dan membantu peneliti menyebarkan kuesioner penelitian.
12. Kepada Mula Syahid, dan Ilham Dipo yang telah membantu, memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti selama mengerjakan proposal.
13. Kepada Muhammad Iksan Ariyanto yang selalu memberikan semangat serta bantuan menyebarkan skala penelitian saya sampai saat ini.
14. Kepada teman-teman *WhatsApp*, *Instagram* dan *Facebook* telah membantu menyebarkan kuesioner penelitian ini.
15. Kepada teman angkatan Harmologyven yang senantiasa memberi dukungan dan bantuan kepada peneliti selama kuliah di Psikologi.

16. Kepada teman-teman seperbimbingan peneliti yang saling memberi dukungan selama mengerjakan skripsi, semoga hasilnya baik dan bisa wisuda sama-sama, *see you on top*.

17. Kepada kak Rusdi, Kak Rudi dan Kak Reski dari Berkah Computer yang telah membantu peneliti menyusun format skripsi ini dan selalu siap direpotkan kapanpun. Semoga kebaikan kakak-kakak dibalas oleh Allah SWT.

Makassar, Agustus 2021

Nurfadhilah Jufri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II Tinjauan Pustaka.....	15
2.1 Resiliensi Akademik	15
2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik	15
2.1.2 Dimensi Resiliensi Akademik.....	20
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi.....	27
2.1.4 Dampak yang Ditimbulkan Resiliensi	31
2.1.5 Pengukuran Resiliensi Akademik	35
2.2 <i>Gratitude</i>	38
2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i>	38
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Gratitude</i>	41
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i>	44
2.2.4 Dampak dari <i>Gratitude</i>	48
2.2.5 Pengukuran Terkait <i>Gratitude</i>	52
2.3 Mahasiswa.....	53
2.4 <i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Program Skripsi.....	54
2.5 Bagan Kerangka Penelitian	57
2.6 Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III Metode Penelitian.....	59
3.1 Pendekatan Penelitian	59
3.2 Variabel Penelitian	59
3.3 Definisi Variabel	60

3.3.1	Definisi Konseptual.....	60
3.3.2	Definisi Operasional.....	61
3.4	Populasi dan Sampel	62
3.4.1	Populasi	62
3.4.2	Sampel.....	62
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	63
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	64
3.6	Uji Instrumen	67
3.6.1	Proses Modifikasi Skala.....	67
3.6.2	Uji Validitas	67
3.6.3	Uji Reliabilitas	73
3.7	Teknik Analisis Data.....	74
3.7.1	Uji Deskriptif	74
3.7.2	Uji Asumsi	74
3.7.3	Uji Hipotesis.....	75
3.8	Jadwal Penelitian.....	77
3.9	Prosedur Penelitian.....	77
BAB IV	Hasil dan Pembahasan	80
4.1	Hasil Analisis	80
4.1.1	Hasil Analisis Deskriptif Demografi.....	80
4.1.2	Hasil Analisis Deskriptif Variabel	86
4.1.3	Hasil Analisis Deskriptif Variabel berdasarkan Demografi	90
4.1.4	Hasil Analisis Uji Asumsi	111
4.1.5	Hasil Analisis Uji Hipotesis	113
4.2	Pembahasan	115
4.2.1	Gambaran Umum Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar	115
4.2.2	Gambaran Umum <i>Gratitude</i> Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar	119
4.2.3	Pengaruh <i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar	122
4.3	Limitasi Penelitian	128
BAB V	Kesimpulan dan Saran	129
5.1	Kesimpulan	129
5.2	Saran.....	129
5.1.1	Bagi Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	130
5.1.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	130
DAFTAR PUSTAKA		132

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Bagan Kerangka Penelitian	57
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>ARS-30</i>	65
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>GRAT</i>	66
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>ARS-30</i> Sebelum Uji Coba.....	71
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>ARS-30</i> Setelah Uji Coba	72
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>GRAT</i> Sebelum Uji Coba	72
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>GRAT</i> Setelah Uji Coba	73
Tabel 4.1 Deskriptif Resiliensi Akademik	86
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel Resiliensi Akademik	86
Tabel 4.3 Deskriptif Variabel <i>Gratitude</i>	88
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel <i>Gratitude</i>	88
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	112
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	112
Tabel 4.7 Hasil Analisis Regresi Sederhana	114
Tabel 4.8 Koefisien <i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi Akademik	115

BOSOWA



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Demografi Jenis Kelamin	80
Gambar 4.2	Demografi Usia	81
Gambar 4.3	Demografi Suku	82
Gambar 4.4	Demografi Angkatan	83
Gambar 4.5	Demografi Jurusan	84
Gambar 4.6	Demografi Universitas	85
Gambar 4.7	Diagram Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi Akademik	87
Gambar 4.8	Diagram Kategorisasi Skor Variabel <i>Gratitude</i>	89
Gambar 4.9	Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Jenis Kelamin	90
Gambar 4.10	Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Usia	91
Gambar 4.11	Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Suku	93
Gambar 4.12	Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Angkatan	94
Gambar 4.13	Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Jurusan	96
Gambar 4.14	Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Universitas	98
Gambar 4.15	Deskriptif <i>Gratitude</i> berdasarkan Jenis Kelamin	101
Gambar 4.16	Deskriptif <i>Gratitude</i> berdasarkan Usia	102
Gambar 4.17	Deskriptif <i>Gratitude</i> berdasarkan Suku	103
Gambar 4.18	Deskriptif <i>Gratitude</i> berdasarkan Angkatan	105
Gambar 4.19	Deskriptif <i>Gratitude</i> berdasarkan Jurusan	107
Gambar 4.20	Deskriptif <i>Gratitude</i> berdasarkan Universitas	109

DAFTAR LAMPIRAN

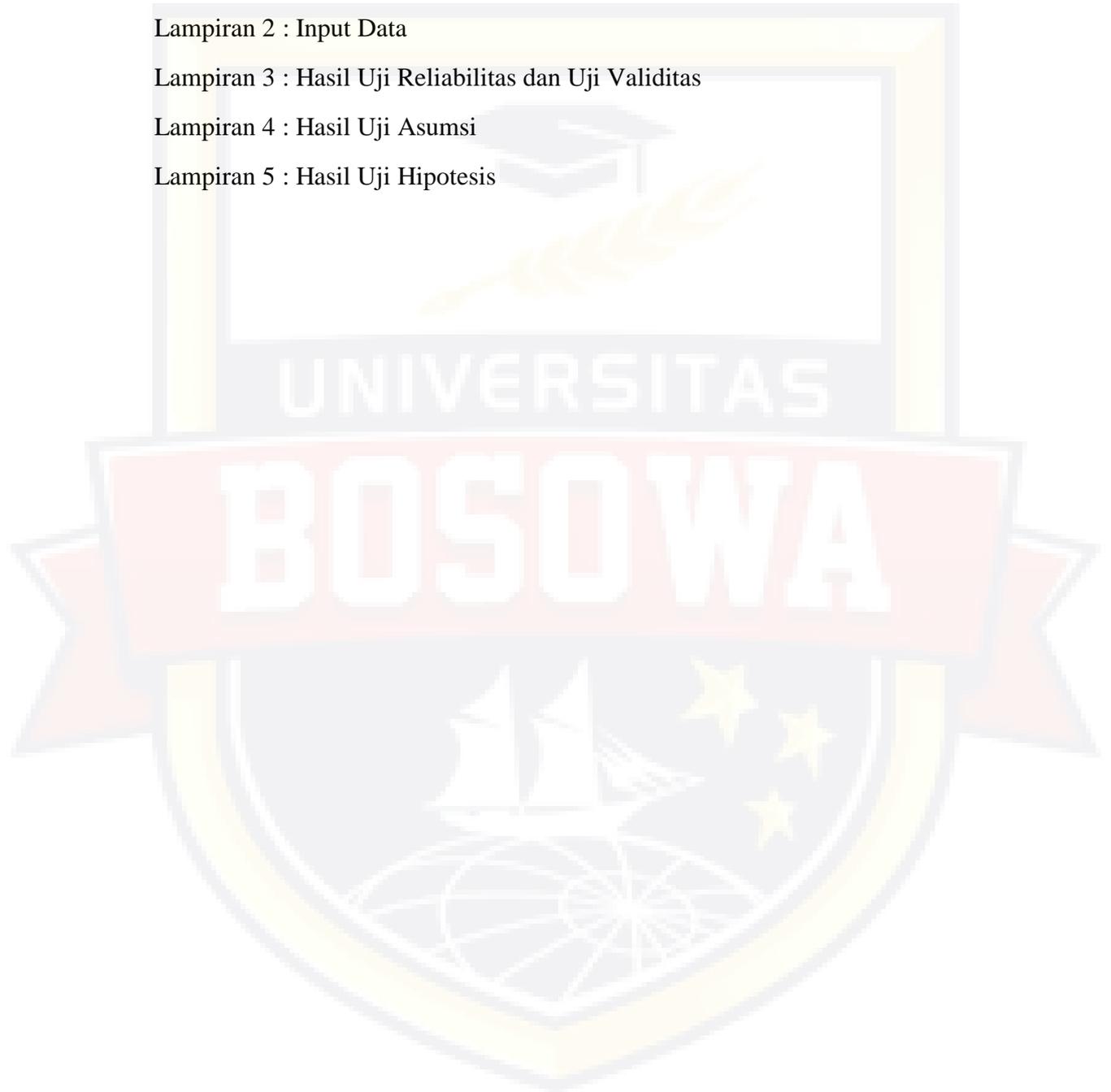
Lampiran 1 : Contoh Item Pada Skala Penelitian

Lampiran 2 : Input Data

Lampiran 3 : Hasil Uji Reliabilitas dan Uji Validitas

Lampiran 4 : Hasil Uji Asumsi

Lampiran 5 : Hasil Uji Hipotesis



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa diketahui memiliki rutinitas yang padat karena beban tugas, serta berbagai praktek kuliah yang banyak dan *deadline* pengumpulan tugas yang rentang waktunya singkat. Seorang mahasiswa memerlukan manajemen diri dan waktu yang baik untuk bisa mengatasi padatnya rutinitas tersebut. Terutama apabila mahasiswa tengah menempuh semester akhir di perguruan tinggi. Mahasiswa yang berada di tingkat akhir diperkirakan menghadapi tekanan yang lebih berat karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Masa penyelenggaraan program studi paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa minimal 144 SKS (sistem kredit semester) (Permenristekdikti No. 44 Pasal 16 Tahun 2015). Dalam UU tersebut diatur bahwa mahasiswa yang masa pendidikannya melebihi 7 (tujuh) tahun akan dikenakan DO (*Drop out*) atau dikeluarkan dari perguruan tinggi. Oleh sebab itu, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan masa studinya dalam kurun waktu tersebut.

Pada umumnya, diakhir studi perguruan tinggi, mahasiswa diberi tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi seperti yang telah ditetapkan dalam Permenristekdikti No. 50 Tahun 2018 yang menyatakan bahwa lulusan program sarjana dan program sarjana terapan menyusun skripsi dan

mengunggahnya ke Repositori perguruan tinggi yang diintegrasikan dalam portal Repositori kecuali apabila dipublikasikan di jurnal.

Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis dan dibuat oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya (Yulianto, 2008). Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang telah dilakukannya dan berkaitan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studi yang ditempuhnya. Proses pengerjaan skripsi merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang berpotensi memberikan tekanan atau beban secara psikologis. Tekanan psikologis yang dirasakan tersebut biasa disebut stres yang dapat memudahkan individu memiliki emosi negatif dan cenderung berpikir pendek.

Namun ada beberapa fenomena bahwa mahasiswa akhir sulit untuk menyelesaikan studi dikarenakan skripsi yang harus dikerjakan. Terdapat beberapa mahasiswa yang memilih untuk menunda menyelesaikan skripsi karena berbagai permasalahan seperti stres karena proses bimbingan yang membuatnya kesulitan, motivasinya menurun karena berbagai kritikan dari dosen pembimbingnya, adanya hambatan untuk mengerjakan (tidak memiliki *laptop*), adanya permasalahan pribadi, kurangnya *literature* sehingga mereka memilih untuk bermalas-malasan untuk mengerjakan skripsi. Permasalahan dan kesulitan yang terkait dalam bidang akademik adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa.

Peneliti melakukan wawancara awal kepada 7 mahasiswa akhir di Kota Makassar yang sedang mengerjakan skripsi. Sebagian besar mereka mengakui

bahwa selama pengerjaan skripsi mereka mendapatkan kesulitan. Kesulitan yang mereka hadapi yaitu kesulitan menyusun latar belakang, sulitnya menemui pembimbing, kesulitan pada pemilihan judul skripsi karena bingung menentukan letak permasalahan serta kurangnya referensi atau *literature*, kesulitan lainnya pada mahasiswa karena adanya rasa malas dan kurangnya motivasi dari dalam diri individu seperti kewalahan mengatur waktu, nyaman dengan rutinitas seperti biasa (main HP, tidur dan nongkrong), selain itu faktor menunda-nunda juga termasuk kesulitannya. Akibatnya kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif. Pada akhirnya, perasaan negatif ini dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Sehingga penting bagi mahasiswa memahami kapasitas dalam dirinya dan menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan dalam menyikapi tanggung jawab akademiknya.

Hasil wawancara pada 7 orang mahasiswa dan observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Fenomena yang terlihat di perguruan tinggi adalah terdapat sejumlah mahasiswa mampu melalui serta mencapai berbagai tahapan dengan baik namun ada juga yang gagal melaluinya. Oleh sebab itu, setiap mahasiswa memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap permasalahan serta kesulitan dalam bidang akademik, sehingga mahasiswa memerlukan ketahanan akademik dalam menghadapi kesulitan selama kuliah terutama saat penyusunan skripsi.

Jika perasaan negatif ini berlanjut pada mahasiswa yang sedang skripsi, mahasiswa akan sulit dalam mengambil keputusan sehingga dapat mengganggu pandangan tentang hidup dan merasa putus asa. Saat seseorang putus asa ia dapat mengambil jalan pintas seperti bunuh diri. Dari artikel yang didapatkan oleh peneliti bahwa pada kasus tahun 2008, mahasiswa berinisial EP melakukan bunuh diri karena mengalami stress dalam mengerjakan skripsi. Kasus serupa juga dialami oleh mahasiswa yang berinisial LN mahasiswa UNIBA tahun 2020, yang bunuh diri karena pengajuan proposal skripsinya harus bolak-balik revisi atas saran pembimbing (Waskita, 2008; Rizki, 2020).

Mengutip pemberitaan Kompas.com (12/7/2020), seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur BH (17) diduga gantung diri karena depresi setelah kuliah 7 tahun tak kunjung lulus. Hal itu terjadi karena skripsinya sering ditolak dosen. Usai kerap ditolak dosen, mahasiswa di salah satu universitas di Samarinda tersebut, sering terlihat diam dan murung. BH ditemukan meninggal gantung diri di rumah milik kakak angkatnya di Jalan Pemuda, Samarinda pada Sabtu (11/7/2020) sore (Retia Kartika Dewi, Kompas.com, 2020).

Dari kasus yang dilihat dari artikel-artikel di atas bahwa salah satu faktor mahasiswa tersebut bunuh diri karena memiliki masalah psikologis, dan rendahnya ketahanan terhadap stres akibat mengerjakan skripsi. Hasil wawancara peneliti terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi terdapat mahasiswa yang stres dan bisa mengatasinya karena berbagai permasalahan hidup yang membuatnya stres sehingga malas untuk mengerjakan skripsi.

Adapun mahasiswa yang stres sampai merasa putus asa akan pengerjaan skripsi, sehingga tidak melanjutkannya. Resiliensi akademik harus dimiliki mahasiswa agar emosi negatif dan perasaan stres saat mengerjakan tugas skripsi tidak berkembang menjadi perasaan negatif yang berakhir tragis.

Terdapat artikel yang menyatakan bahwa resiliensi akademik sebuah fenomena yang menjadi jawaban dari stres mahasiswa. Adapun pernyataan dari dosen bahwa “Mahasiswa di kampus saya pun sama. Dampak stres ringan dan berat terjadi pada mahasiswa di delapan kelas yang saya ampu. Analisis saya, dampak itu terjadi pada stres ringan sampai stres berat. Buktinya mereka abai pada tugas perkuliahan, sering pusing, kehilangan arah, tidak aktif bahkan absen ketika PJJ, dan hanya 65 persen ketika saya menerapkan *platform Zoom Meeting*. Mereka juga ditemukan banyak yang terkendala membayar SPP, ternyata bukan karena tidak punya dana, setelah dilakukan *home visit* kok ternyata mereka sudah diberi uang oleh orang tua, namun memang tidak dibayarkan. Rata-rata demikian yang ditemukan tim *home visit* kemarin,” beber Ibda (G-News Pendidikan, 2021).

Dari fenomena itu, dalam esai tersebut Ibda menawarkan sebuah solusi dari fenomena stres akademik dengan resiliensi akademik. “Resiliensi akademik intinya kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik. Resiliensi akademik menjadi jawaban atas fenomena stres akademik,” tegas Koordinator Gerakan Literasi Ma’arif (GLM) tersebut (G-News Pendidikan, 2021).

Terdapat dampak dari resiliensi akademik yaitu distres psikologis (stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, kekhawatiran), sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif yang diakibatkan oleh stres sampai depresi dan berujung bunuh diri. Seperti fenomena yang didapatkan bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan bunuh diri karena banyaknya permasalahan selama mengerjakan skripsi.

Resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi membawa seseorang pada pemahaman tentang cara dan alasan seseorang berpikir tentang tindakannya, serta dapat membantu mengatasi keadaan yang penuh dengan tekanan yang berkaitan dengan masa remaja, relasi dengan teman (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi dipandang dari berbagai konteks dalam psikologi, dalam konteks pendidikan disebut resiliensi akademik atau *academic resilience*. Resiliensi akademik dalam konteks perguruan tinggi diartikan sebagai kemampuan individu menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam setting akademik secara efektif (Martin & Marsh, 2006). Adapun Connor dan Davidson (2003) menambahkan bahwa individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif. Kesulitan memang dapat

melemahkan atau menguatkan individu tergantung bagaimana dia memanfaatkan kondisi sulit tersebut.

Wolin dan Wolin (1993) menyatakan bahwa kekuatan dapat muncul setelah menghadapi kesulitan. Kesulitan dapat melemahkan atau menguatkan individu tergantung bagaimana ia memanfaatkan kondisi sulit tersebut. Jika memang kesulitan tersebut menyakitkan akan mendorong individu sehingga tidak mampu melanjutkan kehidupannya yang sehat. Namun jika mereka mampu menghadapinya dengan baik maka kesulitan itu akan dapat menjadi kesempatan atau tantangan yang membuatnya menjadi lebih kuat dan mendapatkan banyak kemampuan lainnya.

Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada 7 orang mahasiswa terdapat mahasiswa yang mengalami stres karena proses bimbingannya terhambat gara-gara pembimbingnya sulit dihubungi, sehingga ia merasa putus asa karena sudah dua tahun lamanya tapi tidak kunjung mendapatkan bimbingan dan ia merasa bahwa semakin lama ia lulus maka akan semakin banyak biaya yang ia keluarkan. Sehingga ia melakukan berbagai cara agar bisa menemui pembimbingnya tapi tetap saja tidak dapat ditemui sehingga ia putus asa dan tidak ingin mengerjakan skripsinya lagi sampai sekarang. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memang mengalami permasalahan yang membuatnya stres, antara lain seperti sulit tidur memikirkan skripsi, khawatir dan cemas melihat teman-temannya yang sudah hampir selesai, frustrasi karena sulit menemui pembimbing, serta merasa tertekan karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan skripsi.

Terdapat tahapan pada stres yang telah dikemukakan oleh Martaniah dkk, 1991 (dalam Rumiani, 2006) bahwa stres terjadi melalui 6 tahapan dengan tingkatan gejala yang berbeda-beda: Tahap 1: justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi. Tahap 2: menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan. Tahap 3: menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas. Tahap 4 dan 5: seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia. Tahap 6: gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.

Meskipun selama mengerjakan skripsi mahasiswa mengalami stres akibat masalah yang dialaminya, terdapat mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan dan berusaha untuk menyelesaikan skripsinya ditengah tekanan skripsi yang melanda, sebab mereka ingin cepat menyelesaikan studinya. Masing-masing dari mereka memiliki target yang ingin mereka capai setelah lulus kuliah, sehingga salah satu yang membuatnya bisa bangkit karena keinginan untuk mencapai target tersebut. Kemudian ada juga mahasiswa yang bangkit dan melanjutkan skripsinya karena melihat teman-temannya sudah selangkah lebih jauh dari dia, serta merasa berterima kasih karena masih banyak orang-orang baik yang membantunya sehingga mampu untuk bangkit dari keterpurukannya.

Menurut Kendra (2003) penelitian tentang resiliensi akademik menyarankan sejumlah hal dalam pembentukan resiliensi seperti membangun

hubungan dengan orang lain, menguatkan keterampilan adaptif dan regulasi diri, serta menerapkan sistem keyakinan dan tradisi yang ada dalam budaya dan agama. Salah satu tradisi yang disarankan dalam agama adalah bersyukur atas apa yang dimiliki dan dihadapi. Individu dibekali kemampuan menghadapi kondisi stres dengan *gratitude* karena *gratitude* dapat meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan keinginan terhadap materi, serta menjadi penguat dalam hubungan sosial (Emmons & McCullough, 2003).

Sejalan dengan hasil wawancara pada 7 mahasiswa, namun dari 7 mahasiswa tersebut terdapat 3 mahasiswa yang merasakan kesulitan tetapi tidak melihat kesulitan tersebut sebagai sesuatu yang menyebabkan ia stres selama pengerjaan skripsi. Ia merasa bahwa segala sesuatu yang dialaminya selama ini, ia jadikan suatu kesyukuran. Salah satu yang membuatnya bersyukur ia mendapatkan bantuan dari teman-teman serta dukungan dari lingkungannya, sehingga merasa berterima kasih kepada orang-orang baik yang telah membantunya. Ia merasa bahwa setiap masalah yang didapatkan merupakan bagian dari hidupnya sehingga ia menyadari bahwa masalah apapun yang ia dapatkan adalah suatu hal yang patut disyukuri karena bisa berada di tahap ini (mahasiswa akhir) dengan berbagai permasalahan yang telah dihadapi.

Adapun aspek dari *gratitude* yaitu *sense of abundance* (memiliki rasa syukur dan tidak merasa kekurangan dalam hidupnya), *simple appreciation* (menghargai hal sederhana) dan *appreciaton of others* (menyadari bahwa kebaikan yang diterima bukan berasal dari dalam diri individu). Jadi dapat

dikatakan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami stres selama mengerjakan skripsi. Semua yang dialami oleh individu tergantung dari cara individu tersebut merespon, termasuk kesulitan-kesulitan yang didapatkan.

McCullough (2002) menyatakan bahwa *gratitude* merupakan sebuah bentuk emosi positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam diri individu yang akan menjadi sebuah kebiasaan. Individu yang memiliki *gratitude* akan memiliki perasaan berharga dalam hidupnya. Seseorang dengan *gratitude* hidup yang tinggi merasa bahwa pentingnya untuk menghargai keberadaan dirinya hingga saat ini. Seseorang juga akan menyadari bahwa segala bantuan yang didapatkan tidak lain karena adanya bantuan dari orang sekitarnya.

Gratitude digambarkan oleh Lambert, Graham dan Fincham (2009) sebagai faktor yang dapat mengendalikan efek depresi terutama membantu menghargai kembali situasi yang penuh dengan masalah menjadi terasa lebih ringan. Cannon (2002) juga menunjukkan bahwa *gratitude* adalah salah satu pembeda antara mereka yang dapat bertahan dan *gratitude* itu ada pada cerita para korban yang bisa bertahan. *Gratitude* merupakan kekuatan yang luar biasa untuk menaikkan kembali individu yang jatuh dan membuat individu dapat kembali fokus pada apa yang dinikmati dalam hidup meskipun mereka berada pada kondisi yang paling sulit.

Hasil penelitian Lufiana H.U (2020) bahwa *gratitude* terbukti memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pernyataan itu didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel *gratitude* pada

variabel resiliensi. Kontribusi *gratitude* cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. Fokus *gratitude* yang tidak hanya melihat pada kekurangan tapi lebih melihat pada apa yang telah dimiliki oleh individu. Dengan kata lain *gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi situasi sulit.

Hasil penelitian tersebut sama dengan penelitian Cannon (2002) yang juga menemukan bahwa *gratitude* berhubungan dengan resiliensi. *Gratitude* terlihat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. *Gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah sehingga membentuk resiliensi pada mahasiswa. Hal tersebut digambarkan oleh Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph (2008) bahwa ada hubungan antara *gratitude*, dukungan sosial, stres dan depresi pada mahasiswa baru dimana *gratitude* yang tinggi membuat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan akhirnya mereka memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah.

Hasil pengamatan peneliti dan hasil *literature* menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi akademik berakibat pada hal-hal yang tidak diharapkan sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya. Mahasiswa yang resiliensi secara akademik tidak akan mudah merasakan putus asa atas masalah akademik yang dihadapi. Individu tersebut akan merasa optimis dan berpikir positif meski sedang mengalami kesulitan akademik, karena ia percaya bahwa ada jalan keluar dari permasalahan atau kesulitan yang dihadapi (Chermes, Hu & Garcia, 2001).

Adapun dampak dari resiliensi akademik yaitu distres psikologis (stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, kekhawatiran), sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif dan berakhir depresi. Sejalan dengan dampak dari *gratitude* yaitu melakukan bunuh diri yang diakibatkan oleh stres sampai depresi dan berujung bunuh diri. Seperti fenomena yang didapatkan bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan bunuh diri karena banyaknya permasalahan selama mengerjakan skripsi.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Gratitude* berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, dilihat dari berbagai fenomena yang ada, serta dari hasil penelitian sebelumnya dan artikel-artikel mengenai kasus-kasus yang dialami oleh mahasiswa akibat mengerjakan skripsi.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah *gratitude* memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar?

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui *gratitude* memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan memperkaya karya ilmiah dalam bidang ilmu psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Khususnya yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian yaitu *gratitude* dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai *literature* untuk penelitian yang sejenisnya di masa mendatang.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman bagi seluruh mahasiswa agar lebih memperhatikan lagi pentingnya resiliensi akademik, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi agar tetap kuat dan mampu menghadapi kesulitan atau tantangan yang dialami selama penyusunan skripsi.

2. Tenaga Pengajar

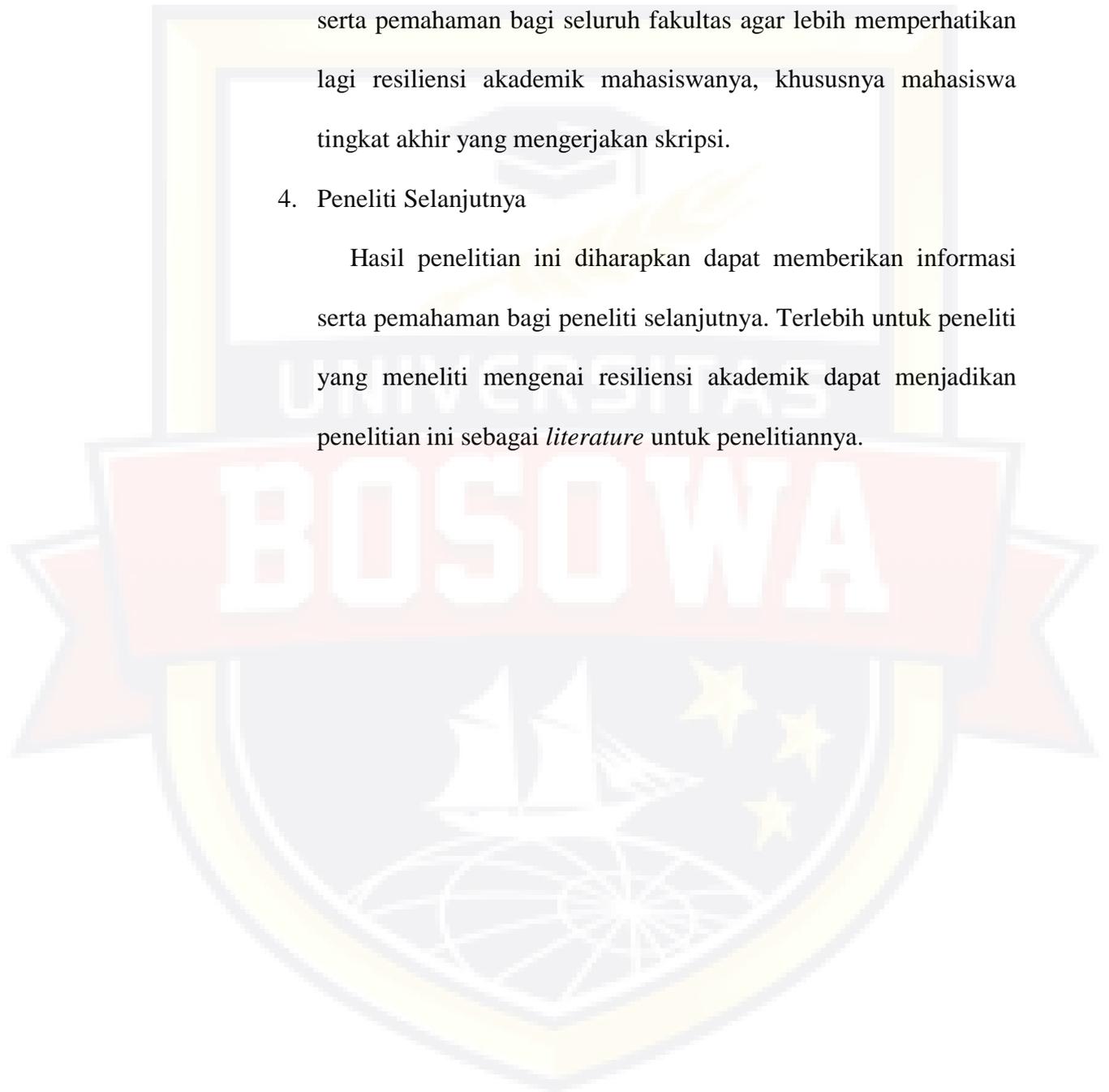
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman bagi seluruh dosen agar lebih memperhatikan lagi resiliensi akademik mahasiswanya, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

3. Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman bagi seluruh fakultas agar lebih memperhatikan lagi resiliensi akademik mahasiswanya, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

4. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman bagi peneliti selanjutnya. Terlebih untuk peneliti yang meneliti mengenai resiliensi akademik dapat menjadikan penelitian ini sebagai *literature* untuk penelitiannya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi Akademik

2.1.1 Defenisi Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan kemampuan untuk sembuh dari suatu keadaan, dan kembali kekeadaan semula setelah dirusak, ditekan, atau diregangkan. Istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk cepat sembuh dari sakit, musibah, atau kesulitan. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali pada kondisi sebelum mengalami trauma. Connor & Davidson (2003) resiliensi adalah bentuk kualitas diri yang memungkinkan individu agar bisa berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan atau masalah.

Resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi membawa seseorang pada pemahaman tentang cara dan alasan seseorang berpikir tentang tindakannya, serta dapat membantu mengatasi momen yang penuh dengan tekanan yang berkaitan dengan masa remaja, relasi dengan teman (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi merujuk pada kemampuan untuk mengatasi perubahan yang mengganggu secara terus-menerus pada tingkatan yang tinggi melalui cara yang baik, memungkinkan kesehatan dan energi yang baik

ketika berada di bawah tekanan, bangkit kembali dari keterpurukan dengan mudah, mampu mengatasi kesulitan-kesulitan (*adversities*), menggunakan cara yang baru dalam melakukan suatu hal dan menjalani hidup ketika cara yang lama tidak tepat lagi, serta melakukan semua ini tanpa melakukan hal yang mengganggu dan berbahaya (Reivich & Shatte, 2002).

Benard (2004), mengemukakan resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap bertahan dan menyesuaikan kondisi atau situasi pada saat menghadapi permasalahan. Orang yang resiliensinya tinggi tahu bagaimana harus menghadapi suatu masalah dan dapat menyelesaikannya. Mereka tetap berkembang meskipun lingkungan berubah terus-menerus, karena mereka, cerdas, kreatif, dan cepat beradaptasi serta belajar dari pengalaman. Resiliensi merupakan suatu kapasitas universal. Meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidup.

Wollin (1999), menyatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan *coping* saat individu dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self-repair*). Terdapat dua kondisi yang dibutuhkan dalam menjelaskan resiliensi pada kehidupan seseorang, yaitu: terjadinya adaptasi dan perkembangan pada ketangguhan yang utama ancaman; dan kedua,

fungsi dan perkembangan tetap berjalan dengan baik walaupun terdapat ketegaran yang utama.

Garmezy (1991), mengemukakan bahwa resiliensi merupakan keberhasilan individu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan atau sulit. Luthar (2003), resiliensi dalam berbagai kajian dipandang sebagai kekuatan utama yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seorang individu. Secara umum resiliensi dilihat dari sejumlah komponen, antara lain kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress atau bangkit dari trauma yang dialami.

Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), resiliensi ditandai oleh kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif dan sangat menekan, akibat adanya peristiwa taramatik atau kesulitan yang signifikan. Resiliensi memiliki keterkaitan dengan pandangan psikologi positif yang didasari dari aliran Psikologi Humanistik. Maslow, Rogers dan Fromm merupakan para tokoh Psikologi Humanis yang telah mengembangkan penelitian, praktik dan teori tentang kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif.

Hendriani. W. (2018), mengemukakan bahwa resiliensi psikologis merupakan gambaran bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang untuk dapat bangkit kembali (*bounce back*) setelah terjatuh atau mengalami tekanan psikologis tertentu. Teori resiliensi sendiri berkembang dari hasil kajian psikopatologi,

perkembangan dalam perspektif keanekaragaman. Kerangka berpikir teoritik mengenai resiliensi menjelaskan bagaimana perkembangan yang sehat dari populasi yang berada dalam risiko. Seseorang dapat mencapai resiliensi akan tepat jika dilakukan dengan menggunakan perspektif perkembangan.

Grotberg (2001), mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan permasalahan setelah mengalami kemalangan. Resiliensi juga merupakan kapasitas universal dari suatu individu atau kelompok untuk mencegah, meminimalisasi, dan bahkan mengatasi efek yang merusak. Grotberg mengemukakan tiga faktor yang membentuk resiliensi dan bisa mengatasi ketika berada dalam tekanan atau kondisi sulit yaitu: *I have* (dukungan eksternal), *I am* (kekuatan personal), dan *I can* (kemampuan sosial/interpersonal).

APA Dictionary of Psychology, VandenBos (2015), menyatakan bahwa sebuah proses dari hasil adaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui mental, emosional dan perilaku yang fleksibilitas, baik penyesuaian eksternal maupun internal. Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mengubah diri, untuk memelihara kondisi diri agar tetap berfungsi secara kuat dalam menghadapi berbagai stres dalam hidup (Greene, R., Galambos, C., and Lee, Y., 2004).

Masten & Gerwartz (2006) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk kembali pulih dari keadaan yang membuatnya sulit sehingga dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari seperti semula atau bahkan lebih baik dari sebelumnya. Sementara itu, menurut Richardson (2002), resiliensi merupakan proses *coping* terhadap stresor, kesulitan, perubahan, atau tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Dalam konteks pendidikan resiliensi dikatakan sebagai resiliensi akademik yaitu, kemampuan mahasiswa untuk bertahan dalam kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan serta mampu beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Mahasiswa yang resiliensi secara akademik tidak akan mudah merasakan putus asa atas masalah akademik yang dihadapi. Individu tersebut akan merasa optimis dan berpikir positif meski sedang mengalami kesulitan akademik, karena ia percaya bahwa ada jalan keluar dari permasalahan atau kesulitan yang dihadapi (Chermes, Hu & Garcia, 2001).

Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun telah menghadapi kesulitan yang signifikan. Cassidy (2016), mengemukakan 3 aspek resiliensi akademik yaitu: *Perseverance* (ketekunan), *Reflecting and adaptive help seeking* (refleksi diri dan

mencari bantuan secara adaptif) dan *Negative affect and emotional response* (efek negatif dan respon emosional).

Berdasarkan definisi-definisi resiliensi di atas maka resiliensi dapat dikatakan bahwa memiliki fungsi dasar bagi individu, yaitu mampu bangkit dari tekanan yang dialami, mampu melewati tantangan-tantangan dalam pengerjaan tugas, mampu bangkit kembali setelah mengalami kesulitan besar dalam bidang akademik, sehingga mampu menyelesaikan akademik dengan baik.

2.1.2 Dimensi Resiliensi Akademik

Cassidy (2016), mengemukakan 3 aspek resiliensi akademik yaitu:

1. *Perseverance*

Perseverance merupakan ketekunan yang menandakan seseorang mampu tetap bertahan dan berjuang walaupun menghadapi hambatan atau tantangan dengan menerapkan kedisiplinan, mengontrol diri, serta memiliki orientasi tujuan.

Hasil penelitian Tamardiyah (2017), minat, Kedisiplinan dan Ketekunan berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar dengan nilai signifikansi sebesar 0,020 yang artinya adalah $< 0,05$ dan secara simultan minat, kedisiplinan dan ketekunan memiliki kontribusi sebesar 0,235 % dalam menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel belajar (Z) dengan penguaruh tidak langsung sebesar 0,02% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model dalam penelitian.

2. *Reflecting and adaptive help seeking*

Reflecting and adaptive help seeking merupakan refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif adalah menandakan seseorang mengetahui serta mengenali kelemahan maupun kekurangan dalam dirinya. Sehingga membuat strategi yang baik untuk menghadapinya dengan bantuan orang lain seperti teman sebaya atau keluarga. Refleksi diri merupakan suatu hal yang dapat membantu mahasiswa menyadari apa yang telah mereka kerjakan atau tidak dikerjakan terhadap kegiatan yang ia laksanakan.

Hasil penelitian Shafira (2015), bahwa dengan menerapkan pembelajaran refleksi diri dan *self evaluation* sebagai metode tambahan dalam mengajarkan keterampilan pembelajaran sepanjang hayat mahasiswa kedokteran dapat memiliki keterampilan refleksi diri dan *self evaluation* yang baik dan dapat berkembang menjadi seorang *reflective practioner* yang selalu menjaga dan meningkatkan profesionalismenya sebagai dokter.

3. *Negative affect and emotional response*

Efek negatif dan respon emosional merupakan kemampuan individu untuk mengatasi emosi negatif dan perasaan tidak nyaman, fokus, berpikir jernih saat mengalami masalah serta dapat mengatasi stres. Emosi merupakan perasaan atau afeksi yang berupa campuran gejala dengan fisiologis misalnya, jantung yang berdegup dengan cepat serta perilaku yang terlihat seperti meringis atau tersenyum.

Maka dari itu emosi bisa diartikan sebagai perasaan batin seorang individu yang berupa pergolakan pikiran, nafsu, keadaan fisik dan mental yang bisa muncul dalam bentuk atau gejala misalnya, takut, cemas, marah, kesal, cemburu, senang, kasih sayang serta ingin tahu (Ndari. dkk, 2018).

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek yang ada dalam resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls (*control impulse*), *optimism*, empati, *causal analysis*, efikasi diri dan *reaching out* (pencapaian):

1. Regulasi emosi (*Emotion regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah situasi yang menekan. Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Reivich & Shatte, 2002).

Reivich dan Shatte (2002), mengungkapkan bahwa terdapat dua keterampilan yang bisa membantu individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan tersebut akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak dapat

dikendalikan, pikiran individu tetap fokus ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu. Pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif merupakan hal yang sehat dan konstruktif apabila dilakukan dengan tepat.

2. Pengendalian impuls (*Impulse control*)

Reivich & Shatte (2002), pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengontrol keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat membuat pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan pada dirinya sendiri. Individu yang mampu mengendalikan impuls, merupakan individu yang memiliki pikiran yang positif sehingga dapat memberikan respon yang positif pula terhadap permasalahannya. Reivich dan Shatte mengungkapkan hal ini dapat dilakukan dengan mencari kebenaran mengenai apa yang dipikirkan dan mengevaluasi manfaat dari pemecahan masalah tersebut.

Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional terhadap dirinya, misalnya: “apakah kesimpulan yang saya ambil mengenai permasalahan ini berdasarkan fakta atau hanya menebak?”, “apakah manfaat dari semua ini?”. Kemampuan individu untuk mengontrol impuls terkait dengan kemampuan regulasi emosi individu yang dimiliki. Individu dapat

mengendalikan impuls dengan mencegah terjadinya kesalahan dalam pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang terjadi.

3. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika individu bisa melihat bahwa masa depan ia cemerlang. Harapan besar terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu diatasi dengan baik walaupun mendapat banyak masalah atau frustrasi. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang mungkin terjadi di masa depan (Reivich & Shatte, 2002).

Seligman (2008) menyatakan bahwa optimisme berasal dari bahasa Inggris yaitu *optimism* yang berarti keadaan selalu mempunyai pengharapan baik. Selama ini pandangan umum mengenai optimisme adalah cara pandang akan suatu hal seperti melihat wadah yang tidak penuh sebagai wadah yang setengah berisi dan bukan setengah kosong atau bersikap menguatkan diri dengan kalimat-kalimat positif kepada dirinya sendiri. Optimisme adalah bagaimana cara berpikir individu ketika mengalami suatu masalah.

4. *Causal Analysis*

Individu yang resilien atau tahan adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif, dan mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan atau musibah yang menimpa, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Individu tersebut tidak melupakan faktor tetap maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat demi menjaga *self-esteemnya* atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Diidentifikasi bahwa gaya berpikir *explanatory* erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu (Seligman, 2008).

Seligman (2008), menyatakan bahwa gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga aspek yaitu personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasif (semua-tidak semua). Gaya berpikir *explanatory* merupakan peran penting dalam konsep resiliensi. Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak bisa melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka alami. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu, Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang ada atau mereka alami.

5. Empati (*Empathy*)

Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain. Ditambahkan juga bahwa empati adalah suatu respons afektif dan kognitif yang kompleks terhadap penderitaan emosional orang lain.

6. *Self-efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan efikasi diri mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi matematika dan kemampuan menulis. Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari manusia. Hal tersebut disebabkan karena efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukannya untuk mencapai suatu tujuan, dan sudah termasuk perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. *Self-efficacy* yaitu keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan

mendapatkan hal yang positif atau biasa juga suatu keyakinan bisa mencapai suatu tujuan (Bandura, 1997).

7. *Reaching out* atau pencapaian

Resiliensi merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002).

Pencapaian atau *reaching out* merupakan kemampuan untuk mengambil hikmah atau hal-hal positif dari kehidupan setelah mengalami masalah atau kemalangan yang dideritanya. Resiliensi merupakan kemampuan untuk keluar dari kondisi sulit, *reaching out* merupakan kemampuan seseorang untuk keluar dari zona aman yang dimilikinya. Individu-individu yang memiliki *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki (Kandani. H, 2015).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

1. Empati

Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan

mengambil perspektif orang lain. Empati adalah suatu respons afektif dan kognitif yang kompleks terhadap penderitaan emosional orang lain.

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002). Empati sebagai respon individu terhadap emosi orang lain, seolah individu yang bersangkutan mengalami sendiri keadaan emosi serupa yang dialami oleh orang (Eissenberg dan Fabes, 1990).

2. Intelegensi

Casmini (2007) mengatakan bahwa intelegensi berasal dari Bahasa Latin yaitu *intelligere* yang berarti mengorganisasikan, menghubungkan, atau menyatukan satu dengan yang lain (*to organize, to relate, to bind together*). Casmini mendefinisikan dua jalan yaitu secara kuantitatif yaitu melalui proses belajar untuk memecahkan masalah yang dapat diukur dengan tes inteligensi, dan secara kualitatif agar berpikir untuk membentuk konstruksi yang menghubungkan dan mengelola informasi dari luar yang sesuai dirinya.

Inteligensi merupakan salah satu kemampuan manusia yang bersifat potensial dan merupakan kecakapan umum dalam

menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Kecakapan ini dapat terwujud menjadi sebuah kecakapan yang kongkrit dengan bantuan lingkungan. Inteligensi atau kemampuan menerima dan memecahkan masalah adalah faktor yang menggerakkan siswa sehingga ia berhasil atau gagal dalam menghadapi lingkungan belajarnya.

3. Keluarga

Untuk mencapai suatu resiliensi dibutuhkan orang-orang yang signifikan untuk membantu dalam pencapaiannya salah satunya yaitu keluarga. Keluarga merupakan unit terkecil dari suatu masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal dalam satu tempat atau di bawah atap yang sama oleh hubungan perkawinan, darah atau adopsi. Seseorang tidak akan mencapai resiliensi seorang diri, karena dibutuhkan orang-orang lain yang signifikan untuk dapat membantu individu memiliki resiliensi. Keluarga merupakan sistem pendukung bagi setiap anggota keluarga dan merupakan kendaraan menuju individu yang resiliensi.

Dohiri, dkk (2007), mengemukakan bahwa keluarga merupakan fokus umum dari pola lembaga sosial. Hampir dalam setiap masyarakat keluarga merupakan pusat kehidupan secara individual dan di dalamnya terdapat hubungan yang intim dalam derajat yang tinggi. Fungsi keluarga adalah melanjutkan keturunan, afeksi,

fungsi sosialisasi, ekonomi, pengawasan dan proteksi yang melindungi anggotanya sehingga memperoleh ketentraman lahir dan batin.

4. Individual

Faktor individual termasuk dalam faktor resiliensi karena memerlukan suatu karakter, kekuatan belajar, konsep diri, emosi, cara berpikir, keterampilan adaptif, dan keterampilan sosial. Kombinasi dari setiap sifat individu dan pengalaman belajar yang diperoleh melalui interaksi dan peluang dan masyarakat membantu membentuk resiliensi individu. Selain itu resiliensi individu juga dapat terbentuk melalui keberhasilan transisi dari setiap fase perkembangan.

Faktor individual ini diartikan kepada bagaimana individu mempersepsikan masalah yang sedang dialaminya, dalam hal ini adalah kognisi yang dimiliki individu. Kognisi yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi individu untuk tetap bertahan dalam kondisi yang menekan dirinya. Selain kognisi, konsep diri, harga diri dan kompetensi sosial juga menjadi faktor penting dalam diri individu ketika berada dalam suatu masalah.

5. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika individu bisa melihat bahwa masa depan ia cemerlang. Harapan besar terhadap segala sesuatu yang terdapat

dalam kehidupan akan mampu diatasi dengan baik walaupun mendapat banyak masalah atau frustrasi. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang mungkin terjadi di masa depan (Reivich & Shatte, 2002).

Seligman (2008) menyatakan bahwa optimisme berasal dari bahasa Inggris yaitu *optimism* yang berarti keadaan selalu mempunyai pengharapan baik. Selama ini pandangan umum mengenai optimisme adalah cara pandang akan suatu hal seperti melihat wadah yang tidak penuh sebagai wadah yang setengah berisi dan bukan setengah kosong atau bersikap menguatkan diri dengan kalimat-kalimat positif kepada dirinya sendiri. Optimisme adalah bagaimana cara berpikir individu ketika mengalami suatu masalah.

2.1.4 Dampak yang Ditimbulkan Resiliensi Akademik

1. Kualitas Hidup

Kualitas hidup merupakan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang tentang berbagai aspek dalam kehidupannya. Kualitas hidup termasuk kemandirian, privasi, pilihan, penghargaan dan kebebasan untuk bertindak serta tingkatan yang menggambarkan keunggulan seorang individu yang dapat dinilai dari kehidupan mereka. Kualitas hidup adalah persepsi

individu terhadap kesehatan fisik, sosial, dan emosi yang dimilikinya (Ekasari, Riasmini dan Hartini, 2018).

Hasil dari penelitian Rahmawati, Listiyandini dan Rahmatika (2019), didapatkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh secara signifikan terhadap setiap dimensi kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan pengembangan resiliensi psikologis pada remaja khususnya di panti asuhan dalam peningkatan kualitas hidup pada populasi.

2. *Distress* Psikologis

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa distress psikologis merupakan hubungan khusus individu dengan tuntutan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Distress psikologis merupakan kondisi ketika individu mendapat tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan dirinya sehingga memunculkan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan berupa simtom-simtom depresi dan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian Azzahra, F. (2017), penelitian yang dilakukan pada 342 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang bahwa hasil dari penelitiannya menunjukkan resiliensi dan distress psikologis memiliki hubungan negatif karena semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa maka semakin rendah distress psikologis pada mahasiswa. Maka penelitian ini terbukti bahwa

resiliensi memiliki pengaruh negatif yang signifikan sebesar 3,6% yang artinya 96,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti intrapersonal, faktor situasional, *subjective well being*, *attachment avoidance*, *attachment anxiety*, hubungan dengan teman sebaya dan lain-lain.

3. Percaya Diri

Orang yang memiliki musibah di masa lalu seperti kekerasan seksual atau memiliki masalah yang sulit maka dibutuhkan kemampuan resiliensi agar dapat tumbuh kembali rasa percaya diri dari individu yang sudah dirusak oleh pelaku kekerasan seksual. Kekerasan seksual yang dialami pada masa kanak-kanak merupakan suatu peristiwa yang sangat membahayakan untuk masa depannya dan membawa dampak negatif pada kehidupan korban bahkan selama hidupnya. Masa-masa sulit yang dialami dalam hidup memerlukan resiliensi agar bisa berdamai dan bangkit kembali.

Hasil penelitian Sisca dan Moningka (2008), bahwa resiliensi merupakan mediasi terpenting dalam mengetahui apakah korban kekerasan seksual anak dapat mengatasi dampak yang ditimbulkan atau tidak. Penelitian tersebut menemukan bahwa dengan melakukan restrukturisasi kognitif maka dapat membuat proses resiliensi menjadi lebih mudah.

4. Gejala Depresi

Penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah dan Listiyandini (2018) bahwa hasil penelitian ini ditemukan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan terhadap gejala depresi dengan sumbangan efektif sebesar 1,8%. Oleh karena itu, penambahan skor resiliensi akan bertambah apabila gejala depresi berkurang. Gejala depresi akan timbul seiring dengan masalah yang dihadapi tidak menemukan solusinya. Depresi yang tidak diatasi pada masa remaja akan berdampak negatif pada beberapa hal dalam kehidupan sekolah, keluarga, kesulitan hubungan sosial serta kesehatan mental di masa dewasa. Maka dengan adanya resiliensi, remaja akan terbantu dalam meningkatkan faktor pelindung untuk menghadapi suatu tantangan dan meminimalkan dampak dari faktor resiko seperti depresi.

5. *Self-Compassion*

Neff (2003) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik pada penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh perhatian.

Hasil penelitian Permatasari dan Siswati (2017), bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob. Koefisien korelasi penelitian ini sebesar 0,738 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi subjek, dan sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki oleh subjek.

2.1.5 Pengukuran Resiliensi Akademik

1. *The academic resilience scale (ARS-30)*

The academic resilience scale (ARS-30) disusun oleh Cassidy (2016) yang memiliki 30 item dan mengeksplorasi proses sebagai lawan dari hasil- aspek ketahanan, memberikan ukuran ketahanan akademik berdasarkan respon kognitif-afektif dan perilaku adaptif spesifik siswa terhadap kesulitan akademik. Temuan dari studi yang melibatkan sampel mahasiswa sarjana ($N=532$) menunjukkan bahwa ARS-30 memiliki reliabilitas internal dan validitas konstruk yang baik.

2. *Resilience Quotient (RQ)*

Resilience Quotient yang disusun oleh Reivich & Shatte (2002), bahwa skala ini memiliki 56 item dan terdiri dari 7 kemampuan yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, empati, optimism,

causal analysis, self efficacy dan *reaching out*. Resilience Quotient memiliki empat kategori mulai dari sangat positif sampai sangat negatif. Intense diukur melalui satu item dengan kategori jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Skala tersebut telah digunakan oleh beberapa peneliti dalam penelitiannya, yaitu pada tahun 2016 oleh Septia an fitria yang berjudul “Hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan”, tahun 2012 juga digunakan oleh Pulungan dan Tarmidi pada penelitiannya yang berjudul “Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang Beresiko Putus Sekolah di Masyarakat Pesisir.

3. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

CD-RISC disusun oleh Connor dan Davidson (2003), yang menyatakan bahwa skala tersebut merupakan salah satu instrument yang valid dan dapat diandalkan dalam berbagai kondisi, contohnya pada pasien yang menderita stress pascatrauma setelah menerima perawatan. Dalam penelitian Singh dan Yu (2010), yang dilakukan pada siswa di sebuah perguruan tinggi di India, didapatkan 4 faktor resiliensi yaitu ketahanan, optimism, kecerdikan dan tujuan.

Skala resiliensi pada penelitian tersebut terdiri dari 25 item yang diadaptasi dari item-item skala resiliensi CD-RISC. Rentang tanggapan ada 5 yaitu tidak benar sama sekali (0), jarang benar (1), kadang benar (2), sering benar (3), dan benar hampir sepanjang

waktu (4). Skala dinilai berdasarkan perasaan subjek selama sebulan terakhir. Skor total berkisar 0-100, dengan skor yang lebih tinggi mencerminkan ketahanan yang lebih besar.

4. *The Brief Resilience Scale (BRS)*

The brief resilience scale (BRS) menilai kemampuan individu untuk pulih dan bangkit kembali setelah mengalami suatu kemalangan atau keadaan stress. Skala ini terdiri dari 6 item dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert 5 poin dari 1-5 (sangat setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat tidak setuju). Total skor dibagi jumlah soal, klasifikasi skor dibagi menjadi ketahanan rendah (< 3), normal (3,01-4,30), ketahanan tinggi ($>4,30$).

5. *International Resilience Project*

International Resilience Project merupakan alat ukur resiliensi yang di susun oleh Grotberg, Edith H. Grotberg (2001), mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Grotberg mengemukakan tiga faktor yang membentuk resiliensi dan bisa mengatasi ketika berada dalam tekanan atau kondisi sulit yaitu: *I have* (dukungan eksternal), *I am* (kekuatan personal), dan *I can* (kemampuan sosial / interpersonal).

2.2 *Gratitude*

2.2.1. Definisi *Gratitude*

Gratitude atau kebersyukuran merupakan sebuah respon yang muncul ketika seseorang mendapatkan kebaikan dari luar atau dari orang lain. Respon tersebut muncul sebagai rasa terima kasih dan kebahagiaan karena menerima hadiah ataupun kebaikan yang diberikan orang lain atau kejadian yang dianggap memberikan keuntungan. Kebaikan tersebut bisa dalam bentuk benda, sikap, kejadian, maupun keindahan alam (Berger, 1975; Emmons & Hill, 2001; McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Emmons, 2004; McConnell, 2019).

Gratitude merupakan ungkapan dari rasa terima kasih atas kebaikan yang didapatkan dari Tuhan atau orang lain (APA, 2015; KBBI, 2012; Emmons & Hill, 2001; Watkins, *et al.*, 2003). *American Psychological Assosiation* (2015) mengatakan bahwa *gratitude* merupakan suatu rasa terima kasih dan kebahagiaan karena menerima hadiah atau kebaikan, yang didapatkan dari orang lain atau dari kejadian yang memberikan keuntungan.

Emmons & Shelton (2002) mengemukakan bahwa *gratitude* merupakan emosi yang muncul dari persepsi seseorang bahwa ia merasa mendapatkan hal positif atas tindakan orang lain. Berdasarkan pandangan ini, maka dapat dikatakan bahwa proses untuk merasakan *gratitude* mencakup dua proses, yaitu proses kognitif dan konteks

interpersonal. Proses kognitif yang berarti bahwa ketika individu merasakan *gratitude* merupakan persepsi.

Gratitude atau tidaknya seseorang, bergantung dari penilaian individu atas apa yang diterima. Ketika individu mendapatkan sesuatu, individu yang bersyukur menilai bahwa ia memperoleh suatu hal yang baik. Sehingga, *gratitude* tidak terikat atas apa yang diperoleh, akan tetapi penilaian individu tersebut atas apa yang didapatkan. *Gratitude* tidak lepas dari konteks interpersonal, lebih spesifiknya lagi pada emosi interpersonal. *Gratitude* merupakan sebuah emosi interpersonal karena rasa terima kasih tersebut tidak diarahkan ke diri sendiri, tetapi ke orang lain (Emmons & Shelton, 2002).

Watkins *et al.* (2003) menyatakan bahwa *gratitude* dapat dilihat dari dua sisi, yaitu emosi dan sifat. Sebagai emosi, *gratitude* merupakan perasaan berupa rasa kagum, terima kasih, dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Sementara itu, sebagai sebuah sifat, *gratitude* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa bersyukur dalam hidupnya. Meskipun perasaan untuk *gratitude* tidak selalu muncul, seseorang yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan lebih sering bersyukur atas setiap kejadian.

Maka, McConnell (2019) mengemukakan bahwa inti dari *gratitude* adalah menghargai atau mengapresiasi kebaikan yang diterima dari orang lain. Hal tersebut disebabkan bahwa seseorang tidak dapat dikatakan bersyukur jika ia merasa kebaikan yang ia dapatkan berasal

dari dirinya sendiri (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Oleh karena itu, seseorang dikatakan *gratitude* jika ia menyadari bahwa kebaikan tersebut berasal dari luar dirinya, dan memperlihatkan perasaan tersebut kepada pemberinya, baik secara interpersonal (orang lain) maupun transpersonal (kepada Tuhan, lingkungan dan alam semesta).

Emmons (2007), membagi konsep *gratitude* menjadi dua, yaitu *acknowledgement* dan *recognizing*. *Acknowledgement* atau mengetahui ialah bagaimana seseorang mengetahui bahwa terdapat kebaikan yang terjadi alam kehidupan sehingga membuat hidup menjadi berharga serta individu menyadari saat mendapatkan sesuatu dalam bentuk fisik ataupun suatu usaha. Sedangkan *recognizing* atau mengakui ialah individu menyadari bahwa kebaikan yang diperoleh bukan berasal dari diri sendiri, tetapi diperoleh dari luar diri. Seperti Tuhan, orang lain dan lain sebagainya.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan suatu ekspresi dari rasa terima kasih atas kebaikan yang diterima dari luar dirinya (Tuhan, orang lain dan alam semesta). *Gratitude* dapat dirasakan jika individu dapat memahami sisi positif dari hal yang diterimanya meskipun dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Ekspresi dan rasa syukur biasanya ditunjukkan dengan mengucapkan perasaan, ucapan maupun tindakan pada sumber yang memberikan kebaikan.

2.2.2. Aspek-Aspek *Gratitude*

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengemukakan empat aspek *Gratitude* yaitu:

1. *Intensity*

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan bahwa intensitas memiliki hubungan dengan peristiwa yang dialami oleh seseorang. Seseorang cenderung akan memiliki *gratitude* jika mengalami peristiwa positif yang diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur. Selain itu, Tevenar (2006) mengemukakan bahwa intensitas berkaitan dengan penilaian seseorang mengenai hal yang diperoleh. Sehingga individu cenderung merasa *gratitude* jika ia merasa apa yang diperoleh merupakan hal yang baik dan menguntungkan bagi dirinya.

2. *Frequency*

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) menyatakan bahwa individu yang sering mengungkapkan *gratitude* dalam setiap harinya, dan *gratitude* meskipun atas hal yang sederhana merupakan individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi. Apabila individu tidak memiliki *gratitude* atas apa yang diterima maka cenderung untuk tidak memiliki *gratitude* di masa yang akan datang. Individu yang *gratitude* setiap harinya lebih puas terhadap hidupnya, bahagia, optimis, dan mudah untuk merasakan emosi positif.

3. *Span*

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) mengemukakan bahwa *span* atau jangkauan memiliki keterkaitan dengan kondisi-kondisi yang membuat individu bersyukur sepanjang hidupnya. Individu yang memiliki *gratitude* akan memiliki banyak hal yang dapat ia syukuri dibandingkan dengan individu yang kurang *gratitude*. Kondisi-kondisi yang dapat disyukuri terhadap seseorang yang memiliki *gratitude* tinggi seperti anggota keluarga, kesehatan, pekerjaan, kondisi fisik dan lain-lain.

4. *Density*

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) menyatakan bahwa densitas memiliki keterkaitan dengan rasa terima kasih kepada pihak yang memberikan pengaruh positif. Ketika mendapatkan suatu bantuan, seseorang yang memiliki *gratitude* akan merasa berterima kasih pada banyak pihak yang memberikan kebaikan, seperti Tuhan, keluarga, teman dan mentor. Emmons (2007) mengemukakan bahwa seseorang dapat merasakan terima kasih terhadap orang lain, karena mereka sadar bahwa kebaikan yang didapatkan bukan berasal dari diri sendiri, melainkan berasal dari luar.

Selain aspek yang dikemukakan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). Watkins *et al.*, (2003) juga mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek *gratitude* yaitu:

1. *Sense of Abundance*

Sense of abundance (perasaan berlimpah) merupakan perasaan yang dirasakan oleh seseorang yang memiliki *gratitude*. Individu yang memiliki *gratitude* tidak merasa kekurangan dalam hidupnya. Mereka cenderung memandang dari sisi positif sehingga mengakibatkan mereka lebih sering merasakan hal yang positif (Watkins *et al.*, 2003). Seseorang yang memiliki *gratitude* cenderung akan merasakan syukur meski dalam situasi yang tidak menyenangkan (Emmons, 2007).

2. *Simple Appreciation*

Simple Appreciation (menghargai hal sederhana) merupakan salah satu yang dirasakan oleh seseorang yang memiliki *gratitude*. Hal tersebut yang mengakibatkan mereka lebih sering merasakan kebaikan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Watkins (2013), mengemukakan bahwa *gratitude* dapat meningkatkan afeksi positif sehingga seseorang akan lebih peka terhadap kejadian positif dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *gratitude* rendah.

3. *Appreciation of Others*

Appreciation of Others merupakan kontribusi yang diberikan orang lain terhadap individu atas kebaikan yang didapatkan. *Gratitude* akan dirasakan apabila individu menyadari bahwa kebaikan yang diterima bukan berasal dari dalam dirinya, tetapi dari luar dirinya. Maka, individu yang memiliki *gratitude*

menyadari bahwa ada peran dari luar dirinya sehingga ia memperoleh kebaikan tersebut. Selain itu, individu akan menyadari pentingnya menyampaikan rasa terima kasih yang dirasakan.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Gratitude*

1. *Personality*

Gratitude yang dirasakan oleh seseorang dapat dilihat dari tipe kepribadiannya. Berdasarkan hasil penelitian dari peneliti pengaruh *big five personality* terhadap *gratitude*, menunjukkan bahwa *gratitude* lebih muncul pada individu yang memiliki tipe kepribadian *extraverted*, *agreeable*, dan *neurotic* yang rendah (McCullough, Emmons, Tsang, 2002).

Peneliti selanjutnya terkait tipe kepribadian dan *gratitude* dilakukan oleh Fagley (2012). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tipe kepribadian memiliki hubungan dengan *gratitude*, kecuali pada tipe kepribadian *neuroticism*. Dari lima tipe kepribadian, tipe kepribadian yang memiliki hubungan yang tinggi dengan *gratitude* adalah *openness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang terbuka dengan pengalaman baru memiliki kesadaran akan masalah yang dihadapinya. Hal yang sama juga terjadi pada tipe kepribadian *extraverted*, bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian ini lebih mengapresiasi orang yang berada disekitarnya.

2. *Spirituality*

Spiritual atau religiusitas memengaruhi *gratitude* individu, berarti bahwa seseorang yang memiliki pengalaman spiritual atau kepercayaan yang mendalam tentang suatu agama, mengakibatkan *gratitude* akan meningkat. Hal tersebut dijelaskan bahwa perasaan seseorang terhadap Tuhan atau kepercayaannya memengaruhi bagaimana individu bersikap pada diri dan lingkungan tempatnya berada. Selain itu, Meezenbroek, *et.al* (2012) mendefinisikan spiritualitas merupakan perjuangan atau usaha seseorang dan memiliki keterkaitan dengan esensi kehidupan.

Individu yang memiliki spiritual yang baik adalah individu yang mampu sabar baik dengan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan. Memiliki sifat yang fleksibel dan mudah menyesuaikan diri dengan kesulitan yang dihadapinya. Menurut Roper, (2002) bahwa spiritual dapat menjadi medikasi terapi tanpa memandang agama, suku, ras dan warna kulit. Individu dengan spiritual yang baik akan meningkatkan coping, optimisme, harapan, mengurangi kecemasan, serta mendukung perasaan nyaman dan tenang. Hal ini sejalan dengan karakteristik individu yang resilien menurut Connor dan Davidson (2003).

3. *Prosocial*

Perilaku prososial merupakan suatu tindakan menolong atau tindakan positif yang dapat meningkatkan hal positif dari manusia

(Callaghan & Lazard, 2011). Selain itu Tsang (2006) mengemukakan bahwa meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dapat mengakibatkan seseorang berperilaku prososial. Namun ternyata perilaku prososial juga dapat memengaruhi *gratitude* individu.

Hasil penelitian Tsang (2006), menemukan bahwa individu yang menerima bantuan yang sengaja diberikan oleh orang lain akan *gratitude* dibandingkan dengan individu yang menerima hal positif karena kebetulan. Individu yang percaya bahwa bantuan yang ia terima sengaja diberikan oleh orang lain akan cenderung ingin membalas kebaikan tersebut dibandingkan dengan yang menerima hal positif karena kebetulan. Hal tersebut karena mereka lebih menghargai pemberian yang diterima atas kesengajaan daripada karena kebetulan.

4. Usia

Reidiger & Freud (2008) mengemukakan bahwa dengan bertambahnya usia, individu cenderung menghindari keinginan merasakan konflik untuk menjaga kesejahteraan emosinya. Hal tersebut ditambahkan oleh Chopik *et al.*, (2019) bahwa individu pada masa dewasa akan cenderung lebih bersyukur karena mereka lebih menghargai dan fokus pada aspek positif dari kehidupan meskipun telah mengalami kesulitan ataupun kehilangan.

Berbanding terbalik dengan orang dewasa yang memiliki *gratitude* yang tinggi, remaja memiliki *gratitude* yang lebih rendah.

Reckart *et al.*, (2017) dalam jurnal penelitiannya menemukan bahwa remaja memiliki *gratitude* yang rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *gratitude* yang rendah lebih banyak melaporkan bahwa mereka memiliki banyak pengalaman hidup yang menimbulkan stres dibandingkan dengan orang dewasa.

5. *Emotionality*

Emosi merupakan aspek psikis yang melibatkan perasaan dan merasakan karena emosi pada diri manusia sangat berkaitan dengan psikis tertentu yang distimulus oleh faktor luar (eksternal) maupun faktor dari dalam (internal). Gejolak emosi bisa bervariasi mulai dari yang paling menyenangkan sampai yang paling tidak menyenangkan. Emosi yang paling menyenangkan merupakan kegembiraan yang meluap-luap, sedangkan emosi yang tidak menyenangkan adalah kesedihan serta kemarahan (Gunarsa, 2008).

Emosi merupakan perasaan atau afeksi yang berupa campuran gejala dengan fisiologis misalnya, jantung yang berdegup dengan cepat serta perilaku yang terlihat seperti meringis atau tersenyum. Maka dari itu emosi bisa diartikan sebagai perasaan batin seorang individu yang berupa pergolakan pikiran, nafsu, keadaan fisik dan mental yang bisa muncul dalam bentuk atau gejala misalnya, takut,

cemas, marah, kesal, cemburu, senang, kasih sayang serta ingin tahu (Ndari. dkk, 2018).

2.2.4 Dampak dari *Gratitude*

1. *Prosociality*

Perilaku prososial merupakan suatu tindakan menolong atau tindakan positif yang dapat meningkatkan hal positif dari manusia (Callaghan & Lazard, 2011). Selain itu Tsang (2006) mengemukakan bahwa meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dapat mengakibatkan seseorang berperilaku prososial. Namun ternyata perilaku prososial juga dapat memengaruhi *gratitude* individu.

McCollough, Emmons, & Tsang (2002) menyatakan bahwa *gratitude* yang dirasakan mengakibatkan seseorang memiliki orientasi prososial yang membuat mereka lebih empati, pemaaf, menolong dan suportif. Bartlett & DeSteno (2010) mengatakan bahwa *gratitude* merupakan emosi positif yang memiliki peran penting terhadap perilaku dalam menolong orang lain. Hasil penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa fokus pada kejadian yang mengakibatkan *gratitude* membuat seorang individu merasakan emosi positif (perilaku prososial).

2. *Coping stress*

Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong

untuk melakukan perilaku coping. Coping adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha coping sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah.

Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah. Coping juga dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya atau tekanan atau bisa juga melarikan diri atau menolak situasi tersebut. Dalam keadaan tidak berdaya seseorang berada pada kondisi yang lemah sehingga dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang dan jika tekanan tersebut melebihi batas kemampuan seseorang maka memunculkan dampak negatif.

3. Kesejahteraan subjektif

Hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan subjektif dapat pula dijelaskan melalui faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Diener (2003) menyebutkan bahwa dua sifat kepribadian, *extraversion* mewakili emosi positif dan *neuroticism* mewakili emosi negatif, memiliki korelasi yang kuat terhadap kesejahteraan subjektif. Emmons dan McCullough (2003) menyebutkan *gratitude*

dapat menimbulkan emosi positif seperti ketenangan, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan juga kebahagiaan.

Berdasarkan dua teori ini dapat terlihat bahwa dengan bersyukur, maka individu akan memperoleh emosi positif, emosi positif merupakan bagian dari sifat kepribadian *extraversion* yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *gratitude* yang dimiliki oleh individu dengan kesejahteraan subjektif individu tersebut.

Selain itu, penelitian dari Irsyad, Akbar & Safitri (2019) terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan kesejahteraan subjektif yang berarti bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki maka kesejahteraan subjektif remaja semakin tinggi, begitu juga sebaliknya.

4. Depresi

Depresi sendiri merupakan salah satu gangguan yang paling sering dan paling kronis yang terjadi pada masa dewasa di dunia (Mondi dan Reynolds, 2017). Depresi dapat menyebabkan dampak negatif bagi kehidupan. Menurut (Mondi dan Reynolds, 2017) depresi dapat menghambat kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Individu yang mengalami depresi beresiko mengalami gangguan

pada kesehatan fisik, sosial dan mengalami masalah dalam pekerjaan, bahkan bunuh diri.

Salah satu intervensi yang dapat menurunkan simptom depresi adalah dengan *gratitude*. *Gratitude* sendiri merupakan salah satu cabang dari psikologi positif yang berfokus pada hal-hal positif yang ada dalam diri individu. Hal tersebut digambarkan oleh Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph (2008) bahwa ada hubungan antara *gratitude*, dukungan sosial, stres dan depresi pada mahasiswa baru dimana *gratitude* yang tinggi membuat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan akhirnya mereka memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah.

5. Bunuh Diri

Menurut Mondy dan Reynolds, (2017) depresi dapat menghambat kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Individu yang mengalami depresi beresiko mengalami gangguan pada kesehatan fisik, sosial dan mengalami masalah dalam pekerjaan, bahkan bunuh diri. Selain itu pada penelitian Lulu Mukarramah (2014), juga ditemukan bahwa pengambilan keputusan dalam bunuh diri cenderung menggunakan pendekatan heuristik, yang bersifat tidak sistematis dan cepat. Keputusan ini juga dipengaruhi oleh depresi yang dialami.

Depresi pada pelaku ditandai oleh tiga hal yang kemudian membentuk skema kongnitif yang bersifat negatif. Tiga hal tersebut meliputi pandangan negatif pada diri dan masa depan, adanya pengulangan ide bunuh diri dan pikiran ambivalen, dan distorsi kognitif yang membuat seseorang tidak bisa berpikir mengenai solusi lain yang lebih baik.

2.2.5 Pengukuran terkait *Gratitude*

1. *The Gratitude Questionnaire (GQ-6)*

The Gratitude Questionnaire (GQ-6) merupakan alat ukur *gratitude* yang disusun oleh McCullough, Emmons & Tsang (2002) berdasarkan aspek *gratitude* dari McCullough, Emmons & Tsang (2002) yaitu, *intensity, frequency, span, dan density*. Skala ini awalnya terdiri dari 39 item yang kemudian terseleksi hingga 6 item dengan item favorable 4 dan unfavorable 2 item dengan nilai alpha cronbach sebesar 0.82. Skala ini diisi dengan memilih salah satu dari skala 7 likert (1= Sangat Tidak Setuju dan 7= Sangat Setuju) (McCullough, Emmons & Tsang (2002)).

2. *Gratitude resentment and appreciation test (GRAT)*

GRAT merupakan alat ukur yang sering digunakan untuk mengukur *gratitude*. Alat ukur ini dirancang oleh Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003). Skala ini awalnya terdiri atas 53 item lalu 9 item yang memiliki korelasi dibawah 0.20 digugurkan sehingga tersisa 44 item (30 item favorable dan 14 item

unfavorable). Tes ini dirancang berdasarkan 3 aspek dari teori kebersyukuran Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) yaitu: *sense of abundance, simple appreciation, dan appreciation for others*. GRAT memiliki korelasi rata-rata item sebesar 0.44 (SD=0.11). Konsistensi internal total untuk 44 item memiliki nilai koefisien alfa sebesar 0.92 (Watkins *et. al.*, 2003)

2.3 Mahasiswa

Mahasiswa diketahui memiliki rutinitas yang padat karena beban tugas, serta berbagai praktek kuliah yang banyak dan *deadline* pengumpulan tugas yang rentang waktunya singkat. Seorang mahasiswa memerlukan manajemen diri dan waktu yang baik untuk bisa mengatasi padatnya rutinitas tersebut. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan selalu memiliki perencanaan dalam bertindak (Siswoyo, 2007).

Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil atau program tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshifah, 2012). Menurut Winkel (2004) pada umumnya periode usia mahasiswa tingkat akhir adalah antara rentang usia 21- 25 tahun. Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk menggambarkan suatu karya tulis ilmiah berupa pemaparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau

fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (Zuchrufia, 2013).

Skripsi dibuat agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Andarini & Fatma, 2013).

Tetapi pada kenyataannya, mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut misalnya rasa malas, adanya mis-komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan atau referensi, kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu (Andarini & Fatma, 2013).

2.4 *Gratitude* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Program Skripsi

Mahasiswa memiliki pengalaman yang tentunya berbeda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Fenomena yang terlihat di perguruan tinggi adalah terdapat sejumlah mahasiswa mampu melalui serta mencapai berbagai tahapan dengan baik namun ada juga yang gagal melaluinya. Oleh sebab itu, setiap mahasiswa memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap permasalahan serta kesulitan dalam bidang akademik. Sehingga mahasiswa

memerlukan ketahanan akademik dalam menghadapi kesulitan selama penyusunan skripsi.

Resiliensi dipandang dari berbagai konteks dalam psikologi, dalam konteks pendidikan disebut resiliensi akademik atau *academic resilience*. Resiliensi akademik dalam konteks perguruan tinggi diartikan sebagai kemampuan individu menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam seting akademik secara efektif (Martin & Marsh, 2006). Adapun Connor dan Davidson (2003) menambahkan bahwa individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif. Kesulitan memang dapat melemahkan atau menguatkan individu tergantung bagaimana dia memanfaatkan kondisi sulit tersebut.

Wolin dan Wolin (1993) menyatakan bahwa kekuatan dapat muncul setelah menghadapi kesulitan. Kesulitan dapat melemahkan atau menguatkan individu tergantung bagaimana ia memanfaatkan kondisi sulit tersebut. Jika memang kesulitan tersebut menyakitkan akan mendorong individu sehingga tidak mampu melanjutkan kehidupannya yang sehat. Namun jika mereka mampu menghadapinya dengan baik maka kesulitan itu akan dapat menjadi kesempatan atau tantangan yang membuatnya menjadi lebih kuat dan mendapatkan banyak kemampuan lainnya.

Menurut Kendra (2003) penelitian tentang resiliensi akademik menyarankan sejumlah hal untuk pembentukan resiliensi seperti membangun hubungan dengan orang lain, menguatkan keterampilan adaptif dan regulasi

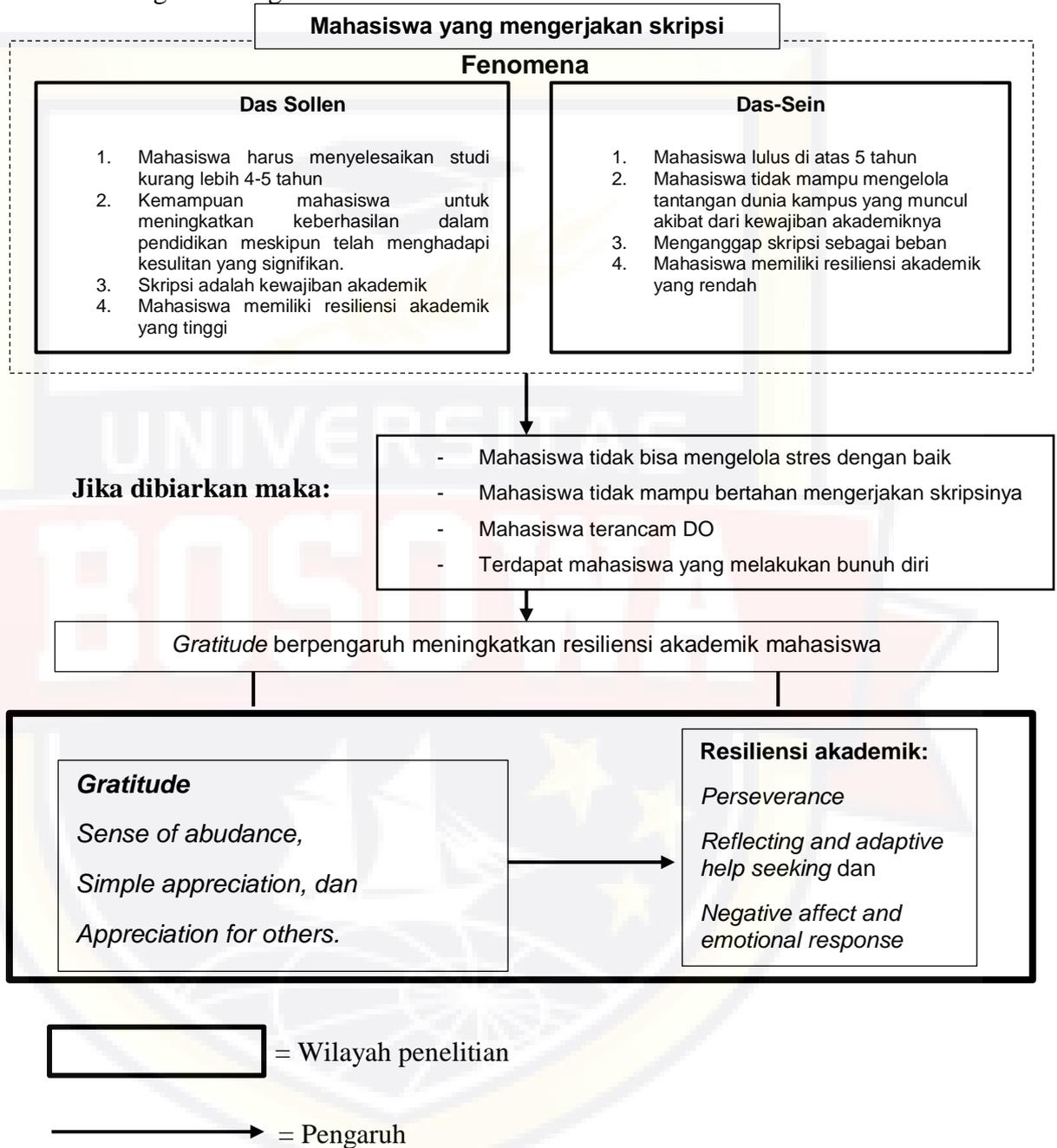
diri, serta menerapkan sistem keyakinan dan tradisi yang ada dalam budaya dan agama. Salah satu tradisi yang disarankan dalam agama adalah bersyukur atas apa yang dimiliki dan dihadapi. Individu dibekali kemampuan menghadapi kondisi stres dengan *gratitude* karena *gratitude* dapat meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan keinginan terhadap materi, serta menjadi penguat dalam hubungan sosial (Emmons & McCullough, 2003).

McCullough (2004) menyatakan bahwa *gratitude* merupakan sebuah bentuk emosi positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam diri individu yang akan menjadi sebuah kebiasaan. Individu yang memiliki *gratitude* akan memiliki perasaan berharga dalam hidupnya. Seseorang dengan *gratitude* hidup yang tinggi merasa bahwa pentingnya untuk menghargai keberadaan dirinya hingga saat ini. Seseorang juga akan menyadari bahwa segala bantuan yang didapatkan tidak lain karena adanya bantuan dari orang sekitarnya.

Hasil penelitian Lufiana H.U (2020) bahwa *gratitude* terbukti memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pernyataan itu didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel *gratitude* pada variabel resiliensi. Kontribusi *gratitude* cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. Fokus *gratitude* yang tidak hanya melihat pada kekurangan tapi lebih melihat pada apa yang telah dimiliki oleh individu. Dengan kata lain *gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi situasi sulit.

2.5. Bagan Kerangka Penelitian

Tabel 2.1 Bagan Kerangka Penelitian



2.6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah *gratitude* berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang umumnya dilakukan pada sampel besar. Data-data dalam pendekatan ini berupa angka-angka kemudian diolah menggunakan metode statistika. Rata-rata peneliti yang menggunakan pendekatan ini dilakukan untuk uji coba hipotesis antar variabel-variabel secara empirik (Azwar, 2017). Pada metode kuantitatif dalam penelitian ini, pengaruh antara variabel *gratitude* terhadap variabel resiliensi akademik yang akan diteliti berdasarkan dari data yang diperoleh berupa angka-angka yang kemudian diolah dengan metode statistika.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian psikologi merupakan atribut yang bervariasi secara kualitatif kemudian dikuantifikasikan menggunakan alat ukur dan diuji dengan metode statistika (Azwar, 2017). Variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi terkait variabel yang diinginkan peneliti, kemudian dapat ditarik kesimpulan. Penelitian ini membahas antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau munculnya variabel terikat.

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel Independen (X) : *Gratitude*
- b. Variabel Dependen (Y) : Resiliensi Akademik



3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

1. Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun telah menghadapi kesulitan yang signifikan. Cassidy (2016), mengemukakan 3 aspek resiliensi akademik yaitu: *Perseverance* (ketekunan), *Reflecting and adaptive help seeking* (refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif) dan *Negative affect and emotional response* (Efek negatif dan respon emosional).

2. *Gratitude*

Watkins *et al.* (2003) menyatakan bahwa *gratitude* dapat dilihat dari dua sisi, yaitu emosi dan sifat. Sebagai emosi, *gratitude* merupakan perasaan berupa rasa kagum, terima kasih, dan

menghargai segala sesuatu yang diterima. Sementara itu, sebagai sebuah sifat, *gratitude* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa bersyukur dalam hidupnya. Meskipun perasaan untuk bersyukur tidak selalu muncul, seseorang yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi akan lebih sering bersyukur atas setiap kejadian.

3.3.2 Definisi Operasional

1. Resiliensi Akademik

Resiliensi yang dimaksud dalam penelitian ini memiliki fungsi dasar bagi individu, yaitu mampu bangkit dari tekanan yang dialami, mampu melewati tantangan-tantangan dalam pengerjaan skripsi, mampu bangkit kembali setelah mengalami kesulitan besar dalam bidang akademik, sehingga mampu menyelesaikan akademik.

2. *Gratitude*

Gratitude yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan keadaan mahasiswa akhir yang merasa berterima kasih atas kebaikan yang diterima dan dapat memahami sisi positif dari hal yang diterimanya meskipun dalam keadaan yang tidak menyenangkan, merasa berterima kasih terhadap bantuan orang lain dan menghargai pencapaian yang telah diraih oleh diri sendiri.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa karakteristik bersama yang memiliki perbedaan karakteristik dengan subjek lainnya (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Sampai saat ini peneliti belum mengetahui jumlah populasi penelitian secara akurat seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi karena setiap bagian dari populasi adalah sampel. Artinya sebagian dari populasi adalah sampel. Terlepas dari apakah bagian tersebut mewakili karakteristik populasi dengan lengkap atau tidak (Azwar, 2017). Pengambilan sampel memerlukan teknik tertentu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *non-probability sampling*.

Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, baik di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta di Kota Makassar. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan persamaan menurut Abdullah & Sutanto (2015) yang didasarkan pada perhitungan $n \geq \frac{1}{\alpha^2}$, dimana α sebesar 0.05 sehingga jumlah sampel yang direncanakan dalam

penelitian ini minimal 400 mahasiswa. Dan setelah melakukan pengumpulan data peneliti mendapatkan subjek sebanyak 406 sampel.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pada dasarnya pendekatan *sampling* terdiri atas dua cara, yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. *Probability sampling* merupakan pendekatan *sampling* dimana setiap subjek atau objek dalam sebuah populasi memiliki peluang yang sama besarnya untuk menjadi sampel. *Non-probability sampling* sendiri merupakan pendekatan *sampling* dimana setiap subjek atau objek dalam sebuah populasi tidak diketahui peluangnya untuk menjadi sampel (Azwar, 2017).

Pada penelitian ini pendekatan pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak atau belum ditetapkan terlebih dahulu oleh peneliti, namun langsung mengumpulkan data dari kelompok sampel yang ditemui (Margono, 2007). Adapun karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Berkuliah di Kota Makassar baik PTN maupun PTS.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan diatur dalam berbagai sumber dan berbagai cara (Sugiyono, 2014). Dalam tahap pengumpulan data pada umumnya dilakukan dengan tiga cara yaitu, dengan melakukan wawancara, kuesioner dan observasi. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2014). Skala yang digunakan pada penelitian ini berbentuk *likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua instrumen berupa skala penelitian yaitu skala resiliensi akademik dan skala *gratitude*.

Resiliensi akademik diukur menggunakan skala *academic resilience scale-30* (ARS-30) yang telah diadaptasi oleh Reskiyani (2019) terdiri dari 12 item. ARS-30 merupakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016).

1. *The academic resilience scale (ARS-30)* (Cassidy, 2016)

The academic resilience scale (ARS-30) disusun oleh Cassidy (2016) yang memiliki 30 item dan mengeksplorasi proses sebagai lawan dari hasil aspek ketahanan, memberikan ukuran ketahanan akademik berdasarkan respon kognitif-afektif dan perilaku adaptif spesifik siswa terhadap kesulitan akademik. Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala ARS-30 yang telah diadaptasi oleh Reskiyani (2019) terdiri dari 12 item, karena 18 dari 30 item ARS-30 dinyatakan tidak valid. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.568. Pada setiap pernyataan dari skala

resiliensi akademik terdapat empat pilihan jawaban yaitu: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Sesuai, dan (4) Sangat Sesuai untuk pernyataan item *favorable*. Pernyataan *unfavorable* yaitu (4) Sangat Tidak Sesuai, (3) Tidak Sesuai, (2) Sesuai, dan (1) Sangat Sesuai. Hasil dari gabungan ketiga aspek tersebut akan mengindikasikan resiliensi akademik. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh maka semakin besar pula resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tabel 3.1 *Blueprint* Skala ARS-30

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Ketekunan	1. Kemampuan individu tidak mudah patah semangat		4
	2. Menampilkan sifat kerja keras	1, 3,	
	3. Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	5, 7	
	4. Kontrol diri		
Bantuan adaptif	1. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu		3
	2. Mengubah pendekatan untuk belajar	2, 6, 9	
	3. Mencari bantuan dan dukungan		
Respon emosional	1. Optimisme		5
	2. Tingkat kecemasan yang rendah	4, 8, 10, 11, 12	
Total			12

2. *Gratitude resentment and appreciation test (GRAT)*

GRAT merupakan alat ukur yang sering digunakan untuk mengukur kebersyukuran. Alat ukur ini dirancang oleh Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003). Skala ini awalnya terdiri atas 53 item lalu 9 item yang memiliki korelasi dibawah 0.20 digugurkan sehingga tersisa 44 item (30 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*). Tes ini dirancang berdasarkan 3 aspek dari teori kebersyukuran Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) yaitu: *sense of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciation for others*. GRAT memiliki korelasi rata-rata item sebesar 0.44 (SD=0.11). Konsistensi internal total untuk 44 item memiliki nilai koefisien alfa sebesar 0.92 (Watkins *et. al.*, 2003).

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala GRAT yang telah diadaptasi oleh Zainab Ramadhani (2020) terdiri dari 40 item yang awalnya terdiri dari 42 item. Pada skala GRAT yang telah diadaptasi memperoleh hasil bahwa terdapat satu item yang gugur pada dimensi *appreciation of others* dan pada dimensi *sense of abundance* juga terdapat satu item yang gugur. Sehingga banyaknya item yang valid pada skala GRAT yaitu 40 item. Berikut *blueprint* skala GRAT setelah diuji coba:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala GRAT

Aspek	Nomor Soal		Jumlah Soal
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Sense of Abundance</i>	6, 22	2, 3, 4, 7, 11, 13, 19, 24, 26, 28, 29, 33, 35, 38	16
<i>Simple Appreciation</i>	5, 8, 9, 14, 17, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 36, 37, 39	-	14
<i>Appreciation of Others</i>	1, 10, 12, 15, 16, 18, 20, 21, 34, 40	-	10
Jumlah	26	14	40

3.6 Uji Instrumen

3.6.1. Proses Modifikasi Skala

Modifikasi skala yang telah peneliti lakukan terhadap variabel *gratitude* yaitu skala GRAT yang terdiri atas 40 item. Proses modifikasi skala ini tidak akan mengubah susunan yang telah ada pada skala tersebut akan tetapi untuk melihat apakah skala tersebut dapat diterapkan pada budaya, sampel, terhadap daerah yang akan diteliti. Terdapat beberapa kata dalam item yang ditambahkan maupun diganti sesuai saran dari tiga SME (*Subject Matter Expert*) agar sesuai dengan konteks penelitian dan subjek penelitian.

3.6.2. Uji Validitas

Validitas adalah untuk melihat seberapa akurat suatu alat ukur atau skala dalam menjalankan fungsi pengukuran sesuai dengan apa yang diukur (Azwar, 2018). Suatu alat ukur dikatakan valid jika memiliki validitas yang tinggi dalam menghasilkan data yang akurat dan juga harus memberikan gambaran yang tepat mengenai apa yang diukur.

1. Validitas Logis

Validitas logis merupakan validitas yang dibuat untuk mengetahui sejauh mana isi tes merepresentasikan dari aspek-aspek variabel yang hendak diukur (Azwar, 2018). Peneliti dalam hal ini menggunakan validitas logis karena pada uji validitas ini instrumen tersebut berbentuk skala penelitian pada setiap instrumen tes atau non-tes terdapat butir-butir item berupa pernyataan atau pertanyaan untuk menguji validitas instrumen lebih lanjut. Selanjutnya, item tersebut dikonsultasikan pada orang yang ahli kemudian diuji cobakan dan dianalisis dengan analisis item.

Proses validitas logis dilakukan dengan mencari 3 orang SME (*Subject Matter Expert*) dengan tujuan untuk memberikan penilaian terhadap item-item skala yang digunakan, apakah sesuai atau tidak sesuai. Pada uji validitas logis, peneliti meminta bantuan kepada Ibu Minarni S.Psi., M.A, Ibu St. Syawaliah Gismin M.Psi., Psikolog, dan Ibu A. Nur Aulia Saudi S.Psi., M.Si selaku SME dari skala *gratitude*. Hasil dari SME untuk skala *gratitude* terdapat beberapa item yang tidak esensial sehingga item tersebut direvisi sesuai dengan saran SME.

2. Validitas Tampang

Validitas tampang merupakan awal dari evaluasi suatu alat tes, karena pada validitas ini lebih memperhatikan bentuk serta instruksi dari skala. Validitas tampang memiliki tujuan untuk

mengungkan apa yang hendak diukur berdasarkan tampilan dari alat tes (Azwar, 2018). Validasi tampak dilaksanakan setelah validasi logis selesai karena hasil dari validasi logis yang akan diberikan pada *reviewer* tampak berdasarkan kriteria yang telah ditentukan untuk menilai tampilan dari skala yang siap sebar.

Pada uji validitas tampak, peneliti meminta bantuan 5 orang yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian untuk menilai skala penelitian. Peneliti memberikan skala yang akan diuji validitas tampak dalam bentuk *google form*, hal ini dikarenakan saat melakukan validitas tampak peneliti tidak memungkinkan melakukan pengambilan data secara langsung.

3. Validitas Konstrak

Validitas konstrak adalah sejauhmana kemampuan tes dalam mengungkap konstrak teoritik yang hendak diukur. Validitas konstrak merupakan proses yang terus berlanjut sejalan dengan perkembangan teori mengenai *trait* yang diukur (Azwar, 2019). Validitas konstrak sangat penting untuk dilakukan utamanya pada tes yang dirancang untuk mengukur *trait* yang tidak memiliki kriteria eksternal.

Pada penelitian ini uji validitas konstrak menggunakan aplikasi *Lisrel* untuk membuktikan apakah hasil pengukuran yang telah dilakukan memiliki hubungan yang kuat dengan konstrak teoritik dari variabel yang hendak diukur. Pada penelitian ini, peneliti

menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan jumlah responden 300 dan dianalisis menggunakan aplikasi lisrel. Tahap pertama dalam memastikan data pada penelitian telah sesuai (*fit*) dengan melihat model teoritis pada skala tersebut. Model dianggap *fit* apabila memenuhi kriteria:

- a. *p-value* dari *chi-square* nilainya >0.05
- b. *Root mean square error approximation* (RMSEA) nilainya <0.05

Setelah model *fit*, maka tahap selanjutnya adalah mengidentifikasi item yang valid dengan kriteria:

- a. *Factor loading* bernilai positif
- b. Nilai *t-value* >1.96

Pada uji validitas konstruk yang dilakukan, dapat diketahui bahwa keseluruhan dari 12 item pada skala resiliensi akademik terdapat dua item yang terdistribusi tidak valid, karena memiliki nilai *factor loading* bernilai negatif dan *t-valuenya* yang lebih kecil dari 1.96. sedangkan hasil dari skala gratitude didapatkan bahwa keseluruhan dari 40 item dinyatakan valid, karena memiliki nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai *t-valuenya* lebih besar dari 1.96.

Adapun *blueprint* skala resiliensi sebelum dilakukan CFA terdapat 12 item.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala ARS-30 Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Item	Jumlah Soal
Ketekunan	1. Kemampuan individu tidak mudah patah semangat		4
	2. Menampilkan sifat kerja keras	1, 3,	
	3. Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	5, 7	
	4. Kontrol diri		
Bantuan adaptif	1. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu		3
	2. Mengubah pendekatan untuk belajar	2, 6, 9	
	3. Mencari bantuan dan dukungan		
Respon emosional	1. Optimisme	4, 8, 10, 11, 12	5
	2. Tingkat kecemasan yang rendah		
Total			12

Setelah dilakukan CFA terhadap skala resiliensi akademik yang terdapat 12 item dan item yang gugur karena tidak valid yaitu dua item (2 dan 9) pada aspek bantuan adaptif. Berdasarkan hasil CFA untuk variabel resiliensi akademik terdapat item yang valid.

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala ARS-30 Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item	Jumlah Soal
Ketekunan	1. Kemampuan individu tidak mudah patah semangat		
	2. Menampilkan sifat kerja keras.	1, 3,	
	3. Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	5, 7	4
	4. Kontrol diri		
Bantuan adaptif	1. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu		
	2. Mengubah pendekatan untuk belajar	6	1
	3. Mencari bantuan dan dukungan		
Respon emosional	1. Optimisme	4,8	
	2. Tingkat kecemasan yang rendah	10, 11, 12	5
Total			10

Sebelum dilakukan uji coba CFA pada skala *gratitude* terdiri atas 40 item yang dimodifikasi sebelum dilakukan uji coba CFA.

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala GRAT sebelum uji coba

Aspek	Nomor Soal		Jumlah Soal
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Sense of Abundance</i>	6, 22	2, 3, 4, 7, 11, 13, 19, 24, 26, 28, 29, 33, 35, 38	16
<i>Simple Appreciation</i>	5, 8, 9, 14, 17, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 36, 37, 39	-	14
<i>Appreciation of Others</i>	1, 10, 12, 15, 16, 18, 20, 21, 34, 40	-	10
Jumlah	26	14	40

Setelah dilakukan uji coba, maka tidak terdapat item yang gugur, sehingga hasil CFA yang telah peneliti lakukan pada variabel *gratitude* terdapat 40 item yang valid.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala *GRAT* Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor Soal		Jumlah Soal
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Sense of Abundance</i>	6, 22	2, 3, 4, 7, 11, 13, 19, 24, 26, 28, 29, 33, 35, 38	16
<i>Simple Appreciation</i>	5, 8, 9, 14, 17, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 36, 37, 39	-	14
<i>Appreciation of Others</i>	1, 10, 12, 15, 16, 18, 20, 21, 34, 40	-	10
Jumlah	26	14	40

3.6.3 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dengan menggunakan alat ukur yang telah dibuat (Azwar, 2018). Reliabilitas sangat memerhatikan konsistensi dan keakuratan dari hasil tes, dimana hasil tersebut apakah dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas yang digunakan untuk mengetahui tingkat reliabilitas sebuah alat tes dalam penelitian, maka dilakukan pendekatan teknik uji reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan program komputer *statistical packages for social sciences* (SPSS).

Penelitian ini memiliki jumlah responden sebanyak 406 orang yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas. Dari hasil analisis uji reliabilitas terdapat nilai sebesar 0.789 dari 10 item variabel resiliensi

akademik yang valid. Sedangkan pada variabel gratitude nilai reliabilitas yang didapatkan sebesar 0.887 dengan total item 40 item yang valid.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh setelah melakukan proses pengukuran. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga yaitu, uji deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana menggunakan aplikasi *SPSS* dan *Lisrel*.

3.7.1 Uji Deskriptif

Analisis data deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian yang tidak bermaksud untuk melakukan pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Penyajian dalam hasil analisis deskriptif biasanya berupa frekuensi dan presentase, tabulasi silang, berbagai grafik dan *chart* pada data yang bersifat kategorikal, serta berupa statistik-statistik kelompok (*means* dan *varians*) pada data yang bukan kategorikal.

3.7.2 Uji Asumsi

Tahap pengujian asumsi digunakan dua cara yaitu, uji normalitas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan untuk menguji tingkat linearitas data. Adapun tahapan dalam uji asumsi sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian normal atau tidak normal. Data penelitian dikatakan normal apabila jumlah rata-rata di atas dan di bawah sama (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini, teknik uji normalitas yang digunakan yaitu dengan bantuan *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan program *statistical packages for social sciences* (SPSS). Data akan memenuhi syarat apabila nilai $p \geq 0,05$ atau dikatakan normal, sedangkan data yang memiliki nilai $p \leq 0,05$ maka data tersebut memiliki perbedaan signifikan.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini digunakan untuk mengukur apakah terdapat keterkaitan positif atau negatif antara dua variabel. Pada penelitian ini uji linearitas dapat dilihat melalui ANOVA dengan bantuan program *statistical packages for social sciences* (SPSS). Variabel dikatakan linear apabila nilai $p > 0,05$. Sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka variabel dinyatakan tidak linear.

3.7.3 Uji Hipotesis

Sugiyono, (2016) Hipotesis adalah sebuah kebenaran yang masih kurang kuat sehingga perlu dibuktikan kebenarannya dengan cara melakukan penelitian. Hipotesis yang ada dalam penelitian ini merupakan kebenaran yang sifatnya hanya sementara dari rumusan

masalah berdasarkan teori penelitian. Dalam statistik terdapat hipotesis yang berupa rumusan hipotesis yang dipasangkan, sehingga dari hipotesis tersebut dapat ditarik kesimpulan H_1 diterima apabila hasil analisis memiliki nilai signifikan $< 0,05$, sedangkan jika hasil analisis $> 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan teknik analisis yang memiliki tujuan untuk mengetahui variabel independen dapat memprediksi keberadaan variabel dependen. Apabila terdapat satu variabel independen yang memengaruhi variabel dependen apakah dapat ditingkatkan atau diturunkan (Sugiyono, 2017).

H_0 : Tidak ada pengaruh antara *Gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

H_1 : Ada pengaruh antara *Gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

3.8 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Maret				April				Mei				Jun				Jul				Agus			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Proposal	■																							
Revisi Proposal													■											
Penyusunan Instrumen													■											
Pengambilan Data																	■							
Analisis Data																	■							
Penyusunan Laporan																	■							

3.9 Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan pada penelitian ini dimulai ketika peneliti telah menyelesaikan seminar proposal pada tanggal 31 Mei 2021. Setelah peneliti melakukan seminar proposal, peneliti merevisi beberapa hal yang telah disarankan oleh penguji. Sebelum melakukan revisi tersebut, peneliti terlebih dahulu konsultasi kepada pembimbing satu maupun dua. Hasil revisi yang telah didiskusikan oleh kedua pembimbing berdasarkan saran-saran penguji, kemudian peneliti merevisi selama beberapa bulan hingga dapat dilanjutkan ke tahap yang berikutnya.

Pada bulan Juli peneliti menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk proses pengambilan data. Peneliti menggunakan dua alat ukur untuk dua variabel yang akan diteliti. Pada variabel resiliensi akademik peneliti menggunakan skala siap sebar yang telah diadaptasi oleh Kiki Reskiyani

(2019) berdasarkan teori Cassidy (2016). Variabel *gratitude* yang dimodifikasi oleh peneliti dari hasil adaptasi Zainab Ramadhani (2020) berdasarkan aspek Watkins *et.al* (2003). Setelah peneliti mempersiapkan alat ukur maka peneliti memperlihatkan kepada pembimbing.

Selanjutnya, peneliti melakukan validasi alat ukur yaitu dengan memberikan skala yang telah dimodifikasi kepada SME (*Subject Matter Expert*). Pada tahap ini terdapat tiga dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang menjadi SME yaitu Ibu Minarni S.Psi.,M.A; Ibu St. Syawaliah Gismin M.Psi.,Psikolog; dan Ibu A.Nur Aulia Saudi, S.Psi.,M.Si. Berdasarkan hasil analisis validitas logis yang dilakukan oleh SME terdapat beberapa aitem yang perlu direvisi dari skala *Gratitude*.

Alat ukur yang telah melalui hasil uji validitas logis yang telah diperoleh, kemudian melalui tahap validitas tampilan. Pada tahap ini yang melakukan uji validitas tampilan adalah lima orang calon responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hal yang perlu diberikan penilaian dan saran dalam skala adalah tampilan skala yang akan disebar ke sampel populasi. Peneliti kemudian memperbaiki tampilan skala berdasarkan saran-saran lima responden, setelah itu peneliti menyebarkan skala ke sampel populasi setelah mendapatkan persetujuan dari kedua pembimbing.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai pada tanggal 07 Juli 2021 sampai dengan 30 Juli 2021 di Kota Makassar. Peneliti menyebarkan skala secara daring dalam bentuk *google form*. Peneliti juga menggunakan beberapa cara untuk

mengumpulkan responden yaitu dengan menyebarkan *link google form* ke berbagai media sosial dan meminta bantuan teman untuk menyebarkan skala kepada teman-teman mereka.

Peneliti juga menemukan beberapa kendala selama pelaksanaan penelitian seperti sulitnya mendapatkan responden mahasiswa yang mengerjakan skripsi saat pandemic ini. namun kendala tersebut bisa teratasi atas bantuan dari beberapa teman-teman yang bersedia membantu mencari responden yang sesuai dengan populasi sampel yang peneliti butuhkan.

3. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data

Pada tahap ini peneliti mengolah data terlebih dahulu dengan menguji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti menggunakan 300 responden untuk di ketahui aitem-aitem apa saja yang valid dengan menggunakan aplikasi lisrel. Pada uji reliabilitas peneliti menggunakan bantuan SPSS. Selama proses uji validitas dan reliabilitas oeneliti tetap mengumpulkan responden hingga mencapai 406 responden. Kemudian pembimbing mengizinkan untuk melakukan uji asumsi, setelah melakukan uji asumsi terpenuhi peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis. Selanjutnya, setelah seluruh analisis data telah dilakukan dengan menggunakan beberapa aplikasi, peneliti selanjutnya membuat laporan untuk memberikan deskripsi terhadap hasil analisis data yang diperoleh.

BAB IV

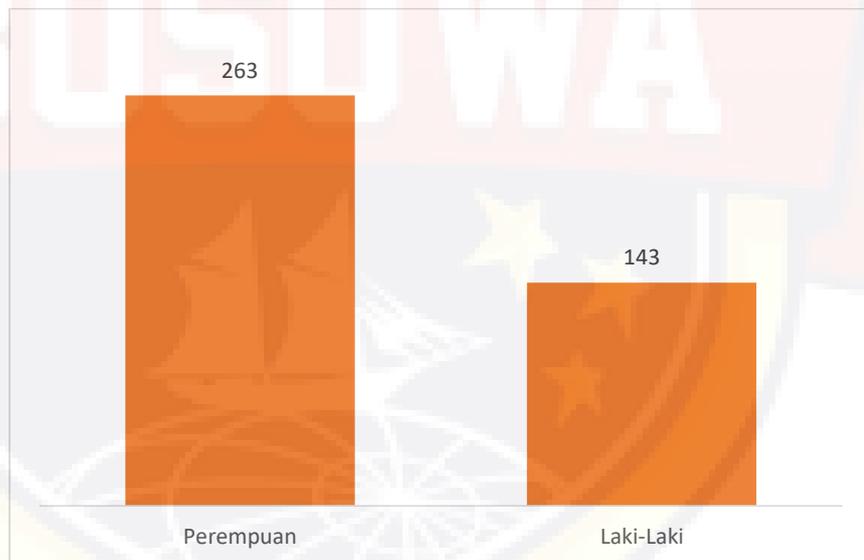
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1. Hasil Analisis Deskriptif Demografi

Deskriptif responden berdasarkan demografi merupakan gambaran atau penjelasan mengenai responden pada penelitian, ditinjau dari demografi yang ada. Responden dalam penelitian ini berjumlah 406 orang dengan enam jenis demografi, yaitu jenis kelamin, usia, suku, angkatan, jurusan dan universitas.

1. Jenis Kelamin

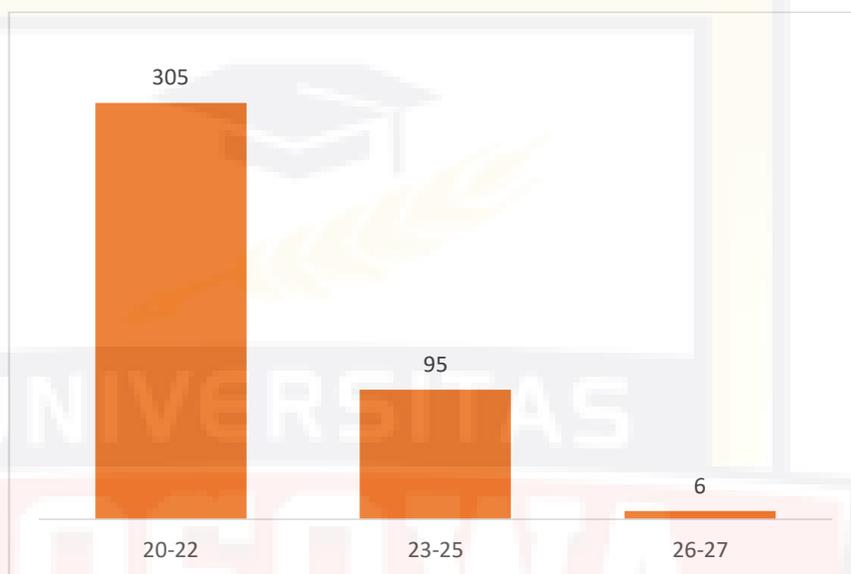


Gambar 4.1. Demografi Jenis Kelamin

Diagram batang di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi jenis kelamin. Jenis kelamin pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu perempuan dan laki-laki. Jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan adalah 263

orang dengan presentase 64.8% dan responden jenis kelamin laki-laki berjumlah 143 orang dengan presentase 35.2%.

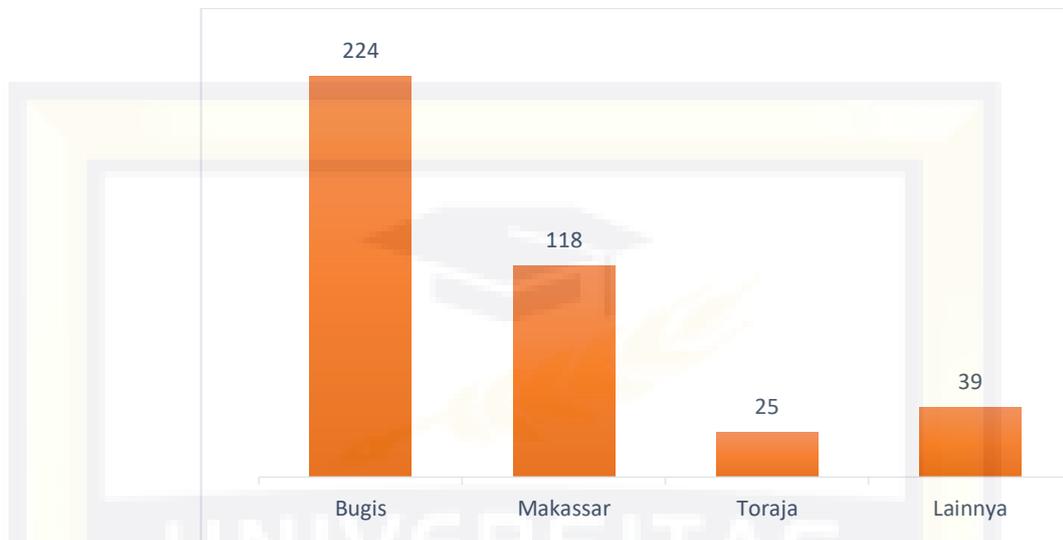
2. Usia



Gambar 4.2. Demografi Usia

Diagram batang di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi usia, usia responden pada penelitian ini terbagi menjadi tiga yaitu usia 20-22 tahun, 23-25 tahun dan 26-27 tahun. Jumlah responden yang berusia 20-22 tahun ialah 305 orang dengan presentase 75.1%, kemudian usia 23-25 tahun berjumlah 95 orang dengan presentase 23.4%, sedangkan untuk usia 26-27 tahun memiliki jumlah 6 orang dengan presentase 1.5%.

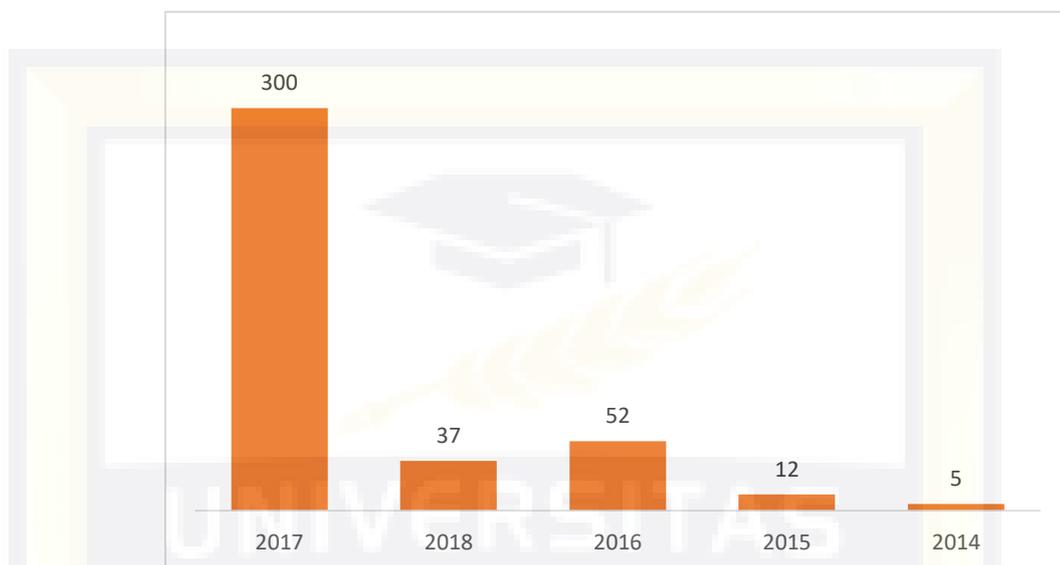
3. Suku



Gambar 4.3. Demografi Suku

Diagram batang di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi suku. Suku responden pada penelitian ini terbagi menjadi empat yaitu suku Bugis, Makassar, Toraja dan lainnya. Jumlah responden yang berasal dari suku Bugis yaitu 224 orang dengan presentase 55.2%, kemudian suku Makassar memiliki jumlah 118 orang dengan presentase 29.1% lalu untuk suku Toraja memiliki jumlah presentase 6.2% dengan jumlah responden 25 orang. Sedangkan untuk suku lainnya memiliki jumlah responden sebanyak 39 orang dengan presentase 9.6%.

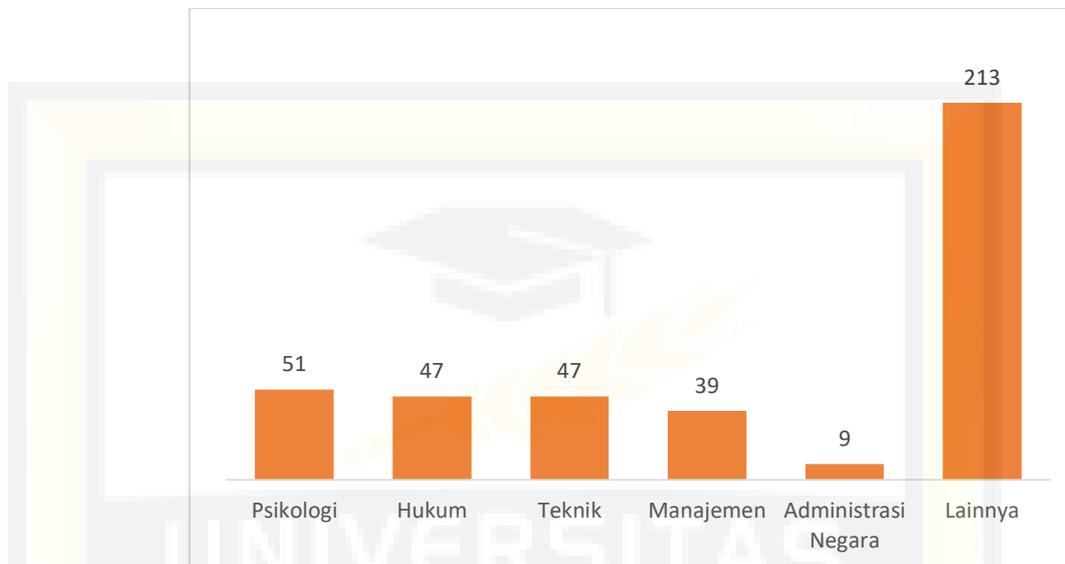
4. Angkatan



Gambar 4.4. Demografi Angkatan

Diagram batang di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi angkatan. Adapun angkatan responden pada penelitian ini terbagi menjadi lima yaitu angkatan 2017, 2018, 2016, 2015 dan 2014. Jumlah responden yang berasal dari angkatan 2017 yaitu 300 orang dengan presentase 73.9%, kemudian angkatan 2018 memiliki jumlah 37 orang dengan presentase 9.1% lalu untuk angkatan 2016 memiliki jumlah presentase 12.8% dengan jumlah responden 52 orang. Sedangkan untuk angkatan 2015 memiliki jumlah responden sebanyak 12 orang dengan presentase 3% dan untuk angkatan 2014 memiliki jumlah responden 5 orang dengan presentase 1.2%.

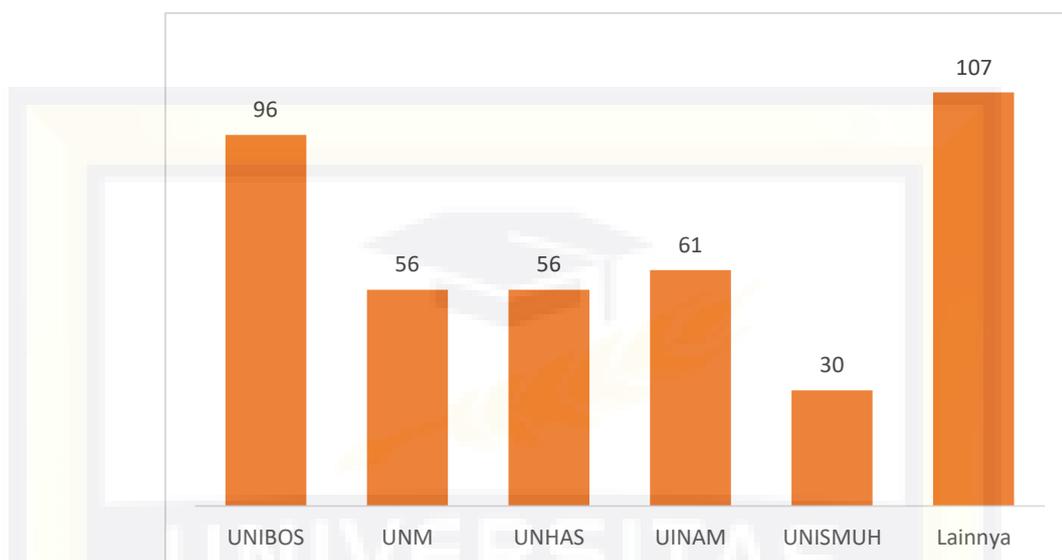
5. Jurusan



Gambar 4.5. Demografi Jurusan

Diagram batang di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi jurusan. Adapun jurusan responden pada penelitian ini terbagi menjadi enam yaitu jurusan Psikologi, Hukum, Teknik, Manajemen, Administrasi Negara dan lainnya. Jumlah responden yang berasal dari jurusan Psikologi yaitu 51 orang dengan presentase 12.6% kemudian jurusan Hukum memiliki jumlah 47 orang dengan presentase 11.6% lalu untuk jurusan Teknik memiliki jumlah presentase 11.6% dengan jumlah responden 47 orang. Sedangkan untuk jurusan Manajemen memiliki jumlah responden sebanyak 39 orang dengan presentase 9.6% sementara untuk jurusan Administrasi Negara yaitu 9 orang dengan presentase 2.2% dan untuk jurusan lainnya memiliki jumlah responden 213 orang dengan presentase 52.5%.

6. Universitas



Gambar 4.6. Demografi Universitas

Diagram batang di atas menunjukkan jumlah responden berdasarkan demografi Universitas. Adapun universitas responden pada penelitian ini terbagi menjadi enam yaitu Universitas Bosowa, Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Muhammadiyah Makassar dan lainnya. Jumlah responden yang berasal dari Universitas Bosowa yaitu 96 orang dengan presentase 23.6% kemudian Universitas Negeri Makassar memiliki jumlah 56 orang dengan presentase 13.8% lalu untuk Universitas Hasanuddin memiliki jumlah presentase 13.8% dengan jumlah responden 56 orang. Sedangkan untuk Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar memiliki jumlah responden sebanyak 61 orang dengan presentase 15% sementara untuk Universitas Muhammadiyah Makassar yaitu 30 orang dengan presentase 7.4% dan untuk

universitas lainnya memiliki jumlah responden 107 orang dengan presentase 26.4%.

4.1.2 Hasil analisis deskriptif variabel

1. Resiliensi Akademik

Hasil skor pada alat ukur variabel resiliensi akademik dianalisis menggunakan SPSS 21. Pada tabel di bawah menunjukkan variabel resiliensi akademik secara deskriptif. N adalah total jumlah responden yaitu sebanyak 406 orang responden. Minimum skor dari resiliensi akademik yaitu 14 sangat rendah dan maksimum yaitu 50 adalah sangat tinggi. Rata-rata skor (mean) resiliensi akademik 35.38 dengan standar deviasi yaitu sebesar 5.693.

Tabel 4.1. Deskriptif Resiliensi Akademik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Resiliensi akademik	406	14	50	35.38	5.693

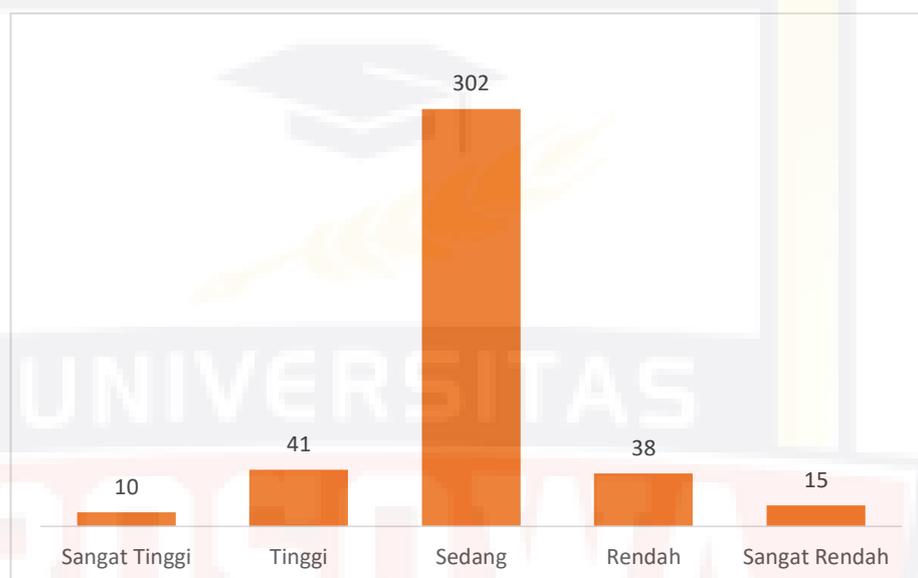
Berikut penormaan kategori skor pada alat ukur variabel resiliensi akademik berdasarkan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah yaitu:

Tabel 4.2. Kategorisasi Variabel Resiliensi Akademik

Kategorisasi Penormaan	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > \text{mean} + 2\text{sd}$	$X > 46,76$
Tinggi	$\text{mean} + 1\text{sd} < x < \text{mean} + 2\text{sd}$	$41,07 < X < 46,76$
Sedang	$\text{mean} - 1\text{sd} < x < \text{mean} + 1\text{sd}$	$29,69 < X < 41,07$
Rendah	$\text{mean} - 2\text{sd} < x < \text{mean} - 1\text{sd}$	$24 < X < 29,69$
Sangat Rendah	$x < \text{mean} - 2\text{sd}$	$X < 24$

Hasil analisis data yang didapatkan terdiri dari lima dimensi pada variabel resiliensi akademik terhadap 406 orang responden dan diukur

menggunakan program *Microsoft Excel 2013* menunjukkan hasil yang cukup beragam, mulai dari skor yang sangat tinggi hingga sangat rendah.



Gambar 4.7. Diagram Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi Akademik

Diagram batang di atas diperoleh dari hasil analisis menggunakan program SPSS 21, hasil analisis tersebut menunjukkan hasil bahwa responden dengan skor yang sangat tinggi berjumlah 10 orang dengan presentase sebesar 2.5%, responden dengan skor tinggi berjumlah 41 dengan presentase sebesar 10.1%, responden dengan skor sedang berjumlah 302 orang dengan presentase sebesar 74.4%, responden dengan skor rendah berjumlah 38 orang dengan presentase sebesar 9.4% dan responden dengan skor sangat rendah berjumlah 15 orang dengan presentase sebesar 3.7%.

2. *Gratitude*

Hasil skor pada alat ukur variabel *gratitude* dianalisis menggunakan SPSS 21. Pada tabel di bawah menunjukkan variabel *gratitude* secara deskriptif. N adalah total jumlah responden yaitu sebanyak 406 orang responden. Minimum skor dari *gratitude* yaitu 93 sangat rendah dan maksimum yaitu 192 adalah sangat tinggi. Rata-rata skor (mean) resiliensi akademik 150.21 dengan standar deviasi yaitu sebesar 15.119.

Tabel 4.3. Deskriptif Variabel *Gratitude*

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
<i>Gratitude</i>	406	93	192	150.21	15.119

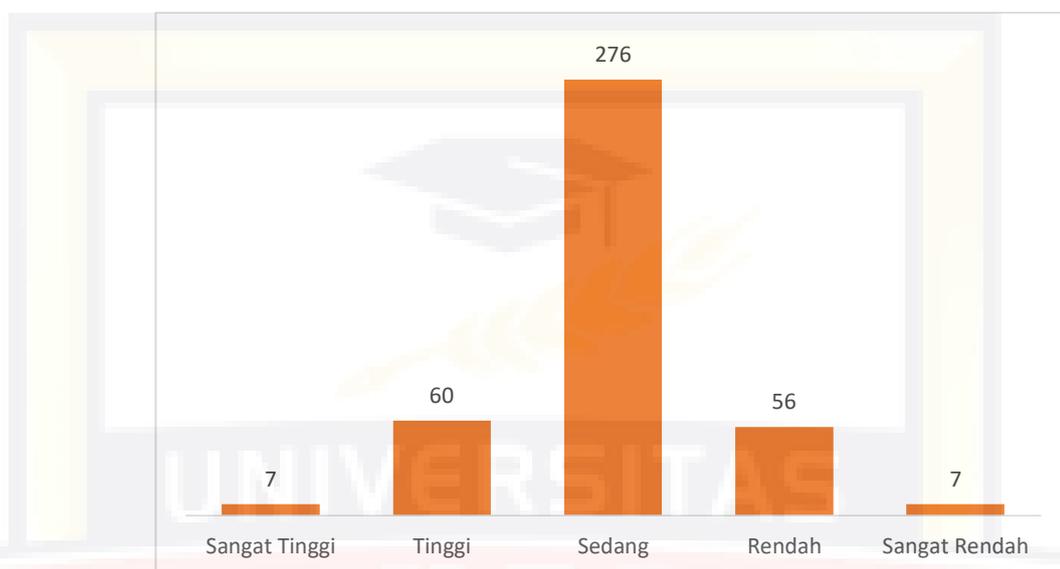
Berikut norma kategori skor pada alat ukur variabel *gratitude* berdasarkan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah yaitu:

Tabel 4.4. Kategorisasi Variabel *Gratitude*

Kategorisasi Penormaan	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$x > \text{mean} + 2\text{sd}$	$X > 180,45$
Tinggi	$\text{mean} + 1\text{sd} < x < \text{mean} + 2\text{sd}$	$165,33 < X < 180,45$
Sedang	$\text{mean} - 1\text{sd} < x < \text{mean} + 1\text{sd}$	$135,09 < X < 165,33$
Rendah	$\text{mean} - 2\text{sd} < x < \text{mean} - 1\text{sd}$	$119,97 < X < 135,09$
Sangat Rendah	$x < \text{mean} - 2\text{sd}$	$X < 119,97$

Hasil analisis data yang didapatkan terdiri dari lima dimensi pada variabel *gratitude* terhadap 406 orang responden dan diukur menggunakan program Microsoft Excel 2013 menunjukkan hasil yang

cukup beragam, mulai dari skor yang sangat tinggi hingga sangat rendah.



Gambar 4.8. Diagram Kategorisasi Skor Variabel *Gratitude*

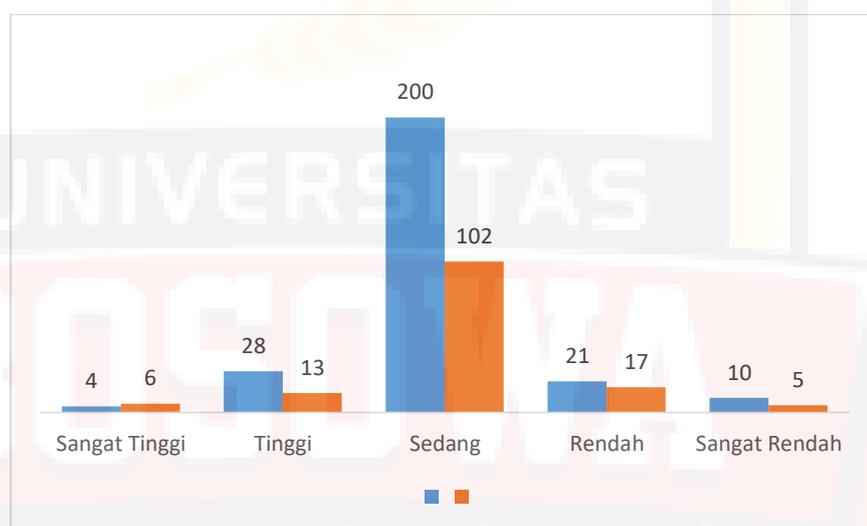
Diagram batang di atas diperoleh dari hasil analisis menggunakan program SPSS 21, hasil analisis tersebut menunjukkan hasil bahwa responden dengan skor yang sangat tinggi berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 1.7%, responden dengan skor tinggi berjumlah 60 dengan presentase sebesar 14.8%, responden dengan skor sedang berjumlah 276 orang dengan presentase sebesar 68%, responden dengan skor rendah berjumlah 56 orang dengan presentase sebesar 13.8% dan responden dengan skor sangat rendah berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 1.7%.

4.1.3 Hasil analisis deskriptif variabel berdasarkan demografi

1. Resiliensi Akademik

Hasil skor resiliensi akademik pada bagian ini akan digambarkan berdasarkan demografi para responden yang dianalisis menggunakan program SPSS 21.

a. Deskriptif Resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin

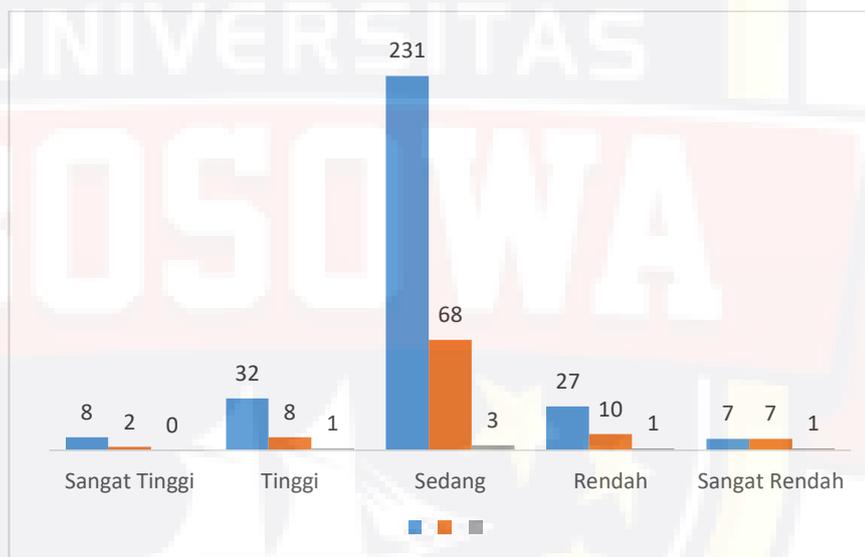


Gambar 4.9. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram batang di atas menggambarkan skor resiliensi akademik, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan jenis kelamin yang terbagi menjadi perempuan dan laki-laki. Responden berjenis kelamin perempuan yang mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 4 orang dengan presentase sebesar 1.5% dan laki-laki terdiri atas 6 orang dengan presentase sebesar 4.2%. Sementara skor tinggi pada perempuan terdiri 28 orang dengan presentase sebesar 10.6% dan laki-laki 13 orang dengan presentase sebesar 9.1%, kemudian untuk

skor sedang pada perempuan terdapat 200 orang dengan presentase sebesar 76% dan laki-laki 102 orang dengan presentase sebesar 71.3%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada perempuan ada 21 orang dengan presentase sebesar 8% dan laki-laki 17 orang dengan presentase sebesar 11.9%, kemudian skor sangat rendah pada perempuan ada 10 orang dengan presentase sebesar 3.8% dan laki-laki terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 3.5%.

b. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Usia

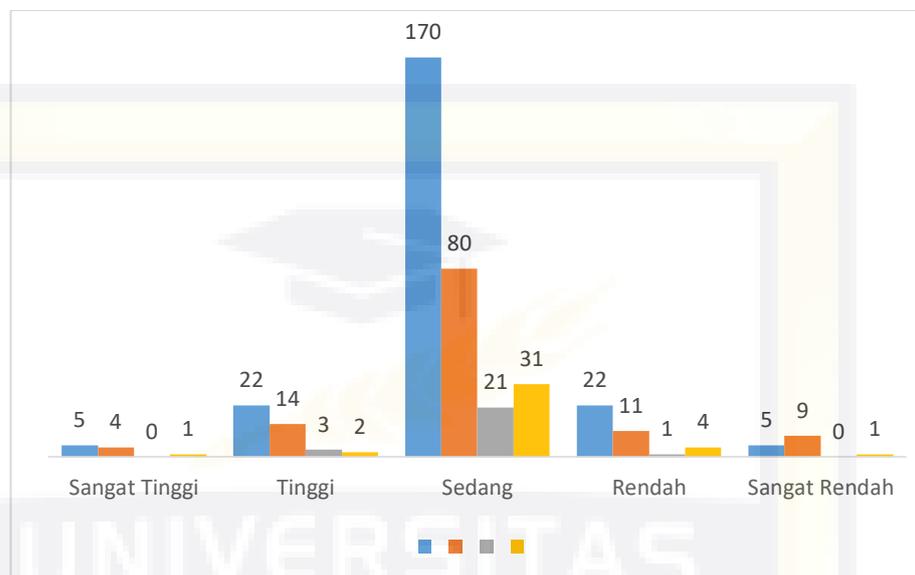


Gambar 4.10. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Usia

Diagram batang di atas menggambarkan skor resiliensi akademik, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan usia yang terbagi menjadi usia 20-22, 23-25, dan 26-27. Responden yang berusia 20-22 mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 8 orang dengan presentase sebesar 2.6%, 23-25 orang yaitu 2 orang dengan presentase sebesar 2.1% dan 26-27 tidak ada yang memiliki skor sangat tinggi.

Sementara skor tinggi pada usia 20-22 terdiri 32 orang dengan presentase sebesar 10.5%, usia 23-25 orang terdapat 8 orang dengan presentase sebesar 8.4% dan usia 26-27 terdiri 1 orang dengan presentase sebesar 16.7%, kemudian untuk skor sedang pada usia 20-22 terdapat 231 orang dengan presentase sebesar 75.7%, usia 23-25 terdiri 68 orang dengan presentase sebesar 71.6% dan usia 26-27 terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 50%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada usia 20-22 terdapat 27 orang dengan presentase sebesar 8.9%, usia 23-25 terdapat 10 orang dengan presentase sebesar 10.5% dan usia 26-27 terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 16.7%, kemudian skor sangat rendah pada usia 20-22 ada 7 orang dengan presentase sebesar 2.3%, usia 23-25 terdapat 7 orang dengan presentase sebesar 7.4% dan usia 26-27 terdapat 1 orang responden dengan presentase sebesar 16.7%.

c. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Suku

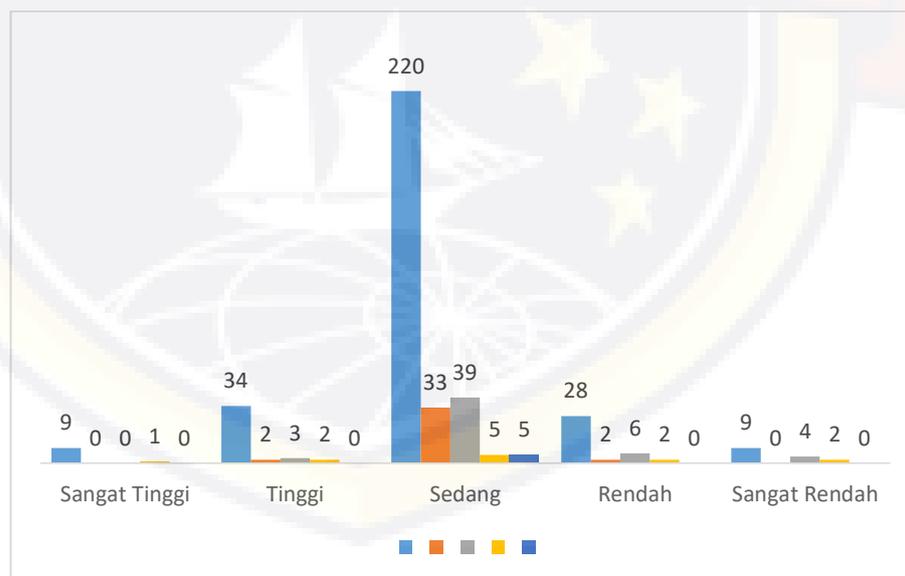


Gambar 4.11. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Suku

Diagram batang di atas menggambarkan skor resiliensi akademik, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan suku yang terbagi menjadi suku Bugis, Makassar, Toraja dan lainnya. Responden yang memiliki suku Bugis mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 5 orang dengan presentase sebesar 2.2%, suku Makassar ada 4 dengan presentase sebesar 3.4%, sementara suku Toraja tidak memiliki responden yang skornya sangat tinggi dan suku lainnya terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 2.6%. Sementara skor tinggi pada suku Bugis terdiri 22 orang dengan presentase sebesar 9.8%, suku Makassar terdapat 14 orang dengan presentase sebesar 11.9%, suku Toraja ada 3 orang dengan presentase sebesar 12% dan suku lainnya terdiri 2 orang dengan presentase sebesar 5.1%, kemudian untuk skor sedang pada suku Bugis terdapat 170 orang dengan presentase sebesar 75.9%, suku Makassar terdiri 80

orang dengan presentase sebesar 67.8%, suku Toraja terdiri 21 dengan presentase sebesar 84% dan suku lainnya terdapat 31 orang dengan presentase sebesar 79.5%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada suku Bugis terdapat 22 orang dengan presentase sebesar 9.8%, suku Makassar terdapat 11 orang dengan presentase sebesar 9.3%, suku Toraja 1 orang dengan presentase sebesar 4% dan suku lainnya terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 10.3%, kemudian skor sangat rendah pada suku Bugis ada 5 orang dengan presentase sebesar 2.2%, suku Makassar terdapat 9 orang dengan presentase sebesar 7.6%, suku Toraja tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah dan suku lainnya terdapat 1 orang responden dengan presentase sebesar 2.6%.

d. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Angkatan



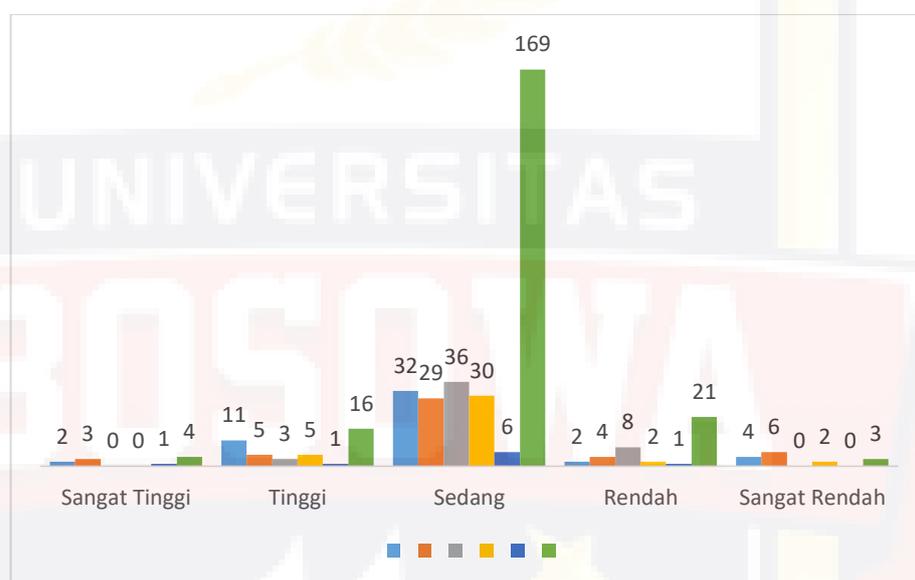
Gambar 4.12. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Angkatan

Diagram batang di atas menggambarkan skor resiliensi akademik, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah

dan sangat rendah berdasarkan angkatan yang terbagi menjadi angkatan 2017, 2018, 2016, 2015, dan 2014. Responden yang memiliki angkatan 2017 mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 9 orang dengan presentase sebesar 3%, angkatan 2018, 2016 dan 2014 tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat tinggi, dan untuk angkatan 2015 terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 8.3%. Sementara skor tinggi pada angkatan 2017 terdiri 34 orang dengan presentase sebesar 11.3%, angkatan 2018 terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 5.4%, angkatan 2016 ada 3 orang dengan presentase sebesar 5.8%, angkatan 2015 ada 2 orang dengan presentase sebesar 16.7% dan tidak terdapat responden yang memiliki skor tinggi untuk angkatan 2014. Kemudian untuk skor sedang pada angkatan 2017 terdapat 220 orang dengan presentase sebesar 73.3%, angkatan 2018 terdiri 33 orang dengan presentase sebesar 89.2%, angkatan 2016 terdiri 39 orang dengan presentase sebesar 75% dan angkatan 2015 terdiri 5 orang dengan presentase sebesar 41.7% dan 2014 terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 100%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada angkatan 2017 terdapat 28 orang dengan presentase sebesar 9.3%, angkatan 2018 terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 5.4%, angkatan 2016 ada 6 orang dengan presentase sebesar 11.5%, angkatan 2015 ada 2 orang dengan presentase sebesar 16.7% dan untuk angkatan 2014 tidak terdapat skor yang rendah, kemudian skor sangat rendah pada angkatan 2017

terdapat 9 orang dengan presentase sebesar 3%, angkatan 2016 terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 7.7%, angkatan 2015 terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 16.7%. Angkatan 2018 dan 2014 masing-masing tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah.

e. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Jurusan



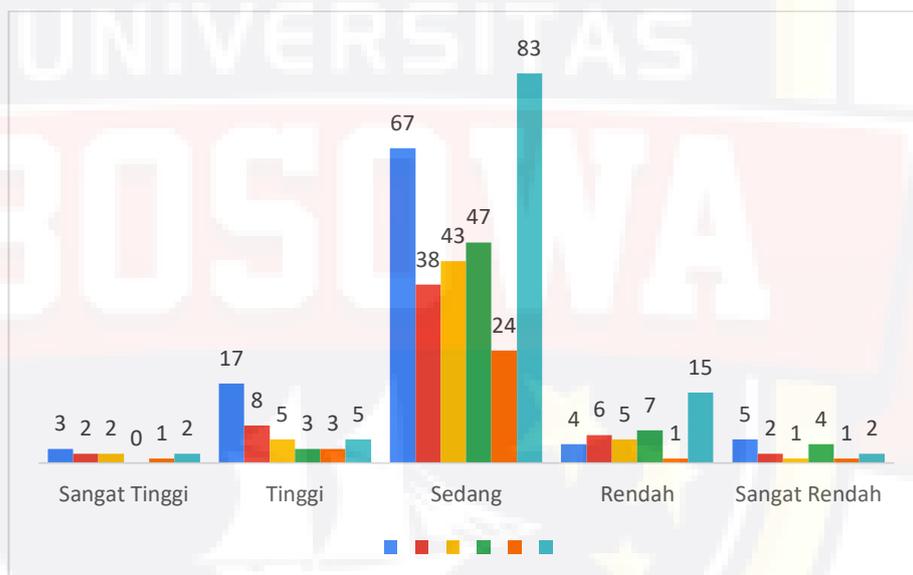
Gambar 4.13. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Jurusan

Diagram batang di atas menggambarkan skor resiliensi akademik, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan jurusan yang terbagi menjadi enam jurusan yaitu jurusan Psikologi, Hukum, Teknik, Manajemen, Administrasi Negara, dan lainnya. Responden yang memiliki jurusan Psikologi mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 2 orang dengan presentase sebesar 3.9%, jurusan Hukum 3 orang dengan presentase sebesar 6.4%, sementara responden dari jurusan Teknik dan Manajemen tidak ada yang memiliki skor sangat tinggi. Selanjutnya

untuk jurusan Administrasi Negara terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 11.1% dan dari jurusan lainnya terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 1.9%. Sementara skor tinggi pada jurusan Psikologi terdiri 11 orang dengan presentase sebesar 21.6%, jurusan Hukum terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 10.6%, jurusan Teknik ada 3 orang dengan presentase sebesar 6.4%, jurusan Manajemen ada 5 orang dengan presentase sebesar 12.8%, jurusan Administrasi Negara terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 11.1% dan untuk jurusan lainnya terdapat 16 orang dengan presentase sebesar 7.5%. Kemudian untuk skor sedang pada jurusan Psikologi terdapat 32 orang dengan presentase sebesar 62.7%, jurusan Hukum terdiri 29 orang dengan presentase sebesar 61.7%, jurusan Teknik terdiri 36 orang dengan presentase sebesar 76.6%, jurusan Manajemen terdapat 30 orang dengan presentase sebesar 76.9%, jurusan Administrasi Negara terdapat 6 orang dengan presentase sebesar 66.7% dan jurusan lainnya terdapat 169 orang dengan presentase sebesar 79.3%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada jurusan Psikologi terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.9%, jurusan Hukum terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 8.5%, jurusan Teknik terdapat 8 orang dengan presentase sebesar 17%, jurusan Manajemen ada 2 orang dengan presentase sebesar 5.1%, jurusan Administrasi Negara terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 11.1% dan untuk jurusan lainnya terdapat 21 orang dengan presentase sebesar 9.9%.

Kemudian skor sangat rendah pada jurusan Psikologi ada 4 orang dengan presentase sebesar 7.8%, jurusan Hukum terdapat 6 orang dengan presentase sebesar 12.8%, untuk jurusan manajemen terdapat 2 orang dengan persentase sebesar 5.1%, jurusan Teknik dan Administrasi Negara tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah. Sedangkan untuk Jurusan lainnya terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 1.4%.

f. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Universitas



Gambar 4.14. Deskriptif Resiliensi Akademik berdasarkan Universitas

Diagram batang di atas menggambarkan skor resiliensi akademik, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan universitas yang terbagi menjadi enam universitas yaitu Universitas Bosowa, Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Muhammadiyah Makassar dan Universitas lainnya. Responden yang berasal dari Universitas Bosowa

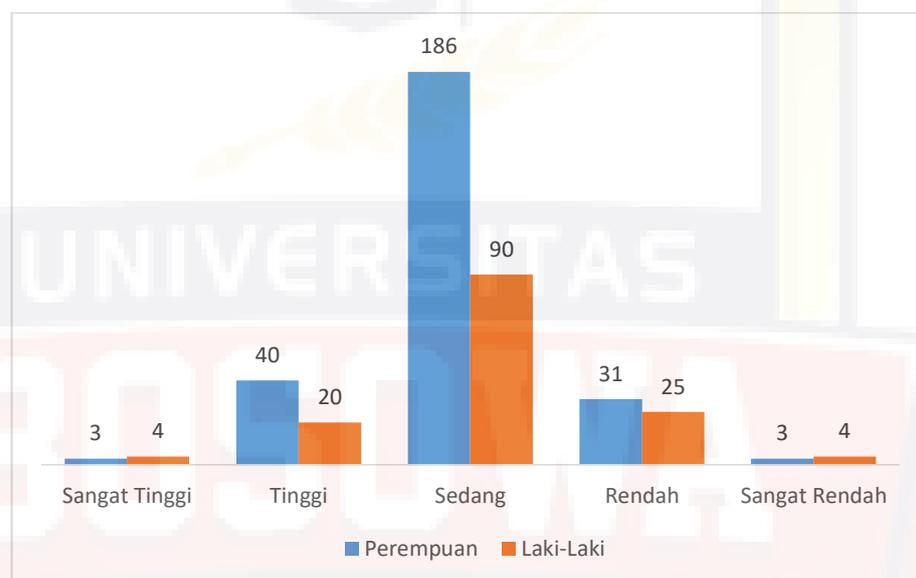
mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 3 orang dengan presentase sebesar 3.1%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.6% dan Universitas Hasanuddin terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.6%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar tidak memiliki nilai skor sangat tinggi, dari Universitas Muhammadiyah terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 3.3% dan Universitas lainnya terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 1.9%. Selanjutnya, untuk skor tinggi pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 17 orang dengan presentase sebesar 17.7%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 8 orang dengan presentase sebesar 14.3%, Universitas Hasanuddin terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 8.9%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 4.9% dan Universitas Muhammadiyah Makassar terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 10%, dan Universitas lainnya terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 4.7%. Untuk skor sedang pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 67 orang dengan presentase sebesar 69.9%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 38 orang dengan presentase sebesar 67.9%, Universitas Hasanuddin terdapat 43 orang dengan presentase sebesar 76.8%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar 47 orang dengan presentase sebesar 77%. Universitas Muhammadiyah terdapat

24 orang dengan presentase sebesar 80%, dan Universitas lainnya terdapat 83 orang dengan presentase sebesar 77.6%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 4.2%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 6 orang dengan presentase sebesar 10.7%, Universitas Hasanuddin terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 8.9%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar 7 orang dengan presentase sebesar 11.5%. Universitas Muhammadiyah terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 3.3%, dan Universitas lainnya terdapat 15 orang dengan presentase sebesar 14%. Kemudian untuk skor sangat rendah pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 5 orang dengan presentase sebesar 5.2%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.6%, Universitas Hasanuddin terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 1.8%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar 4 orang dengan presentase sebesar 6.6%. Universitas Muhammadiyah terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 3.3%, dan Universitas lainnya terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 1.9%.

2. *Gratitude*

Hasil skor *gratitude* pada bagian ini akan digambarkan berdasarkan demografi para responden yang dianalisis menggunakan program SPSS 21.

a. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Jenis Kelamin

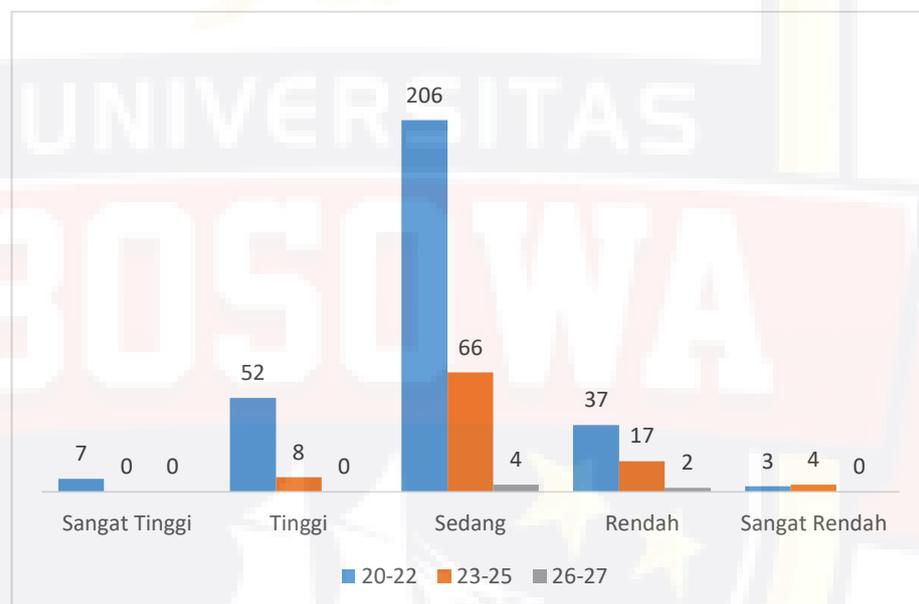


Gambar 4.15. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram batang di atas menggambarkan skor *gratitude*, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan jenis kelamin yang terbagi menjadi perempuan dan laki-laki. Responden berjenis kelamin perempuan yang mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 3 orang dengan presentase sebesar 1.1% dan laki-laki terdiri atas 4 orang dengan presentase sebesar 2.8%. Sementara skor tinggi pada perempuan terdiri 40 orang dengan presentase sebesar 15.2% dan laki-laki 20 orang dengan presentase sebesar 14%, kemudian untuk skor sedang pada perempuan terdapat 186 orang dengan presentase sebesar 70.7% dan laki-laki 90

orang dengan presentase sebesar 62.9%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada perempuan ada 31 orang dengan presentase sebesar 11.8% dan laki-laki 25 orang dengan presentase sebesar 17.5%, kemudian skor sangat rendah pada perempuan ada 3 orang dengan presentase sebesar 1.1% dan laki-laki terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 2.8%.

b. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Usia

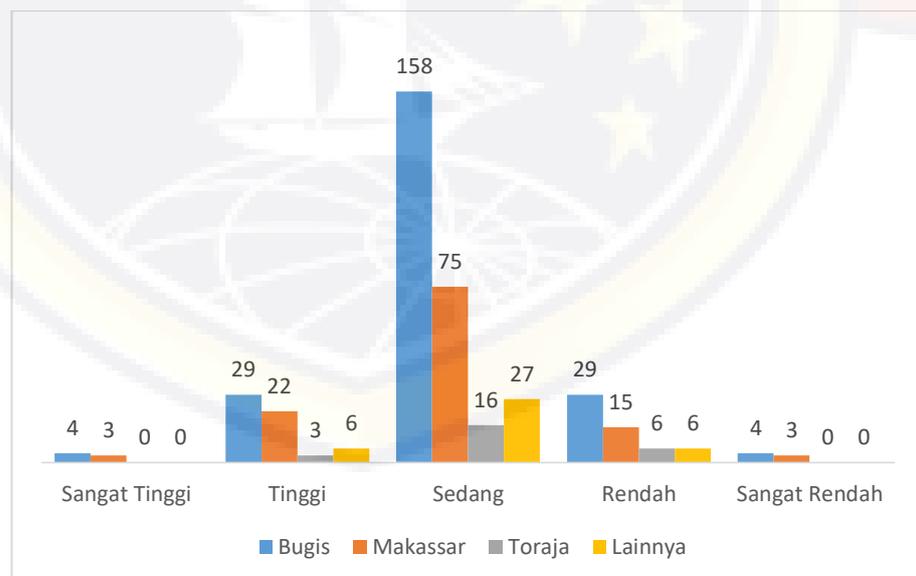


Gambar 4.16. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Usia

Diagram batang di atas menggambarkan skor *gratitude*, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan usia yang terbagi menjadi usia 20-22, 23-25, dan 26-27. Responden yang berusia 20-22 mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 7 orang dengan presentase sebesar 2.3%, sementara usia 23-25 dan usia 26-27 tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat tinggi. Sementara skor tinggi pada usia 20-22 terdiri 52 orang dengan

presentase sebesar 17%, usia 23-25 orang terdapat 8 orang dengan presentase sebesar 8.4% dan usia 26-27 tidak terdapat responden yang memiliki skor tinggi, kemudian untuk skor sedang pada usia 20-22 terdapat 206 orang dengan presentase sebesar 67.5%, usia 23-25 terdiri 66 orang dengan presentase sebesar 69.5% dan usia 26-27 terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 66.7%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada usia 20-22 terdapat 37 orang dengan presentase sebesar 12.1%, usia 23-25 terdapat 17 orang dengan presentase sebesar 17.9% dan usia 26-27 terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 33.3%, kemudian skor sangat rendah pada usia 20-22 ada 3 orang dengan presentase sebesar 1%, usia 23-25 terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 4.2% dan usia 26-27 tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah.

c. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Suku

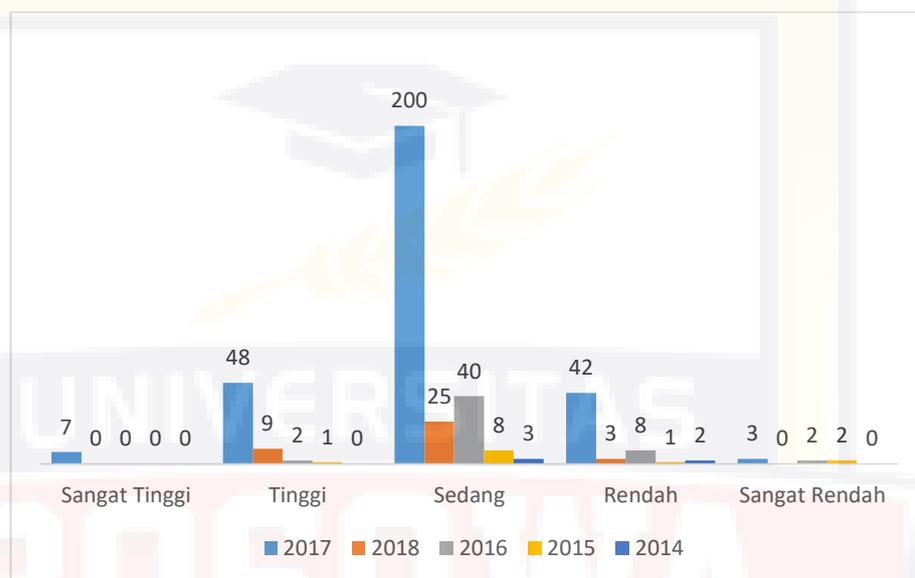


Gambar 4.17. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Suku

Diagram batang di atas menggambarkan skor *gratitude*, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan suku yang terbagi menjadi suku Bugis, Makassar, Toraja dan lainnya. Responden yang memiliki suku Bugis mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 4 orang dengan presentase sebesar 1.8%, suku Makassar ada 3 dengan presentase sebesar 2.5%, sedangkan suku Toraja dan suku lainnya tidak memiliki responden yang skornya sangat tinggi. Sementara skor tinggi pada suku Bugis terdiri 29 orang dengan presentase sebesar 12.9%, suku Makassar terdapat 22 orang dengan presentase sebesar 18.6%, suku Toraja ada 3 orang dengan presentase sebesar 12% dan suku lainnya terdiri 6 orang dengan presentase sebesar 15.4%, kemudian untuk skor sedang pada suku Bugis terdapat 158 orang dengan presentase sebesar 70.5%, suku Makassar terdiri 75 orang dengan presentase sebesar 63.6%, suku Toraja terdiri 16 dengan presentase sebesar 64% dan suku lainnya terdapat 27 orang dengan presentase sebesar 69.2%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada suku Bugis terdapat 29 orang dengan presentase sebesar 12.9%, suku Makassar terdapat 15 orang dengan presentase sebesar 12.7%, suku Toraja terdapat 6 orang dengan presentase sebesar 24% dan suku lainnya terdapat 6 orang dengan presentase sebesar 15.4%, kemudian skor sangat rendah pada suku Bugis ada 4 orang dengan presentase sebesar 1.8%, suku Makassar terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 2.5%, suku Toraja dan

suku lainnya tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah.

d. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Angkatan

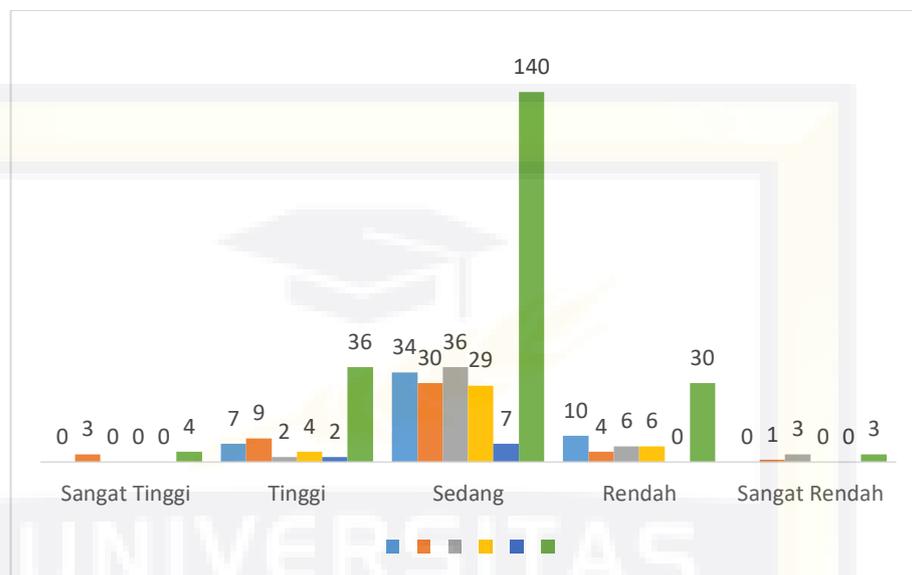


Gambar 4.18. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Angkatan

Diagram batang di atas menggambarkan skor *gratitude*, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan angkatan yang terbagi menjadi angkatan 2017, 2018, 2016, 2015, dan 2014. Responden yang memiliki angkatan 2017 mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 7 orang dengan presentase sebesar 2.3%, angkatan 2018, 2016, 2015 dan 2014 masing-masing tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat tinggi. Sementara skor tinggi pada angkatan 2017 terdiri 48 orang dengan presentase sebesar 16%, angkatan 2018 terdapat 9 orang dengan presentase sebesar 24.3%, angkatan 2016 ada 2 orang dengan presentase sebesar 3.8%, angkatan 2015 ada 1 orang dengan presentase sebesar 8.3% dan tidak terdapat responden yang memiliki skor tinggi untuk angkatan

2014. Kemudian untuk skor sedang pada angkatan 2017 terdapat 200 orang dengan presentase sebesar 66.7%, angkatan 2018 terdiri 25 orang dengan presentase sebesar 67.6%, angkatan 2016 terdiri 40 orang dengan presentase sebesar 76.9% dan angkatan 2015 terdapat 8 orang dengan presentase sebesar 66.7% dan 2014 terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 60%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada angkatan 2017 terdapat 42 orang dengan presentase sebesar 14%, angkatan 2018 terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 8.1%, angkatan 2016 ada 8 orang dengan presentase sebesar 15.4%, angkatan 2015 ada 1 orang dengan presentase sebesar 8.3% dan untuk angkatan 2014 2 terdapat orang dengan presentase sebesar 40%, kemudian skor sangat rendah pada angkatan 2017 ada 3 orang dengan presentase sebesar 1%, angkatan 2016 terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.8% dan 2015 terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 16.7%. Sedangkan angkatan 2018 dan 2014 masing-masing tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah.

e. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Jurusan



Gambar 4.19. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Jurusan

Diagram batang di atas menggambarkan skor *gratitude*, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan jurusan yang terbagi menjadi enam jurusan yaitu jurusan Psikologi, Hukum, Teknik, Manajemen, Administrasi Negara, dan lainnya. Responden yang memiliki jurusan Psikologi, Teknik, Manajemen, Administrasi Negara masing-masing tidak ada yang memiliki skor sangat tinggi. Selanjutnya untuk jurusan Hukum terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 6.4% dan dari jurusan lainnya terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 1.9%. Sementara skor tinggi pada jurusan Psikologi terdiri 7 orang dengan presentase sebesar 13.7%, jurusan Hukum terdapat 9 orang dengan presentase sebesar 19.1%, jurusan Teknik ada 2 orang dengan presentase sebesar 4.3%, jurusan Manajemen ada 4 orang dengan presentase sebesar 10.3%, jurusan Administrasi Negara terdapat 2 orang dengan

presentase sebesar 22.2% dan untuk jurusan lainnya terdapat 36 orang dengan presentase sebesar 16.9%. Kemudian untuk skor sedang pada jurusan Psikologi terdapat 34 orang dengan presentase sebesar 66.7%, jurusan Hukum terdiri 30 orang dengan presentase sebesar 63.8%, jurusan Teknik terdiri 36 orang dengan presentase sebesar 76.6%, jurusan Manajemen terdapat 29 orang dengan presentase sebesar 74.4%, jurusan Administrasi Negara terdapat 7 orang dengan presentase sebesar 77.8% dan jurusan lainnya terdapat 140 orang dengan presentase sebesar 65.7%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada jurusan Psikologi terdapat 10 orang dengan presentase sebesar 19.6%, jurusan hukum terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 8.5%, jurusan Teknik terdapat 6 orang dengan presentase sebesar 12.8% dan jurusan Manajemen masing-masing 6 orang dengan presentase sebesar 15.4%, sementara dari jurusan Administrasi Negara tidak terdapat responden yang memiliki skor rendah dan jurusan lainnya terdapat 30 orang dengan presentase sebesar 14.1%. Kemudian skor sangat rendah pada jurusan Psikologi, Manajemen dan Administrasi Negara tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah, jurusan Hukum terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 2.1%, jurusan Teknik terdapat 3 dengan presentase sebesar 6.4% dan sedangkan untuk jurusan lainnya terdapat 3 orang dengan presentase sebesar 1.4%.

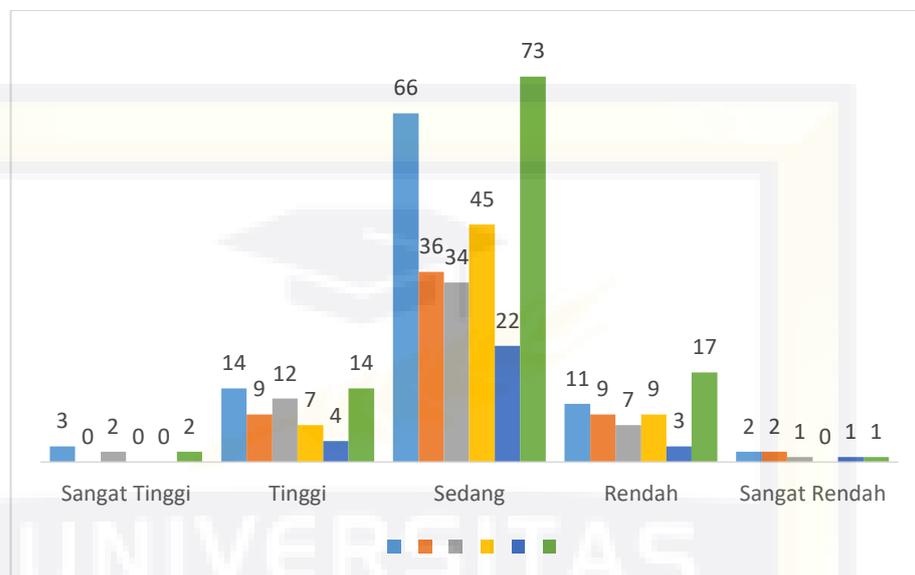
f. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan UniversitasGambar 4.20. Deskriptif *Gratitude* berdasarkan Universitas

Diagram batang di atas menggambarkan skor *gratitude*, responden yang terbagi menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan universitas yang terbagi menjadi enam universitas yaitu Universitas Bosowa, Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Muhammadiyah Makassar dan Universitas lainnya. Responden yang berasal dari Universitas Bosowa mendapatkan skor sangat tinggi yaitu 3 orang dengan presentase sebesar 3.1%, dari Universitas Negeri Makassar, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Universitas Muhammadiyah Makassar masing-masing tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat tinggi. Sementara responden dari Universitas Hasanuddin terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.6% dan Universitas lainnya terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 1.9%. Selanjutnya, untuk skor tinggi pada responden yang

berasal dari Universitas Bosowa terdapat 14 orang dengan presentase sebesar 14.6%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 9 orang dengan presentase sebesar 16.1%, Universitas Hasanuddin terdapat 12 orang dengan presentase sebesar 21.4%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar terdapat 7 orang dengan presentase sebesar 11.5% dan Universitas Muhammadiyah Makassar terdapat 4 orang dengan presentase sebesar 13.3%, dan Universitas lainnya terdapat 14 orang dengan presentase sebesar 13.1%. Untuk skor sedang pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 66 orang dengan presentase sebesar 68.8%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 36 orang dengan presentase sebesar 64.3%, Universitas Hasanuddin terdapat 34 orang dengan presentase sebesar 60.7%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar 45 orang dengan presentase sebesar 73.8%. Universitas Muhammadiyah terdapat 22 orang dengan presentase sebesar 73.3%, dan Universitas lainnya terdapat 73 orang dengan presentase sebesar 68.2%. Selanjutnya, untuk skor rendah pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 11 orang dengan presentase sebesar 11.5%, dari Universitas Negeri Makassar terdapat 9 orang dengan presentase sebesar 16.1%, Universitas Hasanuddin terdapat 7 orang dengan presentase sebesar 12.5%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar 9 orang dengan presentase sebesar 14.8%. Universitas Muhammadiyah terdapat 3

orang dengan presentase sebesar 10%, dan Universitas lainnya terdapat 17 orang dengan presentase sebesar 15.9%. Kemudian untuk skor sangat rendah pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa terdapat 2 orang dengan persentase sebesar 2.1% dan Universitas Negeri Makassar terdapat 2 orang dengan presentase sebesar 3.6%, dari Universitas Hasanuddin terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 1.8%. Sementara responden dari Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar tidak terdapat responden yang memiliki skor sangat rendah. Universitas Muhammadiyah terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 3.3% dan Universitas lainnya terdapat 1 orang dengan presentase sebesar 0.9%.

4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

Uji asumsi pada penelitian ini adalah uji normalitas dan linearitas, penjelasan di bawah merupakan penjabaran dari hasil analisis uji normalitas dan linearitas.

1. Uji Normalitas

Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian normal atau tidak normal. Data penelitian dikatakan normal apabila jumlah rata-rata di atas dan di bawah sama. Pada penelitian ini, teknik uji normalitas yang digunakan yaitu dengan bantuan *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan program *statistical packages for*

social sciences (SPSS) dengan jumlah respon sebanyak 406 responden.

Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S*	Sig.**	Keterangan
<i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi akademik	0.045	0.051	Terdistribusi Normal

Keterangan: *K-S = Nilai signifikansi uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*

**Sig. = Nilai signifikansi $P > 0.05$

Data akan memenuhi syarat apabila nilai signifikansi ≥ 0.05 atau dikatakan normal, sedangkan data yang memiliki nilai signifikansi ≤ 0.05 maka data tersebut memiliki perbedaan signifikan. Sebaran data pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yang lebih dari 5% yaitu 0.051, sehingga data yang didapatkan berdistribusi secara normal ($\text{sig} > 0.05$).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini digunakan untuk mengukur apakah terdapat keterkaitan positif atau negatif antara dua variabel. Pada penelitian ini uji linearitas dapat dilihat melalui ANOVA dengan bantuan program *statistical packages for social sciences* (SPSS). Variabel dikatakan linear apabila nilai $p > 0,05$. Sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka variabel dinyatakan tidak linear.

Tabel 4.6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	Sig.F*	
<i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi akademik	1.247	0.104	Linear

Keterangan: *F = Nilai koefisien

**Sig.F = Nilai signifikansi $P > 0.05$

Variabel dependen dan independen dianggap linear atau memiliki garis sejajar apabila nilai signifikansi dari hasil uji linearitas diperoleh > 0.05 . Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *gratitude* terhadap resiliensi akademik memiliki nilai signifikansi 0.104 yang lebih besar dari 0.05 ($0.104 > 0.05$). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut dapat dikatakan berkontribusi linear atau dengan kata lain *gratitude* dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang linear. Sehingga dapat dilanjutkan analisis regresi sederhana.

4.1.5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan teknik analisis yang memiliki tujuan untuk mengetahui variabel independen dapat memprediksi keberadaan variabel dependen (Sugiyono, 2017). Apabila nilai signifikansi dari hasil uji regresi ini menunjukkan hasil kurang dari taraf signifikansi 5% ($\text{sig} < 0.05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Di mana hipotesis penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada pengaruh antara *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

H_1 : Ada pengaruh antara *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

Tabel 4.7. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R <i>Square</i> *	Kontribusi	F <i>Change</i> **	Sig. F***	Ket.
<i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi akademik	0.267	26.7%	146.792	0.000	Signifikan

Keterangan: **R Square Change* = koefisien determinan

***F Change* = nilai uji koefisien regresi secara stimulant

****Sig. F Change* = nilai signifikansi F, $P < 0.0$

Diketahui bahwa berdasarkan nilai *R Square* pada tabel analisis di atas menunjukkan bahwa *gratitude* terhadap resiliensi akademik adalah 0.267. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan relatif yang diberikan variabel *gratitude* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 26.7%, sehingga masih terdapat 73.3% yang berkontribusi pada faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel yang diteliti terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Adapun nilai kontribusi yang menghasilkan nilai F sebesar 146.792, dan F memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 yang nilainya lebih besar dari kriteria taraf signifikansi 5% ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan tidak terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, di tolak. Sedangkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *gratitude* dapat mempengaruhi resiliensi akademik.

Tabel 4.8. Koefisien *Gratitude* terhadap Resiliensi Akademik

Variabel	Constant*	B**	Arah pengaruh
<i>Gratitude</i> terhadap Resiliensi akademik	6.183	0.194	Positif

Keterangan: **Constant* = nilai konstanta

***B* = nilai signifikansi t, $p < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas diperoleh nilai koefisien pengaruh untuk *gratitude* terhadap resiliensi akademik yang menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 6.183. Hasil analisis tersebut juga telah memberi arah koefisien regresi yang positif dengan demikian semakin tinggi *gratitude* maka resiliensi akademik juga semakin meningkat.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Gambaran Umum Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar

Tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi rata-rata berada dalam kategori sedang. Hasil analisis tersebut menunjukkan hasil bahwa responden dengan skor yang sangat tinggi berjumlah 10 orang dengan presentase sebesar 2.5%, responden dengan skor tinggi berjumlah 41 dengan presentase sebesar 10.1%, responden dengan skor sedang berjumlah 302 orang dengan presentase sebesar 74.4%, responden dengan skor rendah berjumlah 38 orang dengan presentase sebesar 9.4% dan responden dengan skor sangat rendah berjumlah 15 orang dengan presentase sebesar 3.7%.

Berdasarkan hasil kategorisasi resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar memiliki tingkat resiliensi akademik yang berbeda. Tingkatan tersebut dapat dilihat dari responden dengan skor yang sangat tinggi berjumlah 10 orang dengan presentase sebesar 2.5%, responden dengan skor tinggi berjumlah 41 dengan presentase sebesar 10.1%, responden dengan skor sedang berjumlah 302 orang dengan presentase sebesar 74.4%, responden dengan skor rendah berjumlah 38 orang dengan presentase sebesar 9.4% dan responden dengan skor sangat rendah berjumlah 15 orang dengan presentase sebesar 3.7%.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilda, Nizriati, Firdaus (2016) yang menunjukkan bahwa dari seluruh subjek yang berjumlah 83 orang, 14.5% termasuk dalam kategori tinggi, 78,3% termasuk dalam kategori sedang, dan 7.2% termasuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bervariasi tingkat resiliensi akademik adalah penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Asni, dan Chairilsyah (2014) di Riau yang mengemukakan bahwa dari 21 responden sebanyak 13.64% memiliki tingkat resiliensi berada pada kategori tinggi, 81.8% berada pada kategori sedang dan 4.5% berada pada kategori rendah.

Terdapat beberapa faktor penyebab sehingga resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi bervariasi yaitu spiritualitas, optimism, dukungan sosial. Faktor pertama yaitu spiritualitas. Hasil

penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi akademik, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yeni & Sari (2017) menyatakan bahwa peran spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini sebesar 12%. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dapat disimpulkan bahwa salah satu cara yang mereka lakukan agar resilien, dan dapat melewati kesulitan-kesulitan saat mengerjakan skripsi adalah dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Upaya yang dilakukan agar mendekatkan diri dengan Tuhan adalah dengan cara beribadah, berdoa dan percaya bahwa setiap masalah yang dialami akan mendapatkan pertolongan dari Tuhan. Berbagai upaya yang telah dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan tersebut merupakan bagian dari spiritualitas. Menurut Meezenbroek (2012) spiritualitas diartikan sebagai perjuangan seseorang dan memiliki hubungan dengan esensi kehidupan. Spiritualitas dikaitkan dengan hubungan yang meliputi hubungan dengan diri sendiri, orang lain atau alam dan hubungan dengan kekuatan transenden.

Faktor kedua adalah optimisme, individu yang resilien adalah individu yang optimis. Sejalan dengan hasil penelitian Syahnaz & Ratih (2016) yang menyatakan bahwa optimisme memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa akhir. Kontribusi yang diberikan optimisme dalam meningkatkan resiliensi akademik sebesar 12.3%. Reivich & Shatte (2002) mengemukakan

bahwa optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang mungkin terjadi di masa depan. Individu tersebut akan merasa optimis dan berpikir positif meski sedang mengalami kesulitan akademik, karena ia percaya bahwa ada jalan keluar dari permasalahan atau kesulitan yang dihadapi (Chermes, Hu & Garcia, 2001).

Faktor ketiga dukungan sosial. Hasil penelitian Satyaningrum (2014) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik secara signifikan sebesar 3%. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Alvina dan Dewi (2016) dari hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap resiliensi akademik memiliki hasil yang signifikan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi resiliensi akademik.

Selain itu, ditunjukkan pula bahwa terdapat nilai ekstrim dari resiliensi akademik yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa di Kota Makassar, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Seorang mahasiswa dengan resiliensi akademik yang sangat tinggi berarti bahwa ia sangat mampu untuk mengontrol dirinya, sangat mampu bekerja keras dan memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah. Seseorang dengan resiliensi akademik yang sangat tinggi akan selalu berpegang teguh pada komitmennya, sangat mengetahui kekurangan dan kelebihan

dirinya dan memiliki kemampuan beradaptasi yang sangat tinggi ketika dihadapkan oleh permasalahan atau tekanan akademik (Cassidy, 2016).

Beberapa responden juga memiliki nilai ekstrim yaitu sangat rendah. Individu dengan resiliensi akademik yang sangat rendah berarti bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk bersikap optimis, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya dan tingkat kecemasan yang sangat tinggi sehingga tidak mampu mengolah respon emosinya dengan baik. Selain itu individu dengan resiliensi akademik yang sangat rendah jika dihadapkan dengan permasalahan yang berat, individu tidak mampu bereaksi dengan benar maka masalah yang sebenarnya bisa diselesaikan dengan baik tetapi akhirnya berujung menimbulkan masalah lagi, merasa putus asa dan tidak bisa komitmen pada hal apapun (Cassidy, 2016).

4.2.2 Gambaran Umum *Gratitude* Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar

Tingkat *gratitude* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi rata-rata berada dalam kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan hasil analisis tersebut menunjukkan hasil bahwa responden dengan skor yang sangat tinggi berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 1.7%, responden dengan skor tinggi berjumlah 60 dengan presentase sebesar 14.8%, responden dengan skor sedang berjumlah 276 orang dengan presentase sebesar 68%, responden dengan skor rendah berjumlah 56 orang dengan

presentase sebesar 13.8% dan responden dengan skor sangat rendah berjumlah 7 orang dengan presentase sebesar 1.7%.

Berdasarkan hasil kategorisasi *gratitude* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar memiliki tingkat *gratitude* yang berbeda. Terdapat beberapa faktor penyebab sehingga *gratitude* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi bervariasi yaitu prososial, spiritualitas, dan emosional. Faktor pertama yaitu prososial, perilaku prososial merupakan suatu tindakan menolong atau tindakan positif yang dapat meningkatkan hal positif dari manusia (Callaghan & Lazard, 2011). Hasil penelitian Dzikrina & Anastassia (2015) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur atau *gratitude* dengan kecenderungan prososial pada mahasiswa. Semakin tinggi prososial maka semakin tinggi *gratitude*, begitupun sebaliknya.

Selain itu Tsang (2006) mengemukakan bahwa meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dapat mengakibatkan seseorang berperilaku prososial. Namun ternyata perilaku prososial juga dapat memengaruhi *gratitude* individu. Hasil penelitian Tsang (2006), menemukan bahwa individu yang menerima bantuan yang sengaja diberikan oleh orang lain akan merasa bersyukur dibandingkan dengan individu yang menerima hal positif karena kebetulan.

Faktor kedua spiritualitas. Individu yang memiliki spiritual yang baik adalah individu yang mampu sabar baik dengan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan. Memiliki sifat yang fleksibel dan

mudah menyesuaikan diri dengan kesulitan yang dihadapinya. Chopik *et al.*, (2019) mengemukakan bahwa individu pada masa dewasa akan cenderung lebih bersyukur karena mereka lebih menghargai dan fokus pada aspek positif dari kehidupan meskipun telah mengalami kesulitan ataupun kehilangan.

Faktor ketiga yaitu emosional. Emosional juga dapat menjadi faktor dari *gratitude*. Emosi merupakan aspek psikis yang melibatkan perasaan dan merasakan karena emosi pada diri manusia sangat berkaitan dengan psikis tertentu yang distimulus oleh faktor (eksternal) maupun faktor (internal). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dalam penelitian ini mengalami *gratitude* dengan kategori sedang. *Gratitude* digambarkan oleh Lambert, Graham dan Fincham (2009) sebagai faktor yang dapat mengendalikan efek depresi terutama membantu menghargai kembali situasi yang penuh dengan masalah menjadi terasa lebih ringan.

Selain itu, terdapat hasil *gratitude* yang ekstrim pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, yaitu sangat tinggi dan sangat rendah. Individu yang memiliki *gratitude* sangat tinggi dapat disebabkan karena mereka cenderung menilai segala sesuatu dari sisi positif. Seseorang yang memiliki *gratitude* yang sangat tinggi akan menilai kejadian secara positif meskipun kejadian yang dialami tidak menyenangkan. Sehingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang

memiliki *gratitude* sangat tinggi tetap bersyukur walaupun mendapatkan kesulitan serta tekanan (Emmons, 2007).

Selain diperoleh *gratitude* yang sangat tinggi maka didapatkan juga *gratitude* yang sangat rendah. Individu yang memiliki *gratitude* sangat rendah sulit untuk melihat sisi positif dari suatu kejadian atau permasalahan bahkan dalam kejadian yang menyenangkan sekalipun. Sehingga, meskipun melewati peristiwa yang menyenangkan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan sulit bersyukur dan melihat sisi positif dari suatu peristiwa (Emmons, 2007).

4.2.3 Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga bisa dikatakan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Diperoleh nilai *R square* sebesar 0.267 dengan nilai persentase 26.7%.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Lufiana H.U (2020) bahwa *gratitude* terbukti memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Pernyataan itu didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel *gratitude* pada variabel resiliensi. Kontribusi *gratitude* cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. Fokus *gratitude* yang tidak hanya melihat pada kekurangan tapi lebih melihat pada apa yang telah dimiliki oleh individu. Dengan kata lain *gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi situasi sulit.

Hasil penelitian tersebut sama dengan penelitian Cannon (2002) yang juga menemukan bahwa *gratitude* berhubungan dengan resiliensi. *Gratitude* terlihat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. *Gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah sehingga membentuk resiliensi pada mahasiswa. Hal tersebut digambarkan oleh Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph (2008) bahwa ada hubungan antara *gratitude*, dukungan sosial, stres dan depresi pada mahasiswa baru dimana *gratitude* yang tinggi membuat individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan akhirnya mereka memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah.

Adapun pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik yang dihasilkan oleh penelitian ini yaitu memiliki arah positif, dimana semakin tinggi *gratitude* seorang mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Maka dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat mempengaruhi resiliensi akademik

suatu individu saat mendapatkan masalah khususnya pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

Jika dilihat dari tahapan seseorang untuk menjadi mahasiswa yang resilien, *gratitude* juga dapat muncul ketika seseorang sedang berusaha untuk mengelolah emosi negatif yang ia miliki ketika berada dalam tekanan akademik, memiliki permasalahan akademik maupun mengalami kegagalan dalam akademik. Seseorang bisa saja memiliki resiliensi akademik yang tinggi maupun resiliensi akademik yang rendah apabila *gratitude* meningkat atau menurun.

Seseorang dengan *gratitude* yang tinggi akan menganggap segala sesuatu dari sisi positif. Seseorang yang memiliki *gratitude* yang sangat tinggi akan menilai kejadian secara positif meskipun kejadian yang dialami tidak menyenangkan. Sehingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang memiliki *gratitude* sangat tinggi tetap bersyukur walaupun mendapatkan kesulitan serta tekanan.

Selain itu individu yang memiliki *gratitude* yang sangat rendah. Individu yang memiliki *gratitude* sangat rendah sulit untuk melihat sisi positif dari suatu kejadian atau permasalahan bahkan dalam kejadian yang menyenangkan sekalipun. Sehingga, meskipun melewati peristiwa yang menyenangkan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan sulit bersyukur dan melihat sisi positif dari suatu peristiwa.

Gratitude atau tidaknya seseorang, bergantung dari penilaian individu atas apa yang diterima. Ketika mahasiswa mendapatkan

sesuatu, mahasiswa yang *gratitude* menilai bahwa ia memperoleh suatu hal yang baik. Sehingga, *gratitude* tidak terikat atas apa yang diperoleh, akan tetapi penilaian individu tersebut atas apa yang didapatkan. *Gratitude* merupakan sebuah emosi interpersonal karena rasa terima kasih tersebut tidak diarahkan ke diri sendiri, tetapi ke orang lain. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebaiknya mampu meningkatkan *gratitude* dengan baik. Cara mahasiswa dalam bersyukur atas keadaan yang dialami akan memengaruhi kemampuan bertahan dalam proses penyelesaian skripsinya.

Namun, dalam menumbuhkan *gratitude* tidaklah mudah, diperlukan kemampuan respon yang bijak terhadap permasalahan yang dialami. Kemampuan dalam bertahan dapat meningkat dengan menilai positif suatu permasalahan. Menilai positif adalah hal yang perlu karena mampu menciptakan makna yang positif dan terhindar dari prasangka-prasangka yang tidak baik. Kemudian, lebih merasa bertanggung jawab atas skripsi yang dikerjakannya. Skripsi adalah tugas yang merupakan tanggung jawab setiap mahasiswa untuk menyelesaikannya dengan baik, rintangan dan tantangan yang dihadapi dalam proses penyelesaiannya. Sehingga dengan mahasiswa lebih bertanggung jawab akan skripsinya mampu memengaruhi kemampuan bertahan mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya.

Ketika seseorang memiliki *gratitude* yang tinggi atau dengan kata lain ketika ia memiliki masalah, tekanan atau kegagalan akademik ia

mampu untuk menilai kejadian secara positif meskipun kejadian yang dialami tidak menyenangkan. Sehingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang memiliki *gratitude* sangat tinggi tetap bersyukur dan berusaha bangkit walaupun mendapatkan kesulitan serta tekanan.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan untuk sanggup menghadapi kesulitan yang ada dalam hidupnya. Karena setiap orang pasti akan mengalami kesulitan, tidak ada manusia yang hidup di dunia ini tanpa adanya suatu masalah ataupun kesulitan. Kesanggupan menghadapi masalah akan semakin memperkuat dirinya (Grothberg, 1999). Individu membutuhkan resiliensi untuk bangkit dari permasalahan yang dialami dalam hidupnya. Sejalan dengan hal itu, manusia tentunya membutuhkan faktor-faktor pendukung agar meningkatkan resiliensi karena resiliensi tidak didapatkan begitu saja oleh seseorang. Salah satu faktor yang harus dimiliki individu untuk meningkatkan resiliensinya adalah *gratitude* (bersyukur) terhadap apa yang dimilikinya sehingga tidak terpuruk dengan masalah yang dialaminya.

Jika dilihat dari segi demografi usia responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berusia 18-25 tahun, dimana usia tersebut memasuki usia perkembangan dewasa awal. Sebagai dewasa awal mahasiswa seharusnya mampu mengatur bagaimana dan mengapa emosi mengatur proses-proses psikologis, memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa

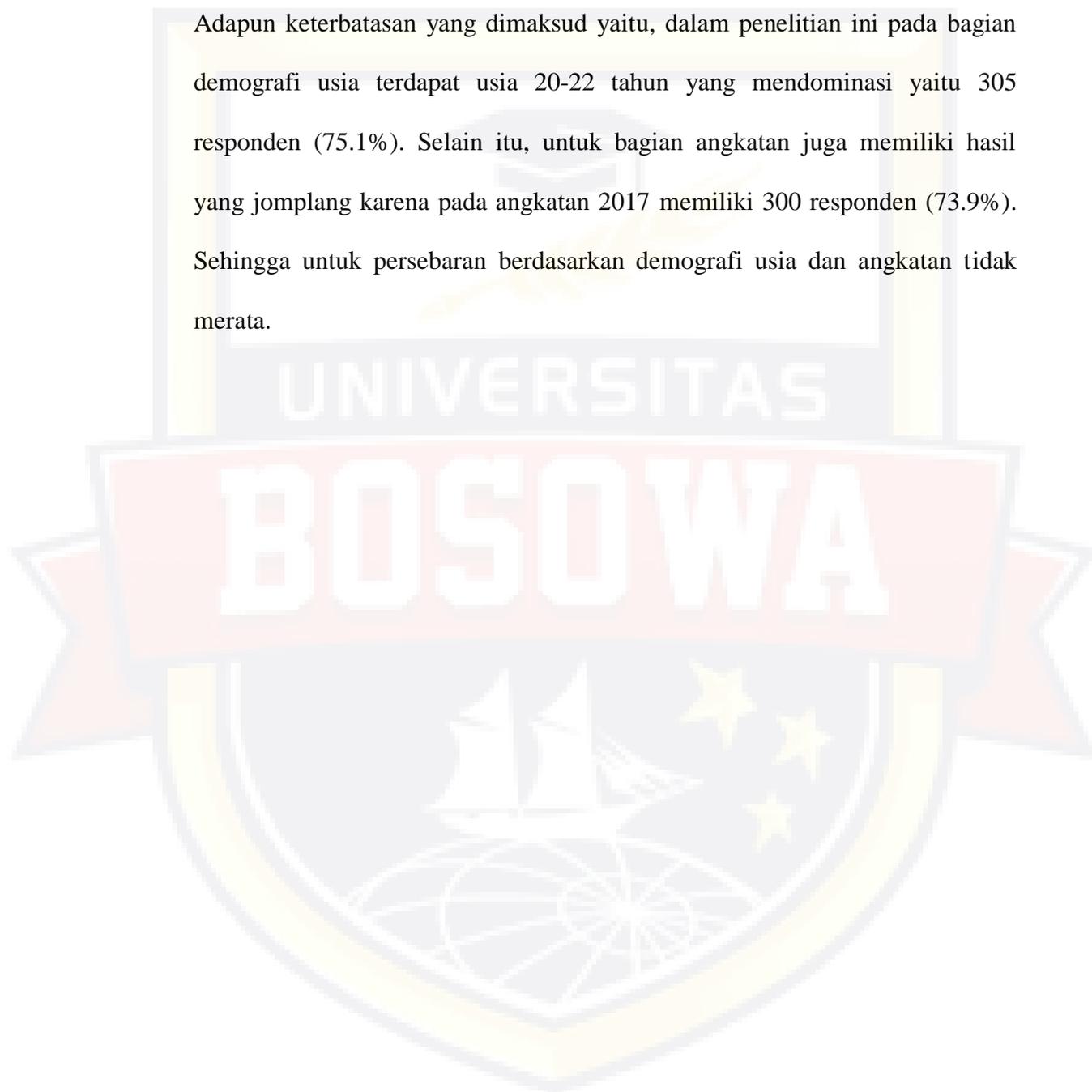
emosi dapat memiliki pengaruh yang negatif, seperti mengganggu fokus serta pemecahan masalah dan mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole, 2004). Sehingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi mampu mengontrol emosinya agar terhindar dari dampak emosi yang merugikan dan mengakibatkan kemampuan-kemampuan bertahan dari mahasiswa menjadi rendah dan tingkat resiliensi yang dimiliki juga menjadi rendah.

Dari segi tempat penelitian, yaitu di Kota Makassar. Mahasiswa yang berkuliah di Kota Makassar secara sadar maupun tidak sadar telah terpengaruh budaya-budaya yang dimiliki oleh masyarakat Makassar. Masyarakat Kota Makassar dikenal dengan orang-orang yang mudah mengekspresikan emosi, terutama emosi negatif. Masyarakat Kota Makassar lebih sering mengekspresikan emosinya dan berujung bersikap kurang baik selama merasakan emosi tersebut. Sikap yang seperti itu akan memengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya. Apabila mahasiswa merasakan emosi negatif maka mahasiswa cenderung akan meluapkan emosinya kepada skripsinya, sehingga kualitas skripsinya akan menurun. Ketika mahasiswa mendapatkan sesuatu, harusnya mahasiswa yang *gratitude* menilai bahwa ia memperoleh suatu hal yang baik. Sehingga, *gratitude* tidak terikat atas apa yang diperoleh, akan tetapi penilaian individu tersebut atas apa yang didapatkan.

4.3 Limitasi Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dialami oleh peneliti.

Adapun keterbatasan yang dimaksud yaitu, dalam penelitian ini pada bagian demografi usia terdapat usia 20-22 tahun yang mendominasi yaitu 305 responden (75.1%). Selain itu, untuk bagian angkatan juga memiliki hasil yang jomplang karena pada angkatan 2017 memiliki 300 responden (73.9%). Sehingga untuk persebaran berdasarkan demografi usia dan angkatan tidak merata.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi pengaruh *gratitude* sebesar 26.7% terhadap resiliensi akademik. Hasil analisis tersebut juga telah memberi nilai koefisien regresi yang positif dengan arah pengaruh positif, atau semakin tinggi *gratitude* maka resiliensi akademik juga semakin meningkat.
2. Tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, berada pada kategori sedang dengan nilai presentase 74.4% atau 302 responden.
3. Tingkat *gratitude* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, berada pada kategori sedang dengan nilai presentase 68% atau 276 responden.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menentukan saran sebagai berikut:

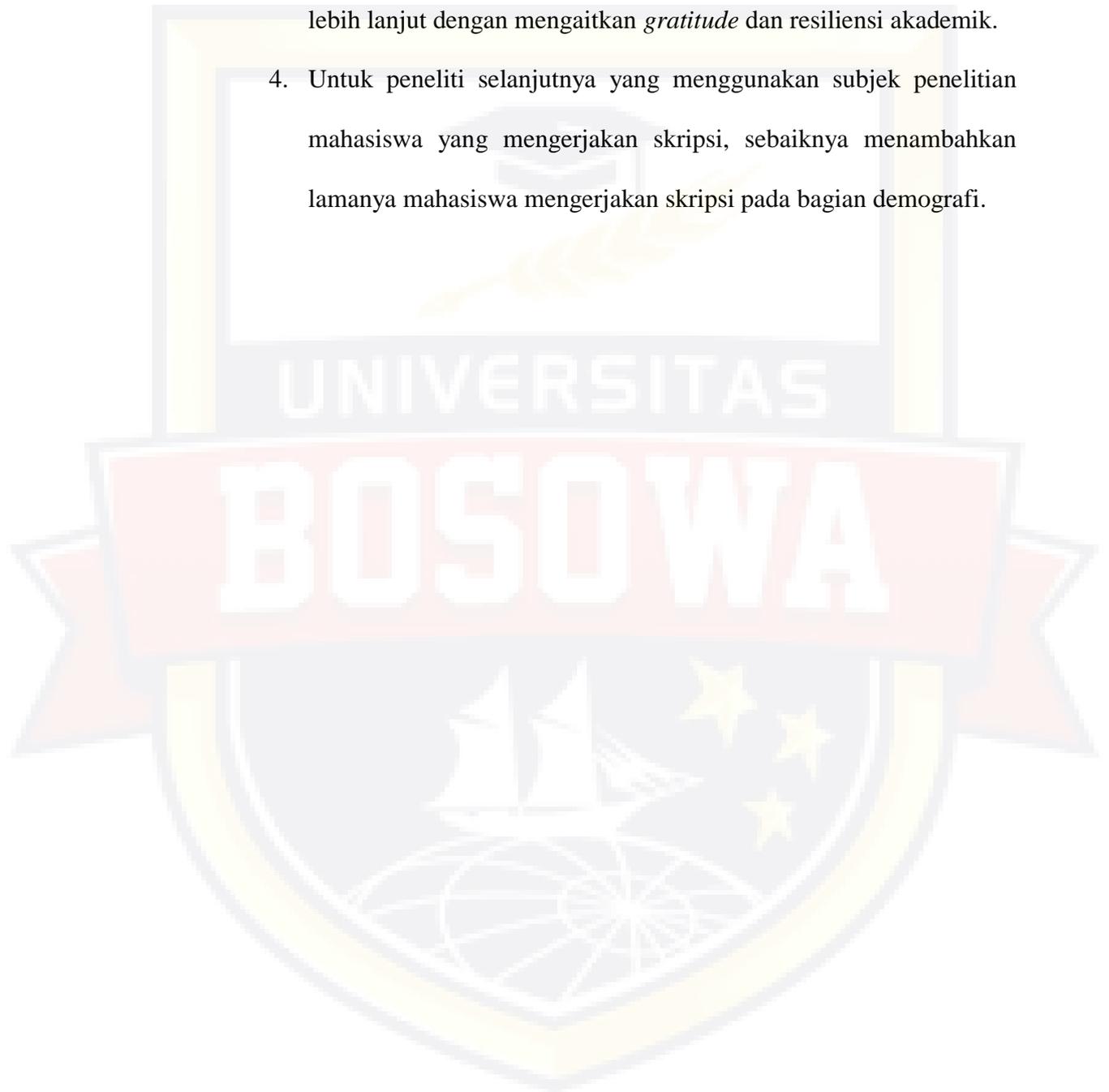
5.1.1. Bagi Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Sehingga diharapkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mampu membuat perencanaan dalam proses pemecahan masalah serta mampu mencari bantuan dari lingkungan sekitar baik keluarga maupun teman. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga diharapkan mampu memandang suatu masalah dari sisi positif dan mengelola emosi dengan baik sehingga tidak berdampak terhadap proses pengerjaan skripsi serta mampu mensyukuri apapun yang diterimanya. Maka mahasiswa dapat mengeluarkan kemampuannya dalam bertahan dan dapat melewati situasi yang menekan.

5.1.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian yang dilakukan hanya sebatas menguji *gratitude* terhadap resiliensi akademik, kepada peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih dalam lagi terkait pengaruh hingga aspek-aspek dari *gratitude* terhadap resiliensi akademik yaitu, *sense of abundance*, *simple appreciation* dan *appreciation of others*.
2. Penelitian ini hanya sebatas menguji pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik, kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti resiliensi akademik dan mengaitkannya dengan variabel yang lain.

3. Selain data tentang *gratitude* dan resiliensi akademik, peneliti juga mengumpulkan data tentang demografi. Data ini bisa dianalisis lebih lanjut dengan mengaitkan *gratitude* dan resiliensi akademik.
4. Untuk peneliti selanjutnya yang menggunakan subjek penelitian mahasiswa yang mengerjakan skripsi, sebaiknya menambahkan lamanya mahasiswa mengerjakan skripsi pada bagian demografi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., dan Susanto, T. E. (2015). *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Alvina, S. & Dewi, F., I., R. (2016). Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Pengalaman Bullying di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetik*. Vol. 9. No. 2
- Amelia, S., Asni, E., Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1, 1 No.2
- America Psychological Association. (2020, February 01). *Building Your Resilience*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Andarini, S. R. & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. Vol. II, No, 2, Agustus 2013.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S (2018). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2019). *Kontruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5 (1) 2301-826
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company
- Baron, R. A., dan Byrne, D., (2005). *Psikologi sosial jilid 2 (edisi 10)*. Jakarta: Erlangga.
- Berger, F. R. (1975). Gratitude. *Ethics*, 85 (4), 298-309.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory
- Betlett, M. Y., & DeSteno, D. (2010). Gratitude and Prosocial: Helping When It Costs You. *Psychological Science*, 17 (4), 319-325.
- Callaghan, J., & Lazard, L. (2011). *Critical Thinking in Psychology: Social Psychology*. United Kingdom: Learning Matters Ltd.
- Cannon, J. T. (2002). Experiences of the 1989 Loma Prieta earthquake: A narrative analysis (Doctoral dissertation, Saybrook Graduate School, 2002). *Dissertation Abstracts International*, 64(4-B), 1938
- Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Media

- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*. Doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787
- Chermes, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64
- Connor, K. M., dan Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective wellbeing: The multifaceted nature of happiness. *Advances in cell aging and gerontology*. 15, 187-220. (Diakses pada tanggal 10 Januari 2017).
- Dhohiri, T.R, dkk. (2007). *Tim Sosiologi, Sosiologi 3 suatu Kajian Kehidupan Masyarakat*. Yudhistira Ghalia Indonesia
- Dzikrina, A. P., & Annastasia, E. (2015). Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Vol. 4 No. 2: 43-50
- Eisenberg dan Fabes. (1990). Empathy: Conceptualization, Measurement, and Relation to Prosocial Behavior. *Article in Motivation and Emotion*. DOI: 10.1007/BF00991640
- Ekasari, M.F., Riasmini, N.M, dan Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang: Wineka Media
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A. & Hill, J. (2001). *Words of Gratitude for Mind, Body, and Soul*. United States of America: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fagley, N. S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53, 59-63.

- Garmezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*. Doi: 10.1177/0002764291034004003
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: APA
- Greene, R., Galambos, C., and Lee, Y. (2004). Resilience Theory: Theoretical and Profesional Conceptualizations. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*
- Grotberg, E.H, dan Scientist, S. (1995). *The International Resilience Project: Research and Project*. Civitan international research center UAB
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory Child Health*. <https://doi.org/10.1046/j.1467-0658.2001.00114.x>
- Grotberg, E.H, dan Scientist, S. (1995). *The International Resilience Project: Research and Project*. Civitan international research center UAB
- Gunarsa, 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana Prenaoamedia group.
- Irsyad, Akbar & Safitri. (2019). Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Di Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*. Vol.2/1
- Kandani, H. (2015). *The Achiever-Update*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Kendra, J. and Wachtendorf, T. (2003). Elements of resilience after the world trade center disaster: Reconstituting New York city's emergency operations centre. *Disasters*, 27(1), 37–53.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193–1207. Doi:10.1177/0146167209338071
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company
- Lufiana H.U. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa.
- Luthar. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Margono, S. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta

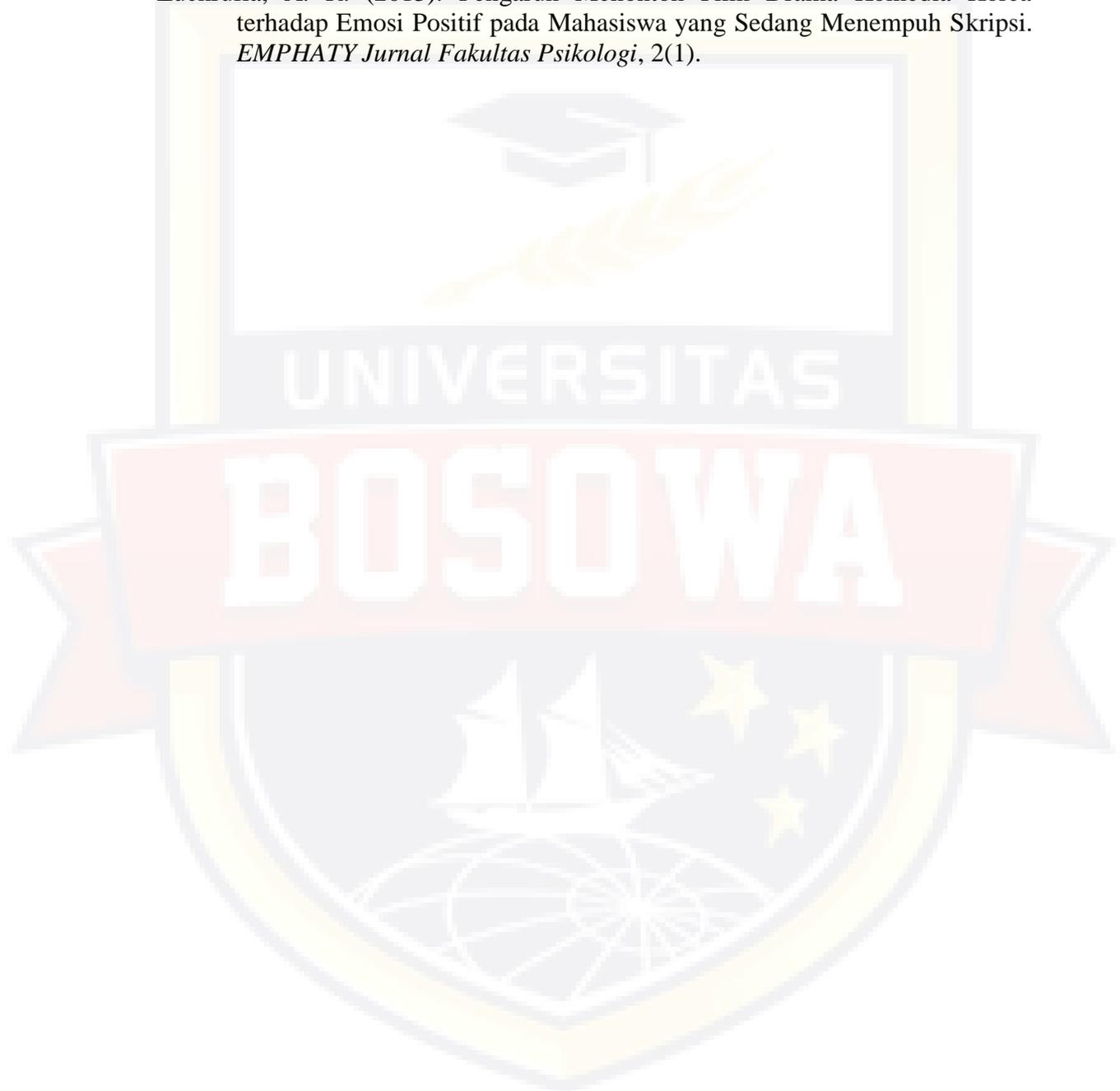
- Martaniah, SM: Retnowati,S&Prawitasari,J.E. 1991. Relaksasi Sebagai Suatu Strategi untuk Mengatasi Stres. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and It's Psychological and Educational Correlates, A Construct Validity Approach. *Psychology in the schools*, 43, 267-282
- Masten & Gewirtz. (2006). Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development 2006 Centre of Excellence for Early Childhood Development Masten AS, Gewirtz AH. University of Minnesota, USA*
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127
- McConnel, T. (2019). Acting from Gratitude. In Roberts, R. & Telech, D. *The Moral Psychology of Gratitude*. New York: Rowman & Littlefield International.
- Meezenbroek, *et.al.* (2012). Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of Psychosocial Oncology*.
- Mondi, C. F., Reynolds, A. J., & Ou, S. R. (2017). Predictors of depressive symptoms in emerging adulthood in a low-income urban cohort. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 50, 45-59.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure SelfCompassion. *Self and Identity: Psychology Press*, 2,223– 250.
- Permatasari, A.P., dan Siswati. (2017). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB JATENG). *Jurnal Empati*, 6(4): 362-3367
- Pratiwi D., & Lailatushifah, S. (2012). Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, Vol.5 No. 2, page 138-147
- Rahmawati, B.D, Listiyandini, R.A, dan Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11 (1): 21-30
- Reckart, H., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, 116, 44-50
- Reidger, M., Freud, A. M. (2008). Me Against Myself: Motivational Conflicts and Emotional Development in Adulthood. *Psychology and aging*, 23, (3), 479-494

- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.ok
- Retia Kartika Dewi, Kompas.com, 2020
- Reskiyani, K. (2019). *Analisis Dimensi Kelekatan Ayah Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Terhadap Mahasiswi di Kota Makassar*. Skripsi. Universitas Bosowa Makassar.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58, 307- 321.
- Roper, N. (2002). *Prinsip-Prinsip Keperawatan*, Yogyakarta: Yayasan Essentia Medika.
- Satyaningrum, I., R. (2014). Pengaruh *School Engagement, Locus of Control, dan Social Support* terhadap Resiliensi Akademik Remaja. *Journal of Psychology*, Vol. 2 No.1
- Seligman, Martin E.P. 2008. *Mengisntal Optimisme*. Bandung: CV. Multi Trust Creative Service.
- Seligman, Martin E.P dan Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. Doi: 10.1037//0003-066X55.1.5
- Shafira, Firda. (2015). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shahnaz R, dan Ratih A.L. (2016). Peranan Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1 : 29-37
- Singh, Kamlesh dan Yu. X. (2010). Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian Students. *Journal of Psychology*, 1 (1): 23-30 (2010)
- Sisca, H. dan Moningka, C. (2008). Resiliensi Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Kekerasan Seksual Di masa Kanak-Kanak. *Jurnal Psikologi*. 2 (1): 61-69
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Smith B.W., Jeanne. D., Wiggins. K., Erin. T., Paulette. C., & Bernard. J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Brounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15: 194-200,
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitaitaif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Tamardiyah, N.D. (2017). Minat Kedisiplinan dan Ketekunan Belajar terhadap Motivasi Berprestasi dan Dampaknya pada Hasil Belajar Matematika SMP. *Jurnal manajemen pendidikan*. Vol. 12, No.01
- Tevenar, G. V. (2006). Gratitude, reciprocity, and need. *American Philosophical Quarterly*, 43 (2), 181-188
- Tsang, J. A. (2006). BRIEF REPORT Gratitude and Prosocial behavior: an experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20 (1), 138-148.
- VandenBos (2015). *APA dictionary of psychology, second edition*. USA: American Psychological Assosiation
- Waskita, 2008: Rizki, 2020
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer
- Watkins, P. C., Wooward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure gratitude, and relationship with Subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431-452
- Wilda, T., Nazriati, E., & Firdaus. (2016). Hubungan Resiliensi diri terhadap tingkat skor pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK*. Vol. 3, No. 1, 1-9.
- Winkel, W. S. 2004. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wolin, S dan Wollin, S. (1999). *Project Resilliensi*. <http://projectresilience.com/2008/11/resasbahavior.htm>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping Style As A Psychological Resource Of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1108– 1125.
- Wood, A.M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P.A., & Joseph,S. (2008). The Role of Gratitude inteh Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 854-87
- Yulianto, Aries. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. (4th ed)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

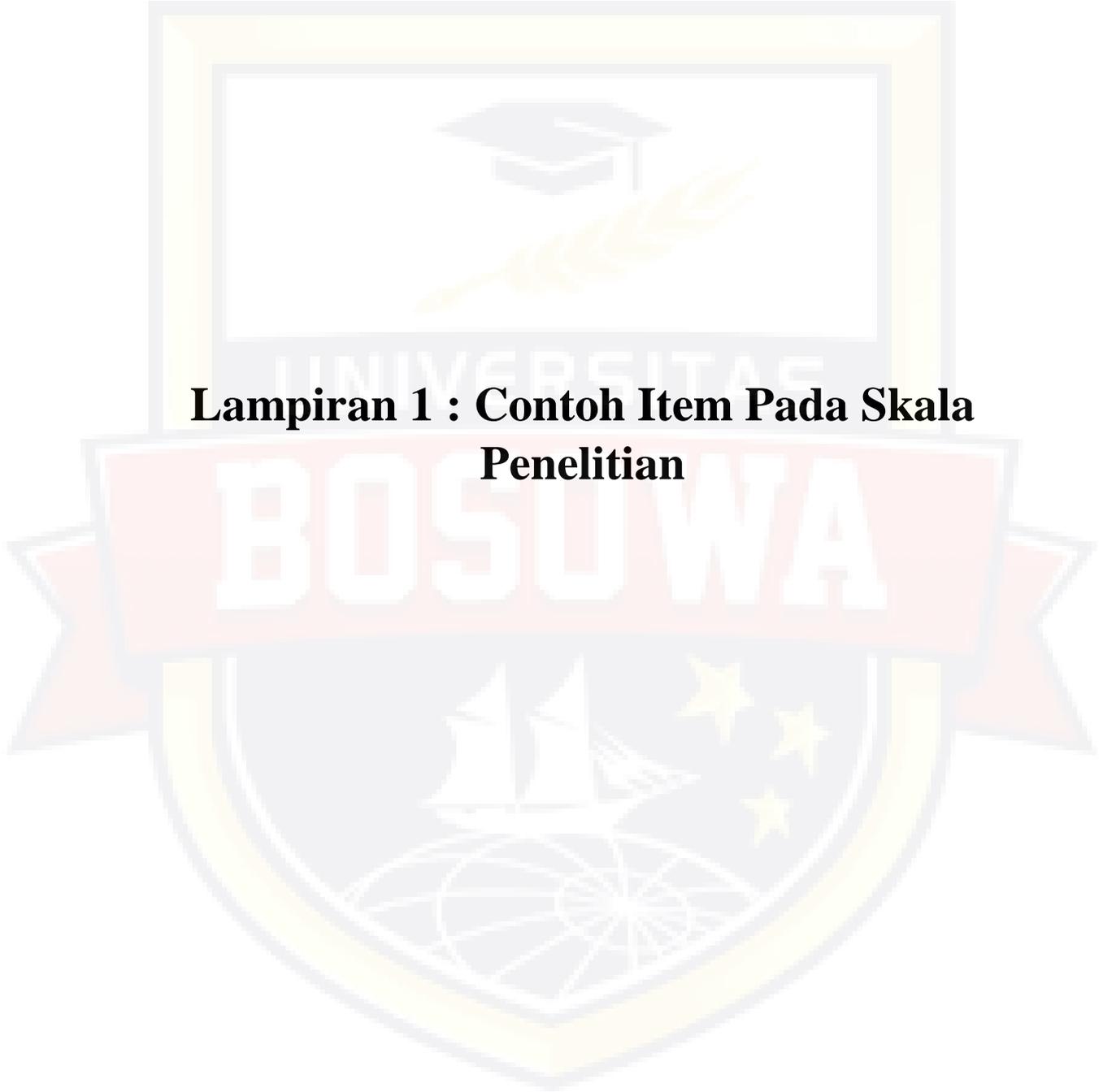
Zaenab, R. (2020). *Analisis Dimensi Social Support sebagai Prediktor terhadap Gratitude pada Dewasa Awal yang Orang Tuanya Bercerai*. Skripsi. Universitas Bosowa Makassar.

Zuchrufia, A. R. (2013). Pengaruh Menonton Film Drama Komedia Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *EMPHATY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).





LAMPIRAN-LAMPIRAN



**Lampiran 1 : Contoh Item Pada Skala
Penelitian**

Pertanyaan Jawaban 437



Bagian 1 dari 5

Skala Penelitian Psikologi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.
Salam sejahtera untuk kita semua.

Perkenalkan saya Nurfadhilah Jufri, mahasiswi fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Untuk itu saya memohon kesediaan saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini. Adapun kriteria responden yaitu:

Pertanyaan Jawaban 437

Identitas Responden

Sebelum Anda mengisi Skala Psikologi ini, terlebih dahulu silahkan melengkapi identitas diri Anda pada bagian di bawah ini. Data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Nama (Boleh Inisial) *

Teks jawaban singkat

Usia (Tahun) *

Teks jawaban singkat

Jenis Kelamin *

Laki-Laki

Pertanyaan Jawaban 437

Bagian 3 dari 5

SKALA 1

Berikut ini terdapat beberapa aitem pernyataan yang ada. Mohon untuk membaca setiap pernyataan yang ada, kemudian berikan respon yang sesuai dengan kondisi Anda. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

Keterangan :

Pilihlah "Sangat Sesuai", apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sesuai", apabila pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Netral", apabila pernyataan tersebut netral dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Sesuai", apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai", apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Saya enggan menerima masukan dari dosen. *

Sangat Sesuai

Pertanyaan Jawaban 437

SKALA 2

Berikut ini terdapat beberapa aitem pernyataan yang ada. Mohon untuk membaca setiap pernyataan yang ada kemudian memberikan respon yang sesuai dengan kondisi Anda. Dimohon saudara(i) untuk membaca setiap pernyataan tersebut dan mengidentifikasi seberapa sesuai pernyataan tersebut dengan di Anda. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

Keterangan :

Pilihlah "Sangat Setuju", apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Setuju", apabila pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

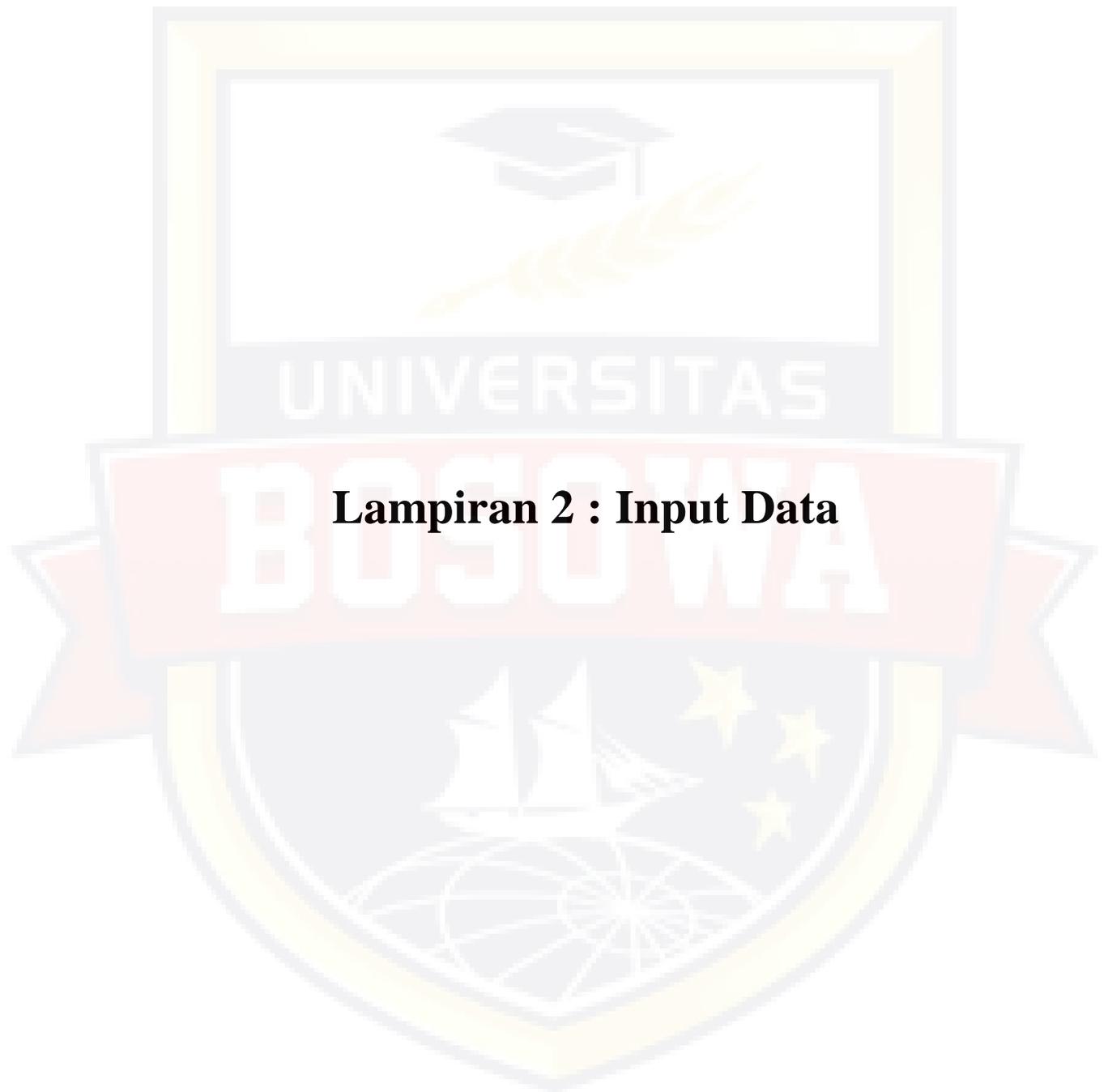
Pilihlah "Netral", apabila pernyataan tersebut netral dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Tidak Setuju", apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Pilihlah "Sangat Tidak Setuju", apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Saya tidak dapat mencapai posisi saat ini tanpa bantuan dari orang lain. *

Sangat Setuju



Lampiran 2 : Input Data

Data Identitas

Usia	JK	Suku	Angkatan	Jurusan	Universitas
1	2	1	2	6	2
1	1	2	1	2	4
2	2	1	3	6	4
1	2	1	1	6	2
1	1	1	1	5	5
1	1	2	1	6	5
1	1	1	1	1	1
2	1	1	3	6	3
1	2	1	1	6	2
1	2	2	1	5	5
1	1	1	1	6	5
1	1	1	1	6	2
1	2	1	1	6	2
1	1	2	1	4	5
1	1	2	1	5	5
1	2	1	1	6	5
2	2	1	1	6	6
1	1	1	1	6	5
1	2	1	1	6	2
1	2	2	1	4	5
2	2	2	1	6	2
1	1	1	1	4	4
2	1	1	1	6	2
2	2	1	1	4	1
2	2	2	4	2	1
1	2	4	1	6	2
1	1	1	1	1	1
1	1	4	1	1	1
1	1	1	1	1	1
2	2	2	3	4	2

Data Resiliensi Akademik

Item1	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item10	Item11	Item12
3	4	4	3	4	4	4	4	3	4
3	1	3	1	4	2	5	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
3	2	3	1	5	3	1	3	3	1
4	3	3	2	4	4	4	3	4	2
5	3	4	3	4	4	3	3	4	2
4	4	5	3	4	4	4	3	4	3
4	5	4	3	5	4	5	3	4	5
5	3	4	3	5	3	5	4	4	2
3	3	4	3	5	4	4	2	3	1
5	3	5	2	4	5	4	3	2	3
4	2	4	3	4	3	2	3	3	2
5	5	5	4	5	4	4	3	4	3
5	5	5	4	4	5	4	3	4	3
3	5	5	3	5	5	4	4	4	4
4	2	1	2	4	3	4	4	2	3
5	4	4	4	3	4	3	4	4	3
3	3	4	1	5	4	1	3	2	3
1	2	3	1	5	4	2	1	2	1
5	5	5	3	2	5	4	5	4	5
5	4	3	3	4	4	3	3	4	4
5	4	4	3	4	4	4	3	3	4
3	2	5	2	5	5	3	3	5	2
2	4	3	3	4	4	2	3	3	4
5	4	4	4	4	5	4	4	3	3
3	3	4	2	4	4	3	3	3	4
4	4	5	4	4	4	3	4	4	4
4	2	4	4	4	3	4	2	4	4
5	4	4	2	4	2	4	4	5	4
5	5	3	1	3	5	2	2	1	1
1	1	1	1	5	1	1	1	1	1
3	4	4	2	4	4	3	4	4	2
4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
5	4	3	2	3	5	2	3	2	3
4	2	5	5	1	5	5	5	5	4
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
4	4	4	2	2	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
5	5	5	3	5	5	4	3	3	4
4	4	4	2	4	4	3	3	4	4
5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
4	5	3	2	5	5	4	5	4	2

Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20
3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	5	3	4
2	1	2	2	5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	2	2	2	4	5	5	4	5	4	2	4	5	4	5	2	4
5	3	3	3	5	3	3	4	5	5	3	3	1	4	4	4	4	5	3	4
4	3	3	3	3	2	4	2	5	4	3	3	2	4	2	5	3	4	3	4
4	5	4	4	5	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	5	4	4	3	5
4	4	4	4	3	4	2	2	5	5	4	4	4	3	4	5	3	4	3	5
4	4	5	5	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	4
5	4	5	5	5	3	2	5	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	5
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4
3	5	5	4	4	4	1	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4
3	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	2	3	3	4	4	3	1	4
4	4	5	3	5	4	3	3	4	4	3	5	2	3	4	5	4	5	4	4
4	4	5	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	5	4	5	4	4
5	5	5	3	3	5	1	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	5	5	5
4	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	4	2	1	3	5	4	5	5	5
4	3	4	4	3	3	2	4	5	4	4	5	2	3	4	5	3	4	4	5

Data Gratitude

The logo of Universitas Bosowa is a shield-shaped emblem. At the top, it features a graduation cap and a golden laurel wreath. Below this, the word "UNIVERSITAS" is written in white capital letters on a dark grey horizontal band. A red banner with white, stylized capital letters "BOSOWA" is draped across the middle of the shield. The bottom section of the shield contains a white sailboat on the left and three yellow stars on the right, all set against a dark blue background. The entire shield is outlined in yellow.

Lampiran 3 : Uji Reliabilitas dan Uji Validitas

Hasil Uji reliabilitas skala resiliensi akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	406	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	406	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.789	10

Hasil uji Reliabilitas Skala *Gratitude***Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	406	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	406	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	40

**Validitas Tampang
REKAPITULASI REVIEWER**

1. Review Umum

Reviewer	Hasil Review			
	Layout/tata letak	Jenis & Ukuran Huruf	Bentuk Skala	Sampul
Reviewer 1 <u>Bella Ramadhanti</u>	Tata letak skala bagus	Bagus	Bagus	Bagus
Reviewer 2 <u>Sri Ayu Nengsi</u>	Sudah sesuai	Mudah dimengerti	Sesuai	-
Reviewer 3 <u>Gheovan Natalie Sugma</u>	Bagus	Perbesar lagi	Sudah baik	Jelas dan rapi
Reviewer 4 <u>Sari Greace Kenda</u>	Sesuai	Sesuai	Sesuai	Tambahkan gambar atau background yang sesuai dengan topik penelitian agar menarik
Reviewer 5 <u>Rika Rahmadani</u>	Sesuai	Sesuai	Sesuai	-

Uraian Kesimpulan:

Menurut semua reviewer tata letak skala bagus, jenis huruf bagus dan mudah dibaca, bentuk skala dan sampul sudah bagus, maka dari itu peneliti menganggap rata-rata reviewer menyatakan bahwa bahasanya mudah dipahami karena tidak ada reviewer yang merasa kurang paham. Selebihnya konten sudah bagus, sesuai dan jelas.

2. Review Khusus: Pengantar Skala

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Reviewer 1 <u>Bella Ramadhanti</u>	Sesuai	Setelah nama beri tanda koma lalu kata mahasiswa tidak usah capital. Hilangkan kata “dengan demikian” setelah (skripsi). “Untuk itu saya memohon kesediaan saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini.”
Reviewer 2 <u>Sri Ayu Nengsi</u>	<i>Adapun kriteria untuk responden yaitu.</i> Kata “untuk” mungkin bisa dihilangkan.	Mudah dipahami
Reviewer 3 <u>Gheovan Natalie Sugma</u>	Jelas	Mudah dipahami
Reviewer 4 <u>Sari Greace Kenda</u>	Sebaiknya pada pengantar skala di google form tidak perlu dicantumkan identitas responden, cukup di copywriting saja. Sebaiknya mancantumkan “Responden yang terhormat” setelah ucapan salam sejahtera	Oke
Reviewer 5 <u>Rika Rahmadani</u>	Baik	Gunakan tanda titik setelah kata (Skripsi), lalu lanjut dengan demikian

3. Review Khusus: Identitas Responden

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Reviewer 1 <u>Bella Ramadhanti</u>	Pada bagian usia khususkan untuk angka saja Perbaiki opsi yang lainnya pada suku Pada angkatan khususkan untuk angka saja atau buat opsi pilihan	Sesuai
Reviewer 2 <u>Sri Ayu Nengsi</u>	Untuk bagian usia dan angkatan di spesifikkan seperti pada bagian suku. Serta pada bagian fakultas dan universitas diberikan contoh pengisian. Agar memudahkan responden	Mudah dipahami
Reviewer 3 <u>Gheovan Natalie Sugma</u>	Jelas	Mudah dipahami
Reviewer 4 <u>Sari Greace Kenda</u>	Baiknya pada pengisian identitas Universitas, diberikan Contoh atau penegasan bahwa penulisan Universitas tidak disingkat	Oke
Reviewer 5 <u>Rika Rahmadani</u>	Untuk opsi Yang lain berikan juga opsi jawabannya seperti “Yang lain:.....”	Baik

Uraian Kesimpulan:

Menurut reviewer, identitas responden lebih baik disesuaikan dengan apa yang dibutuhkan karena bahasa yang digunakan sudah baku dan bagus.

4. Review Khusus: Petunjuk Pengerjaan

Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Reviewer 1 <u>Bella Ramadhanti</u>	Persingkat saja bagian petunjuk pengerjaannya, jangan terlalu panjang	Sesuai
Reviewer 2 <u>Sri Ayu Nengsi</u>	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Reviewer 3 <u>Gheovan Natalie Sugma</u>	Jelas	Mudah dipahami
Reviewer 4 <u>Sari Greace Kenda</u>	Perbaiki, tampak kurang rapih pada bagian keterangan	Oke
Reviewer 5 <u>Rika Rahmadani</u>	Rapikan penulisannya pada bagian opsi	-Ubah kata memberikan menjadi “berikan” saja. -Seberapa sesuai pernyataan tersebut dengan diri Anda

5. Review Khusus: Kesimpulan Item Pernyataan

SKALA I

Aspek Review		Hasil Review	
		Konten	Bahasa
Item Pernyataan	Item 1	Sesuai	Mudah dipahami
	Item 2	Sudah Sesuai	Kata “saya” yang kedua tidak usah capital
	Item 3	Sudah Sesuai	
	Item 4	Perhatikan kata saya di tengah paragraph	Kata “saya” yang kedua tidak usah capital
	Item 5	Sudah Sesuai	
	Item 6	Sudah Sesuai	Kata “saya” yang kedua tidak usah capital
	Item 7	Sudah Sesuai	
	Item 8	Sudah Sesuai	Perbaiki lagi redaksi kalimatnya
	Item 9	Sudah Sesuai	Kata “cara” tidak usah double/berulang
	Item 10	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 11	Berikan tanda (.) pada kata “saya pikir, ...” dan Perhatikan kata saya di tengah paragraph	Perbaiki redaksi kalimat dan typo
	Item 12	Sudah Sesuai	Mudah dipahami

SKALA II

Aspek Review		Hasil Review	
		Konten	Bahasa
Item Pernyataan	Item 1	Sesuai	Mudah dipahami
	Item 2	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 3	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 4	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 5	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 6	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 7	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 8	Sudah Sesuai	Kata “betapa” tidak usah capital
	Item 9	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 10	Sudah Sesuai	Masih agak sulit dipahami
	Item 11	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 12	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 13	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
	Item 14	Alangkah baiknya menghapus kata ia	Mudah dipahami
	Item 15	Sudah Sesuai	Masih agak sulit dipahami

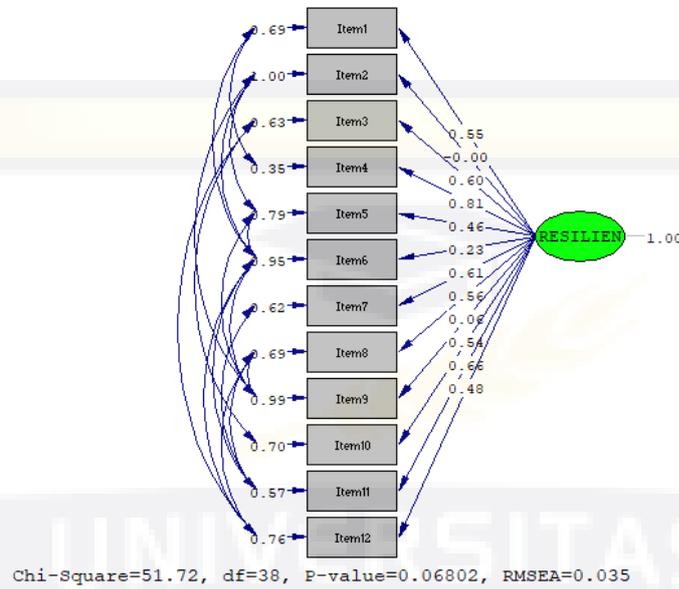
Aspek Review	Hasil Review	
	Konten	Bahasa
Item 16	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 17	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 18	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 19	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 20	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 21	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 22	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 23	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 24	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 25	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 26	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 27	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 28	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 29	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 30	Sudah Sesuai	“saat musim hujan”
Item 31	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 32	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 33	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 34	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 35	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 36	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 37	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 38	Sudah Sesuai	Mudah dipahami
Item 39	Perhatikan kata berterima kasih	Mudah dipahami
Item 40	Sudah Sesuai	Mudah dipahami

Uraian Kesimpulan:

Terdapat beberapa item yang mendapatkan koreksi dari semua reviewer, ada yang mengatakan bahwa perlu perbaiki redaksi kata, bahasanya kurang dipahami, terdapat typo dalam item serta ada pernyataan yang perlu diperbaiki. Sehingga item perlu diperbaiki pada beberapa nomor yang telah di review oleh reviewer.

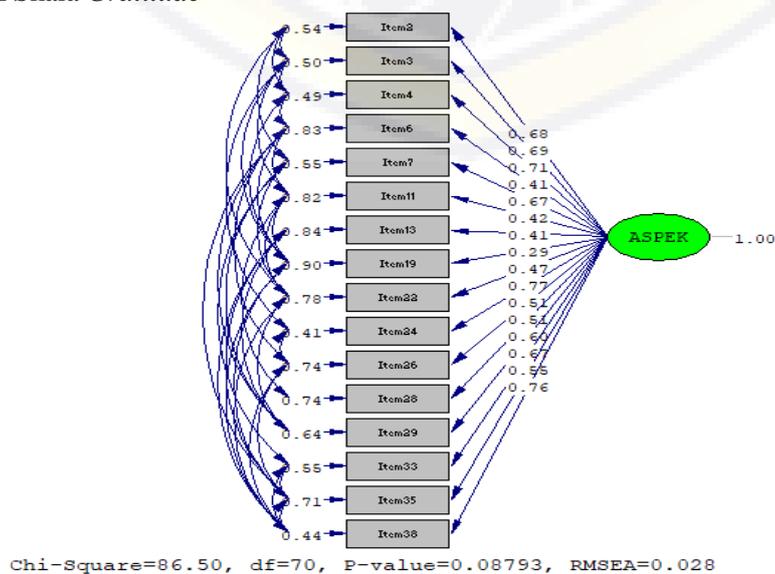
Validitas Konstrak

1. Hasil CFA Resiliensi Akademik

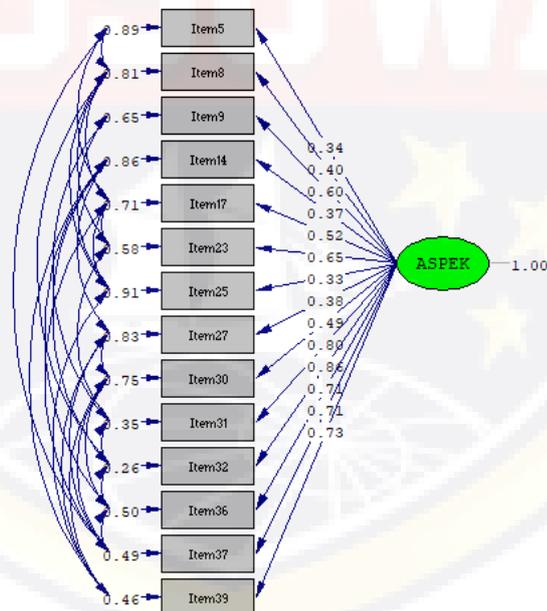


Nomor Item	Factor Loading	Nilai Error	t-value	Dimensi	Keterangan
1.	0.55	0.06	9.26	Ketekunan	Valid
2.	0.00	0.06	-0.04	Bantuan adaptif	Tidak Valid
3.	0.60	0.06	10.75	Ketekunan	Valid
4.	0.81	0.05	15.43	Respon emosional	Valid
5.	0.46	0.06	7.87	Ketekunan	Valid
6.	0.23	0.06	3.61	Bantuan adaptif	Valid
7.	0.61	0.06	10.86	Ketekunan	Valid
8.	0.56	0.06	9.67	Respon emosional	Valid
9.	0.06	0.06	1.02	Bantuan adaptif	Tidak valid
10.	0.54	0.06	9.54	Respon emosional	Valid
11.	0.66	0.06	11.73	Respon emosional	Valid
12.	0.47	0.06	8.31	Respon emosional	Valid

2. Hasil CFA Skala Gratitude



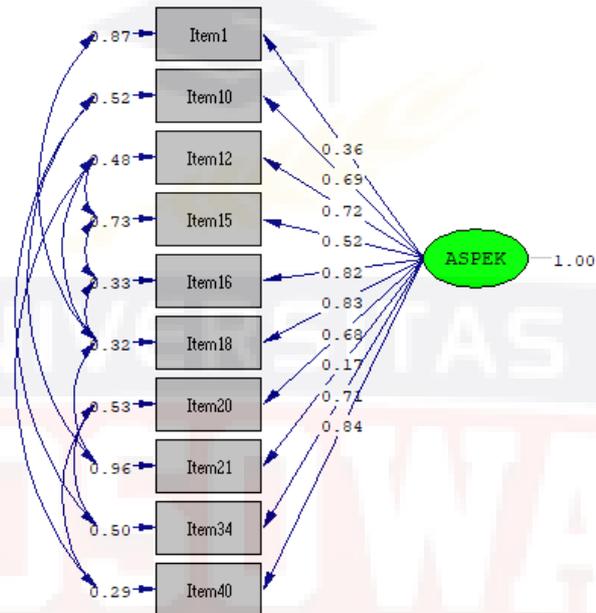
Nomor Item	Factor Loading	Nilai Error	t-value	Keterangan
2	0.68	0.05	12.66	Valid
3	0.69	0.05	13.05	Valid
4	0.71	0.05	13.55	Valid
6	0.41	0.06	6.98	Valid
7	0.67	0.05	12.43	Valid
11	0.42	0.06	7.12	Valid
13	0.41	0.06	6.89	Valid
19	0.29	0.06	4.82	Valid
22	0.47	0.06	8.10	Valid
24	0.77	0.05	15.19	Valid
26	0.51	0.06	8.86	Valid
28	0.51	0.06	9.00	Valid
29	0.60	0.06	10.74	Valid
33	0.67	0.05	12.36	Valid
35	0.55	0.06	9.62	Valid
38	0.76	0.05	14.71	Valid



Chi-Square=64.76, df=50, P-value=0.07831, RMSEA=0.031

Nomor Item	Factor Loading	Nilai Error	t-value	Keterangan
5	0.34	0.06	5.73	Valid
8	0.40	0.06	6.85	Valid
9	0.60	0.05	10.88	Valid
14	0.37	0.06	6.06	Valid
17	0.52	0.06	9.32	Valid

23	0.65	0.05	12.15	Valid
25	0.33	0.06	5.50	Valid
27	0.38	0.06	6.49	Valid
30	0.49	0.06	8.59	Valid
31	0.80	0.05	15.99	Valid
32	0.86	0.05	17.82	Valid
36	0.71	0.05	13.43	Valid
37	0.71	0.05	13.60	Valid
39	0.73	0.05	14.09	Valid



Chi-Square=34.74, df=24, P-value=0.07234, RMSEA=0.039

Nomor Item	Factor Loading	Nilai Error	t-value	Keterangan
1	0.36	0.06	6.31	Valid
10	0.69	0.05	13.24	Valid
12	0.72	0.05	13.60	Valid
15	0.52	0.06	9.31	Valid
16	0.82	0.05	16.80	Valid
18	0.83	0.05	16.85	Valid
20	0.68	0.05	12.58	Valid
21	2.85	0.06	0.17	Valid
34	0.71	0.05	13.56	Valid
40	0.84	0.05	17.09	Valid



Lampiran 4 : Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.564 ^a	.318	.317	4.407

a. Predictors: (Constant), Gratitude

b. Dependent Variable: Resiliensi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3622.123	1	3622.123	186.472	.000 ^b
	Residual	7750.375	399	19.424		
	Total	11372.499	400			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Gratitude

Coefficients^a

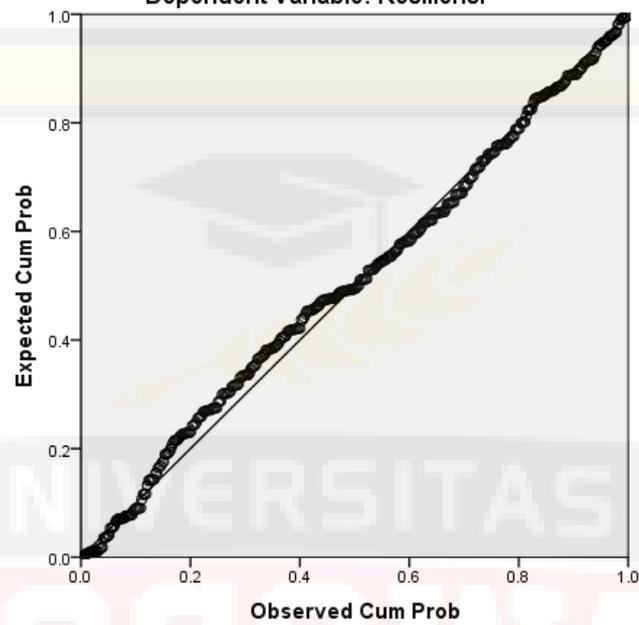
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.086	2.243		2.268	.024
	Gratitude	.203	.015	.564	13.655	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Charts

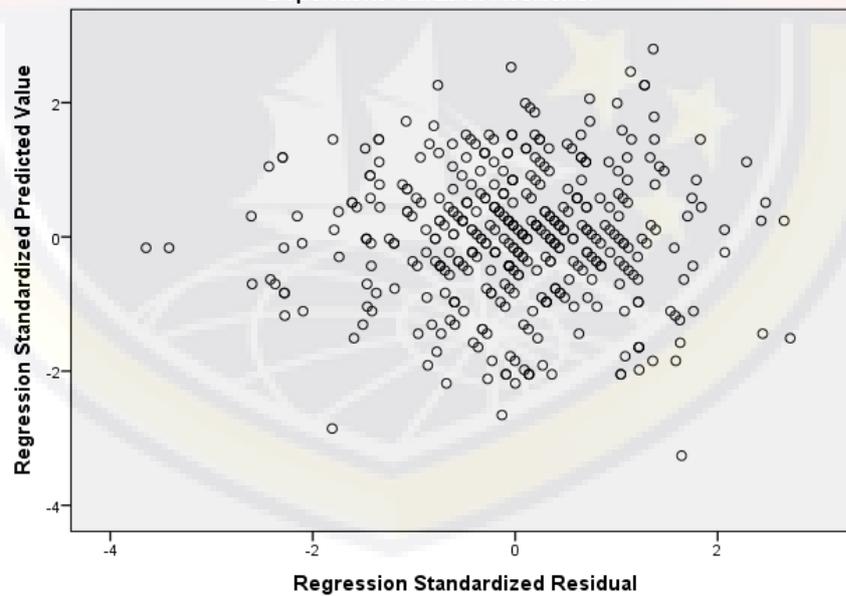
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Resiliensi



Scatterplot

Dependent Variable: Resiliensi



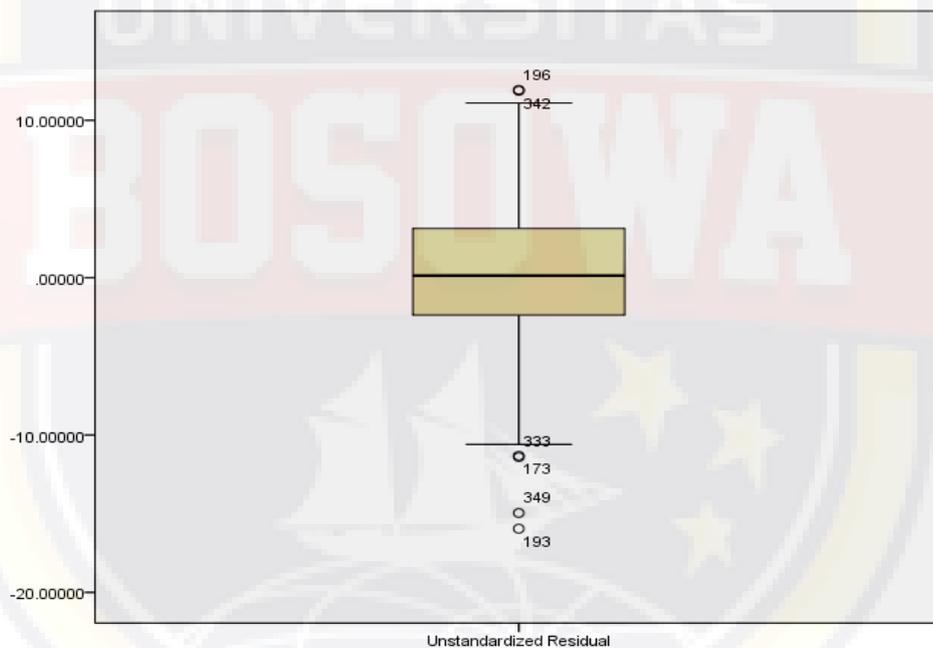
Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Unstandardized Residual	401	99.5%	2	0.5%	403	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.045	401	.051	.989	401	.005

a. Lilliefors Significance Correction



2. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Resiliensi * Gratitude	406	99.5%	2	0.5%	408	100.0%

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	5493.648	71	77.375	3.386	.000
Resiliensi * Gratitude	Between Groups					
	Linearity Deviation from Linearity	3498.243	1	3498.243	153.086	.000
	Within Groups	1995.405	70	28.506	1.247	.104
	Total	7632.411	334	22.852		
		13126.059	405			





Lampiran 5 : Hasil Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516 ^a	.267	.265	4.882

a. Predictors: (Constant), Gratitude

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3498.243	1	3498.243	146.792	.000 ^b
	Residual	9627.816	404	23.831		
	Total	13126.059	405			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Gratitude

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.183	2.422		2.553	.011
	Gratitude	.194	.016	.516	12.116	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi