

Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan *Subjective WellBeing* pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring

Nourma Ayu Safithri P.¹, Riska Anggita Nawangsih,

¹Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

e-mail correspondence nourmasafithri@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh optimisme dan resiliensi akademik dalam meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jumlah 108 mahasiswa Unimuda Sorong. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala optimisme, skala resiliensi akademik, dan skala *subjective well being* yang disajikan dalam bentuk *google form*. Skala optimisme menggunakan skala dari Seligmen yang terdiri dari tiga aspek yaitu *permanent, pervasiveness, personalization*. Skala resiliensi akademik menggunakan *the academic resilience scale-30 (ARS-30)* yang dikembangkan oleh Cassidy. Skala *subjective well being* menggunakan *the college students subjective well-being questionnaire- revised (CSSWQ-R)* yang diadopsi dari Renshaw. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi secara simultan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring dengan nilai F 33,107 dan signifikansi 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil uji-T menunjukkan bahwa secara parsial resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *subjective well being* mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) sedangkan optimisme memiliki pengaruh yang positif namun tidak signifikan terhadap peningkatan *subjective well being* mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,447 (>0,05).

Kata Kunci : *Optimisme, Resiliensi Akademik, Subjective Well Being*

Abstract. This study aims to see the influence of optimism and resilience academic in improving subjective well being in university students who lead a lecture online. The research method used is quantitative methods with the amount of 108 students Unimuda Sorong. Data were collected using a scale of optimism, the scale of academic resilience and the scale of subjective well being that is presented in the form of a google form. The scale of optimism using the scale from Seligmen which consists of three aspects, namely permanent, pervasiveness, and personalization. The scale of academic resilience use of the academic resilience scale-30 (ARS-30) developed by Cassidy. The scale of subjective well being using the college students subjective well-being questionnaire - revised (CSSWQ-R) which was adopted from the Renshaw. Analysis of the data used in this research is multiple linear regression analysis. The results of the study showed that optimism and resilience simultaneously provide a positive and significant influence on subjective well being in university students who lead lectures online with the value of F 33,107 and the significance of 0,000 (<0,05). Based on the results of T-test showed that partial resilience academic has a positive and significant influence on subjective well being of students with a significance value of 0,000 (<0,05), while optimism has a positive influence but not significant to the improvement of subjective well being of students with a significance value 0,447 (>0,05).

Keywords : *Optimism, Resiliensi Academic, Subjective Well Being*

Selama satu setengah tahun ini berbagai belahan dunia mengalami pandemi yang diakibatkan virus covid 19 atau yang dikenal dengan virus korona. Pandemi merupakan suatu wabah penyakit yang telah terjadi diberbagai wilayah yang meliputi daerah geografis yang luas (KBBI Online). Pandemi ini sudah merenggut banyak nyawa dan mengakibatkan banyak permasalahan dari berbagai macam sektor. Berdasarkan catatan Worldometer virus covid 19 telah menginfeksi 205.375.131 orang dengan 4.338.025 kasus kematian dan 184.413.288 pasien dinyatakan sembuh. Tercatat, ada 16.625.818 kasus aktif dengan rincian 99,4 % pasien dengan kondisi sedang dan 0,6 % pasien dengan kondisi kritis (Kompas, 2021). Di Indonesia total kasus covid 19 sampai tanggal 15 agustus 2021 menjadi 3.854.354 sejak pertama kali terkonfirmasi pada tanggal 2 maret 2020. Jumlah pasien sembuh terkonfirmasi berjumlah 3.351.959 orang sedangkan jumlah pasien meninggal dunia berjumlah 117.588 orang (Tribunnews, 2021).

Pandemi yang terjadi di Indonesia selain menimbulkan banyak korban meninggal ternyata juga memberikan dampak buruk dalam berbagai macam sektor kehidupan. Hal ini dapat dilihat dari sektor ekonomi yang melemah yang berimbas pada banyaknya pengangguran. Berdasarkan data Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) ditanggal 7 April 2020 tercatat sebanyak 39.977 perusahaan di sektor formal yang memilih merumahkan dan melakukan PHK (pemutusan hubungan kerja) terhadap karyawannya. Totalnya terdapat 1.010.579 karyawan yang terkena PHK. Hal ini yang akhirnya meningkatkan angka kemiskinan di Indonesia (Kompas, 2020). Disektor yang lain misalnya seperti sektor pendidikan, akibat virus covid 19 membuat para siswa ataupun mahasiswa diharuskan untuk melakukan pembelajaran di rumah atau dikenal dengan sebutan pembelajaran jarak jauh (PJJ), secara online, ataupun daring.

Situasi ini membuat para siswa ataupun mahasiswa melakukan banyak adaptasi kebiasaan baru terhadap kondisi tersebut, dimana jika hal tersebut gagal dilakukan maka akan menyebabkan permasalahan psikologis dan menurunnya keterampilan murid (Aji, 2020). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Napitulu (2020) yang dilakukan pada mahasiswa yang menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami ketidakpuasan dengan metode PJJ yang dijalaninya saat ini dan merasa tidak puas dengan kemampuan dosen dalam menyampaikan materi saat melakukan PJJ. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Ramopoly dan Baka (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa selama proses pembelajaran daring mengalami motivasi belajar yang menurun, kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran, kepanikan, stres dan bingung. Kondisi diatas sesuai dengan pernyataan beberapa mahasiswa yang pernah diwawancarai di kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (Unimuda). Mereka mengatakan bahwa pembelajaran secara daring membuat mereka merasa tidak puas, tidak nyaman, menimbulkan kebingungan dan kelelahan. Adanya ketakutan untuk tidak bisa memahami materi yang telah disampaikan oleh dosen yang akhirnya berdampak pada menurunnya nilai akademik mereka. Beberapa pernyataan tersebut terlihat para mahasiswa menunjukkan evaluasi terhadap diri mereka selama ini akibat pembelajaran secara daring yang meliputi aspek kognitif (pikiran) dan afektif (perasaan) dimana hal tersebut dikenal dengan *subjective well being* (SWB). *Subjective well being* atau kesejahteraan subjektif individu merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang terkait dengan aspek kognitif dan afektif yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki SWB yang tinggi akan merasakan banyak kebahagiaan dan sedikit emosi negatif ketika mereka melakukan aktivitasnya. Selain itu orang yang memiliki SWB yang tinggi akan memiliki perasaan puas terhadap kehidupan yang dijalaninya (Diener,

2000). Pernyataan tersebut juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Diener, Oishi, dan Lucas (2003) yang menjelaskan SWB merupakan evaluasi terhadap dimensi kognitif dan afeksi seseorang didalam kehidupannya yang ditandai dengan kebahagiaan, kedamaian, keterpenuhan, dan kepuasan hidup. Harga diri dan bentuk kepribadian seperti ekstraversi, neurotisme dapat menjadi disposisi yang dapat meningkatkan level SWB. Menurut Diener dan Ryan (2009) SWB terdiri dari dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif.

Komponen kognitif merujuk pada suatu tindakan asesmen yang dilakukan individu terhadap hidup yang telah dijalannya, apakah individu tersebut merasa puas dengan kehidupannya selama ini atau tidak. Sedangkan komponen afektif terdiri dari dimensi positif dan dimensi negatif. Hal ini berarti individu yang memiliki level SWB yang tinggi akan merasakan kepuasan dalam hidupnya, memiliki emosi positif yang tinggi, dan sedikit emosi negatif. Disisi lain Kahneman dan Deaton (2010) mengungkapkan bahwa aspek SWB terkait dengan kualitas emosi yang dialami oleh individu seberapa sering dan intens individu mengalami hal tersebut baik itu berupa perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Emosi positif merujuk pada suatu kepuasan yang dialami individu sedangkan emosi negatif merujuk pada perasaan marah, kesedihan, dan perasaan bersalah (Baumgardner & Crothers, 2010). Sementara itu dimensi kognitif berupa kepuasan hidup berfokus pada apa yang dipikirkan individu terhadap segala sesuatu yang telah terjadi didalam kehidupannya (Kahneman & Deaton, 2010), dimana aspek ini bukan merupakan domain yang spesifik.

Penelitian yang dilakukan Ryff dan Keyes (2005) juga menjelaskan aspek SWB yang berbeda dari penelitian yang lain. Aspek SWB tersebut terdiri dari kemampuan untuk mandiri (autonomi), hubungan yang positif terhadap sesama, kemampuan menguasai lingkungan, pertumbuhan diri, tujuan dalam hidup, dan penerimaan diri. Selain itu SWB juga dipengaruhi beberapa faktor didalamnya. Menurut Diener, dkk (2009) SWB dipengaruhi oleh karakteristik ekonomi, sosial, dan budaya dimana individu tinggal. Sedangkan menurut Ariati (2020) faktor SWB terdiri dari enam hal yaitu harga diri yang positif, kontrol diri, ekstraversi, optimis, relasi sosial yang positif, dan kemampuan untuk memiliki arti dan tujuan hidup. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi SWB terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, pemaafan, bentuk kepribadian, harga diri dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Dewi & Nasywa, 2019).

Didalam penelitiannya Howell, dkk (2007) menunjukkan bahwa SWB yang tinggi memiliki pengaruh yang penting dalam menjaga kesehatan. Hal ini dikarenakan individu dengan SWB yang tinggi memiliki respon imunitas yang lebih baik sehingga dapat menghindarkan dari stres yang berdampak buruk bagi tubuh. SWB yang tinggi juga juga memiliki pengaruh yang positif dalam menjaga kesehatan fisik dan mengurangi rasa sakit (Pressman, dkk 2017). Selain itu SWB yang tinggi memiliki peranan yang penting dalam membentuk kesehatan dan umur panjang pada individu. Hal ini berarti orang yang memiliki SWB yang tinggi memiliki kemungkinan berumur panjang karena memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih sehat (Diener & Chan, 2011). Ditambahkan lagi bahwa SWB yang baik juga membuat individu memiliki hubungan sosial dan kewarganegaraan yang lebih baik. Dari manfaat tersebut menunjukkan bahwa SWB yang tinggi juga memiliki pengaruh yang positif terhadap kondisi dimasyarakat (Diener, 2012).

Dari penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa SWB dapat berkembang dengan baik jika individu dapat mengelola pikiran dan perasaannya dengan baik sehingga dapat menikmati banyak manfaat didalamnya. Hal tersebut sebenarnya juga dibutuhkan oleh para mahasiswa yang selama ini cenderung merasa kebingungan, kelelahan, dan dipenuhi kecemasan selama menjalani perkuliahan secara daring. Situasi ini sesuai dengan penelitian yang ditunjukkan oleh Citraningtyas (2021) bahwa para mahasiswa merasakan banyak emosi negatif selama menjalani masa pandemi yang berdampak pada seluruh aspek kehidupannya seperti aspek pendidikan, sosial, ekonomi sehingga hal ini membuat mereka cenderung mengalami stres. Kondisi ini membuat para mahasiswa memerlukan suatu cara untuk dapat meningkatkan SWB mereka salah satunya dengan membuat mahasiswa lebih yakin, semangat, dan memiliki harapan yang positif dalam menjalani proses perkuliahannya. Kemampuan tersebut dikenal dengan optimisme.

Optimisme merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu secara menyeluruh terhadap segala sesuatu yang baik, mampu berpikir positif ketika menghadapi segala sesuatu, dan mudah memberikan makna bagi dirinya (Seligman, 2006). Definisi optimisme ini kemudian dilengkapi kembali oleh Seligman (2008) yang menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas individu dan tidak sepenuhnya disebabkan kecerobohan diri sendiri tetapi dapat dikarenakan situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan individu dengan sikap optimis yang tinggi akan yakin bahwa hal tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri.

Penjelasan dari Seligman tersebut selaras dengan penjelasan dari penelitian yang dilakukan oleh Carver, dkk. (2010) yang menjelaskan optimisme merupakan suatu kemampuan individu untuk mampu memandang segala sesuatu yang terjadi didalam kehidupannya dengan harapan yang positif. Hal tersebut juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh James, dkk. (2019) bahwa optimisme merupakan harapan positif yang dimiliki individu terhadap sesuatu yang akan terjadi dikemudian hari didalam hidupnya.

Menurut Seligman (2008) optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Sedangkan aspek-aspek optimisme terdiri dari *permanent*, *pervasiveness*, *personalization*. *Permanent* merujuk pada suatu kemampuan individu untuk menganggap bahwa segala bentuk peristiwa yang buruk hanya terjadi sementara. Orang yang memiliki optimisme yang tinggi akan menganggap segala bentuk kesulitan yang dialami tidak akan berlangsung lama sedangkan orang yang pesimis akan menganggap kesulitan yang dialaminya akan terus menerus dialami hingga mengganggu kehidupannya.

Pervasiveness merujuk pada kemampuan individu untuk mampu menemukan penyebab permasalahan atau kesulitan yang dialaminya secara spesifik. Orang yang memiliki optimisme yang tinggi akan mampu menemukan penyebab dari permasalahan yang dialaminya secara spesifik sehingga tidak mengganggu aspek kehidupannya yang lain. Sedangkan orang yang pesimis belum mampu menemukan penyebab dari permasalahan yang dialaminya secara spesifik sehingga dapat mengganggu berbagai macam aspek kehidupannya yang lain. Disisi lain *personalization* merujuk pada suatu kemampuan individu untuk menjelaskan sumber penyebab suatu permasalahan timbul. Orang yang memiliki optimisme yang tinggi akan berfikir bahwa suatu peristiwa baik

berasal dari dalam diri individu tersebut (faktor internal) sedangkan setiap peristiwa yang buruk berasal dari luar dirinya (faktor eksternal). Sedangkan orang yang pesimis akan berfikir bahwa suatu peristiwa baik berasal dari luar individu tersebut (faktor eksternal) sedangkan setiap peristiwa yang buruk berasal dari dalam dirinya (faktor internal).

Seligman (2008) lebih lanjut menjelaskan bahwa optimisme tidak hanya mampu mengurangi kesedihan seperti perasaan depresi namun juga mampu mendorong performa anak di sekolah, meningkatkan kesehatan fisik, dan menghasilkan anak-anak yang memiliki kepercayaan diri yang baik. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Carver, dkk. (2010) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi memiliki kesejahteraan subjektif yang baik dimana individu tersebut terbukti mampu menghadapi kesulitan yang dialaminya. Optimisme yang tinggi pada individu juga berkaitan erat dengan kemampuan individu menemukan coping yang tepat ketika menghadapi permasalahannya. Individu tersebut akan menyelesaikan permasalahannya dengan baik bukan justru menghindari permasalahannya. Hal ini bertolak belakang dengan individu yang pesimistis yang cenderung menghindari permasalahan yang dialaminya sehingga sikap pesimistis seringkali dikaitkan dengan perilaku atau gaya hidup yang merusak kesehatan.

Segerstrom (2007) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki performa yang lebih baik dalam menjalani kehidupannya. Hal ini dikarenakan individu tersebut memiliki pandangan hidup yang lebih positif ketika menghadapi kesulitan sehingga situasi ini berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental individu tersebut. Lebih lanjut pada penelitian selanjutnya Segerstrom, dkk. (2017) menekankan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi selain memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, individu tersebut juga akan memiliki kemampuan membangun kembali tujuan hidupnya yang lebih baik ketika berhasil menghadapi kesulitan atau penderitaan. Situasi ini dilakukan untuk dapat mencapai kesejahteraannya kembali dimana hal ini juga berpengaruh pada kesehatan mental individu tersebut.

Penelitian tersebut kemudian dilengkapi dengan penelitian yang dilakukan oleh James, dkk. (2019) yang menyatakan bahwa optimisme berkaitan erat dengan perilaku atau gaya hidup sehat sehingga terhindar dari resiko berbagai macam penyakit. Selain itu individu yang memiliki optimisme yang tinggi juga berhubungan dengan rendahnya tingkat kematian meskipun hal ini masih berusaha dipahami karena umur panjang sering dikaitkan dengan kemampuan individu menjaga kesehatan dengan baik. Selain optimisme para mahasiswa juga membutuhkan kemampuan untuk bisa segera beradaptasi dan bangkit terhadap kesulitan yang timbul dari proses perkuliahan daring. Kemampuan tersebut dikenal dengan resiliensi.

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dan menghadapi kesulitan atau penderitaan yang dialaminya. Hal ini kemudian diperjelas dengan penelitian dari Butler (2007) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan baik saat menghadapi kesulitan atau penderitaan sehingga dapat melalui keadaan tersebut dan kembali berfungsi secara optimal seperti pada kondisi sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Herrman dkk. (2011) juga semakin menegaskan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk beradaptasi dengan baik atau kemampuan untuk menjaga atau memperoleh

kembali kesehatan mental yang dimiliki oleh individu setelah mengalami pengalaman yang buruk.

Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan resiliensi memiliki lima aspek didalamnya seperti kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan; percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan tetap kuat dalam menghadapi stres; menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain; kontrol atau pengendalian diri; dan pengaruh spiritual. Sedangkan Menurut Yu dan Zhang (2007) aspek resiliensi terdiri dari tiga macam yaitu *tenacity* (suatu bentuk pengendalian diri saat menghadapi suatu kesulitan atau kemampuan untuk dapat menjadi tenang saat mengalami penderitaan), *strength* (kemampuan untuk menjadi kuat kembali setelah mengalami berbagai macam kesedihan dan pengalaman yang sulit di masa lalu) dan optimisme.

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi munculnya resiliensi pada diri individu yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, *self efficacy* (keyakinan akan kemampuan diri dapat menghadapi kesulitan), dan *reaching out* (kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat terus bertahan, bangkit, kemudian melakukan hal positif setelah mengalami penderitaan). Menurut Connor dan Davidson (2003) individu yang resilien adalah individu yang memiliki berbagai macam karakteristik positif seperti mampu melihat setiap perubahan yang dialaminya atau stres yang dirasakannya sebagai tantangan atau kesempatan untuk menjadi lebih baik, memiliki komitmen yang baik, mampu mengendalikan batasan-batasan di dalam hidupnya, membutuhkan atau melibatkan dukungan orang lain, memiliki kedekatan dan memiliki rasa aman ketika bersama dengan orang lain, dan memiliki tujuan pribadi atau kolektif di dalam hidupnya.

Dalam penelitian Eley, dkk. (2013) juga menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang kuat dengan karakteristik kepribadian yang memiliki ciri kemampuan untuk mengatur diri dengan baik, pribadi yang tidak mudah menyerah, bertanggung jawab, optimis, dan kooperatif. Sedangkan resiliensi memiliki hubungan yang negatif dengan karakteristik kepribadian yang suka melakukan tindak kekerasan atau menyakiti keadaan dirinya sendiri. Situasi ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu membentuk seseorang menjadi pribadi yang lebih tangguh secara psikologis. Penelitian diatas sejalan dengan penelitian Franke dkk. (2014) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi dikaitkan dengan individu yang memiliki kesehatan emosional yang lebih baik atau minim mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan somatik.

Secara khusus bentuk resiliensi yang dibutuhkan mahasiswa saat menjalani perkuliahan secara daring dikenal dengan sebutan resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah suatu kemampuan individu yang ditunjukkan pada aspek kognitif, afektif, dan tingkah laku untuk mampu menghadapi kesulitan yang dialaminya dalam proses akademik (Cassidy, 2016). Cassidy (2016) memaparkan bahwa resiliensi akademik memiliki tiga aspek utama yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking* dan *negative affect and emotional response*. *Perseverance* merujuk pada respon perilaku yang ditunjukkan individu ketika menghadapi kesulitan akademik. Sedangkan *Reflecting and adaptive help-seeking* merujuk pada respon kognitif yang ditunjukkan individu ketika menghadapi kesulitan akademik. Disisi lain *Negative affect and emotional response* merujuk pada respon emosional yang ditunjukkan individu ketika

menghadapi kesulitan akademik.

Hal ini dikarenakan resiliensi akademik memiliki kemampuan untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan subjektif para pelajar. Para pelajar yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan cenderung memiliki *subjective well being* yang tinggi. Situasi ini dikarenakan mereka memiliki kemampuan untuk mengatur emosi sehingga mampu mengontrol segala bentuk tekanan yang muncul diakibatkan pembelajaran yang dilakukan secara daring. Penelitian ini kemudian diperkuat dengan penelitian lainnya seperti yang ditunjukkan oleh Oktavia dan Muhopilah (2021) dimana resiliensi dapat menjadi faktor protektif penurunan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Didalam penelitian Ju dan Mi (2020) menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif diantara keduanya. Hal ini menunjukkan bahwa jika individu memiliki tingkat optimisme yang tinggi maka juga memiliki resiliensi akademik yang tinggi. Selain itu didalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa optimisme dan resiliensi akademik menjadi faktor penentu tingkat kepuasan para mahasiswa saat menjalani proses belajar ditempat kuliah.

Melihat penjelasan terkait optimisme dan resiliensi akademik terlihat bahwa dua variabel ini dibutuhkan oleh para mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan secara daring. Situasi ini diharapkan dapat membuat *subjective well being* atau kesejahteraan subyektif mahasiswa menjadi semakin baik kedepannya. Kondisi ini juga yang akhirnya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani proses perkuliahan secara daring.

Hipotesis

Hipotesis 0: Adanya pengaruh yang negatif dan tidak signifikan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring.

Hipotesis 1: Adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring.

Hipotesis 2: Adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring.

Hipotesis 3: Adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara resiliensi akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring.

Metode penelitian

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan dalam penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan pendekatan ini untuk mengetahui pengaruh optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani proses perkuliahan secara daring.

Subjek penelitian

Subjek Penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Unimuda (Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong) yang sudah menjalani perkuliahan daring minimal selama satu semester (6 bulan). Berikut adalah tabel karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

No.	Mahasiswa Fakultas	Jenis Prodi dan Jumlah Mahasiswa	Tingkatan Semester Mahasiswa Dari Keseluruhan Fakultas	Durasi Waktu Perkuliahan Daring Dari Keseluruhan Mahasiswa Prodi
1.	FST= 27 mahasiswa = 25 %	Farmasi = 25 mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi = 1 mahasiswa	Semester 2 = 68 mahasiswa	62,96% 6 bulan 17,59%
2.	Fishum = 38 mahasiswa = 35,18%	Akuntansi = 6 mahasiswa Hubungan Internasional = 6 mahasiswa Hukum = 2 mahasiswa Ilmu Pemerintahan = 1 mahasiswa Psikologi = 22 mahasiswa	Semester 4 = 26 mahasiswa	> 6 bulan - 1 tahun 24,07% 50,92%
3.	FKIP = 43 mahasiswa = 39,81%	PGSD = 30 mahasiswa PGPAUD = 8 mahasiswa Pendidikan Jasmani = 7 mahasiswa	Semester 6 = 14 mahasiswa	12,96% >1 tahun 31,48%
Total		108 Mahasiswa		

Pengukuran penelitian

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga yaitu skala *subjective well being*, skala optimisme, dan skala resiliensi akademik.

Skala *subjective well being* dalam penelitian ini akan menggunakan *The College Students Subjective Well-Being Questionnaire- Revised* (CSSWQ-R) yang diadopsi dari Renshaw (2018) yang sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akmal, Kumalasari, dan Grasiawaty (2021). Skala CSSWQ-R memiliki 16 aitem dengan empat aspek didalamnya yaitu *academic satisfaction*, *academic efficacy*, *school connectedness*, dan *college gratitude*. Skala CSSWQ-R akan menggunakan 6 pilihan jawaban dimulai dari jawaban sangat setuju (SS) hingga sangat tidak setuju (STS). Skala CSSWQ-R memiliki nilai korelasi total item $>0,3$ dan koefisien alpha (α) sebesar 0,92.

Skala optimisme dalam penelitian ini akan menggunakan skala optimisme dari Seligmen yang terdiri dari tiga aspek yaitu *permanent*, *pervasiveness*, *personalization*. Didalam penelitian ini akan mengadaptasi skala optimisme dari Seligmen yang telah digunakan oleh Listiana (2009) dalam penelitiannya. Pilihan jawaban dari skala optimisme dalam penelitian ini nantinya akan dimodifikasi menjadi empat jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Respon jawaban dalam skala optimisme akan dikoding dengan skor 0-4 pada rentang jawaban sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai pada aitem *favorable* sedangkan pada aitem *unfavorable* akan diberi skor kebalikannya. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung objek yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek yang akan diukur (Azwar, 2013). Skala optimisme ini diketahui memiliki nilai korelasi total aitem berkisar antara 0,325 sampai 0,708 dan koefisien alpha (α) sebesar 0,924.

Skala resiliensi akademik dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *The Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang dikembangkan oleh (Cassidy, 2016). Skala ini kemudian diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyanni, & Grasiawaty (2020). Pada awalnya skala resiliensi akademik ada 30 aitem yang terdiri dari 14 aitem yang masuk pada aspek *perseverance*, 9 aitem yang masuk pada aspek *reflecting and adaptive help-seeking*, dan 7 aitem yang masuk pada aspek *negative affect and emotional response*. Setelah diadaptasi skala resiliensi akademik ini terdiri dari 24 aitem. Didalam skala resiliensi akademik ini terdapat 6 pilihan respon yang dapat dipilih yaitu respon angka 1 yang berarti “sangat tidaksetuju” hingga respon angka 6 yang berarti “sangat setuju”. Semakin tinggi total nilai skala resiliensi akademik menunjukkan semakin resilien individu ketika menghadapi permasalahan akademik. Koefisien alpha (α) skala resiliensi akademik sebesar 0,891 dengan nilai korelasi total aitem pada rentang 0,228 – 0,718.

Pada penelitian ini skala optimisme, skala resiliensi akademik, dan skala *subjective well being* (CSSWQ-R) nantinya akan dimodifikasi kembali bahasanya oleh peneliti dan dilakukan *try out* agar lebih sesuai dengan kondisi subjek penelitian. Berdasarkan hasil *try out* yang telah dilakukan pada 35 mahasiswa dan mahasiswi yang menjalani perkuliahan daring didapatkan 15 aitem yang gugur dari 33 aitem pada skala optimisme, 5 aitem yang gugur dari 24 aitem pada skala resiliensi akademik, dan 2 aitem yang gugur dari 16 aitem pada skala *subjective well being*. Realibilitas skor

koefisien cronbach alpha (α) pada skala optimisme, skala resiliensi akademik, dan skala *subjective well being* secara berturut-turut adalah 0,7; 0,907; 0,895

Prosedur penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini dilakukan bberapa tahapan yaitu

- Peneliti menyiapkan skala *subjective well being*, skala optimisme, dan skala resiliensi.yang akan digunakan dalam pengambilan data pada subjek penelitian.
- Peneliti menyebarkan skala *subjective well being*, skala optimisme, dan skala resiliensiyang sudah disiapkan kepada subjek penelitian secara online
- Peneliti melakukan perhitungan atau skoring terhadap tiga skala yang sudah diisi olehsubjek penelitian dengan teknik statistik
- Peneliti melakukan tabulasi data dan analisis data dari tiga data skala yang sudah diolahdengan menggunakan teknik statistik.

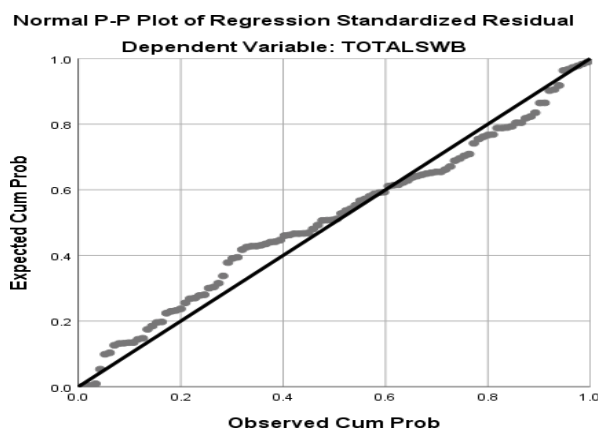
Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen, bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya). Jadi analisis regresi linear berganda akan digunakan jika jumlah variabel independen minimal 2 (Sugiyono, 2017).

Hasil dan Pembahasan Hasil Uji Asumsi Klasik Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan *normal p-p plot* pada uji regresi berganda. Didapatkan hasil pada grafik dibawah ini jika sebaran titik tik mendekati garis lurus. Hal ini menunjukkan bawa data terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Normal P-P Plot



Hasil Uji Multikolinieritas

Tabel 3. Coefficients Collinearity Statistics VIF

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	23.729	6.341		3.742	.000		
	Total Optimisme	.118	.155	.078	.762	.447	.565	1.769
	Total Resiliensi Akademik	.447	.080	.568	5.587	.000	.565	1.769

Coefficients^a

a. Dependent Variable: Total Subjective Well Being

Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai VIF. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai VIF kedua variabel bebas penelitian yaitu sebesar 1,769 dan $1,769 < 10$. Hasil ini menyimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas pada model regresi.

Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan dengan melihat nilai pada tabel Durbin-Watson. Nilai Durbin Watson dari hasil regresi adalah 1,729 dimana nilai Nilai DW (durbin Watson) sebesar 1,729. Nilai 1,729 lebih besar dari 1,539 dan lebih kecil dari 2,481 yang berarti nilai tersebut berada pada daerah tidak ada autokorelasi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linier tidak terjadi autokorelasi.

Tabel 4. Model Summary Durbin Watson

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.622 ^a	.387	.375	7.674	1.729

Model Summary^b

a. Predictors: (Constant), Total Resiliensi Akademik, Total Optimisme

b. Dependent Variable: Total Subjective Well Being

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji korelasi spearman. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi signifikansi variabel optimisme sebesar 0,949 sedangkan nilai korelasi signifikansi pada variabel resiliensi akademik sebesar 0,352. Kedua nilai korelasi pada variabel optimisme dan resiliensi akademik memiliki

nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi tidak terjadi heteroskedastisitas. Berikut tabel korelasi Spearman's.

Tabel 5. Model Correlations Spearman

	Correlations	Total Resiliensi Akademik	Total Optimisme	Unstandardized Residual
Total Resiliensi Akademik	Correlation Coefficient	1.000	.716**	-.090
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.352
	N	108	108	108
Total Optimisme	Correlation Coefficient	.716**	1.000	-.006
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.949
	N	108	108	108
Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	-.090	-.006	1.000
	Sig. (2-tailed)	.352	.949	.
	N	108	108	108

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Analisis Regresi

Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil bahwa variabel optimisme dan resiliensi akademik bernilai positif (nilai pada kolom B) dimanaini berarti optimisme dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang positif dengan *Subjective Well Being*. Kondisi ini juga menjelaskan bahwa jika terjadi kenaikan nilai pada variabel optimisme maka juga terjadi kenaikan nilai pada *Subjective Well Being*. Hal tersebut juga sejalan dengan kenaikan yang terjadi pada variabel resiliensi akademik, dimana jika terjadikenaikan nilai pada variabel resiliensi akademik maka juga terjadi kenaikan nilai pada *Subjective Well Being*. Tabel dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Tabel 6. Unstandardized Coefficients

Model		Coefficients ^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	23.729	6.341		3.742	.000		
	Total Optimisme	.118	.155	.078	.762	.447	.565	1.769
	Total Resiliensi Akademik	.447	.080	.568	5.587	.000	.565	1.769

a. Dependent Variable: Total *Subjective Well Being*

Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi yang dihasilkan pada model regresi berganda dalam penelitian menunjukkan nilai R menjelaskan seberapa erat hubungan antara variabel bebas (optimisme dan resiliensi akademik) dengan variabel terikat (*subjective well being*) sebesar 0,622. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan optimisme dan resiliensi akademik dengan *subjective well being* adalah cukup kuat yaitu sebesar 62,2 %. Sedangkan nilai R-Square digunakan untuk menjelaskan proporsi pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil dari perhitungan SPSS diperoleh nilai R-Square besarnya 0,387. Situasi ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being* sebesar 38,7 %. Hal ini juga bermakna bahwa optimisme dan resiliensi akademik memiliki proporsi pengaruh terhadap *subjective well being* sebesar 38,7 % sedangkan sisanya 61,3 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada didalam model regresi linier penelitian ini.

Tabel 7. Model Summary R Square

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.622 ^a	.387	.375	7.674	1.729

a. Predictors: (Constant), Total Resiliensi Akademik, Total Optimisme

b. Dependent Variable: Total *Subjective Well Being*

Hasil Uji F

Hasil uji-f yang dihasilkan dalam model regresi berganda dalam penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada tabel dibawah memiliki nilai 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ($\text{sig}=0,000 < 0,05$). Hal ini dapat

disimpulkan bahwa model regresi linier berganda yang diestimasi layak digunakan untuk menjelaskan pengaruh optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being*. Tabel dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Tabel 8. Anova Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3899.379	2	1949.689	33.107	.000 ^b
	Residual	6183.538	105	58.891		
	Total	10082.917	107			

a. Dependent Variable: Total *Subjective Well Being*

b. Predictors: (Constant), Total Resiliensi Akademik, Total Optimisme

Hasil Uji T

Hasil uji-t yang dihasilkan dalam model regresi berganda dalam penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel optimisme pada uji-t adalah 0,447 atau $>0,05$. Hal ini bermakna bahwa optimisme tidak berpengaruh signifikan terhadap *subjective well being*. Sedangkan nilai signifikansi pada variabel resiliensi akademik pada uji-t adalah 0,000 atau $< 0,05$. Hal ini berarti bahwa resiliensi akademik berpengaruh signifikan terhadap *subjective well being*.

Tabel 9. Coefficients Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1	(Constant)	23.729	6.341			3.742	.000		
	Total Optimisme	.118	.155	.078		.762	.447	.565	1.769
	Total Resiliensi Akademik	.447	.080	.568		5.587	.000	.565	1.769

a. Dependent Variable: Total *Subjective Well Being*

Pembuktian Dominan Variabel Bebas

Pada penelitian ini akan menunjukkan variabel bebas (optimisme atau resiliensi akademik) mana yang lebih berpengaruh dominan terhadap variabel terikat (*subjective well being*). Hal ini dapat dilihat pada nilai koefisien regresi yang distandarkan (β) atau *standardized of coefficients beta* dari masing-masing variabel bebas sebagaimana yang terlihat pada tabel 10. Pada tabel 10 dapat dilihat bahwa variabel resiliensi akademik memiliki nilai 0,568, dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan nilai variabel optimisme yang hanya bernilai 0,078. Kondisi ini bermakna bahwa variabel resiliensi

akademik memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring. Tabel dapat dilihat pada halaman selanjutnya.

Tabel 10. Standarized of Coefficients Beta

Model	Unstandardized Coefficients	Coefficients ^a		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error			Standardized Coefficients	Tolerance
1	(Constant)	23.729	6.341	3.742	.000		
	Total Optimisme	.118	.155	.078	.762	.565	1.769
	Total Resiliensi Akademik	.447	.080	.568	5.587	.565	1.769

a. Dependent Variable: Total *Subjective Well Being*

PEMBAHASAN

Pengaruh Optimisme Terhadap *Subjective Well Being* Mahasiswa Yang Mengikuti Perkuliahan Daring

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji parsial (uji t) diperoleh hasil bahwa optimisme memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap *subjective well being*. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi pada uji t variabel resiliensi akademik sebesar 0,447 yang lebih besar dari *level of significance* 0,05 (>0,05). Berdasarkan hal ini, maka hipotesis kedua yang berbunyi “adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring” tidak sepenuhnya dapat diterima.

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan tidak signifikan optimisme dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi *subjective well being* mahasiswa tersebut. Meskipun begitu pengaruh optimisme dalam meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa terbukti tidak memiliki pengaruh yang besar atau dominan. Situasi ini dapat dikarenakan *subjective well being* lebih banyak dipengaruhi faktor-faktor lain seperti faktor internal dan eksternal (Dewi & Nasywa, 2019).

Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, pemaafan, bentuk kepribadian, harga diri dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Selain itu dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Amanah, dkk (2020) juga menunjukkan bahwa harapan (*hope*) dan *employability* dapat menjadi faktor yang secara positif dan signifikan dapat mempengaruhi peningkatan *subjective well being* pada mahasiswa.

Lebih lanjut dalam penelitian Ardiansyah & Aulia (2021) juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* mahasiswa antara lain faktor individu mahasiswa (32.62%), kepuasan dalam relasi (24.55%), kepuasan akademik (17.36%), ekonomi (12.28%), kepuasan terhadap diri (6.60%), dan afeksi(6.59%).

Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap *Subjective Well Being* Mahasiswa Yang Mengikuti Perkuliahan Daring

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji parsial (uji t) diperoleh hasil bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well being*. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi pada uji t variabel resiliensi akademik sebesar 0,000 yang lebih kecil dari *level of significance* 0,05 ($< 0,05$). Berdasarkan hal ini, maka hipotesis ketiga yang berbunyi “adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara resiliensi akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring” terbukti benar sehingga dapat diterima.

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan resiliensi akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring menjelaskan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi *subjective well being* mahasiswa tersebut. Dengan kata lain *subjective well being* mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring dapat diraih jika mahasiswa tersebut memiliki resiliensi akademik yang baik. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amelasasih, dkk (2018) yang menyatakan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan yang kuat dan signifikan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa.

Pengaplikasian variabel resiliensi akademik mengajarkan mahasiswa untuk bisa beradaptasi dengan kondisi perkuliahan secara daring lalu bangkit dan mencari solusi terhadap berbagai macam kesulitan yang muncul sehingga dapat menjalani perkuliahan secara daring lebih siap. Kondisi ini seperti yang dijelaskan dalam penelitian Sari dan Suhariadi (2019) yang mengungkapkan bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap komitmen individu untuk menjalani proses akademik meskipun mengalami banyak kesulitan atau keterbatasan. Lebih lanjut ditegaskan lagi dalam penelitian yang dilakukan Kumalasari dan Akmal (2020) yang menyatakan bahwa resiliensi akademik yang baik akan membuat individu memiliki kesiapan belajar daring yang lebih baik, dimana hal tersebut akan meningkatkan kepuasan individu tersebut dalam menjalani pembelajaran secara daring.

Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik Terhadap *Subjective Well Being* Mahasiswa Yang Mengikuti Perkuliahan Daring

Hasil analisis menunjukkan variabel optimisme dan resiliensi akademik secara simultan (bersama-sama) berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well being* mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring. Hal ini diketahui dari nilai hasil uji F yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari *level of significance* 0,05 ($< 0,05$). Kondisi ini berarti membuktikan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi “adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring” terbukti benar sehingga dapat diterima. Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ju dan Mi (2020) menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang

mahasiswa saat menjalani proses belajar ditempat kuliah sehingga membuat mahasiswa menjadi lebih nyaman. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa koefisien korelasi berganda (R) didapatkan sebesar 0,622 yang menunjukkan variabel bebas (optimisme dan resiliensi akademik) dengan variabel terikat (*subjective well being*) memiliki hubungan yang cukup kuat. Adapun nilai koefisien determinasi R-Square didapatkan nilai sebesar 0,387. Situasi ini menjelaskan bahwa pengaruh variabel optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well being* sebesar 38,7 %. Hal ini juga bermakna bahwa optimisme dan resiliensi akademik memiliki proporsi pengaruh terhadap *subjective well being* sebesar 38,7 % sedangkan sisanya 61,3 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada didalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil beberapakesimpulan yaitu:

1. Optimisme memiliki pengaruh yang positif namun tidak secara signifikan dalam meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring. Kondisi ini membuat hipotesis kedua dalam penelitian ini tidak sepenuhnya dapat diterima. Hal ini dapat dikarenakan *subjective well being* pada mahasiswa lebih dominan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.
2. Resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring. Situasi ini membuat hipotesis ketiga dalam penelitian ini terbukti kebenarannya sehingga dapat diterima. Resiliensi akademik yang baik membuat mahasiswa menjadi lebih siap dan mampu menjalani perubahan situasi akademik sehingga membuat mahasiswa tetap merasa nyaman, lebih siap, dan memiliki keyakinan untuk mampu menjalani perkuliahan secara daring.
3. Optimisme dan resiliensi akademik secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring. Hal ini membuat hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti kebenarannya sehingga dapat diterima.

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti berharap para dosen atau staf pengajar dikampus dapat lebih sering melakukan *sharing* sekaligus memberikan motivasi kepada mahasiswa agar para mahasiswa merasa lebih siap dan tetap nyaman, ketika menjalani perkuliahan secara daring.
2. Peneliti selanjutnya dapat mencoba berbagai macam variabel bebas lainnya untuk dapat meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring.
3. Peneliti selanjutnya dapat mengambil populasi yang lebih besar untuk dapat melihat variasi mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring.

REFERENSI

Aji, R., H., S. (2020). Dampak Covid-19 Pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN*

- Syarif Hidayatullah Jakarta Vol. 7 No. 5 (2020), pp. 395-402, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i5.15314
- Akmal, S. Z., Kumalasari, D., & Grasiawaty, N. (2021). Indonesian Adaptation of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *Humanitas Indonesian Psychological Journal Vol. 18 (2), August 2021, 75-86 ISSN: 2598-6368*
- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). *Subjective Well-Being Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 Dilihat dari Hope Dan Employability. Psikostudia: Jurnal Psikologi Volume X No. X June 2020: 1-3 DOI: 10.30872/Psikostudia ISSN: 2657-0963*
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi Akademik dan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018 ISBN: 978-602 60885-1-2*
- Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa: Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 1661-1668 ISSN: 2614-3097*
- Ariati, J. (2010). Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja Pada Staff Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8, (2). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Astria, K., & Alfinuha, S. (2021). Menjadi Pensiunan Optimis dan Tangguh: Korelasi Optimisme dan Resiliensi pada Pensiunan Angkatan Laut Indonesia. *Jurnal Psycho idea Volume 19 Nomer 01 Tahun 2021*
- Azwar. S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumgardner, S.R., & Crothers, M.K. (2010). *Positive Psychology*. River New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Butler L., Morland L., dan Leskin, G. (2007). *Psychological Résilience In The Face Of Terrorism*. In B. Bongar, L. Brown, L. Beutler, J. Breckenridge, & P. Zimbardo (Eds.), *Psychology of Terrorism*. Oxford University Press, NY, 400-17
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Journal Clinical Psychology Review Volume 30, Issue 7, November 2010, Pages 879-889*
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers In Psychology, 7(Nov), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787*
- Citraningtyas (2021), C. E. (2021). Addressing Optimism Among the Young Indonesian Generation in Sustaining the Pandemic. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora E-ISSN: 2549-6662 Vol. 10, No. 2, Agustus 2021*
- Connor & Davidson. (2003). Development of The New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety. Vol 18 : 76-83*
- Dewi, L & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan ISSN: 2715-2456 Vol. 1, No. 1, Mei 2019, pp. 54-62*
- Diener, E. (2000). The Science of Happiness and a Proposal for a National. *Journal Vol. 55, Iss. 1, (Jan 2000): 34-43. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.34*
- Diener, Ed. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *Journal Vol 67(8), Nov 2012, 590-597*

- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health And Longevity. *Journal Applied psychology: Health and well-being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Diener, C., & Diener, M. (2009). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal Culture and Well-Being* pp 43-7
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Journal Vol. 54:403-425* /doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Eley., D., S., Robert., C., C. Walters., L., Laurence., C., Synott., R., & Wilkinson., D. (2013). The Relationship between Resilience and Personality Traits in Doctors: Implications For Enhancing Well Being.
- Eley dkk.. (2013), Peer J., Doi 10.7717/peerj.216
- Eva, dkk. (2020). Academic Resilience and Subjective Well-Being amongst College Students using Online Learning during the Covid-19 Pandemic. *International Conference of Psychology, KnE Social Sciences*, pages 202–214. DOI 10.18502/kss.v4i15.8206
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health Benefits: Meta-Analytically Determining the Impact of Well-Being on Objective Health Outcomes. *Journal health Psychology Review Volume1, 2007*
- James, P., dkk.. (2019). Optimism and Healthy Aging in Women. *American Journal of Preventive Medicine Volume 56, Issue 1, January 2019, Pages 116-124*
- Ju, K. H., & Mi, L. Y. (2020). The Influence of Optimism and Academic Resilience on the Major Satisfaction Among Undergraduate Nursing Students. *The Journal of the Korea Contents Association Volume 20 Issue 1 Pages.692-700 (2020) e-ISSN 2508-6723*
- KBBI Online. Diakses di <https://kbbi.web.id/pandemi>. Pada tanggal 20 agustus 2021.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Psychological and Cognitive Science*, 4, 1-8.
- Kompas. (2020). Pandemi covid-19 apa saja dampak pada sektor ketenagakerjaan indonesia?. Diakses pada tanggal 21 agustus 2021 di <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-kenagakerjaan-indonesia-?page=all>
- Kompas. (2021). Update Corona 12 Agustus: Uji Coba Vaksin melalui Semprotan Hidung di Thailand. Diakses di <https://www.kompas.com/tren/read/2021/08/12/071000365/update-corona-12-agustus--uji-coba-vaksin-melalui-semprotan-hidung-di>. Pada tanggal 20 agustus 2021.
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19: Peran Mediasi Kesiapan Belajar Daring. *Jurnal Psikologi Indonesia Volume 9, No. 2, Desember 2020 Hal. 353 – 368 ISSN: 2615-5168*
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksplorator dan Konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Volume 9, Nomer 2, Oktober 2020 doi.org/10.21009/JPPP.092.06*
- Listiana, W. (2009). Hubungan antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada

- Mahasiswa. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting Academic Satisfaction and Performance: Building Academic Resilience through Coping Strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Musabiq, S., & Meinarno, E, A. (2017). Optimisme sebagai Prediktor Psikologis pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol 13, NO 2 (2017) ISSN: 2549-6883
- Napitulu, R, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kepuasan Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan Volume 7, No. 1, April 2020 (23-33)*
- Oktavia, W, K., & Muhopilah, P. (2021). Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Vol 26, No 1 (2021) ISSN: 2579-6518*
- Pressman, S. D., Hunter, J., & Chase, D, D. (2017). If, why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 2017, 9 (2), 133- 167 doi: 10.1111/aphw.12090
- Ramopoly, I, H & Baka, C. (2021). Dampak Negatif Psikologis Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Kristen Indonesia Toraja. *Elementary Journal Vol. 4 No. 1-Juni 2021*
- Reivich, K dan Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *Journal of School Psychology*, 33(2), 136–149. <https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Ryff, C. & Keyes, C. (2005). The Ryff Scales of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69. No. 4
- Sari, J., & Suhariadi, F. (2019). Kontrak psikologis terhadap *Commitment T=to Change*: Resiliensi Akademik sebagai Variabel Mediasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 178–192, ISSN: 2615-5168. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2535>
- Segerstrom, S. (2007). Optimism and Resources: Effects on Each Other and on Health over 10 years. *Journal of Research in Personality Volume 41, Issue 4, August 2007, Pages 772-786*
- Segerstrom, S, C., Carver, C, S., & Scheier, M, F. (2017). Optimism. *Journal the Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being pp 195-212*
- Seligman, M, E, P. (2006). *Learned optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, A Division of Random House, Inc
- Seligman, M, E, P. 2008). *The Optimistic Child*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Simanjuntak, E. J. (2011). Hubungan antara *Social Support* dengan Optimisme pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Situmeang, M, S. (2020). Pengaruh Sikap Resiliensi Pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Kemampuan Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kependidikan Islam Volume 1 (1), 2020*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:

Alfabeta

- Tribunnews. (2021). Sebaran angka kematian corona di 34 provinsi indonesia. Diaksesdi <https://www.tribunnews.com/corona/2021/08/15/sebaran-angka-kematian-corona-di-34-provinsi-indonesia-15-agustus-2021-jawa-tengah-catat-309-jiwa>. Pada tanggal 20 agustus 2021.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Journal of Social Behavior and Personality*, 35(1), 19-30