



Resiliensi Mahasiswa Kampus V Parepare UNM (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM)

Musfirah

PGSD FIP Universitas Negeri Makassar

Email: mufirah@unm.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian menggunakan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Adapun tingkat resiliensi dilihat dari tujuh indikator kemampuan menurut Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimism*, *causal analysis*, empati, *self efficacy*, *reaching out*. Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif statistik maka disimpulkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa kampus V PGSD Parepare UNM pada indikator optimisme berada pada kategori sangat tinggi. Pada indikator regulasi emosi, pengendalian impuls, dan *self efficacy* berada pada kategori tinggi. Pada indikator *causal analysis* dan empati berada pada indikator kurang tinggi dan pada indikator *reaching out* berada pada kategori rendah. walaupun tingkat berbeda setiap indikator namun secara umum resiliensi mahasiswa kampus V PGSD Parepare berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: Resiliensi, Mahasiswa, Studi Deskriptif.

Abstract. The purpose of this study was to determine the level of resilience of students at PGSD Campus V Parepare UNM. The research approach used in this study is a quantitative approach. The type of research used is quantitative descriptive. The level of resilience is seen from the seven indicators of ability according to Reivich and Shatte (2002), namely emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy, reaching out. Based on the results of the statistical descriptive statistical test, it was concluded that the level of resilience of the VSD Parepare UNM campus students on optimism indicators was in the very high category. On the indicators of emotion regulation, impulse control, and self efficacy are in the high category. In the causal analysis and empathy indicators are less high indicators and reaching out indicators are in the low category. although the level is different for each indicator, in general the resilience of students in the PGare V Campus Parepare is in the high category.

Keywords: Resilience, College student, Descriptive Study

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah merupakan tahap perkembangan remaja akhir dan memasuki dewasa awal pada masa ini individu biasa mengalami masa yang disebut pencarian jati diri. Menurut (Santrock, 2011)Masa remaja sebagai

masa pencarian jati diri merupakan masa perkembangan dimana ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Pada perubahan biologis terjadi percepatan pertumbuhan, perubahan hormon, dan kematangan seksual

yang ditandai dengan masa pubertas. Perubahan kognitif meliputi peningkatan berpikir abstrak, idealis dan logis, dan pada perubahan sosio-emosional remaja mencari kebebasan, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan banyak waktu dengan teman sebaya, prestasi sekolah menjadi hal yang lebih serius, dan tantangan akademik yang meningkat. Sedangkan Salzman dan Pikunas (Yusuf, 2006: 71) mengatakan bahwa masa remaja ditandai dengan beberapa hal seperti: (1) berkembangnya sikap dependen kepada orangtua ke arah independen, (2) minat seksualitas, dan (3) kecenderungan untuk merenung atau memperhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral”.

Namun dalam masa perkembangannya remaja juga memiliki banyak tuntutan/ tekanan baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya seperti tuntutan akan citra tubuh, tuntutan keluarga (termasuk dampak perceraian orang tua), tuntutan kelompok sebaya, tuntutan-tuntutan akademik di sekolah dan sebagainya. Ketika tuntutan-tuntutan itu tidak dapat mereka penuhi maka akan memberikan dampak-dampak psikologis seperti menarik diri, kecemasan yang berlebihan, stres, agresif, depresi yang menyebabkan remaja terpuruk, terhambat dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya yang menimbulkan ketidakhidupan serta tak jarang dari remaja memilih melakukan bunuh diri karena ketidakmampuannya bertahan ditengah berbagai tuntutan hidup yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Iskra & Klinkosz (2016) bahwa remaja termasuk dalam kelompok orang yang mengalami tingkat kesulitan yang tinggi yang ditandai dengan resiliensi rendah. Selain itu diperoleh juga bahwa siswa menghadapi sejumlah situasi yang sulit untuk mereka lakukan dan sering kali mereka tidak mampu mengatasinya.

Santrock (2011) mengungkapkan bahwa pada transisi sosial remaja mengalami perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain yaitu emosi, kepribadian, dan peran sosial dalam perkembangannya. Membantah orang tua, serangan agresif terhadap teman sebaya, perkembangan sikap asertif, kebahagiaan remaja dalam peristiwa tertentu serta peran gender dalam masyarakat merefleksikan peran proses sosial-emosional dalam perkembangan remaja. John Flavell (dalam Santrock, 2011) juga menyebutkan bahwa kemampuan remaja untuk memantau kognisi sosial mereka secara efektif merupakan petunjuk penting mengenai adanya

kemampuan dan kompetensi sosial yang mereka miliki dalam kaitannya dengan masa remaja mereka.

Mahasiswa sebagai kaum intelektual memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang besar dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu fungsi mahasiswa yang sering kita dengar sebagai *agent of change* atau agen perubahan serta *social control*. Dalam melakukan fungsi tersebut tentulah tidak mudah, dibutuhkan karakter yang kuat seperti idealisme, tanggung jawab, kegigihan dan beberapa karakter positif yang lain.

Kenyataan sekarang ini kebanyakan mahasiswa memiliki sifat apatis, mudah marah, gampang menyerah, frustrasi, agresif, kurang tanggung jawab, hedonis, serba instan dan sebagainya. Yang lebih mengerikan lagi awal tahun 2018, terdapat mahasiswa yang melakukan aksi bunuh diri di kampus V UNM Parepare. Adanya kasus seperti di atas sepertinya mahasiswa agak susah melakukan fungsinya di masyarakat sebagai *agent of change*. Dengan adanya perilaku seperti itu dikhawatirkan justru berpengaruh terhadap masa depan mahasiswa itu sendiri. Oleh karena itu diperlukan suatu kemampuan atau keterampilan untuk mampu bangkit dari keterpurukan sehingga memperoleh masa depan yang cerah.

Untuk dapat bangkit dari keterpurukan, remaja harusnya memiliki keterampilan resiliensi yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan secara cepat dan efektif. Menurut Ungar (Shean, 2011) Resiliensi adalah hasil negosiasi individu dengan lingkungannya dengan segala sumber daya yang dimiliki untuk mendefinisikan diri mereka sebagai kondisi yang sehat ditengah-tengah kondisi kolektif yang dipandang merugikan. Hal serupa dikemukakan oleh Woolfolk (2009) resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dengan sukses meskipun dalam keadaan yang buruk seperti kemiskinan, penyalahgunaan obat-obatan, stress dan sebagainya. Sedangkan menurut Wals (2016:4) resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tantangan hidup yang serius. Ketahanan tersebut melibatkan proses dinamis yang mendorong adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan (Bonanno,2004; Luthar 2006 dalam Wals 2016). Dari beberapa pendapat di atas maka disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk beradaptasi kembali

dengan lingkungannya setelah mengalami suatu fase problematika kehidupan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Resiliensi Mahasiswa Kampus V Parepare UNM (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM)”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Creswell (2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah proses penelitian untuk mengetahui permasalahan manusia secara sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh, serta terdapat *setting* yang alamiah tanpa intervensi apapun dari peneliti. Menurut Sugiyono (2013:13) pendekatan kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Jenis penelitian menggunakan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Deskriptif menurut Sugiyono (2012:29) adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis atau kesimpulan yang berlaku umum. Pendekatan penelitian dipilih karena dianggap mampu menemukan solusi terhadap masalah yang diperoleh, yakni tingkat resiliensi mahasiswa PGSD Kampus V UNM Parepare. Pendekatan ini diharapkan dapat mengungkap permasalahan secara rinci dan jelas tanpa memanipulasi atau mensimulasi setting penelitian. Pada penelitian ini data dianalisis dengan menggunakan SPSS 20 untuk melihat distribusi frekuensi, diagram histogram, mean, nilai minimum, nilai maksimum dan standar deviasi. Teknik penelitian yang digunakan menggunakan angket sebagai instrumen utama.

adapun hasil dari penelitian ini dapat dijadikan untuk menyusun implementasi atau saran tindakan dalam menyelesaikan suatu masalah.

Penelitian dilakukan di Kota Parepare, pada Kampus V Parepare UNM. Adapun waktu penelitian berlangsung di bulan Maret 2020. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa PGSD kampus V Parepare UNM. Karena populasi sangat besar maka dilakukan penarikan sampel dengan cara *probability sampling* adapun metodenya dengan menggunakan *simple random sampling*. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa unsur-unsur yang dicari telah mewakili populasi yang ada. Jumlah sampelnya yaitu sebanyak 100 orang.

Instrumen yang digunakan berupa angket diberikan kepada subjek dalam bentuk *google form* untuk memperoleh gambaran tingkat resiliensi mahasiswa kampus VPGSD kampus V Parepare UNM secara cepat dan akurat. Angket penelitian bersifat tertutup dan menyediakan berbagai pilihan jawaban, dan setiap pilihan jawaban diberi bobot dengan menggunakan skala Likert, dengan rentang 1 sampai 4 dengan kategori: sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Adapun tabel pembobotan angket sebagai berikut:

Tabel 1. Pembobotan Angket Penelitian

Pilihan Jawaban	Kategori	
	Positif	Negatif
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Kurang sesuai (KS)	2	3
Tidak sesuai (TS)	1	4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah diperoleh terhadap 100 responden, mengenai tingkat resiliensi mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM, sehingga data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif guna menggambarkan tingkat resiliensi mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM

		Statistics						
		Regulasi emosi	Penngend alian impuls	optimism	Causal analysis	empati	Self efficacy	Reaching out
N	Valid	100	100	100	100	100	100	100

Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	58,26	38,44	17,01	5,28	10,51	11,84	6,87
Median	58,00	38,00	17,00	5,00	10,00	12,00	7,00
Mode	55 ^a	36 ^a	15 ^a	5	10	13	7
Std. Deviation	4,848	3,144	1,872	,922	2,259	1,575	,872
Minimum	47	32	13	3	5	8	4
Maximum	73	45	20	8	16	15	8
Sum	5826	3844	1701	528	1051	1184	687

Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan analisis statistik deskriptif di atas dapat dijelaskan bahwa N berarti jumlah responden atau jumlah mahasiswa yang dijadikan sampel, mean atau nilai rata-rata sebesar pada regulasi emosi sebesar 58,26 yang berarti rata-rata nilai yang diperoleh dari indikator regulasi emosi yaitu 58,26. Mean pada pengendalian impuls sebesar 38,44 yang berarti nilai rata-rata pada pengendalian impuls yaitu 38,44. Mean pada optimism sebesar 17,01 yang berarti nilai rata-rata pada pengendalian impuls yaitu 17,01. Mean pada causal analysis sebesar 5,28 yang berarti nilai rata-rata pada causal analysis yaitu 5,28. Mean pada empati sebesar 10,51 yang berarti nilai rata-rata pada empati yaitu 10,51. Mean pada *self efficacy* sebesar 11,84 yang berarti nilai rata-rata pada *self efficacy* yaitu 11,84. Mean pada *reaching out* sebesar 6,87 yang berarti nilai rata-rata pada empati yaitu 6,87.

Adapun nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada regulasi emosi sebesar 58,00 yang berarti nilai tengah pada regulasi emosi yaitu 58,00. Nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada pengendalian impuls sebesar 38,00 yang berarti nilai tengah pada pengendalian impuls yaitu 38,00. Nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada optimism 17,00 yang berarti nilai tengah pada optimism yaitu 17,00. Nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada causal analysis 5,00 yang berarti nilai tengah pada causal analysis yaitu 5,00. Nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada empati sebesar 10,00 yang berarti nilai tengah pada empati yaitu 10,00. Nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada *self efficacy* 12,00 yang berarti nilai tengah pada *self efficacy* yaitu 12,00. Nilai median yang diperoleh dari analisis deskriptif pada *reaching out* 7,00 yang berarti nilai tengah pada *reaching out* yaitu 7,00

Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada regulasi

emosi sebesar 4,84 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 4,84. Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada pengendalian impuls sebesar 3,14 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 3,14. Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada optimism sebesar 1,87 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 1,87. Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada causal analysis sebesar 0,92 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 0,92. Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada empati sebesar 2,25 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 2,25. Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada *self efficacy* sebesar 1,5 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 1,5. Adapun nilai standar deviasi yang diperoleh dari analisis deskriptif pada *reaching out* sebesar 0,87 yang berarti simpanan baku atau sebaran data yaitu 0,87.

Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada regulasi emosi sebesar 47 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 47. Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada pengendalian impuls sebesar 32 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 32. Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada optimism sebesar 13 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 13. Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada causal analysis sebesar 3 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 3. Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada regulasi emosi sebesar 47 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 47. Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada empati sebesar 5 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 5. Nilai minimum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada *self efficacy* sebesar 8 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 8. Nilai minimum yang

diperoleh dari analisis deskriptif pada reaching out sebesar 4 yang berarti nilai paling kecil pada data tersebut yaitu 4.

Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada regulasi emosi sebesar 73 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 73. Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada pengendalian impuls sebesar 45 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 45. Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada optimism sebesar 13 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 20. Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada causal analysis sebesar 8 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 8. Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada empati sebesar 16 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 16. Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada self efficacy sebesar 15 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 15. Nilai maximum yang diperoleh dari analisis deskriptif pada reaching out sebesar 8 yang berarti nilai paling besar pada data tersebut yaitu 8.

1. Gambaran Tingkat resiliensi mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM

Dalam penelitian ini tingkat resiliensi mahasiswa dilihat dari tujuh kemampuan yang menjadi indikator pembentuk resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002). Guna menggambarkan tingkat resiliensi mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase per indikator yang diklasifikasikan atas kategori sangat tinggi, tinggi, kurang tinggi, dan rendah. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Berikut pemaparan data tentang regulasi emosi mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare:

Tabel 3. Tingkat Regulasi Emosi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
67-82	sangat tinggi	4	4%
51-66	Tinggi	90	90%
35-50	kurang tinggi	6	6%
20-35	Rendah	0	0
		100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi sebanyak 4 orang (12%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 90 orang (90%), kurang tinggi 6 orang (6%) dan rendah tidak ada. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare tinggi. senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutaaruk, dkk (2020), yang mengatakan bahwa tingkat regulasi seseorang berbeda walaupun masalahnya sama. Reinlich dan Shatte (2002:38) mengungkapkan dua buah keterampilan dalam regulasi emosi yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). jika

seseorang memiliki keterampilan tersebut maka ia akan cenderung mampu meredakan emosi dalam artian mampu meregulasi emosinya. Hasil penelitian Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) juga memperoleh hasil bahwa regulasi emosi berperan dalam resiliensi di asrama siswa sekolah menengah "X" berbasis semi militer.

b. Pengendalian Impuls

pengendalian impuls adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan-tekanan yang muncul. Berikut pemaparan data tentang pengendalian impuls mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare:

Tabel 4. Pengendalian Impuls

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
42,4-52,1	sangat tinggi	14	14%
32,6-42,3	Tinggi	86	86%

22,8-32,5		kurang tinggi	0	0%
13-22,7		Rendah	0	0
			100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat Pengendalian Impuls mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi sebanyak 14 orang (42%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 86 orang (86%), kurang tinggi dan rendah tidak ada. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pengendalian impuls mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare tinggi. Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002:7). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rata-ratanya di bawa standar, cepat mengalami perubahan emosi. Sehingga Mereka mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif, kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Fitria (2016) bahwa individu yang resiliensi akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang menunjukkan angka stress yang tinggi adalah individu yang cenderung kurang resilien. Menurut Reivich dan Shatte (2002), pencegahan dapat dilakukan dengan dengan menguji keyakinan seseorang dan mengevaluasi diri mereka terhadap kebermanfaatan suatu masalah.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte, 2002).

Berikut pemaparan data tentang pengendalian impuls mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare:

Tabel 5. Optimisme

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
16,4-20,1	sangat tinggi	57	57%
12,6-16,3	Tinggi	43	43%
8,8-12,5	kurang tinggi	0	0%
5-8,7	Rendah	0	0
		100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi sebanyak 57 orang (57%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 43 orang (86%), kurang tinggi dan rendah tidak ada. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare sangat tinggi. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan atau kegagalan akan mereka dapatkan. Hal ini juga merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan

menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *self-efficacy*, hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002). Selain itu Hutaeruk,dkk (2020) juga mengatakan bahwa untuk mencapai resiliensi maka seseorang perlu regulasi emosi dan optimisme dalam menghadapi masalah.

d. Causal Analysis

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Berikut pemaparan data tentang pengendalian impuls mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare.

Tabel 6. Causal Analysis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
6,8-8,3	sangat tinggi	5	5%
5,2-6,7	Tinggi	37	37%
3,6-5,1	kurang tinggi	58	58%
2-3,5	Rendah	0	0
		100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi sebanyak 5 orang (5%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 37 orang (37%), kurang tinggi 58 orang (58%) dan rendah tidak ada. sehingga dapat disimpulkan bahwa causal analysis mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare berada pada kategori kurang tinggi. Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi:

personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua). Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

e. Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Berikut pemaparan data tentang pengendalian impuls mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare.

Tabel 7. Empati

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
16-19	sangat tinggi	2	2%
12-15	Tinggi	25	25%
8-11	kurang tinggi	67	67%
4-7	Rendah	6	6
		100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat empati mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi sebanyak 2 orang (2%), sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 25 orang (25%), kurang tinggi 67 orang (58%) dan rendah 6 orang (6%). sehingga dapat disimpulkan bahwa empati mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare berada pada kategori kurang tinggi. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena

itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002). Sedangkan ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002).

f. Self Efficacy

Self-efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Berikut pemaparan data tentang *self efficacy* mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare.

Tabel 8. Self Efficacy

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
16-19	sangat tinggi	0	0%
12-15	Tinggi	55	55%
8-11	kurang tinggi	45	45%
4-7	Rendah	0	0
		100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi tidak ada, sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 55 orang (55%), kurang tinggi 45 orang (45%) dan rendah 0 orang (0%). sehingga dapat disimpulkan bahwa empati mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare berada pada kategori tinggi. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Tabel 9. *Reaching Out*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
6,8-8,3	sangat tinggi	0	0%
5,2-6,7	Tinggi	6	6%
3,6-5,1	kurang tinggi	24	24%
2-3,5	Rendah	70	70%
		100	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat *reaching out* mahasiswa PGSD Kampus V Parepare UNM yaitu: sangat tinggi tidak ada, sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (6%), kurang tinggi 24 orang (24%) dan rendah 70 orang (70%). sehingga dapat disimpulkan bahwa *reaching out* mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare berada pada kategori rendah. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat resiliensi mahasiswa kampus V PGSD Parepare maka disusun konklusi dari hasil penelitian. Adapun tingkat resiliensi dilihat dari tujuh indikator kemampuan menurut Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimism*, *causal analysis*, empati, *self efficacy*, *reaching out*.

g. Reaching Out

Merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002). dengan kata lain mampu memetik hikmah dari setiap peristiwa. Berikut pemaparan data tentang *reaching out* mahasiswa kampus V PGSD UNM Parepare.

Berdasarkan hasil uji statistik dekriptif statistik maka disimpulkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa kampus V PGSD Parepare UNM pada indikator optimisme berada pada kategori sangat tinggi. Pada indikator regulasi emosi, pengendalian impuls, dan *self efficacy* berada pada kategori tinggi. Pada indikator *causal analysis* dan empati berada pada indikator kurang tinggi dan pada indikator *reaching out* berada pada kategori rendah. walaupun tingkat berbeda setiap indikator namun secara umum resiliensi mahasiswa kampus V PGSD Parepare berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hal-hal yang ditemukan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat diajukan yaitu: 1) Bagi dosen, agar senantiasa memantau kegiatan mahasiswa bagi segi akademik maupun kemahasiswaan. 2) Bagi kampus, agar mampu mengontrol perkembangan setiap mahasiswa dari segi akademik dan kegiatan kemahasiswaan dan memperhatikan kondisi mahasiswa setiap saat.

DAFTAR RUJUKAN

Creswell, John W. 2014. *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
 Hutauruk, Febriady; Ahmad, Riska; Benti, Alwen. 2020. Children Resilience In Dealing With Parental Divorce Based On the Ability to Regulate Emotions And Optimism. international Jurnal of

- research in counseling and education. Vol 4 no 1.
<http://ppsfip.ppi.unp.ac.id/index.php/ijrice/article/view/124>
- Iskra & Klinkosz. 2017. MESSAGE OF JOHN PAUL II. 2016 "Current challenges and trends in the social sciences". Catholic University in Ružomberok Faculty of Education. Ruzamberok. VERBUM.
http://konferenciapp.ku.sk/konferencia-02svk/prilohy/message_of_john_paul_II_2016.pdf#page=109
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*: Broadway Books.
- Santrock, John W. 2011. *Masa Perkembangan Anak Edisi 11 (terjemahan)*. Jakarta: Salemba Humanika
- 3.Septiani, Tria dan Firtia, Nurinda. 2016. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 7 No. 2.
<http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/59>
- Shean, Mandie B. 2011. *Resilience in Western Australian Adolescents: A Model of the Processes that Occur Between Risk and Success*. (online) , (<http://ro.ecu.edu.au>).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningpraja, Ayasafira dan Santhoso, Fauzan Heru. 2016. Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. Volume 2, NO. 3, 2016: 184-191.
<https://journal.ugm.ac.id/gamajop/article/download/36944/21403>
- Wals, Froma. 2016. *Strengthening Family Resilience Third Edition*. New York: The Guilford Press.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RY1_CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=resilience&ots=ZkAvxZHBD9&sig=RGUu8XQ1taGKNQEPm62vQLzerd8&redir_esc=y#v=onepage&q=resilience&f=false
- Woolfolk, Anita. 2009. *Educational Psychology Active Learning Edition Edisi kesepuluh*
- Jilid 1 dan 2 (terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya