

**PENGARUH SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI
PADA IKATAN MAHASISWA MINANG UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

SKRIPSI

Sebagai bagian dari persyaratan dalam
menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi



ASTRID MELLIANI PRATIWI

1807016071

PROGRAM PENELITIAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH SELF-ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
RESILIENSI PADA IKATAN MAHASISWA MINANG UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG

Nama : Astrid Melliani Pratiwi

NIM : 1807016071

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP. 198605232018012002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : Pengaruh Self Esteem Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang
Nama : Astrid Melliani Pratiwi
NIM : 18070106071
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP 198605232018012002

Semarang, 12 Juni 2025
Yang bersangkutan

Astrid Melliani Pratiwi
1807016071

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astrid Melliani Pratiwi

NIM : 1807016071

Program studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH SELF-ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA IKATAN MAHASISWA MINANG UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Merupakan hasil penelitian/karya asli penulis, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 26 Juni 2025



Astrid Melliani Pratiwi

NIM: 1807016071

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayahNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW. yang dinantikan syafaatnya di hari akhir kelak.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang” ini penulis ajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi (S.Psi).

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis juga memiliki kendala. Oleh sebab itu, skripsi ini tak terlepas dari suatu kekurangan. Namun pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan dukungan, bantuan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga pada kesempatan ini, penulis dengan segala hormat dan kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak terkait. Secara khusus penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
5. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
6. Kepada kedua orangtua dan keluarga tercinta, almarhum Hari Astono dan almarhumah Tri Lestari, serta Nanda Djiwo Prakoso dan Dinda Ayudia Inara selaku adik-adik penulis yang telah memberikan semangat, doa, dan rasa percaya bahwa penulis bisa menyelesaikan perjalanan panjang ini hingga selesai.
7. Kepada teman-teman seperjuangan Prodi Psikologi Angkatan 2018, khususnya Psikologi kelas B 2018.

8. Kepada kedua sahabat Saya Nurul Ramadhani dan Isnaeni Wahyuningsih yang telah memberikan semangat dan doanya kepada penulis.
9. Kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2018 yang berjuang bersama menyelesaikan tugas akhir.
10. Kepada seluruh subjek penelitian saya mulai dari pra riset hingga penelitian berlangsung.
11. Kepada seluruh pihak terkait yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun. Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian dengan hal yang lebih baik lagi.

Semarang, 21 Juni 2025



Astrid Melliani Pratiwi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji Saya haturkan kepada Allah SWT. atas hidup dan segala kenikmatan yang Allah berikan kepada Saya dan keluarga. Sholawat juga Saya curahkan kepada Rasulullah SAW yang telah menjadi teladan dalam menjalani hidup ini.

Alhamdulillah, pada akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Pertama, karya ini akan Saya persembahkan kepada orang tua Saya di surga yang telah mendidik Saya hingga Saya bisa sampai di titik ini berkat usaha dan doa-doanya.

Kedua, kepada kedua adik dan kerabat Saya yang selalu memberi semangat, motivasi, dan memberikan bantuan dalam hal apapun untuk proses tugas akhir ini sampai selesai. Terimakasih banyak.

Terakhir untuk sahabat dan teman-teman Saya yang tidak pernah jenuh memberikan bantuan dan selalu mendukung Saya dalam setiap keadaan saat mengerjakan karya ini.

Terima kasih.

“Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi banyak orang”

MOTTO

“Bukan karena Tuhan tidak tahu kesedihanmu, tapi Tuhan tahu kamu kuat”

“No matter what situation, just don’t give up even if you feel like giving up”

Mark Lee

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Konseptualisasi Resiliensi.....	13
1. Definisi Resiliensi	13
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	14
3. Faktor-faktor Resiliensi.....	16
4. Resiliensi Menurut Perspektif Islam	18
B. Konseptualisasi Self-Esteem	19
1. Definisi Self-Esteem	19
2. Aspek-aspek Self-Esteem.....	20
3. Faktor-faktor Self-Esteem.....	21
4. Self-Esteem Menurut Perspektif Islam.....	23
C. Konseptualisasi Dukungan Sosial	25

1. Definisi Dukungan Sosial.....	25
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	26
3. Dukungan Sosial Menurut Islam.....	27
D. Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi	28
E. Hipotesis.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	31
1. Variabel Penelitian	31
a) Variabel Dependen.....	31
b) Variabel Independen.....	31
2. Definisi Operasional	31
a) Resiliensi.....	31
b) Self-Esteem.....	32
c) Dukungan Sosial.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel dan Teknik Sampling.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Skala Resiliensi.....	35
2. Skala Self-Esteem.....	37
3. Skala Dukungan Sosial.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
1. Validitas.....	40
2. Reliabilitas	40
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	41
G. Teknik Analisis Data	47
1. Uji Asumsi.....	47

a. Uji Normalitas	47
b. Uji Linearitas	48
c. Uji Multikolinieritas.....	48
2. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian.....	50
1. Deskripsi Subjek.....	50
2. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	51
B. Hasil Uji Asumsi	54
1. Uji Normalitas.....	54
2. Uji Linearitas	55
3. Uji Multikolinearitas.....	57
C. Uji Hipotesis.....	57
D. Pembahasan	61
BAB V	68
PENUTUP	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	77
RIWAYAT HIDUP.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Sampel	34
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	34
Tabel 3.3 Blue Print Skala Resiliensi	35
Tabel 3.4 Blue Print Skala Self-Esteem	38
Tabel 3.5 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	39
Tabel 3.6 Blue Print Skala Resiliensi Setelah Uji Coba	41
Tabel 3.7 Blue Print Skala Self-Esteem Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 3.8 Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 3.9 Kategori Reliabilitas	46
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Resiliensi	46
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Self-Esteem	47
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	47
Tabel 4.1 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi.....	51
Tabel 4.2 Distribusi Data Variabel Resiliensi.....	52
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Self-Esteem.....	52
Tabel 4.4 Distribusi Data Variabel Self-Esteem	53
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial	53
Tabel 4.6 Distribusi Data Variabel Dukungan Sosial	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Self-Esteem Dengan Resiliensi	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial Dengan Resiliensi	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial.....	58
Tabel 4.12 Hasil Persamaan Regresi Linear Berganda	59
Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi	59
Tabel 4.14 Regresi Linear Berganda	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Gambar 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan	50

THE EFFECT OF SELF ESTEEM AND SOCIAL SUPPORT ON RESILIENCE IN MINANG STUDENTS ASSOCIATION, SEMARANG STATE UNIVERSITY

ABSTRACT

This study was designed to empirically assess the extent to which self-esteem and social support networks influence the resilience of members of the Ikatan Mahasiswa Minang at Universitas Negeri Semarang. The research sample consisted of 64 students actively involved in the organization. A purely quantitative approach was employed, utilizing three field instruments: a resilience scale, a self-esteem scale, and a perceived social support scale. All collected data were analyzed using linear regression to ensure a reliable examination of influence. The numerical results simultaneously reveal that self-esteem and social support serve as significant psychological fortresses. A recorded significance value of 0.000 confirms the robustness of the findings, with a substantial contribution reaching 81.3 percent. The remaining 18.7 percent suggests the presence of external variables not captured within the current model. The practical implication is straightforward: when an individual possesses a high level of self-esteem and is surrounded by a supportive social network, they are more capable of enduring and recovering quickly from adversity. Conversely, the absence of these two psychological resources widens the gap in an individual's ability to adapt effectively.

Keywords: resilience, self-esteem, social support

PENGARUH SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA IKATAN MAHASISWA MINANG UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Studi ini dirancang untuk mengukur, dengan cara empiris, seberapa jauh tingkat Self-esteem dan dukungan dukungan sosial beresonansi terhadap resiliensi para anggota Ikatan Mahasiswa Minang di Universitas Negeri Semarang. Subjek yang dijadikan sampel sebanyak 64 mahasiswa yang aktif di organisasi tersebut. Pendekatan yang dilaksanakan murni kuantitatif, memanfaatkan tiga instrumen lapangan: skala resiliensi, skala self-esteem, dan skala persepsi dukungan sosial. Semua data kemudian diolah dengan regresi linier demi mendapatkan uji pengaruh yang reliabel. Ruang angka secara bersamaan menerjemahkan bahwa self-esteem dan dukungan sosial membentuk benteng psikologis yang signifikan; nilai signifikansi yang tercatat 0,000 menunjukkan kepercayaannya dan besaran kontribusi yang terasa menggapai 81,3 persen. Persentase sisa 18,7 persen menandakan ada variabel luar yang masih mengintip dan belum tertangkap oleh model. Kesimpulan praktisnya sederhana: bila seorang anggota menjunjung tinggi Self-esteem dan sekaligus dikelilingi dukungan suportif, ia akan sanggup bertahan dan bangkit lebih cepat ketika guncangan muncul. Di tataran sebaliknya, minimnya kedua sumber daya psikologis itu memperlebar celah ketidakmampuan individu untuk beradaptasi.

Kata Kunci: dukungan sosial, resiliensi, self-esteem

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu pada usia dewasa awal akan mengalami ketenangan emosional jika mampu mengelola masalah secara memadai (Paputungan, 2023). Namun, ketegangan emosional yang mungkin bertahan hingga usia tiga puluh tahun disebabkan oleh orang dewasa awal yang belum mampu menyelesaikan masalah pribadinya (Nasution et al., 2023). Seperti yang dikemukakan Indrawati (2024), bahwa orang dewasa awal yang tidak dapat mengelola masalah utama dalam hidup, akan sering menderita gangguan emosional yang dapat menyebabkan pikiran atau upaya bunuh diri. Individu yang sehat cenderung merespon setiap persoalan secara positif dengan rasa optimis dan regulasi emosi yang baik (S. A. Pratiwi & Yuliandri, 2022). Di sisi lain, orang yang merespons negatif sering menunjukkan emosi negatif seperti rasa bersalah, penghinaan, kemarahan, ketakutan, dan kesedihan, yang pada akhirnya akan bermanifestasi sebagai perilaku yang tidak berdaya (Pati, 2022). Orang yang tidak mampu menangani tantangan hidup akan menjadi tidak berdaya dan bahkan tertekan sebagai akibat dari perilaku tak berdaya ini, dan individu mungkin memutuskan untuk mengambil nyawa sendiri sebagai solusi (Engel, 2018).

Masa remaja berakhir dengan masa dewasa awal, yang berarti bahwa individu yang telah mencapai periode ini harus mengambil tanggung jawab yang lebih besar atas semua keputusan individu. Orang dewasa harus dapat mengambil peran baru untuk menyesuaikan diri dengan perubahan norma masyarakat dan pola hidup. Masa dewasa awal adalah waktu yang unik dan menantang dalam kehidupan seseorang, dan bahwa jika orang dewasa awal menghadapi tantangan yang sulit diatasi, individu akan enggan meminta bantuan dan saran dari orang lain karena khawatir bahwa mahasiswa akan dipandang tidak dewasa (Rahmania, 2023). Akibatnya, tekanan dan tantangan menyelesaikan tugas-tugas baru ini bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa.

Mahasiswa adalah orang-orang yang berada di tahun dewasa awal. Dalam kehidupan mahasiswa, resiliensi menjadi faktor penting dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional (Erwanto et al., 2022). Mahasiswa yang jauh sering kali mengalami tekanan akibat adaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademik,

serta keterbatasan interaksi langsung dengan keluarga. Sehingga dibutuhkan adanya resiliensi yang baik dari para mahasiswa untuk mengatasi hal tersebut.

Affandi dan Mubarok (2022) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, menyesuaikan, dan tumbuh secara konstruktif ketika menghadapi kesulitan dan stres. Affandi dan Mubarok memperkuat pandangan adaptasi individu terhadap kesulitan. Gustiana (2016) mempertegas peran resiliensi dalam membantu individu bertahan dan mempertahankan optimisme saat berhadapan dengan lingkungan berisiko. Sehingga individu memiliki kemampuan untuk meningkatkan pengetahuan adaptif untuk pulih dari keadaan hidup yang sulit (Ichsano et al., 2024).

Reivich dan Shatté (2002) mengungkapkan bahwa terdapat tujuh aspek dari resiliensi, yaitu pertama aspek regulasi emosi atau kemampuan untuk mengendalikan sisi batin seseorang untuk mengatasi emosi dengan cara yang sehat., kedua yakni aspek pengendalian dorongan yang melihat bagaimana individu mampu mengendalikan impuls emosional dan pikiran dalam bentuk perilaku, termasuk kemampuan untuk menunda kepuasan, ketiga, aspek analisis kausal yaitu sebuah kapasitas untuk secara tepat mengidentifikasi akar penyebab masalah dan menemukan solusi yang dapat diterapkan, ke empat, aspek self-esteem yang berupa keyakinan diri pribadi untuk menghadapi masalah dan percaya pada keterampilan diri sendiri, kelima, aspek realistik dan optimis yang merupakan kemampuan untuk tetap positif dan melibatkan akurasi dan realisme, aspek enam empati yakni sebuah kemampuan untuk membaca, memahami keadaan emosional seseorang dan dapat membangun hubungan yang lebih baik, ketujuh, aspek keterjangkauan yakni kemampuan untuk memperbesar aspek positif dalam hidup agar bisa menerima kesempatan baru sebagai tantangan.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi adalah self-esteem. Saiful dan Nikmarijal (2020) mengungkapkan bahwa Self-esteem merupakan sebuah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang dipengaruhi oleh penerimaan, penghargaan, serta perlakuan yang diterima dari lingkungan. Mahasiswa yang memiliki self-esteem kuat biasanya lebih yakin dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, serta lebih mampu mengelola stres dengan baik (Kinkie & Subroto, 2025). Individu lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan permasalahan, sehingga lebih mudah untuk tetap bertahan dalam situasi sulit (S. A. Pratiwi & Yuliandri, 2022). Di sisi lain, self-esteem yang

rendah membuat mahasiswa lebih cenderung mengalami kekhawatiran dan pesimisme, yang dapat melemahkan resiliensi individu (Muti et al., 2025).

Satu hal yang ditemui dalam pembicaraan tentang self-esteem ialah pembagian menjadi empat aspek. Yang pertama orang-orang biasa menyebutnya aspek kekuatan atau *power*. Itu bukan soal berkuasa dalam arti memerintah, melainkan soal bisa mengatur diri dan, bila beruntung, menggerakkan orang lain ke arah kebaikan. Setelah itu, aspek kedua, keberartian atau *significance*. Menunjukkan rasa kepedulian, menghargai, atau sekadar memberi perhatian. Ketiga, kebajikan atau *virtue* yakni, berdiri sebagai pengingat seberapa setia kita pada norma, etika, atau ajaran agama yang kita pegang. Ini bukan perdebatan tentang benar atau salah, melainkan perasaan batin saat melanggar aturan itu. Keempat adalah kemampuan atau *competence*, merujuk pada kinerja seseorang yang luar biasa. Penghargaan dan pujian muncul saat kita menaklukkan tugas, tetapi terkadang termasuk perasaan lega setelah tugas selesai juga dapat menjadi ukuran. (Coopersmith, 1967).

Dukungan sosial, selain self-esteem, sangat penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Dukungan sosial mencakup dukungan informasi, praktis, dan emosional yang membantu orang dalam mengelola tantangan. Dukungan sosial baik dari teman, keluarga, atau masyarakat, membantu mahasiswa rantau mengatasi stres dan mengatasi rintangan (Ichsano et al., 2024). Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan psikologis, yang membantu individu merasa dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Nurhidayah et al., 2021)

Keberadaan dukungan sosial ternyata bisa meredakan keparahan masalah mental, bahkan menurunkan kemungkinan seseorang mengganggu nyawanya sendiri. Menurut temuan penelitian Salsabilla dan Panjaitan (2019) mencatat hubungan kuat dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas dengan daya lentur-emosi seseorang. Bantuan dan perhatian orang-orang terdekat menjadi penyangga penting saat stres atau depresi menyerang. Dalam momen krisis itulah dukungan sosial yang peduli seringkali jadi tonggak utama orang berusaha pulih dan beradaptasi. kemudian semakin menguat saat regulasi emosi individu tersebut kurang baik. Lalu, ditambah lagi dengan tidak adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar pada saat itu, maka resiliensi pada individu akan semakin kuat (Adinda & Prastuti, 2021).

Dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa mengatasi situasi sulit (Salsabilla & Panjaitan, 2019). Sebaliknya, kurangnya dukungan, terutama dari keluarga,

berhubungan dengan peningkatan resiliensi (Ibrahim et al., 2019). Lingkungan keluarga yang mendukung menjadi sumber penting dalam mencegah pikiran bunuh diri, sementara mahasiswa yang merasa tidak didukung lebih rentan terhadap ide tersebut (Purwanti & Rohmah, 2020). Dukungan sosial membantu individu menghadapi pengaruh negatif dari lingkungan dan memperkuat resiliensi mental. Terdapat korelasi yang kuat antara resiliensi pada mahasiswa, orang dewasa, dan remaja dengan kurangnya dukungan sosial dari teman dan keluarga (Malahayati, 2023).

Resiliensi adalah hasil dari proses adaptasi psikologis yang rumit, di mana self-esteem dan dukungan sosial menjadi dua faktor utama yang saling berkaitan. Seseorang dengan tingkat Self-esteem yang lebih tinggi biasanya lebih aktif dalam mencari maupun menerima bantuan dari dukungan sosialnya. Namun di sisi lain, adanya dukungan sosial dapat memperkuat bahkan meningkatkan self-esteem seseorang, sehingga membentuk siklus positif yang membantu resiliensi mental menghadapi berbagai tekanan hidup. (Coopersmith, 1967). Dengan adanya keseimbangan antara kedua faktor ini, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta mampu mempertahankan produktivitas sekalipun dalam situasi sulit.

Masyarakat Minang dikenal memiliki struktur sosial dan budaya yang khas serta terpelihara dengan baik, seperti prinsip *Adat Basandi Syarak, Syarak Basandi Kitabullah* yang bermakna bahwa adat Minangkabau bersendikan atau berdasarkan agama islam sebagai satu-satunya landasan atau pedoman tata perilaku dalam berkehidupan (Setiawan & Oktarina, 2023). Adapun prinsip *di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung* yang mengandung makna bahwa seseorang harus menghormati dan mengikuti adat istiadat serta budaya setempat di mana ia berada, baik di tempat sendiri maupun saat berkunjung atau menetap di tempat lain (Yulika & Hum, 2017). Peribahasa ini sering dijadikan pedoman hidup bagi masyarakat Minang yang merantau atau berpindah tempat tinggal, sebagai pengingat untuk selalu menjaga diri dan menghormati aturan di daerah baru.

Resiliensi masyarakat perantau Minangkabau telah banyak dibahas dalam berbagai jurnal penelitian, yang menyoroti bagaimana masyarakat Minang mempertahankan identitas budaya, membangun solidaritas sosial, dan menghadapi tantangan di perantauan. Penelitian oleh Maulidya dan Eliana (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar perantau Minangkabau yang memiliki bisnis di Medan sangat tangguh atau memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini tercermin dari kemampuan dalam mengatasi kesulitan dan beradaptasi

dengan lingkungan baru. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Satwika (2022) menunjukkan bahwa kohesi keluarga berhubungan positif dengan tingkat resiliensi mahasiswa perantau. Mahasiswa yang memiliki hubungan keluarga yang erat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan selama masa perkuliahan. Adapun penelitian Malik (2016) di Surakarta menunjukkan bahwa ikatan kekerabatan etnis Minangkabau tetap kuat meskipun berada di perantauan. Melalui kegiatan seperti arisan bulanan dan rapat usaha bersama, masyarakat Minang menjaga nilai-nilai budaya dan bahasa Minangkabau, serta memperkuat solidaritas sebagai bagian dari identitas diri sebagai warga negara Indonesia. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menggambarkan bahwa resiliensi masyarakat perantau Minangkabau tidak hanya tercermin dari kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, tetapi juga dari kekuatan komunitas dalam menjaga solidaritas sosial, melestarikan budaya, dan berkontribusi terhadap pembangunan daerah asal.

Menurut wawancara yang dilakukan peneliti, mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asalnya menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi, baik secara sosial, budaya, maupun psikologis. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa Minang yang melanjutkan studi ke Universitas Negeri Semarang, yang memiliki karakter budaya dan lingkungan sosial yang berbeda. Budaya Minangkabau dikenal menjunjung tinggi nilai-nilai adat, agama, dan sopan santun. Ketika mahasiswa Minang dihadapkan pada gaya hidup perkotaan yang lebih individualistik dan terbuka, sering kali muncul benturan nilai yang dapat menimbulkan tekanan psikologis maupun kebingungan identitas budaya. Selain itu, perbedaan bahasa daerah yang digunakan dalam interaksi sosial sehari-hari turut menjadi tantangan tersendiri. Meskipun fasih berbahasa Indonesia, mahasiswa Minang dapat mengalami hambatan komunikasi ketika berada di lingkungan yang secara dominan menggunakan bahasa daerah seperti Jawa, Sunda, atau Betawi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan canggung dan kesulitan dalam menjalin relasi sosial, yang pada akhirnya menghambat proses integrasi di lingkungan baru. Di sisi lain, kuatnya ikatan kekeluargaan dalam budaya Minangkabau menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami homesickness atau rasa rindu yang mendalam terhadap kampung halaman. Jauh dari keluarga dan komunitas, mahasiswa perantauan sering merasa terisolasi secara emosional, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan motivasi akademik.

Banyak mahasiswa Minangkabau yang merantau di Semarang untuk menempuh pendidikan tinggi berasal dari latar belakang keluarga pedagang kecil atau petani, yang

membiayai pendidikan anak-anaknya secara mandiri. Kondisi ekonomi keluarga yang terbatas ini sering kali tidak disertai dengan dukungan finansial yang memadai selama masa studi. Di sisi lain, dalam budaya Minangkabau terdapat tekanan moral yang kuat terhadap individu perantauan untuk "berhasil di rantau" dan membawa nama baik keluarga maupun kampung halaman. Tekanan ini dapat membuat mahasiswa merasa enggan untuk mengakui kesulitan ekonomi yang sedang dihadapi, termasuk keengganan untuk meminta tambahan dana dari orang tua. Dalam situasi seperti ini, tidak sedikit mahasiswa yang berupaya mencari penghasilan tambahan dengan bekerja sambil di tengah aktivitas akademik. Meskipun langkah ini menunjukkan semangat kemandirian, namun beban kerja tambahan tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan performa akademik mahasiswa yang bersangkutan.

Mahasiswa Minang ini menghadapi berbagai tekanan psikologis selama menjalani masa studi di wilayah yang jauh dari kampung halaman. Salah satu bentuk tekanan yang paling umum dialami adalah stres akademik, terutama apabila mahasiswa menempuh pendidikan di institusi dengan tingkat persaingan yang tinggi. Stres ini sering kali diperparah oleh keterbatasan dukungan emosional, mengingat mahasiswa hidup jauh dari keluarga dan belum tentu menemukan lingkungan sosial yang suportif di tempat perantauan. Dalam kondisi tersebut, sebagian mahasiswa cenderung melampiaskan tekanan yang dialaminya melalui perilaku tidak adaptif, seperti menyendiri, penggunaan gawai secara berlebihan, merokok, atau menghindari interaksi sosial yang sehat.

Selain itu, mahasiswa Minang umumnya membawa nilai-nilai budaya dan religius yang kuat, terutama yang berkaitan dengan adat Minangkabau dan ajaran Islam. Namun, saat mahasiswa hidup di lingkungan baru yang lebih permisif—misalnya terhadap gaya pacaran terbuka, budaya pesta—nilai-nilai tersebut kerap kali teruji. Situasi ini dapat memunculkan konflik identitas, di mana mahasiswa berada dalam dilema antara mempertahankan jati diri budaya dan religiusnya atau menyesuaikan diri dengan norma sosial di lingkungan sekitar. Lebih jauh lagi, tekanan psikologis yang dirasakan semakin besar karena adanya ekspektasi budaya yang tinggi terhadap perantau Minang. Dalam masyarakat Minangkabau, seseorang yang merantau diharapkan untuk berhasil dan membawa kebanggaan bagi keluarga dan kampung halaman. Ekspektasi ini bisa menjadi motivasi positif, namun juga berpotensi menjadi beban mental yang berat apabila mahasiswa merasa gagal memenuhi standar kesuksesan yang ditetapkan oleh

komunitasnya. Jika individu dapat mengatasi semua tekanan yang ada dan tetap bertahan meski dalam keadaan yang beresiko sekalipun tandanya individu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Panggalo et al., 2024; Purwanti & Rohmah, 2020).

Seperti permasalahan yang didapati oleh peneliti ketika melakukan wawancara tak terstruktur pada beberapa mahasiswa perantau. Dari wawancara tersebut ditemukan bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami tekanan pada masa awal perkuliahan yang mana mahasiswa belum mengenal lebih jauh mengenai lingkungan baru yang berbeda sekali dengan tempat tinggal asalnya, contoh rasa makanan di Semarang cenderung manis jika dibandingkan dengan makanan Minang yang kaya akan aneka macam rempah, cuaca di Semarang lebih panas dari daerah Minang, jalan di Semarang selalu ramai dan pengendara suka kebut-kebutan ketika mengendarai kendaraan, cara berbicara yang medok dan cenderung lembut jika dibandingkan dengan intonasi orang-orang Minang. Sementara 2 lainnya merasa tidak terlalu terkejut dengan perbedaan tersebut dikarenakan memiliki kerabat orang Jawa ataupun pernah mengunjungi Semarang sebelumnya.

Contoh di atas adalah situasi yang masih dapat dimaklumi oleh mahasiswa perantau sehingga mahasiswa perlahan-lahan menyesuaikan dan akan semakin terbiasa dengan perbedaan yang ada. Adapun situasi yang sulit dilewati oleh mahasiswa perantau menurut wawancara tersebut, seperti kerinduan pada keluarga, teman, dan lingkungan asalnya. Hidup jauh dari orang tua membuat mahasiswa harus mengatur keuangan sendiri, situasi ini dianggap sulit diatasi oleh sebagian mahasiswa. Adapula prinsip masyarakat Minang yang menjadi tekanan moral bagi mahasiswa yang tergabung dalam IMMU ialah ekspektasi dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar pada individu yang merantau diharapkan untuk berhasil dan membawa kebanggaan untuk kampung halamannya. Tak terkecuali pada mahasiswa Minang yang tergabung dalam IMMU, mahasiswa terdoktrin untuk bisa sukses menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang dan membawa harum nama kampung halamannya.

Konsep seperti ini bisa menjadi pemicu bagi mahasiswa agar dapat menjalani perkuliahan dengan sebaik-baiknya membuat mahasiswa berusaha semaksimal mungkin supaya mendapatkan hasil yang terbaik, namun di sisi lain konsep ini justru menjadi bumerang bagi mahasiswa Minang itu sendiri karena mahasiswa merasa menanggung beban harapan dari keluarga besar atau bahkan dari kampung halamannya. Untuk itu mahasiswa IMMU yang merasa tidak mampu menghadapi berbagai macam tekanan ini

cenderung mengabaikan kesehatan fisik dan mental seperti makan tidak teratur, begadang ekstrem, dan tidak olahraga. Melampiaskan stress pada perilaku dan aktivitas yang tidak produktif seperti merokok, bermain game secara berlebihan, tidur terus-menerus, atau scroll media sosial tanpa henti hingga mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Jika individu memiliki resiliensi rendah dan tidak mampu menangani situasi sulit yang sedang dialami maka akan berdampak pada kehidupannya. Individu bisa mengalami penurunan prestasi akademik, menyebabkan hubungan sosial terganggu, menurunnya kualitas hidup secara umum, serta kesehatan mental terganggu dan mengalami depresi, gangguan kecemasan, bahkan paling parahnya bisa menimbulkan pikiran atau tindakan untuk mengakhiri hidup sebagai solusi dari semua permasalahannya (Lesmana, 2021).

Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang, yang sering disingkat IMMU, lahir sebagai wadah formal bagi mahasiswa berdarah Minangkabau di Universitas Negeri Semarang. Sedari awal organisasi ini berupaya memperkuat tali kekeluargaan melalui pertemuan rutin, seminar, dan diskusi santai yang melibatkan seluruh anggotanya. Selain menjalin hubungan antarindividu, IMMU juga memberi ruang bagi tiap member untuk menguji dan mengembangkan potensi diri dalam kepanitiaan, lokakarya, dan program pemberdayaan lainnya. Kegiatan-kegiatan sosial yang digelar biasanya langsung menyasar kawasan sekitar kampus, baik dalam bentuk bakti lingkungan maupun donasi berbasis kebutuhan lokal. Persoalan budaya tidak luput dari agenda, sebab organisasi itu bertekad menjaga dan mempromosikan tradisi, seni, serta bahasa Minangkabau kepada sivitas akademika dan publik yang lebih luas.

Pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang, keberadaan organisasi ini dapat menjadi sumber dukungan sosial yang memperkuat resiliensi anggotanya. Rasa kebersamaan dan identitas budaya yang kuat dalam organisasi ini membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan dihargai. Dukungan dari teman sebaya yang memiliki latar belakang budaya yang sama dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, yang pada akhirnya dapat meningkatkan self-esteem dan dukungan sosial serta memperkuat resiliensi (Sarafino, 2014). Selain itu, organisasi ini juga menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi tantangan di lingkungan perantauan.

Namun, meskipun resiliensi dipengaruhi oleh self-esteem dan dukungan sosial, terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa dengan self-esteem tinggi tetapi kurang

mendapatkan dukungan sosial masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Begitu pula sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat tetapi self-esteem rendah mungkin tetap merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Maka diperlukan keseimbangan antara self-esteem dan dukungan sosial agar mahasiswa dapat membangun resiliensi yang optimal (Reivich & Shatte, 2002).

Uraian di atas jelas menggambarkan bahwa self-esteem dan dukungan sosial berada di garis depan ketika kita mencoba memahami resiliensi mahasiswa rantau. Respons positif mahasiswa terhadap ujian sosial dan akademik sering kali berakar pada dua sumber itu. Temuan ini bertujuan menjangkau lebih banyak orang; mahasiswa sendiri, keluarga, serta komunitas kampus mesti melihat betapa pentingnya lingkungan yang ramah bagi penguatan self-esteem dan dukungan sosial. Khususnya, Ikatan Mahasiswa Minang di Universitas Negeri Semarang dapat menjadi kasus uji yang menarik. Karenanya, peneliti berencana menyelidiki lebih dekat dampak self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi anggota organisasi ini.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang dipengaruhi oleh Self-Esteem?
2. Apakah Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang dipengaruhi oleh Dukungan Sosial?
3. Apakah Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang dipengaruhi oleh Self-Esteem dan Dukungan Sosial?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh Self-Esteem terhadap Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah beberapa keuntungan dilakukannya penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

- a) Diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan materi penelitian dan pengembangan baru, khususnya di bidang psikologi dan kesehatan mental yang berkaitan dengan faktor-faktor yang diteliti yaitu resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial.
- b) Diharapkan penelitian ini akan memberikan pengetahuan serta pemahaman bagi para pembaca mengenai resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

- a) Untuk mahasiswa

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman terkait dengan resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial sehingga mahasiswa mampu mengatasi situasi stress dengan cara yang sehat.

- b) Untuk organisasi

Menjadi bahan pertimbangan bagi organisasi untuk memperhatikan lebih lanjut mengenai bagaimana kondisi kesehatan mental para mahasiswa yang berhubungan dengan variabel yang diteliti yaitu resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait Self-Esteem, Dukungan Sosial, dan Resiliensi telah dilakukan oleh sejumlah peneliti sebelumnya, diantaranya sebagai berikut:

Penelitian yang berjudul Hubungan Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi pada Siswa SMK oleh Wihajaya dan Prastiti (2024) dalam studi berjudul Hubungan Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi pada Siswa SMK menemukan korelasi positif yang signifikan antara harga diri, dukungan sosial, dan daya lenting peserta didik. Temuan penelitian menunjukkan $R = 0,613$ pada $p\text{-value } 0,000$, angka yang menandakan hubungan tersebut tidak mungkin kebetulan. Saat dianalisis terpisah, harga diri berasosiasi dengan resiliensi pada $r = 0,567$, sementara dukungan teman sebaya berada di $r = 0,487$. Berdasarkan data itu, harga diri berkontribusi efektif 24,43 persen terhadap resiliensi psikologis, sedangkan dukungan sosial menyuplai 13,14 persen. Sisanya 62,4 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang penelitian ini tidak ukur. Pendekatan dan populasi yang dipelajari di sini jelas berbeda dari rencana riset berikutnya. Penelitian

yang dilakukan oleh Diskhamarzeweny et al (2023) mengungkapkan bahwa self-determination, harga diri, efikasi diri, optimisme, dan dukungan sosial secara kolektif memperkuat daya lenting pelaku UMKM di Kuantan Singingi selama gelombang Covid-19. Koefisien determinasi yang diperoleh, tepatnya 0,738, menandakan bahwa 73,8 persen fluktuasi resiliensi dapat ditelusuri kembali ke kelima faktor tersebut; sisanya, 26,2 persen, mungkin dihindari dari variabel ekstradalam model. Meski tema utama yang diangkat mirip, konteks lapangan, profil responden, dan titik berat analisis yang berbeda masih memberi ruang bagi studi mendatang untuk menambah kebaruan ilmiah di ranah psikologi atau ilmu sosial.

Penelitian yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau dilakukan oleh Supriyati (2023) menemukan relasi signifikan antara dukungan sosial dan harga diri dengan daya lenting mahasiswa yang merantau. Dalam temuan tersebut, faktor harga diri tampil lebih dominan daripada dukungan sosial. Implikasi praktisnya mendorong perguruan tinggi memperkuat rasa harga diri lewat sesi refleksi dan pelatihan terencana. Meski tema beririsan, subjek dan konteks yang diambil kali ini berbeda dari kajian berikutnya yang direncanakan.

Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Pratiwi (2024) melaporkan pengaruh signifikan kedua variabel terpisah terhadap resiliensi, dengan koefisien korelasi 0,730 ($p < 0,05$) yang menandakan hubungan kuat. Dalam populasi remaja yatim/piatu, justru dukungan sosial yang berperan lebih besar ketimbang harga diri. Perbedaan pada subjek dan ruang lingkup tetap menyuntik nilai kebaruan ke dalam penelitian mendatang.

Penelitian berjudul Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19 oleh Ramadanti dan Herdi (2022) mendapati pengaruh positif penting antara dukungan sosial dan resiliensi psikologis terhadap berkurangnya stres akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta ($R = -0,309$; Sig. F Change = 0,000). Penemuan ini diperoleh setelah menganalisis kueri kuesioner yang dibagikan dalam masa pembelajaran daring. Ternyata, saat responden merasa memperoleh sokongan emosional yang memadai dan sekaligus mampu bersikap tangguh, berat pikiran akademik yang mahasiswa bawa ikut menciut. Temuan tersebut kemudian diadopsi untuk merancang program layanan psikologis di kampus. Penelitian yang kini direncanakan memang menjelajahi subjek dan variabel lain, tetapi tetap berusaha memberikan sumbangan pengetahuan yang fresh dan relevan.

Dari literatur yang ada, kesamaannya jelas tetapi perbedaannya juga mencolok. Dalam penelitian yang sedang draf ini, resiliensi ditempatkan sebagai variabel terikat, sementara self-esteem dan dukungan sosial berfungsi sebagai pemicu. Studi-studi sebelumnya jarang, bahkan mungkin tidak pernah, membahas ketiga ukuran itu secara beriringan di konteks Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Konsekuensinya, jika semuanya lancar, karya ini bisa memberi sumbangan asli bagi pembicaraan tentang faktor psikologis yang membentuk resiliensi mahasiswa Minang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Mahendika dan Sijabat (2023) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stres atau kesulitan serta mengatasi kesedihan dan depresi. Sedangkan Reivich dan Shatté (2002) Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan dengan respons yang sehat serta tetap dapat berfungsi secara produktif meskipun berada dalam kondisi yang menantang. Resiliensi mencerminkan kapasitas seseorang untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi stres, serta mengelolanya dengan baik guna memperkuat diri. Dengan kata lain, resiliensi merupakan keterampilan untuk bertahan, bangkit, dan berkembang di tengah kesulitan atau tekanan hidup yang dialami. (Hertinjung et al., 2022). Faridah et al (2025) Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai persoalan psikologis dengan efektif. Individu yang resilien mampu beradaptasi menuju kehidupan yang lebih baik, menjaga kesehatan mental di tengah tekanan, serta memiliki kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan yang pernah dialaminya.

Menurut sudut pandang lain, resiliensi dapat didefinisikan sebagai dua hal: pertama, kapasitas untuk bangkit kembali dengan cepat dari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan; dan kedua, kemampuan untuk beradaptasi dengan fleksibel terhadap perubahan yang menuntut yang disebabkan oleh situasi yang penuh stres (Apriawal, 2022; Munawaroh & Mashudi, 2018). Resiliensi adalah kapasitas untuk menangani perubahan yang mengganggu secara efektif, menjaga vitalitas dan kesehatan di bawah tekanan, pulih dengan cepat dari kegagalan, mengatasi rintangan, mengubah kebiasaan dan gaya hidup yang tidak berkelanjutan, dan melakukan semua hal tersebut tanpa mengalami disfungsi atau cedera (Lestari et al., 2022).

Berdasarkan penelitian ini, maka disimpulkan bahwa resiliensi ialah kapasitas atau kemampuan seseorang untuk menghadapi stres, ketegangan, kecemasan, dan depresi menggunakan cara yang lebih sehat dan dapat tetap produktif bahkan ketika ditempatkan dalam keadaan yang tidak nyaman atau tidak menguntungkan.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) mengidentifikasi lima aspek resiliensi:

- 1) *Personal competence, high standard and tenacity*. mengacu pada kemampuan seseorang untuk tetap kuat, gigih, dan berani dalam mengejar tujuan meskipun menghadapi hambatan.
- 2) *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress*. mencerminkan kapasitas individu untuk mengelola emosi negatif, berpikir jernih dalam tekanan, serta memanfaatkan stres secara positif, termasuk melalui humor.
- 3) *Positive acceptance of change and secure relationship*. Sikap fleksibel dalam menghadapi perubahan, melihat tantangan sebagai peluang, serta membangun hubungan yang mendukung.
- 4) *Self Control*. Kesadaran untuk mengendalikan hidup sambil menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai rencana, serta tetap berorientasi pada tujuan.
- 5) *Spiritual Influence*. Keyakinan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberikan harapan dan makna dalam menghadapi kesulitan hidup.

Reivich dan Shatté (2002) mengidentifikasi tujuh aspek resiliensi. Berikut ini adalah tujuh aspek resiliensi tersebut:

1) Regulasi Emosi

Kemampuan mengatur emosi merupakan keterampilan untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan. Individu yang tangguh biasanya menerapkan berbagai strategi tertentu guna mengontrol emosi, perilaku, dan fokus perhatian individu. Pengaturan emosi juga penting dalam membangun hubungan sosial yang baik, meraih keberhasilan dalam pekerjaan, serta menjaga kesehatan fisik. Tidak semua emosi harus diubah atau dikendalikan, karena bagian dari resiliensi justru terletak pada kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat dan proporsional.

2) Kontrol Impuls

Kontrol impuls adalah kemampuan individu untuk menahan dorongan sesaat dan menunda kepuasan demi hasil yang lebih baik. Kemampuan ini sangat berkaitan dengan regulasi emosi, karena seseorang yang tidak mampu mengontrol impulsnya cenderung kesulitan mengelola emosi, bertindak tergesa-gesa, dan kurang

mempertimbangkan kondisi secara rasional. Individu juga cenderung menganggap persepsi pribadi sebagai kebenaran mutlak. Pola perilaku seperti ini dapat memberikan dampak negatif, terutama dalam situasi penuh tekanan, karena dapat mengganggu proses pengambilan keputusan dan menghambat perkembangan resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang kompleks.

3) Optimisme

Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi umumnya bersikap optimis, meyakini bahwa berbagai situasi dapat membaik seiring waktu. Individu juga percaya pada masa depan yang lebih baik dan merasa memiliki kendali atas arah hidupnya. Sifat optimis ini berkaitan erat dengan sejumlah manfaat, seperti kesehatan fisik yang lebih baik, risiko depresi yang lebih rendah, performa akademik yang lebih baik, produktivitas tinggi di lingkungan kerja, serta kondisi fisik yang lebih prima dibandingkan individu yang bersikap pesimis. Temuan ini telah dibuktikan melalui ratusan penelitian yang dilakukan secara cermat dan terkontrol oleh para ahli.

4) Analisis Kausal

Kemampuan orang untuk secara tepat mengidentifikasi akar penyebab masalah dikenal sebagai analisis kausal. Seseorang akan terus melakukan kesalahan yang sama jika tidak dapat memperkirakan sumber masalah yang dihadapi.

5) Empati

Empati merupakan kemampuan individu dalam memahami kondisi psikologis dan emosional orang lain. Hal ini terlihat dari kemampuannya mengenali isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, nada bicara, dan gerak tubuh untuk menafsirkan perasaan atau kekhawatiran orang lain. Ketika seseorang tidak mampu melakukan hal tersebut, hal ini dapat menghambat keberhasilan dalam dunia bisnis dan mencerminkan kurangnya resiliensi dalam menghadapi dinamika sosial maupun tekanan di lingkungan kerja atau kehidupan sehari-hari.

6) Self-Efficacy

Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi serta mencapai keberhasilan. Ini mencerminkan self-esteem seseorang dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang sulit. Dalam konteks lingkungan kerja, seorang

pemimpin yang memiliki self-efficacy tinggi adalah individu yang yakin akan kemampuannya sendiri untuk mengatasi hambatan dan menyelesaikan berbagai kesulitan secara efektif dan percaya diri.

7) Pencapaian

Pencapaian menunjukkan seberapa baik individu dapat mengembangkan sifat-sifat baik dalam diri. Dalam hal ini, itu berkaitan dengan keberanian untuk mencoba menyelesaikan masalah atau mengambil peluang yang berada di luar zona nyaman seseorang. Masalah dilihat sebagai tantangan daripada ancaman oleh orang-orang dengan resiliensi tinggi.

Berdasarkan hal tersebut resiliensi dapat didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi stres, kesulitan, dan keadaan menantang yang mencakup lima aspek utama yaitu ketangguhan dan keuletan dalam mencapai tujuan, kemampuan mengelola emosi serta stres, fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, kontrol diri dalam mengarahkan hidup, serta keyakinan spiritual yang memberikan makna dan harapan. Dengan mengembangkan kelima aspek ini, individu dapat tetap produktif dan menjalani kehidupan dengan lebih optimis meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan.

3. Faktor-faktor Resiliensi

Resnick et al (2011) menyatakan bahwa terdapat empat faktor utama yang berperan dalam membentuk resiliensi seseorang, yakni rasa harga diri (*self-esteem*), adanya dukungan sosial, aspek spiritual atau keagamaan, serta kemampuan untuk merasakan dan mempertahankan emosi positif.

1) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Setiap individu lahir dengan potensi unik, dan harga diri diperoleh melalui pencapaian tersebut. Harga diri merupakan kebutuhan sosial yang muncul dari penerimaan, penghargaan, serta interaksi sosial yang mencerminkan penilaian diri. Harga diri sebagai hasil dari nilai-nilai, pilihan afektif, dan pengalaman seseorang dalam kehidupannya

2) Dukungan Sosial

Informasi dan perhatian yang diberikan oleh orang lain, termasuk keluarga, pasangan, teman, dan organisasi, yang mencerminkan penghormatan, kepedulian,

serta penghargaan terhadap individu Kegembiraan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima seseorang dari orang lain-apakah mitra, keluarga, teman, dokter, atau organisasi-disebut sebagai dukungan sosial. Oleh karena itu, rasa perhatian, rasa terima kasih, penerimaan, dan kasih sayang seseorang dapat dipahami sebagai dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

3) Spiritualitas atau Keberagamaan

Orang yang taat, religius, dan spiritualitas lebih mampu menangani stres dan kesulitan. Spiritualitas mencerminkan pencarian makna dalam kehidupan dan kesadaran bahwa ada sesuatu yang lebih dari diri sendiri yang tercermin dalam spiritualitas, serta dapat diwujudkan dalam ketaatan terhadap ajaran agama tertentu.

4) Emosi Positif

Resiliensi berkaitan dengan peningkatan aspek positif dalam kehidupan. Individu yang cenderung positif dapat membedakan antara risiko yang logis dan tidak logis serta memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan hidupnya.

Adapun menurut Reivich dan Shatté (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi meliputi:

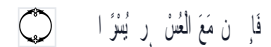
- 1) Faktor Individu. Kemampuan dalam diri individu untuk menghadapi kesulitan, seperti *self-esteem*, empati, rasa humor, intelegensi, kontrol diri, dan kepribadian.
- 2) Faktor Keluarga. Lingkungan keluarga yang harmonis, adanya kepercayaan, serta komunikasi dua arah yang baik antara anak dan orang tua berperan dalam membangun resiliensi.
- 3) Faktor Lingkungan. Dukungan dari masyarakat, hubungan positif dengan teman, serta lingkungan tempat tinggal yang kondusif membantu individu mengatasi kesulitan dan mengembangkan resiliensi.

Berdasarkan hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat tiga elemen utama yang mempengaruhi resiliensi antara lain faktor individu, yang mencakup *self-esteem*, empati, dan kontrol diri; faktor keluarga, seperti lingkungan yang harmonis dan komunikasi yang baik; serta faktor lingkungan, yang meliputi dukungan sosial dan hubungan positif. Ketiga faktor ini berperan dalam membantu individu menghadapi tantangan dan beradaptasi dalam situasi sulit.

4. Resiliensi Menurut Perspektif Islam

Wahidah (2018) menegaskan bahwa resiliensi dalam Islam mengacu pada kapasitas seseorang untuk menjadi tangguh, bertahan, dan bangkit kembali dalam menghadapi kesulitan maupun ujian dalam kehidupan. Konsep ini berkaitan erat dengan kesabaran (**ṣabr**) dan tawakal (berserah diri kepada Allah) yang sering disebut dalam Al-Qur'an. Islam mengajarkan bahwa kehidupan di dunia adalah ujian dan setiap manusia akan menghadapi berbagai cobaan. Namun, Allah juga menjanjikan bahwa bersama kesulitan ada kemudahan, serta individu yang bersabar dan tetap berpegang teguh pada iman akan mendapatkan pahala yang besar. Allah memberikan berbagai ujian untuk menguji keimanan manusia dan mendidik individu agar lebih kuat. Orang yang memiliki resiliensi dalam perspektif Islam bukan hanya mampu bertahan, tetapi juga mampu mengambil hikmah dari setiap kejadian yang menimpanya. Sikap ini membuat seseorang tidak mudah putus asa, tetapi justru semakin mendekatkan diri kepada Allah dan berusaha mencari solusi dengan cara yang benar.

QS. Al-Insyirah: 5



"Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

Surah Al-Insyirah memasuki khasanah kajian resiliensi Islam pada ayat yang kelima, "Setiap kesulitan pasti ada kemudahan." Ada pesan mendalam dan luar biasa di dalamnya. Pertama, substansi ayat ini membesarkan hati individu di tengah tekanan hidup dengan memberikan harapan. Selain itu, terdapat jaminan dari penciptanya akan selalu ada kemudahan setelah segala bentuk tantangan dalam hidup. Keyakinan ini merupakan landasan diri bagi optimisme serta kepercayaan Allah SWT senantiasa mencintai hambanya, yakni setiap cobaan yang dihadapi tidak akan hampa tanpa jalan keluar. Meskipun berbeda agama sekalipun, kerangka pemikiran disebut Resiliensi adalah kemampuan untuk terus bertahan dan mampu memelihara harapan serta bersikap positif sampai pada titik yang dikendaki-Nya. Karenanya setiap insan Muslim dituntut untuk senantiasa berusaha dilakukan diiringi ketentraman jiwa ia

akan mampu menerima memberikan pasrah penuh atas segala takdir yang diterimanya.

Dalam Surah Al-Insyirah ayat 5, Allah SWT menegaskan bahwa setiap permasalahan atau ujian yang dihadapi pasti akan ada kemudahan dibaliknya. M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa sebetapapun besar ujian yang ditanggung pasti nyatanya ada kemudahan didalamnya. Begitu pula, ayat ini memberikan manusia pesan untuk senantiasa berusaha mengambil hikmah dalam setiap masalah, karena pada setiap kesulitan terdapat jalan keluar serta peluang untuk dapat melakukan pengembangan diri. Dalam Islam sebuah bentuk resiliensi mental, tidak dipahami hanya sebagai resiliensi fisik saja, namun juga disertai kesabaran, penguatan keyakinan kepada Allah, dan semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Resiliensi mental merupakan hasil dari keyakinan yang diabadikan diyakini dengan uji sobatan hidup serta diyakini kehadiran Allah senantiasa dalam kehidupan hamba-Nya.

B. Konseptualisasi Self-Esteem

1. Definisi Self-Esteem

Self-esteem menurut Coopersmith (1967) merupakan cara seseorang menilai dirinya sendiri, yang umumnya terbentuk melalui persepsi terhadap bagaimana lingkungan memperlakukannya—meliputi rasa dihormati, diterima, dan diapresiasi. Penilaian ini mencerminkan sejauh mana individu merasa dirinya memiliki nilai, mampu, penting, serta berhasil dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan kata lain, self-esteem mencerminkan tingkat penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri berdasarkan pengalaman sosial dan interaksi dengan orang lain. Zulkifli (2018) menyebutkan bahwa *self-esteem* adalah sejauh mana orang merasa baik atau buruk tentang diri sendiri, sedangkan menurut Santrock (2015) *self-esteem* adalah mengevaluasi diri secara menyeluruh. Sesungguhnya individu yang memiliki self-esteem tinggi lebih cenderung proaktif, tangguh menghadapi kesulitan, dan puas dengan hal-hal yang dilakukan. Di sisi lain, individu yang memiliki self-esteem rendah lebih mungkin menderita depresi, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan terlibat dalam perilaku kekerasan di kehidupan sehari-hari (Gnambs et al., 2018).

Self-esteem dapat dipandang sebagai produk mental yang muncul ketika seseorang menilai dirinya sendiri. Penilaian itu tidak netral; ia terjang dari pujian, pengakuan, dan perlakuan yang diterima dari dunia sekitar. Dalam praktiknya, rasa self-esteem menyiratkan seberapa besar seseorang percaya pada kapasitas, nilai, dan pencapaian yang dibawanya sehari-hari. Steinberg mencatat hubungan dekat antara perasaan ini dan cara emosional individu, termasuk persepsi positif dan negatif. Santrock, di sisi lain, menyebut self-esteem sebagai titik temu global dari sikap seseorang terhadap diri sendiri secara menyeluruh.

2. Aspek-aspek Self-Esteem

Aspek-aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (1967), yaitu:

a) *Power* (kekuatan)

Menunjukkan adanya kapasitas seseorang untuk mempengaruhi orang lain dan mengelola tindakannya sendiri. Pengaruh semacam itu kadang-kadang dapat diperoleh dari rasa hormat dan kekaguman yang diperoleh seseorang dari orang lain serta dari kemampuan seseorang untuk membuat penilaian yang tepat.

b) *Significance* (keberartian)

Perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh orang lain mencerminkan kepedulian sosial terhadap individu. Tingkat popularitas dan penerimaan seseorang dalam lingkungan sosial tergambar melalui rasa cinta dan afeksi yang diterimanya dari orang di sekitarnya. Tanda-tanda penerimaan ini meliputi kehangatan, respons positif dari lingkungan, serta minat dan ketertarikan terhadap individu sebagaimana adanya. Penerimaan ini menunjukkan bahwa individu diterima dan dihargai tanpa harus mengubah jati dirinya.

c) *Virtue* (kebajikan)

Pada aspek ini adanya ketaatan atau kepatuhan terhadap kode moralitas, etika, dan agama menunjukkan kualitas pada hal kebajikan. etika orang mengikuti dan menyerap hukum, moralitas, etika, dan agama, individu dapat menunjukkan sikap diri yang positif dan mampu membuat penilaian yang menguntungkan terhadap diri sendiri.

d) *Competence* (kemampuan)

Aspek ini menunjukkan kinerja seseorang yang luar biasa, dengan tantangan dan level yang berbeda untuk setiap kelompok umur. Dimulai sejak bayi, pengalaman

seorang anak didasarkan secara fisiologis dan memberinya rasa kompetensi yang membuatnya bahagia, mendorongnya untuk terus berinteraksi dengan lingkungannya, dan berfungsi sebagai dasar untuk pertumbuhan motivasi untuk mencapai kompetensi yang lebih besar.

Selain itu, Heatherton dan Polivy (1991) mengungkapkan bahwa *self-esteem* memiliki berbagai aspek, yaitu:

a) Performance Self Esteem

Kompetensi umum seseorang, seperti kecakapan intelektual, keberhasilan akademis, kapasitas diri, kepercayaan diri, kemandirian diri, dan manajemen diri, dikaitkan dengan fitur ini.

b) Social Self Esteem

Social self-esteem mengacu kepada nilai yang seseorang berikan diri sendiri berdasarkan penilaian orang lain. Ketika seseorang merasa dihargai, diterima, dan diakui oleh lingkungannya, social self-esteem-nya cenderung tinggi. Persepsi positif semacam itu sering kali mendorong kepercayaan diri dalam interaksi sehari-hari. Sebaliknya, orang yang menilai dirinya rendah di mata khalayak biasanya mengalami kegelisahan setiap kali bertemu orang baru. Kecemasan itu bisa menghalangi individu bergerak bebas di ruang sosial dan berbicara dengan yakin.

c) Physical Appearance Self Esteem

Aspek self-esteem yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap penampilan fisiknya, termasuk kemampuan tubuh, daya tarik, dan citra diri secara fisik. Pandangan positif terhadap atribut fisik ini dapat meningkatkan self-esteem dan kesejahteraan psikologis seseorang.

3. Faktor-faktor Self-Esteem

Faktor-faktor *self-esteem* menurut Coopersmith (1967), yaitu:

a) Penerimaan dan Penghargaan dari *Significant Others*

Self-esteem berkembang melalui proses interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Dalam interaksi tersebut, tanggapan dan perlakuan dari lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk tingkat self-esteem seseorang.

Ketika individu merasa dihargai, dihormati, diterima, dan diperlakukan dengan baik, maka *self-esteem* yang tinggi akan terbentuk. Sebaliknya, apabila individu mengalami penolakan, diabaikan, atau mendapatkan perlakuan yang negatif dari orang di sekitarnya, maka hal tersebut dapat menurunkan *self-esteem*. Oleh karena itu, dukungan dan pengakuan sosial memiliki peran krusial dalam membangun *self-esteem* dan penilaian positif terhadap diri sendiri.

b) Kelas Sosial dan Kesuksesan

Seseorang yang mempunyai kelas sosial yang tinggi di lingkungannya dan telah meraih kesuksesan dalam pencapaiannya dan diakui oleh lingkungannya biasanya akan memiliki *self-esteem* yang tinggi, namun sebaliknya apabila seseorang berasal dari kelas sosial yang rendah dan belum mampu mencapai kesuksesan akan membentuk *self-esteem* yang rendah.

c) Nilai-nilai dan Inspirasi Individu

Setiap individu dapat mengalami perbedaan memberikan makna untuk pencapaian yang harus dicapai dalam berbagai bidang pengalaman. Variasi ini dihasilkan dari nilai-nilai yang telah diinternalisasi oleh orang-orang penting dalam hidup, termasuk orang tua. Membandingkan kinerja dan kemampuan seseorang yang sebenarnya dengan tujuan dan standar sendiri adalah bagian dari penilaian diri. Individu akan sampai pada kesimpulan bahwa individu adalah orang yang berharga jika persyaratan ini terpenuhi, terutama di bidang perilaku yang berharga.

d) Cara Individu Merespons Evaluasi

Beberapa peristiwa mengarah pada evaluasi diri yang buruk, yang lain mungkin mengarah pada evaluasi diri yang positif. Interpretasi dalam evaluasi diri akan berbeda berdasarkan pada sifat pribadi dalam hal tujuan dan harapan, serta bagaimana seseorang menangani kesulitan dan keadaan yang tidak jelas individu. Tujuan dan aspirasi individu, serta sifat untuk menangani stres dan keadaan yang tidak jelas, akan memengaruhi bagaimana individu menafsirkan evaluasi diri sendiri.

Menurut Koentjoro (2004) terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem*, di antaranya adalah:

1. Lingkungan Sosial, yaitu sejauh mana individu mendapatkan dukungan, pengakuan, atau penolakan dari lingkungan tempat tinggal dan pergaulannya.
2. Jenis Kelamin dan Budaya, di mana nilai-nilai budaya dan stereotip gender memengaruhi persepsi diri, peran sosial, serta penerimaan terhadap diri sendiri.
3. Faktor Psikologis, seperti kemampuan individu dalam menerima dirinya, menghadapi tekanan hidup, serta kesiapan untuk beradaptasi dengan tantangan lingkungan.

4. Self-Esteem Menurut Perspektif Islam

Menurut Kholifah (2023) *self-esteem* atau penghargaan terhadap diri sendiri merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang, terutama dalam menjaga kesehatan mental. Banyak kasus seperti perasaan rendah diri, insecurity, kesulitan bersosialisasi, hingga depresi dikaitkan dengan rendahnya self-esteem. Dalam Islam, konsep ini telah lama dibahas, baik dalam psikologi Islam maupun dalam Al-Qur'an. Namun, kajian tafsir mengenai self-esteem masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana Al-Qur'an mengajarkan seseorang untuk menghargai dan menghormati dirinya sendiri. Al-Qur'an memberikan pedoman yang jelas mengenai bagaimana seseorang dapat membangun dan menjaga self-esteem melalui nilai-nilai moral dan spiritual. Dua ayat berikut menegaskan prinsip utama dalam menjaga self-esteem:

Surah At-Tin [95]: 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia diciptakan oleh Allah dengan bentuk, potensi, dan kedudukan yang sangat mulia. Ini menjadi dasar bahwa setiap manusia layak untuk memiliki self-esteem dan harga diri, bukan karena pencapaian duniawi, tetapi karena nilai intrinsik yang diberikan langsung oleh Allah. Banyak orang merasa rendah diri karena penampilan fisik, status ekonomi, atau latar belakang sosial. Ayat

ini menegaskan bahwa setiap manusia punya keistimewaan sejak lahir, dan tidak perlu merasa kurang berharga dibanding orang lain.

Ayat ini menjelaskan bukan hanya tentang fisik, tapi juga menyiratkan potensi akal, moral, dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa kita mampu mengembangkan diri untuk menjadi lebih baik, dan ini menjadi sumber motivasi dan self-esteem sejati. Dengan memahami bahwa Allah telah menciptakan kita sebaik-baiknya, maka kita tidak perlu membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Self-esteem tidak bergantung pada validasi orang, tapi pada nilai diri menurut Allah.

Allah SWT juga menyatakan larangan bagi hamba-hambanya untuk menunjukkan kelemahan dan kesedihan hati seperti yang disebutkan dalam **Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 139**

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْغَالِبُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu merasa lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.”

Maksud dari surat tersebut adalah Allah SWT melarang hambanya untuk bersedih hati dan bersikap lemah termasuk melarang menilai buruk pada diri sendiri, karena hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikologis orang tersebut. Allah secara langsung melarang perasaan lemah dan kesedihan berlebihan, karena itu bukan sikap seorang mukmin. Ini menunjukkan bahwa self-esteem rendah bukan bagian dari keimanan yang kokoh.

Allah SWT mengajarkan umat-Nya untuk senantiasa merasakan kebahagiaan, karena kebahagiaan membawa dampak positif bagi kehidupan pribadi. Individu yang memiliki self-esteem tinggi cenderung memandang dirinya secara positif dan penuh rasa syukur. Keimanan yang kuat juga tercermin dalam kesehatan fisik yang baik, sikap optimis, serta keyakinan penuh harapan terhadap masa depan. Selain itu, orang beriman akan lebih mampu menghadapi berbagai persoalan hidup dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih tenang dan bijaksana. Hal ini menunjukkan bahwa

spiritualitas dan penghargaan terhadap diri sendiri berperan penting dalam membentuk kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

C. Konseptualisasi Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2015) mengatakan bahwa *social support* adalah proses pemberian bantuan baik dalam bentuk informasi, perlakuan atau materi melalui ikatan sosial yang seorang individu miliki dengan individu lain sehingga membuatnya merasa tertolong. Pemberian *social support* yang tepat dapat mengurangi stres yang dialami individu dan merubah respon individu terhadap sumber stres yang individu tersebut alami. *Social support* adalah pemberian bantuan yang diberikan dalam bentuk perkataan, perlakuan atau materi yang menyebabkan rasa nyaman pada diri individu baik aspek fisik atau psikis yang bersumber dari teman, lingkungan, sahabat, dan keluarga (Noviekayati et al., 2021). Baron et al (2006) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan yang diterima seseorang dari teman dan keluarga, baik secara fisik maupun emosional.

Selain itu Ibda (2023) Dukungan sosial dapat diartikan sebagai persepsi individu terhadap keberadaan orang-orang yang dapat dipercaya dan diandalkan saat menghadapi masalah, serta kepuasan atas bantuan yang diterima. Saidah dan Laksmiwati (2017) Dukungan sosial mencakup segala bentuk bantuan, baik berupa informasi verbal, nonverbal, saran, tindakan nyata, maupun bentuk perhatian lain yang diberikan oleh orang-orang terdekat kepada seseorang. Dukungan ini tidak hanya hadir dalam bentuk fisik, tetapi juga melalui kehadiran yang memberikan rasa nyaman secara emosional serta memengaruhi perilaku individu ke arah yang lebih positif. Sumber dukungan dapat berasal dari keluarga, seperti orang tua dan saudara, pasangan, teman, maupun komunitas sosial di sekitarnya. Peran dukungan sosial sangat penting dalam membantu individu melewati berbagai situasi sulit dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup.

Dukungan sosial sering kali dipahami sebagai penerimaan perhatian, bantuan nyata, dan penghargaan yang berasal dari orang atau kelompok terdekat. Dalam konteks ini, bentuk bantuan bisa berupa informasi yang tepat, tindakan langsung, atau penyediaan sumber daya fisik yang meringankan beban penerima. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan semacam itu mampu menurunkan level stres dan

merubah pola individu dalam menghadapi beban emosional. Sumber-sumbernya sangat beragam; mulai dari teman akrab, anggota keluarga, sampai komunitas yang lebih luas, dan masing-masing berperan dalam menjaga kenyamanan fisik serta keseimbangan psikologis.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2015), dukungan sosial memiliki empat bentuk utama:

1) Dukungan Emosional atau Penghargaan

Dukungan ini mencakup pemberian empati, perhatian, dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami kesulitan. Bentuk dukungan semacam ini mampu memberikan rasa aman, kenyamanan, serta keyakinan bahwa individu dicintai dan diperhatikan. Hal tersebut dapat meningkatkan self-esteem, memperkuat resiliensi emosional, dan memberikan dorongan semangat dalam menghadapi masalah.

2) Dukungan Nyata atau Instrumental

Dukungan ini ditunjukkan melalui bantuan nyata, seperti memberikan barang, layanan, atau bantuan fisik kepada individu yang membutuhkan. Contoh konkretnya adalah membantu orang yang sedang sakit dengan memberikan makanan, obat-obatan, atau bantuan keuangan. Tindakan ini menunjukkan kepedulian dan membantu meringankan beban yang sedang dialami oleh individu tersebut.

3) Dukungan Informasional

Dukungan ini berupa pemberian informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam menghadapi masalah. Misalnya, memberikan panduan tentang langkah-langkah yang dapat diambil untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

4) Dukungan Persaudaraan

Bentuk dukungan ini melibatkan kebersamaan dengan seseorang, seperti meluangkan waktu bersama, berbagi kegiatan sosial, atau menunjukkan minat yang sama. Dukungan ini membantu mengurangi perasaan kesepian atau kesedihan yang dialami oleh individu.

House (1983) membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek:

A. Dukungan emosional

Empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu yang bersangkutan merupakan contoh dukungan emosional.

B. Dukungan penghargaan

Ungkapan rasa hormat atau terima kasih kepada individu tersebut merupakan contoh dukungan penghargaan .

C. Dukungan instrumental

Bantuan langsung kepada individu yang bersangkutan sesuai dengan kebutuhan merupakan contoh dukungan instrumental.

D. Dukungan informatif

Dukungan informatif terdiri dari nasihat, rekomendasi, komentar, atau anjuran.

Berdasarkan hal tersebut dukungan sosial memiliki empat bentuk utama yang melibatkan empati dan kasih sayang, yang membantu seseorang merasa dicintai dan meningkatkan self-esteemnya, bantuan langsung, nasihat atau informasi yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah yang dihadapi, serta melibatkan kebersamaan, di mana menghabiskan waktu bersama.

3. Dukungan Sosial Menurut Perspektif Islam

Menurut Arlotas (2019) Dalam Islam, dukungan sosial adalah wujud kasih sayang dan kepedulian yang dianjurkan untuk menciptakan kehidupan yang rukun dan penuh rahmat. Memberi bantuan kepada sesama, terutama saat sulit, dianggap sebagai bagian dari ibadah dan ketaatan.

QS. Ad-Dhuha ayat 9-10

فَمَا لِلْيَتِيمِ إِلَّا نَهْءٌ رَّوَّاءٌ مَا

السَّابِقِ قَدْ تَبَيَّنَ

“Adapun terhadap anak yatim, maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang! Dan terhadap orang yang meminta-minta, maka janganlah kamu menghardiknya!”

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT mengajarkan umat Islam untuk peduli terhadap orang-orang yang membutuhkan, seperti anak yatim dan orang miskin. Dengan memberikan dukungan, baik secara emosional maupun finansial, kita dapat membantu individu mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Dukungan sosial dalam Islam tidak hanya bersifat material, tetapi juga mencakup aspek moral dan spiritual yang dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mempererat hubungan antar sesama. Rasulullah SAW sendiri mencontohkan pentingnya membantu orang lain, baik dalam bentuk perhatian, nasihat, maupun tindakan nyata yang membawa kebaikan bagi sesama. Surah Ad-Dhuha memberikan contoh bagaimana dukungan sosial dapat diberikan dan diterima, serta manfaatnya bagi kesejahteraan emosional dan psikologis. Surah ini juga mengajarkan kita untuk bersikap baik dan peduli terhadap sesama, khususnya anak yatim dan orang yang membutuhkan.

D. Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi

Self-esteem dan dukungan sosial yang tangguh sering kali berdiri di garis depan resiliensi psikologis seseorang. Ketika self-esteem sehat dan stabil, individu cenderung beranjak maju dengan keyakinan saat ujian akademik, tantangan sosial, atau gejolak emosional menghadang. Orang yang merasa baik terhadap dirinya sendiri biasanya lebih sigap mengatur rasa marah atau cemas, memilih pikiran produktif, dan mengambil keputusan bernas-even saat tekanan tinggi. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas tidak kalah krusial; perisai ini menambah rasa aman sekaligus menyediakan dorongan dan pelukan mental bila dibutuhkan. Kombinasi positif antara penghargaan diri yang tinggi dan ring-buoy dukungan sosial mempercepat pulihnya kesejahteraan psikologis setelah tersengat stres (Coopersmith, 1967).

Di sisi lain, dukungan sosial berfungsi sebagai sistem pendukung eksternal yang dapat memberikan rasa aman dan mengurangi tingkat stres. Menurut Sarafino dan Smith (2015) Dukungan sosial mencakup bantuan dalam bentuk emosional, instrumental, dan informasional yang berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi tekanan hidup. Ketika individu merasa memperoleh dukungan dari lingkungan terdekat seperti

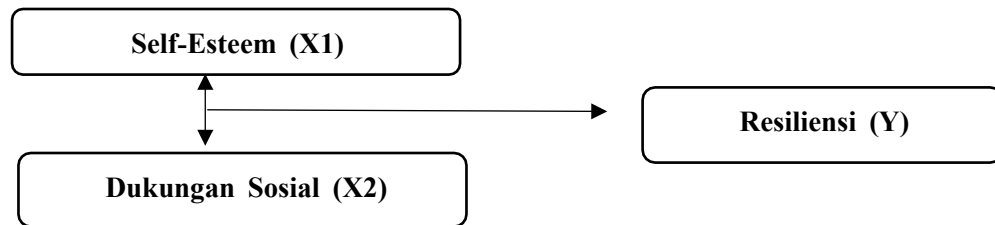
keluarga, sahabat, atau institusi sosial, individu cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat dalam mengatasi berbagai kesulitan. Selain itu, dukungan sosial turut berperan dalam memperkuat melalui pemberian validasi, penerimaan, dan rasa dihargai dari orang lain.

Mahasiswa sering menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional yang lebih besar dibandingkan individu yang tinggal bersama keluarga. Dalam situasi ini, resiliensi menjadi faktor penting dalam membantu individu beradaptasi dan tetap bertahan menghadapi berbagai tekanan. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik, sedangkan individu yang menerima dukungan sosial dari teman, keluarga, atau organisasi lebih mampu mengelola stres dengan lebih baik (Walker et al., 2020). Ketika self-esteem yang kuat dikombinasikan dengan dukungan sosial yang baik, individu akan lebih mampu menghadapi tekanan dan mempertahankan keseimbangan emosional individu dalam jangka panjang.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang memiliki organisasi pendukung lebih mampu dalam menghadapi rintangan. Sama halnya seperti Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang yang akan mendorong mahasiswa lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Lingkungan sosial yang mendukung tidak hanya memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, tetapi juga memperkuat self-esteem individu dengan memberikan validasi terhadap keberadaan dan usaha individu (Baron et al., 2006). Ketika mahasiswa merasa diterima dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman serta strategi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, individu cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Kedua faktor, self-esteem dan dukungan sosial, sering sama-sama disebut sebagai penyokong utama resiliensi, tetapi kenyataannya jarang tumbuh beriringan dalam diri setiap orang. Seorang mahasiswa yang percaya penuh pada kemampuan dirinya tetap bisa tercekak ketika dukungan teman sekampusnya hampir tidak ada. Sebaliknya, individu yang dikelilingi oleh orang-orang siap membantu kadang-kadang merasa ragu-ragu, karena nilai diri yang rendah mencegahnya mengambil keputusan dengan mantap. Keseimbangan yang terjalin antara nalar positif tentang diri dan kehadiran orang lain yang solid agaknya mampu menjelaskan mengapa sebagian orang berhasil bangkit sementara yang lain terpuruk (Reivich & Shatté, 2002). (Reivich & Shatté, 2002). Dalam konteks itu, dukungan sosial

bersifat sangat personal; apa yang dianggap menolong oleh seorang individu belum tentu dilihat sama oleh orang lain. Oleh karenanya, kualitas keterhubungan ini saling terkait erat dengan keyakinan diri. Orang-orang yang memiliki keyakinan tinggi serta lingkaran sosial yang benar-benar mendukung umumnya lebih siap menghadapi ujian ujian, akademik maupun hidup.



E. HIPOTESIS

- 1) H1: Terdapat pengaruh *Self Esteem* terhadap Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.
- 2) H2: Terdapat pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.
- 3) H3: *Self Esteem* (X1) dan Dukungan Sosial (X2) secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap Resiliensi (Y) pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam tahap perencanaan, peneliti memilih pendekatan kuantitatif, sebuah pilihan yang memang dibaca sebagai disiplin terukur dan rambut lurus (Paramita, 2021). Bolehkah dibilang pendekatan itu menjawab persoalan dengan susunan rapi ketimbang dengan alur narasi yang lentur. Desain pilihan bersifat kausalitas; ia bertanya kepada data apakah A benar menyalurkan pengaruh kepada B atau hanya kebetulan sambil berdiri berdampingan. Pengukuran sengaja diposisikan di tengah untuk menciptakan gambaran sejelas mungkin mengenai seberapa kuat atau lemah koneksi itu menggenggam satu sama lain. Seperangkat instrumen-andai kata kuesioner digital, skala Likert, atau analisis statistik-digunakan agar afirmasi hubungan tidak sekadar klaim tetapi angka nyata yang oleh orang lain pun dapat diperiksa ulang. (Paramita, 2021).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik, nilai, atau atribut individu, subjek, kelompok, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diperiksa sebelum kesimpulan dibuat (Saat & Mania, 2020).

a) Variabel Dependen

Dalam penelitian ini, variabel yang terikat dengan variabel X yaitu resiliensi disebut variabel dependen, variabel terikat, atau variabel (Y) (Jeffries et al., 2019).

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat yaitu Resiliensi (Y)

b) Variabel Independen

Self-esteem (X1) dan dukungan sosial (X2) adalah faktor independen, atau disebut sebagai variabel (X), yang bertanggung jawab atas temuan penelitian (Jeffries et al., 2019). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas yaitu Self-esteem (X1) dan Dukungan Sosial (X2)

2. Definisi Operasional

a) Resiliensi

Kapasitas untuk mengelola stres atau ketegangan, serta untuk mengatasi kecemasan dan depresi, dikenal sebagai resiliensi. Kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari tekanan, stres, atau kesulitan hidup.

Resiliensi diukur melalui aspek ketangguhan, kemampuan mengelola emosi, fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, kontrol diri, serta keyakinan terhadap makna hidup yang lebih besar. Alat ukur yang digunakan yaitu skala resiliensi dengan berdasarkan aspek-aspek resiliensi diantaranya:

- 1) Personal competence, high standard and tenacity
- 2) Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress
- 3) Positive acceptance of change and secure relationship
- 4) Self control
- 5) Spritual Influence

Resiliensi Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang dikatakan semakin tinggi apabila skor yang diperoleh tinggi. Di sisi lain, resiliensi Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang dikatakan rendah apabila skor yang diperoleh rendah.

b) Self-Esteem

Self-esteem, dalam konteks psikologi sosial, kerap dianalisis sebagai evaluasi intrapersonal yang dibangun dari umpan balik emosional dan praktis yang diterima dari dukungan sosial orang tersebut. Pengukuran konsep ini, meski bersifat subyektif, sering dioperasikan lewat dimensi kuantitatif seperti power, significance, virtue, dan competence. Di dalam komunitas terikat seperti Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang, arus angka yang melampaui ambang tertentu biasanya ditafsirkan sebagai klaim kepercayaan diri yang solid. Sebaliknya, penempatan di zona angka yang lebih rendah turut menunjukkan tantangan berulang dalam hal perasaan bernilai di dalam organisasi itu sendiri.

c) Dukungan Sosial

Dukungan Sosial merupakan proses pemberian bantuan baik dalam bentuk informasi, perlakuan atau materi melalui ikatan sosial yang seorang individu miliki dengan individu lain sehingga membuatnya merasa tertolong. Dukungan sosial adalah proses di mana individu menerima bantuan, baik emosional, material, atau informasi, dari orang lain dalam lingkungan sosial. Dukungan sosial diukur melalui dukungan emosional atau penghargaan, dukungan nyata atau instrumental,

dukungan informasional, dan dukungan persaudaraan. Dukungan sosial Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang meningkat jika skor yang diperoleh semakin tinggi, sebaliknya pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang semakin rendah skornya, maka semakin rendah self-esteem yang dimilikinya.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian akan dilakukan secara online melalui perantara *google form* yang akan disebarkan melalui grup whatsapp Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan sepanjang bulan Mei-Juni 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan dari semua elemen berupa peristiwa, objek, atau individu dengan kualitas sebanding yang menjadi fokus seorang peneliti (Paramita, 2021). Dengan demikian, populasi adalah kumpulan individu dengan sifat atau karakteristik yang memungkinkan dapat menjadi pembeda. Pada penelitian ini populasi yang diidentifikasi adalah anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Menggunakan data langsung dari lapangan atau data primer. Data ini ialah sumber dari data yang bisa didapat oleh penulis ini secara langsungnya dari responden dengan melalui instrument. Adapun tata yang dilaksanakan dalam mendapatkan data langsung ini ialah dengan pelaksanaan survey yakni mengedarkan kuesionernya. Kuesioner ialah suatu instrument dengan beberapa pertanyaan dari penulis yang disalurkan pada responden (Ariani et al., 2024). Responden melakukan pengisian angket melalui *google form* yang diberikan kepada responden dan dipandu oleh peneliti. Data yang dikumpulkan berupa identitas responden, dan data jawaban pertanyaan dari item skala *self-esteem*, dukungan sosial, dan resiliensi. Sampling jenuh digunakan dalam penelitian. Menurut Rosyidah dan Fijra (2021) pengambilan sampel jenuh merupakan pendekatan pengambilan sampel dimana setiap anggota

populasi dijadikan sampel, digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil. Roflin & Liberty (2021) menyatakan bahwa jika populasinya kurang dari 100, maka dari keseluruhan populasi akan dijadikan sebagai sampel penelitian. Ini adalah alasan di balik pengambilan sampling jenuh. Sebanyak 64 mahasiswa angkatan 2021 sampai dengan angkatan 2024 akan menjadi sampel untuk penelitian ini.

Tabel 3.1 Kategori Sampel

No.	Angkatan	Jumlah populasi/sampel
1.	2021	13
2.	2022	24
3.	2023	14
4.	2024	13
Total		64

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam studi yang sedang berlangsung, psikolog-gerakan jarang berbicara guru berpotensi nyata skala pengukuran menjadi sumber data utama. Saat dan Mania (2020), menegaskan bahwa alat semacam itu mampu merangkum suatu variabel ke dalam bentuk klasifikasi, urutan, dan rentang nilai antar kategori. Berdasarkan pendapat itu, peneliti memilih tiga pokok ukuran: resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial. Setiap item pernyataan diklasifikasikan menjadi dua cebisan-tanpa kompromi, satu berbentuk mendukung dan yang lain tidak. Tingkat respons disusun dalam empat level, mulai dari Sangat Setuju sampai Sangat Tidak Setuju, agar nada dukungan responden tampak jelas. Dengan mekanisme ini, kuesioner berbasis Likert empat poin berfungsi sebagai cermin halus yang memantulkan pandangan pribadi setiap partisipan.

Tabel 3.2 Skor Skala Liker

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dalam membuat skala perlu adanya karakteristik dalam menyusun instrumen yang digunakan sebagai stimulus dalam bentuk pernyataan maupun pertanyaan dengan cara menjelaskan indikator perilaku dari suatu aspek yang kemudian dijadikan item-item dan jawaban akan diterima jika jawaban subjek yang diberikan sesuai dengan keadaannya. Penyusunan skala psikologi harus dimulai dari mendefinisikan konsep teoritis, menentukan indikator perilaku, dan menyusun item-item yang merepresentasikan aspek yang akan diukur (Azwar, 2022a). Skala dalam penelitian ini meliputi:

1. Skala Resiliensi

Instrumen ini berakar pada teori yang diperkenalkan oleh Connor dan Davidson, yang merumuskan resiliensi mental dalam lima garis besar. Tim peneliti kemudian mengadaptasi versi asli skala tersebut-lazimnya disebut CD-RISC ke dalam konteks lokal. Dimensi yang diukur meliputi: personal competence, high standards and tenacity, trust in ones instincts, serta tolerance of negative affect. Selain itu, skala juga mengeksplorasi positive acceptance of change and secure relationships, self-control, dan spiritual influences. Setiap bagian mencerminkan kekuatan tersendiri bagi seorang individu untuk bangkit, menyesuaikan diri, dan menjaga keseimbangan emosi di tengah cobaan.

Tabel 3.3 Blue Print Alat Ukur Resiliensi

Aspek	Indikator	<i>Favorabl e</i>	<i>Unfavorabl e</i>	Jumla h
Personal competence, high standard and tenacity (kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan)	Memiliki kemampuan untuk tetap tangguh dan gigih, memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dan rintangan	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8

	untuk mencapai tujuan			
Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthenin g effect of stress (kepercayaa n kepada insting, toleransi terhadap pengaruh negative, memperkuat efek stres)	Memiliki kemampuan mengelola emosi, berpikir jernih, serta tetap produktif dalam situasi yang sulit, termasuk menggunakan humor sebagai strategi adaptasi.	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
<i>Positive acceptance of change and secure relationship</i> (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman)	Memiliki sikap fleksibel dalam menghadapi perubahan, mampu melihat tantangan sebagai peluang, mampu membangun	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8

	hubungan yang mendukung.			
<i>Self Control</i> (pengendalian diri)	Memiliki kesadaran untuk mengendalikan hidup sambil menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai rencana, serta tetap berorientasi pada tujuan.	4, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8
<i>Spiritual Influence</i> (pengaruh diri)	Memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberikan harapan dan makna dalam menghadapi kesulitan hidup.	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
Jumlah		20	20	40

2. Skala Self-Esteem

Dalam kajian ini Skala Self Esteem berakar pada alat ukur yang diwariskan oleh Julian Coopersmith. Ia membedakan empat dimensi yang kini acap dirujuk dalam penelitian psikologi modern. Pertama, *significance*, atau keberartian; dimensi ini menjentikkan rasa apakah seseorang merasa diperhatikan atau dihargai oleh pelbagai pihak di sekelilingnya. Kedua, *virtue* merekam penilaian moral internal, sejauh mana individu berani menilai tindakan dan tabiatnya sendiri sebagai benar atau keliru. Lalu ada *power*, aspek yang lebih menanggapi sejauh mana orang menggenggam kontrol gerak dan keputusan di ruang hidupnya. Terakhir, *competence* menyoal keyakinan praktis: apakah seseorang merasa sanggup berhadapan dengan tugas sehari-hari. Gabungan keempat pola ini memberikan gambaran utuh tentang struktur self-esteem, dan karena itu tetap relevan dalam konteks empiris saat ini.

Tabel Blue 3.4 Print Skala Self-Esteem

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Power</i> (kekuatan)	Memiliki kapasitas untuk mempengaruhi orang lain dan mengatur serta mengelola tindakannya sendiri.	1, 9, 17, 25,	2, 10, 18, 26	8
<i>Signifinance</i> (keberartian)	Mampu menunjukkan perhatian dan kasih sayang berupa kepedulian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima seseorang.	3, 11, 19, 27	4, 12, 20, 28	8
<i>Virtue</i> (kebajikan)	Memiliki ketaatan pada prinsip-prinsip	5, 13, 21, 29	6, 14, 22, 30	8

	agama, etika, dan moral.			
<i>Competence</i> (kemampuan)	Memiliki keyakinan, keterampilan, pengalaman, emosional, motivasi yang tinggi.	7, 15, 23, 31	8, 16, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial memiliki empat aspek yang digunakan didasarkan pada teori Serafino. Empat aspek Serafino yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan.

Tabel 3.5 Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan Emosional atau Penghargaan	Mendapatkan empati, perhatian, dan kasih sayang kepada seseorang yang sedang menghadapi masalah	1, 8, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
Dukungan Nyata atau Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung seperti memberikan barang, jasa, atau bantuan fisik lainnya kepada individu yang membutuhkan.	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8

Dukungan Informasional	Mendapatkan informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam menghadapi masalah.	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
Dukungan Persaudaraan	Mendapatkan kebersamaan dari seseorang	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Pengujian validitas adalah langkah statistik klasik yang menghitung seberapa tepat sebuah instrumen dapat menyentuh konsep yang dimaksud. Dalam prakteknya, rintisan alat ukur harus selaras dengan dimensi penelitian agar argumen yang dihasilkan sanggup dipercayai. (Azwar, 2022). Menjelaskan bahwa validitas mengukur kedekatan antara informasi nyata dari subjek dengan data yang ditangkap oleh peneliti. Tanpa validitas, klaim tentang fenomena apa pun menjadi rapuh dan terbuka untuk diragukan.

Pada tataran teknis, item soal diuji menggunakan SPSS agar tiap butirnya mendapat skor korelasi dengan total yang lebih luas. Nilai batas 0,30 sering dipakai; di atas angka itu, butir dianggap berkontribusi baik, sementara di bawahnya ia terpaksa dicoret. Dengan prosedur ini, menuai instrumen yang dapat diandalkan menjadi jauh lebih mungkin terjadi.

2. Reliabilitas

Data yang berasal dari sumber lemah tidak layak dianalisis, karena dampaknya bias bisa menyebar ke seluruh kesimpulan. Akar masalah itu biasanya pada pengukuran yang gagal memberi hasil konsisten. Reliabilitas, dengan kata lain, satu alat mesti mendulang angka hampir serupa setiap kali ia dijalankan, terlepas dari kapan atau siapa yang menjalankannya. Uji reliabilitas adalah prosedur resmi

untuk mengukur seberapa tinggi konsistensi itu. Di dalam penelitian ini, pengujian dibantu perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions-SPSS. Perhitungan dilakukan berdasarkan rumus Cronbachs alpha, dan instrumen dinyatakan layak bila koefisien ri melampaui angka 0,60.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini, tiga puluh mahasiswa perantauan berpartisipasi dalam uji coba. Perangkat lunak Statistical Product and Service Solution (SPSS) digunakan untuk mengukur reliabilitas dan melakukan pengujian validitas.

a. Hasil Uji Validitas

1) Skala Resiliensi

Skala resiliensi milik Laksmi dan Kustanti (2017) yang berjumlah 40 item digunakan untuk mengukur variabel resiliensi pada populasi yang diteliti. Uji coba dilakukan menggunakan 40 item dari skala resiliensi. sepuluh (10) item dianggap tidak valid karena skor di bawah 0,30 ($<0,30$), sedangkan tiga puluh (30) item dianggap valid berdasarkan temuan *Corrected Item-Total Correlation*. Skala resiliensi yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini dijelaskan di bawah.

Tabel 3.6 Blue Print Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Personal competence, high standard and tenacity (kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan)	Memiliki kemampuan untuk tetap tangguh dan gigih, memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dan rintangan untuk mencapai tujuan	1, 11, 21, 31*	6, 16*, 26, 36	8
Trust in one's instincts, tolerance of	Memiliki kemampuan mengelola emosi, berpikir jernih,	2, 12, 22*, 32	7, 17*, 27*, 37	8

negative affect, strengthening effect of stress (kepercayaan kepada insting, toleransi terhadap pengaruh negative, memperkuat efek stres)	serta tetap produktif dalam situasi yang sulit, termasuk menggunakan humor sebagai strategi adaptasi.			
<i>Positive acceptance of change and secure relationship</i> (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman)	Memiliki sikap fleksibel dalam menghadapi perubahan, mampu melihat tantangan sebagai peluang, mampu membangun hubungan yang mendukung.	3, 13*, 23, 33*	8*, 18, 28, 38	8
<i>Self Control</i> (pengendalian diri)	Memiliki kesadaran untuk mengendalikan hidup sambil menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai	4*, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8

	rencana, serta tetap berorientasi pada tujuan.			
<i>Spiritual Influence</i> (pengaruh diri)	Memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberikan harapan dan makna dalam menghadapi kesulitan hidup.	5, 15, 25, 35	10, 20*, 30, 40	8
Jumlah		20	20	40

Keterangan: (*) item yang gugur

2) Skala Self-Esteem

Pengukuran mengenai self-esteem dalam kajian ini mengacu pada instrumen 32 butir yang dirumuskan oleh Setyawati (2017). Sebelum digunakan, seluruh pernyataan diuji di lapangan untuk memeriksa validitas masing-masing item. Dengan analisis Corrected Item-Total Correlation, sembilan butir terupah tersingkir karena nilai korelasinya berada di bawah ambang 0,30. Pada gilirannya, dua puluh tiga item yang tersisa memenuhi kriteria dan dinyatakan layak untuk pengumpulan data. Penjelasan lebih mendalam tentang skala tersebut akan disajikan pada bagian berikut.

Tabel 3.7 Blue Print Skala Self Esteem Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Power</i> (kekuatan)	Memiliki kapasitas untuk mempengaruhi orang lain dan mengatur serta mengelola	1, 9, 17, 25,	2, 10, 18, 26	8

	tindakannya sendiri.			
<i>Signifinance</i> (keberartian)	Mampu menunjukkan perhatian dan kasih sayang berupa kepedulian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima seseorang.	3, 11*, 19*, 27	4*, 12, 20*, 28	8
<i>Virtue</i> (kebajikan)	Memiliki ketaatan pada prinsip-prinsip agama, etika, dan moral.	5*, 13, 21*, 29	6, 14, 22, 30*	8
<i>Competence</i> (kemampuan)	Memiliki keyakinan, keterampilan, pengalaman, emosional, motivasi yang tinggi.	7, 15*, 23, 31	8, 16, 24, 32*	8
Jumlah		16	16	32

Keterangan: (*) item yang gugur

3) Skala Dukungan Sosial

Dalam penelitian kami, ukuran dukungan sosial diambil dari instrumen yang dirancang oleh Triyatni dan Rozali (2020) dan terdiri atas 32 butir. Setiap butir dinilai pada empat tingkatan: Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Proses penyesuaian dilakukan untuk memastikan keabsahan dan konsistensi alat ukur, sehingga informasi yang dihasilkan benar-benar mencerminkan keadaan lapangan (Azwar, 2022). Setelah uji coba, enam butir tersingkir karena koefisien Corrected Item-Total

Correlation-nya berada di bawah 0,30; sisanya berfungsi dengan baik dan siap dipakai. Pembahasan terperinci tentang skala ini akan disampaikan pada bagian berikut.

Tabel 3.8 Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan Emosional atau Penghargaan	Mendapatkan empati, perhatian, dan kasih sayang kepada seseorang yang sedang menghadapi masalah	1, 8, 17, 25*	5, 13, 21, 29*	8
Dukungan Nyata atau Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung seperti memberikan barang, jasa, atau bantuan fisik lainnya kepada individu yang membutuhkan.	2, 10, 18, 26	6*, 14, 22*, 30	8
Dukungan Informasional	Mendapatkan informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam menghadapi masalah.	3, 11, 19, 27	7*, 15, 23, 31	8
Dukungan Persaudaraan	Mendapatkan kebersamaan dari seseorang	4*, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8

Jumlah	16	16	32
--------	----	----	----

Keterangan: (*) item yang gugur

b. Hasil Uji Reliabilitas

Berikut tabel kategori reliabilitas yang digunakan untuk menentukan tingkat reliabilitas suatu instrumen penelitian.

Tabel 3.9 Kategori Reliabilitas

Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Tingkat Reliabilitas
0,0 – 0,02	Sangat Rendah
>0,20 – 0,40	Rendah
>0,04 – 0,60	Moderat
>0.60 – 0,80	Tinggi
>0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Berikut hasil uji reliabilitas pada msaing-masing skala variabel:

1) Skala Resiliensi

Dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,861, skala resiliensi dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena nilainya lebih besar dari 0,6 (>0,6).

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	40

2) Skala Self-Esteem

Dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,805, skala self-esteem dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena nilainya lebih besar dari 0,6 (>0,6).

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Self-Esteem
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	32

3) Skala Dukungan Sosial

Dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,869, skala dukungan sosial dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena nilainya lebih besar dari 0,6 ($>0,6$).

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	32

Dapat disimpulkan dari hasil uji reliabilitas di atas bahwa ketiga skala variabel tergolong dapat diandalkan dan mempunyai derajat reliabilitas yang tinggi.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa sekumpulan data yang hendak diuji dengan statistik parametrik benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sebagaimana dijelaskan oleh Gunawan (2018). Dalam kajian ini, analisis dilakukan melalui SPSS versi 20 dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, distribusi data dinyatakan normal; sebaliknya, jika

kurang dari 0,05, asumsi normalitas dianggap gagal dipenuhi (Sugiyono, 2013: 174).

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas umum-nya bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya pola garis lurus antara dua istilah statistik, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kegiatan ini kerap disupport oleh paket komputasi populer, seperti SPSS, lewat opsi yang sudah disebut sebagai Test for Linearity. Dengan ambang p-value 0,05, peneliti langsung menyatakan bahwa relasi itu linier bila angka signifikansi untuk kolom Linearity muncul di level di bawah batas tersebut. Namun, menurut cara pandang lain, apabila p-value untuk Deviation from Linearity melampaui 0,05, kesimpulan yang sama tetap bisa diambil dan hubungan dianggap bersifat linier.

c. Uji Multikolinearitas

Dalam pengembangan model regresi, masalah multikolinearitas mesti dihindari agar setiap koefisien parameter dapat diinterpretasikan dengan tepat. Ketika dua atau lebih variabel independen saling berkorelasi tinggi, angka-angka dalam output cenderung bergetar dan tampak tidak konsisten. Uji formal untuk menempa kondisi ini biasanya dilakukan melalui pengukuran Variance Inflation Factor. VIF di bawah sepuluh masih dianggap aman, sedangkan angka di atas itu, berserta nilai tolerance yang jatuh di bawah nol koma satu, memberi tanda darurat. Sebagaimana tercantum dalam buku Ghazali (2018), temuan di titik akhir yang merah itu harus ditindaklanjuti dengan langkah perbaikan.

2. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan perangkat lunak SPSS, sementara metode statistik yang dipilih adalah regresi linier berganda. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk menguji sejauh mana satu variabel dependen dapat diprediksi oleh dua atau lebih variabel independen, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 153). Fokus utama analisis ialah mengukur pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi populasi yang diteliti. Keputusan mengenai penerimaan atau penolakan

hipotesis mengambil patokan pada nilai signifikansi; hipotesis diterima bila $P \leq 0,05$, sebaliknya hipotesis ditolak bila $P > 0,05$.

BAB IV

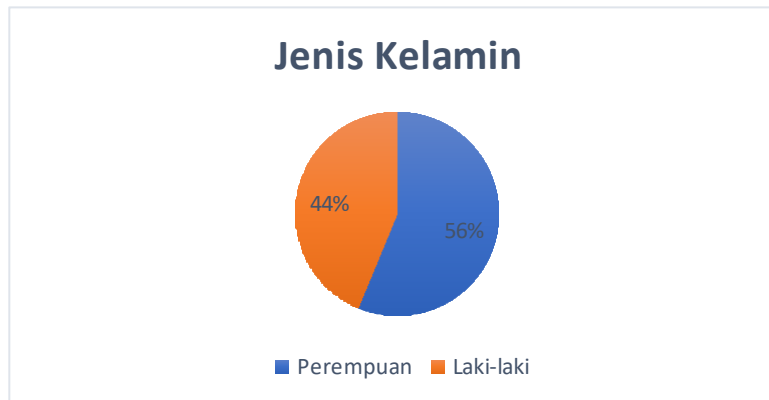
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek yang terlibat dalam studi ini adalah mahasiswa Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Total populasi berjumlah 64 orang mahasiswa, tersebar merata di empat angkatan: 2021, 2022, 2023, dan 2024. Dalam hal pemilihan responden, peneliti menerapkan teknik sampel jenuh dengan melibatkan seluruh anggota populasi. Pembagian instrumen skala psikologi dilakukan secara daring melalui formulir Google Form.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

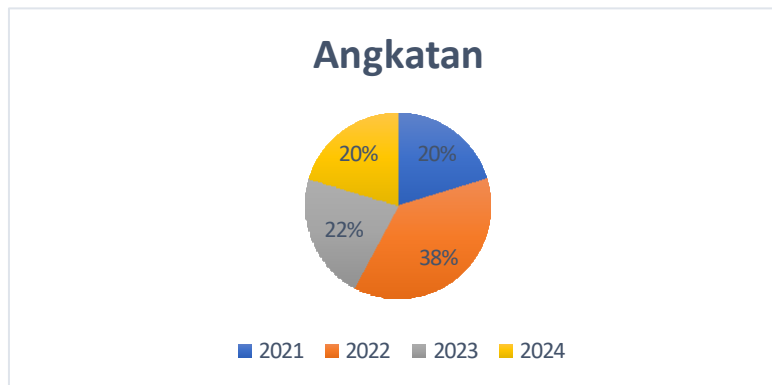


Gambar 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat dari 64 subjek penelitian diketahui bahwa responden berdasarkan pengelompokan jenis kelamin terdiri dari 56% perempuan yaitu 36 mahasiswi dan 44% laki-laki yaitu 28 mahasiswa.

b) Berdasarkan Tahun Angkatan

Gambar 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan



Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat dari 64 subjek penelitian diketahui bahwa responden berdasarkan pengelompokan tahun angkatan. Kelompok angkatan 2021 sebanyak 20% atau setara dengan 13 mahasiswa, angkatan 2022 sebanyak 38% atau setara dengan 24 mahasiswa, angkatan 2023 sebanyak 22% atau setara dengan 14 mahasiswa, dan angkatan 2024 sebanyak 20% atau setara dengan 13 mahasiswa.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Pengukuran skala resiliensi, self-esteem, dan dukungan sosial dalam populasi Ikatan Mahasiswa Minang di Universitas Negeri Semarang dianalisis dengan perangkat lunak SPSS. Tiap-tiap variabel kemudian dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan: rendah, sedang, dan tinggi. Hasil klasifikasi masing-masing ukuran akan dipaparkan secara mendetail pada bagian berikut.

a. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel 4.1 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	$X < 71$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$71 \leq X < 90$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 90$	Tinggi

Berpedoman pada pengelompokan yang terlihat dalam tabel, anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang dapat dibagi ke dalam tiga tingkat resiliensi. Seseorang dinyatakan resiliensinya tinggi bila skornya melampaui 90. Angka

yang tertahan di antara 71 dan 90 menandakan resiliensi yang sedang atau memadai. Skor di bawah 71 menunjukkan kapasitas resiliensi yang tergolong rendah. Dari pengukuran tersebut, gambaran perilaku adaptif mahasiswa itu dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Data Variabel Resiliensi

Kategori Variabel	F	%
Rendah	0	0%
Sedang	49	76,6%
Tinggi	15	23,4%

Tabel ringkasan statistik deskriptif yang dipresentasikan sebelumnya memperlihatkan bahwa hanya sebelas orang - tepatnya 23,4 persen dari populasi Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang - menempatkan diri pada kelompok resiliensi tinggi. Bandingkan dengan itu, mayoritas 49 peserta lainnya, yang menyumbang 76,6 persen total, teridentifikasi berada dalam zona sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa, meskipun tidak dominan, masih ada persentase wajar mahasiswa yang dapat dianggap memiliki daya tangkap psikologis di atas rata-rata.

b. Kategorisasi Variabel Self-Esteem

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Self-Esteem

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	$X < 51$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$51 \leq X < 68$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 68$	Tinggi

Pengukuran yang dikemukakan dalam tabel memperlihatkan bahwa anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang tersebar di tiga kategori self-esteem utama. Seorang responden digolongkan ke dalam kelompok tinggi bila skornya melampaui angka 68. Skor yang jatuh antara 51 dan 68 dipandang mencerminkan self-esteem sedang, sedangkan nilai di bawah 51 menandakan self-esteem rendah. Sehingga hasil yang didapat dari tingkat self-esteem pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang:

Tabel 4.4 Distribusi Data Variabel Self-Esteem

Kategori Variabel	F	%
Rendah	7	10,9%
Sedang	57	89,1%
Tinggi	0	0%

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada Tabel di atas, diketahui bahwa Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang yang memiliki self-esteem rendah sebanyak 7 orang atau 10,9% dan yang memiliki self-esteem sedang sebanyak 57 orang atau 89,1%. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa masuk ke dalam kategori self-esteem sedang yaitu sejumlah 57 orang atau 89,9%.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	$X < 62$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$62 \leq X < 78$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 78$	Tinggi

Tabel klasifikasi membagi tingkat dukungan sosial anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang ke dalam tiga kelompok. Mahasiswa yang mendapat skor lebih tinggi dari 78 digolongkan ke dalam kategori tinggi. Skor 62 sampai 78 merefleksikan tingkat menengah, sementara angka di bawah 62 tampak berada pada kelompok rendah. Analisis khusus menunjukkan distribusi dukungan sosial anggota paguyuban itu seperti berikut ini:

Tabel 4.6 Distribusi Data Variabel Dukungan Sosial

Kategori Variabel	F	%
Rendah	1	1,6%
Sedang	52	81,2%
Tinggi	11	17,2%

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa dari total anggota Ikatan Mahasiswa Minang di Universitas Negeri Semarang, hanya satu orang-satu koma enam persen-delapan yang terpantau berada dalam kategori dukungan sosial rendah. Jumlah yang sedikit lebih besar-animo nyaris mencapai delapan puluh dua persen-masuk ke dalam kelompok dukungan sosial sedang. Rincian terakhir mencatat sebelas mahasiswa-kira-kira tujuh belas koma dua persen-berada dalam klasifikasi dukungan sosial tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden, hampir delapan puluh dua persen, merasakan dukungan yang tergolong sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas berada di jantung hampir seluruh analisis statistik kuantitatif, sebab distribusi data yang bengkok dapat menyabot hasil dan memberi kesan menipu tentang populasi yang diteliti. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa prosedur ini mencermati kedua variabel dalam model regresi, yaitu independen dan dependen, untuk memastikan keduanya berpadu dalam susunan normal yang diidamkan. Pada kesempatan ini, tim peneliti memanfaatkan uji Kolmogorov-Smirnov; metode klasik tersebut masih populer karena sekali jalan ia menghimpun titik-titik data menjadi satu angka keabsahan. Keputusan praktis diambil dengan merujuk pada taraf signifikansi: bila angka yang muncul lebih besar dari 0,05, data dinyatakan normal, tetapi bila lebih kecil, status normalitasnya harus dicoret (Winarsunu, 2017).

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		64
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.00513466
Most Extreme Differences	Absolute	.103
	Positive	.103
	Negative	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.824
Asymp. Sig. (2-tailed)		.506

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas tersebut dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, dari hasil pengujian diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,506 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini mengikuti distribusi normal dan memenuhi syarat dari uji normalitas data.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear. Apabila nilai signifikansi (Deviasi Linearitas) lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$), maka hubungan tersebut dikatakan linear (Priyatno, 2023). Sebaliknya, kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan non-linear apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Data masing-masing variabel diolah dengan pendekatan anova dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Self-Esteem dengan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self Esteem	Between Groups	(Combined)	5562.109	60	92.702	15.450	.022
		Linearity	3292.777	1	3292.777	548.796	.000
		Deviation from Linearity	2269.332	59	38.463	6.411	.075
	Within Groups		18.000	3	6.000		
	Total		5580.109	63			

Hasil analisis uji linearitas pada variabel resiliensi dengan self-esteem dalam tabel menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,075 yang mana ini menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari $> 0,05$.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	5548.109	60	92.468	8.669	.049
		Linearity	1709.222	1	1709.222	160.240	.001
		Deviation from Linearity	3838.887	59	65.066	6.100	.080
	Within Groups		32.000	3	10.667		
	Total		5580.109	63			

Hasil analisis uji linearitas pada variabel resiliensi dengan dukungan sosial dalam tabel menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,080 yang mana ini menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari $> 0,05$.

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menandakan adanya hubungan linear antara variabel resiliensi dengan self-esteem, serta variabel resiliensi dengan dukungan sosial.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen dalam model regresi. Jika variabel independen tidak saling berkorelasi, maka data dianggap memenuhi syarat yang baik untuk analisis. Menurut Ghozali (2018), indikasi adanya multikolinearitas dapat dilihat dari nilai Variance Inflation Factor (VIF) yang harus kurang dari 10, serta nilai tolerance yang harus lebih besar dari 0,1. Jika kedua kriteria tersebut terpenuhi, maka model regresi dianggap bebas dari masalah multikolinearitas dan hasil analisis dapat dipercaya.

Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a		
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 Self Esteem	.598	1.673
Dukungan Sosial	.598	1.673

a. Dependent Variable: Resiliensi

Hasil analisis uji multikolinearitas yang disajikan pada Tabel menunjukkan bahwa nilai tolerance untuk variabel self-esteem dan dukungan sosial adalah sebesar 0,598 yang berarti $> 0,1000$. Sementara itu, nilai VIF untuk kedua variabel tersebut adalah 1,673 yang berarti $< 10,00$. Dalam hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas di antara variabel independen, yakni self-esteem dan dukungan sosial.

C. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, tahapan berikutnya adalah uji hipotesis. Dari hasil uji asumsi yang telah dilakukan bahwa dihasilkan semua uji telah terpenuhi pada penelitian ini, maka dari itu selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji regresi linier berganda, berikut rincian hasil penelitiannya:

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14.450	4.506		3.207	.002
SelfEsteem	.834	.077	.759	10.771	.000
DukunganSosial	.237	.080	.207	2.942	.005

a. Dependent Variable: Resiliensi

a. Hipotesis Pertama

Hasil uji parsial terhadap variabel self-esteem menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima karena telah memenuhi batas signifikansi yang ditentukan. Temuan ini menunjukkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi pada anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang, sehingga self-esteem dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan atau tantangan.

b. Hipotesis Kedua

Hasil uji parsial terhadap variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis kedua diterima karena telah memenuhi kriteria pengujian yang ditetapkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.

c. Hipotesis Ketiga

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis ketiga dapat diterima atau ditolak, serta untuk menguji pengaruh simultan antara variabel self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi.

Tabel 4.12 Hasil Persamaan Regresi Linear Berganda

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4569.520	2	2284.760	137.910	.000 ^a
	Residual	1010.590	61	16.567		
	Total	5580.109	63			

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfEsteem

b. Dependent Variable: Resiliensi

Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05, berdasarkan hasil analisis data. Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen, yakni dukungan sosial dan self-esteem, secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen, yaitu resiliensi. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan tingkat resiliensi. Temuan ini menguatkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yang menyatakan adanya pengaruh simultan self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada subjek penelitian. Jadi, kedua faktor tersebut sangat penting dalam membentuk resiliensi mental individu.

Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.905 ^a	.819	.813	4.07026

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfEsteem

Berdasarkan hasil analisis data secara simultan, diperoleh nilai adjusted R square sebesar 0,813 yang berarti bahwa variabel self-esteem dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap variabel resiliensi sebesar 81,3%. Sementara itu, sebesar 18,7% variabel resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Temuan persamaan uji regresi linier berganda penelitian ini ditunjukkan dalam tabel hasil uji hipotesis di bawah ini.

Tabel 4.14 Rumus Regresi Linear Berganda

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
Resiliensi = 14.450 + 0,834X ₁ + 0,237X ₂

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 14.450 artinya apabila self-esteem dan dukungan sosial adalah 0, maka resiliensi adalah 14.450. Artinya konstanta (a) jika tidak ada penambahan profitabilitas self-esteem dan dukungan sosial, maka resiliensi mahasiswa hanya sebesar 85.747.
- Koefisien regresi untuk variabel self-esteem sebesar 0,834 menunjukkan bahwa jika nilai self-esteem meningkat satu poin, maka resiliensi juga akan meningkat sebesar 0,834. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat self-esteem seseorang, maka tingkat resiliensi yang dimiliki oleh anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika nilai self-esteem menurun, maka tingkat resiliensi mahasiswa cenderung menurun pula. Dengan demikian, self-esteem berperan penting dalam menentukan kekuatan resiliensi mental dan emosional mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.
- Koefisien regresi variabel dukungan sosial yaitu 0,237 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1 poin, maka nilai dukungan sosial mengalami peningkatan sebesar 0,237. Hubungan ini bersifat positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai dukungan sosial, maka makin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai dukungan sosial maka semakin rendah pula nilai resiliensi yang dimiliki oleh Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang.

D. Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 64 anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang, menyebar dari angkatan 2021 sampai 2024. Dalam kelompok itu terdapat 36 mahasiswi dan 28 mahasiswa. Peneliti bermaksud menilai secara empirik seberapa jauh self-esteem dan dukungan sosial mendorong atau menghambat tingkat resiliensi anggota komunitas.

Tiga hipotesis dirancang untuk memperdalam pemahaman mengenai interaksi ketiga variabel tersebut. Hipotesis pertama menyatakan: ada pengaruh self-esteem terhadap resiliensi para anggota. Temuan dari uji regresi linier berganda secara parsial menunjukkan nilai signifikansi 0,000, jauh di bawah ambang 0,05, jadi hipotesis itu diterima. Koefisien regresi 0,834 mengindikasikan hubungan positif; semakin tinggi self-esteem, semakin tinggi pula tingkat resiliensi. Sebaliknya, rendahnya self-esteem berkorelasi langsung dengan rendahnya resiliensi. Data deskriptif menunjukkan 89,1 persen responden berada pada kisaran self-esteem sedang.

Menurut Gnambs et al (2018), *self-esteem* adalah sifat positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Sementara Coopersmith (1967) menyatakan bahwa *self-esteem* biasanya merupakan interpretasi yang didapat seseorang dari lingkungannya dalam bentuk penghormatan, persetujuan, dan perlakuan. Ini akan menyampaikan perasaan setuju atau ketidaksepakatan dan menunjukkan sejauh mana orang tersebut menganggap dirinya kompeten, penting, berhasil, dan berguna. Orang-orang dengan self-esteem yang tinggi lebih cenderung untuk mengambil inisiatif, tangguh dalam menghadapi kesulitan, dan merasa puas dengan hal-hal yang individu lakukan. Di sisi lain, individu yang memiliki self-esteem yang rendah lebih cenderung berjuang dengan depresi, penyalahgunaan zat obat-obatan terlarang, dan perilaku kekerasan dalam kehidupan sehari-hari. (Gnambs et al., 2018).

Pada Mahasiswa Minang yang merantau sering menghadapi tekanan psikologis dikarenakan banyak faktor seperti tekanan akademik, keterbatasan ekonomi, adaptasi dengan lingkungan baru, dan rasa rindu kampung halaman. Dengan self-esteem yang tinggi, mahasiswa akan merasa mampu dan pantas untuk menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Mahasiswa tidak mudah menyerah atau merasa diri tidak berharga. Mahasiswa Minang umumnya dibesarkan dalam budaya yang menjunjung tinggi nilai adat, keluarga, dan self-esteem (*marwah*), serta sangat menjunjung nilai merantau sebagai bentuk pembuktian diri. Self-esteem yang sehat memungkinkan individu tetap bangga terhadap identitas Minangnya,

meskipun berada di lingkungan baru yang berbeda. Hal ini mampu mendorong mahasiswa untuk lebih percaya pada kemampuan sendiri, bertanggung jawab secara akademik dan pribadi, juga menjadikan individu yang tangguh, gigih, dan mandiri selaras dengan falsafah Minang “*Alam takambang jadi guru*” yang artinya belajar dari setiap pengalaman hidup. Selain itu dalam budaya Minang, kekuatan relasi sosial seperti persaudaraan, gotong-royong, dan nilai kekeluargaan sangatlah penting. Untuk itu self-esteem dapat membantu mahasiswa perantauan untuk tetap berani bersosialisasi, tidak menarik diri dari komunitas, juga menjadi bagian dari organisasi atau komunitas sosial baru. Ini membantu individu tidak larut dalam tekanan sosial sehingga dapat menyesuaikan diri secara positif.

Penelitian yang sedang berlangsung ini mengandalkan beragam temuan awal untuk memperkuat argumennya. Salah satu rujukan krusial datang dari Wihajaya dan Prastiti (2024); peneliti menyajikan bukti bahwa resiliensi berhubungan positif dan signifikan dengan harga diri siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Dalam koridor yang hampir sama, Pratiwi (2024) mengonfirmasi pengaruh penting harga diri terhadap tingkat resiliensi individu. Penelitian terpisah oleh Supriyati (2023) bahkan menekankan dominasi harga diri dibandingkan dengan variabel psikologis lain. Untuk mahasiswa rantau, langkah konkret seperti refleksi diri serta pelatihan peneguhan harga diri tampak menjanjikan sebagai cara meningkatkan resiliensi.

Hubungan antara self-esteem dan resiliensi mental tidak hanya empiris, tetapi juga berakar dalam teori psikologis yang lebih tua. Abraham Maslow (1943) menyusun hierarki kebutuhan dalam piramida, dengan keperluan fisik di lapisan paling bawah. Kebutuhan akan rasa aman mengisi tingkatan kedua, diikuti oleh cinta dan keterhubungan sosial pada tingkat ketiga. Penghargaan diri, menurut skema itu, muncul sebagai entitas tersendiri di lapisan keempat. Puncak piramida mencerminkan aktualisasi diri, keadaan di mana individu mendapat kesempatan penuh untuk mewujudkan bakat dan tujuan hidupnya (Fatwikiningsih, 2020).

Sebuah gambaran yang sederhana tentang self-esteem sering kali diarahkan pada titik di mana piramida Maslow berdiri. Dalam skema itu, pengakuan terhadap diri sendiri muncul bersamaan dengan keperluan orang lain untuk menghargai kita. Maslow, pada gilirannya, membedakan dua kategori jelas: satu berciri batin, yang lainnya terang-terangan bergantung kepada orang luar. Apabila elemen-elemen itu luput, dorongan yang kita sebut optimal tumbuh mengendur, dan besutan ragu-ragu serta pencarian validasi merintang

langkah. Akhirnya, hal-hal kecil seperti kehilangan daya, rasahina, dan sulitnya menemukan nilai sendiri, mulai menghantui kita.

Temuan dalam penelitian ini tidak hanya diperkuat oleh data ilmiah, tetapi juga sejalan dengan ajaran Islam. Dalam Surah At-Tin ayat 4, Allah SWT menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna: *"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."* Frasa *"fi ahsani taqwīm"* menggambarkan kesempurnaan penciptaan manusia, baik dari segi fisik, intelektual, spiritual, maupun moral. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki posisi mulia dan kapasitas luar biasa yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya. Ayat ini mengandung makna bahwa setiap individu memiliki nilai dan martabat yang tinggi di hadapan Allah. Konsep ini sangat selaras dengan pengertian self-esteem dalam psikologi, yaitu kesadaran bahwa diri sendiri bernilai, memiliki keunikan, serta patut dihargai. Dalam Islam, self-esteem bukanlah bentuk kesombongan, melainkan refleksi dari pengakuan atas kehormatan dan potensi yang Allah anugerahkan kepada manusia. Oleh karena itu, menjaga self-esteem dan tidak merendahkan diri menjadi bagian dari bentuk syukur atas ciptaan Allah. Dengan demikian, nilai-nilai spiritual dalam Islam memperkuat pentingnya memiliki self-esteem yang sehat sebagai bagian dari menjalani hidup yang bermakna dan penuh tanggung jawab.

Berdasarkan penelitiannya secara keseluruhan, penguasaan rasa percaya diri-sesuatu yang dalam bahasa psikologi disebut self-esteem-nyatanya mampu memberi dorongan kuat bagi resiliensi para mahasiswa. Temuan ini bukan sekadar tumpukan angka; ia berayun bebas dalam koridor teori dan, lebih penting lagi, seirama dengan pesan-pesan Islam yang meminta setiap individu untuk berani, menghargai dirinya sendiri, dan tidak gampang runtuh saat badai hidup datang.

Pada babak berikutnya hipotesis beralih ke dukungan sosial: apakah dukungan teman, keluarga, dan komunitas ikut bekerja? Data meyakinkan, karena analisis regresi berganda memperlihatkan p-value 0,005-agak mengejutkan, angka itu jauh lebih kecil dari batas konvensional 0,05. Dengan kata lain, hipotesis ini lolos uji dan mesti diterima. Ketika angka koefisien regresi menunjukkan 0,237, alamatnya jelas-dan cukup optimis-semakin mahasiswa disokong, semakin ia mampu bounce back dari masalah. Jebloknya dukungan, di sisi lain, bisa membuat resiliensi orang melunak seperti kertas basah.

Penelitian deskriptif juga memberikan hasil pada pencarian itu: 52 orang responden, setara 81,2 persen, terperangkap dalam kategori dukungan sosial sedang, sementara yang

tergolong tinggi atau rendah menduduki sisa ruang yang ada. Temuan ini berbicara, dan perbincangan di kampus tentu layak mengangkatnya lebih jauh.

Konsep dukungan sosial sering dianggap sebagai penyangga pertama bagi resiliensi mental kita. Sarafino dan Smith (2015) mencatatnya sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang tiba dari orang atau kelompok yang dekat. Lebih jauh, Burhanudin (2025) menggambarkan dukungan itu sebagai pesan tersurat yang memberi tahu kita bahwa kita dicintai dan tidak menghadapi persoalan sendirian. Bantuan semacam ini bisa hadir dalam bentuk nasihat, pelukan emosional, ataupun uang dan barang yang mendatangkan rasa aman dan daya juang.

Keberadaan dukungan sosial yang menyentuh, tampaknya, mampu meredakan badai stres dan mengganti cara kita bereaksi terhadapnya. Santoso dan Setiawan (2018) sudah menekankan bahwa teman, sanak, atau komunitas yang lebih luas sering kali jadi jurus rahasia dalam pengobatan tubuh dan jiwa. Hanifah dan kolega (2022) menambahkan, ketika bantuan itu muncul, rasa terhubung muncul sekaligus meneguhkan stabilitas emosi dalam momen-momen yang paling mencekam.

Mahasiswa Minang yang dikenal dengan budaya merantau sejak muda, menghadapi tantangan tersendiri selama masa penelitian di luar kampung halaman. Dalam kondisi ini, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental, resiliensi, dan keberhasilan individu. Mahasiswa Minang kerap kali menghadapi tantangan dalam perantauan dikarenakan banyak faktor seperti jauh dari kampung halaman, stress akademik, tekanan lingkungan baru, dan lain sebagainya. Dengan adanya dukungan sosial mahasiswa akan merasa diperhatikan, dicintai, dan tidak sendirian, yang pada akhirnya mencegah gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Dityo & Satwika, 2023). Dukungan ini datang dari berbagai sumber antara lain keluarga yang menjadi sumber utama dukungan emosional dan motivasional, komunitas lokal ataupun paguyuban daerah seperti contohnya pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang (IMMUU) yang menjadi sumber dukungan sosial kolektif dengan saling membantu dalam berbagai hal, memberikan rasa solidaritas, dan ruang untuk aktualisasi diri. Selain ini organisasi daerah ini juga berfungsi sebagai keluarga kedua mahasiswa di perantauan. Resiliensi bukan hanya soal bertahan, tapi juga merasa hidup ini layak dijalani. Dengan memiliki orang-orang yang peduli dan bisa diandalkan, mahasiswa merasa lebih terhubung secara emosional. Ini membuat individu lebih tahan terhadap rasa hampa atau putus asa. Dukungan sosial memiliki dampak

positif yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Dengan dukungan yang cukup, mahasiswa akan lebih mampu menghadapi stres, tidak mudah menyerah saat gagal, lebih percaya diri, tangguh, dan optimis, serta cepat pulih dari tekanan akademik dan sosial (Wahidah, 2019).

Studi ini sejalan dengan sejumlah laporan terdahulu yang merangkum peran dukungan sosial dalam memperkuat resiliensi individu. Penelitian Hidayati (2022) misalnya, mengidentifikasi keterkaitan yang positif-berarti antara bantuan masyarakat dan kemampuan resiliensi pada mahasiswa akhir ketika pandemi COVID-19 melanda. Temuan itu menggarisbawahi betapa dukungan setempat menjadi penopang vital saat mahasiswa menghadapi gempuran tugas dan kecemasan mental.

Temuan senada muncul dari kerja lapangan Seswita (2013) di Universitas Pendidikan Indonesia, yang mengeksplor mahasiswa perantau. Dia menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi, memberi bukti tambahan bahwa siswa yang terpisah dari keluarga asal sangat tergantung pada dukungan sosial baru demi menjaga resiliensi mental di tengah proses adaptasi maupun tuntutan kuliah.

Febriyola (2023) berkontribusi pada narasi ini dengan menunjukkan bahwa motivasi yang datang dari teman sekaligus dosen berpengaruh besar-yakni 73,9%-terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau. Penelitian itu menegaskan peran krusial lingkungan sosial, terutama di tangan rekan sejawat dan tenaga pendidik, dalam membentuk resiliensi psikologis ketika tekanan akademik menguji batas.

Hasil analisis ini tidak hanya didukung oleh kajian ilmiah, namun juga sejalan dengan nilai-nilai dalam ajaran Islam. Dalam surah Ad-Dhuha ayat 9-10 Allah SWT berfirman “*Adapun terhadap anak yatim, maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang! Dan terhadap orang yang meminta-minta, maka janganlah kamu menghardiknya!*” Anak yatim adalah simbol dari kelompok yang lemah dan butuh perhatian. Ayat ini mengajarkan bahwa kita harus menunjukkan empati dan kepedulian sosial, bukan menyakiti atau merendahkan. Juga menunjukkan pentingnya menghormati dan menjaga martabat orang lain, bahkan dalam kondisi sulit. Memberi, atau setidaknya bersikap lembut kepada orang yang meminta bantuan. Ayat ini sangat erat kaitannya dengan dukungan sosial, sebagai simbol empati dan kepedulian yaitu dengan memberi perhatian pada kelompok rentan dengan bentuk dukungan emosional dan sosial, yang sangat ditekankan dalam Islam. Bahkan saat kita tidak bisa membantu secara materi, kita diajarkan untuk tidak menyakiti secara verbal, yang

merupakan dukungan psikologis dalam bentuk sikap santun dan menghargai. Islam meletakkan dasar dukungan sosial bukan hanya sebagai pilihan, tapi kewajiban moral terhadap sesama. Ayat ini menunjukkan bahwa Islam sangat menjunjung tinggi nilai solidaritas, empati, dan kasih sayang, yang dikenal sebagai dukungan sosial.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial secara reliabel berkontribusi membentuk benteng resiliensi psikologis mahasiswa. Temuan tersebut selaras dengan dasar teoritis yang ada dan, menariknya, juga mendapati penguatan dalam ajaran Islam yang menekankan perlunya perhatian emosional antarindividu agar tidak ada yang merasa berjalan sendiri saat badai kehidupan datang.

Uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa self-esteem dan dukungan sosial, bila dianalisis bersama-sama, tetap berpengaruh positif terhadap resiliensi anggota Ikatan Mahasiswa Minang di Universitas Negeri Semarang. Pembacaan regresi memunculkan nilai signifikansi 0,000, jauh di bawah batas standar 0,05, sementara adjusted R-square tercatat 0,813 sehingga sekitar 81,3 persen perubahan tingkat resiliensi mahasiswa dapat diramalkan oleh dua variabel itu; sisa 18,7 persen kemungkinan disebabkan faktor lain yang belum dicakup oleh studi ini.

Analisis awal menunjukkan bahwa tiga perempat responden-dalam hal ini tujuh puluh enam koma enam persen (76,6%) atau empat puluh sembilan orang-menduduki level self-esteem sedang, sedangkan sekitar dua puluh tiga koma empat persen (23,4%) atau lima belas mahasiswa masuk dalam kategori yang tinggi. Korelasi statistik yang muncul bersifat positif: bila self-esteem dan dukungan sosial meningkat, resiliensi mahasiswa terhadap stres cenderung ikut membaik. Sebaliknya, kondisi di mana kedua elemen itu lemah berisiko melemahkan resiliensi individu saat berhadapan dengan tuntutan akademik dan sosial.

Alasan peneliti memilih Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang sebagai subjek penelitian karena mahasiswa Minang perantauan memiliki banyak tekanan akibat dari lingkungan baru yang berbeda sekali dengan lingkungan tempat tinggalnya yaitu Minangkabau. Mahasiswa Minang mengalami situasi sulit yang beberapa di antaranya masih dapat diatasi seperti perbedaan makanan, kondisi jalan, dan perbedaan bahasa. Namun, banyak pula situasi yang sulit diatasi seperti kesulitan mengatur keuangan, kerinduan dengan keluarga, dan juga ekspektasi dari keluarga bahwa mahasiswa harus berhasil di perantauan. Hal ini membuat mahasiswa Minang cenderung mengabaikan kesehatan fisik dan mental seperti makan tidak teratur, begadang ekstrem, dan tidak olahraga. Melampiaskan stress pada

perilaku dan aktivitas yang tidak produktif seperti merokok, bermain game secara berlebihan, tidur terus-menerus, atau scroll media sosial tanpa henti hingga mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Untuk itu resiliensi diperlukan agar mahasiswa dapat bertahan dan pulih dari keadaan yang sulit.

Di samping itu, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Antara lain, adanya perbedaan antara subjek try out dengan subjek penelitian, yang mana pada saat try out peneliti menggunakan subjek mahasiswa perantau luar Jawa secara umum dan bukan mahasiswa Minang. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel, yaitu *self-esteem* dan dukungan sosial, sebagai faktor yang memengaruhi resiliensi. Padahal, terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap munculnya resiliensi. Faktor-faktor tersebut ialah spiritualitas atau keberagamaan dan emosi positif. Oleh karena itu, untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan dan mengeksplorasi variabel-variabel lain yang belum tercakup dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi pada anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Hasil analisis memperlihatkan bahwa pengaruh tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat self-esteem yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, apabila tingkat self-esteem rendah, maka kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan kesulitan juga cenderung menurun. Temuan ini menegaskan pentingnya peran self-esteem dalam membentuk resiliensi mental dan emosional mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi sulit.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada anggota Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Hasil analisis mengindikasikan arah hubungan yang positif, artinya semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi individu. Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima rendah, maka tingkat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan juga cenderung menurun.
3. Terdapat pengaruh positif yang signifikan secara keseluruhan antara self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh positif yang berarti jika semakin tinggi nilai self-esteem dan dukungan sosial, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai self-esteem dan dukungan sosial, maka semakin rendah pula tingkat resiliensinya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih memahami pentingnya self-esteem dan dukungan sosial agar dapat membangun resiliensi diri yang lebih kuat. Self-esteem dan dukungan sosial

merupakan dua faktor penting dalam pembentukan resiliensi diri. Kombinasi keduanya membentuk resiliensi psikologis yang memungkinkan seseorang bangkit dari kesulitan dengan lebih cepat dan sehat secara mental. Dalam penelitian ini diketahui bahwa tingkat self-esteem dan dukungan yang dimiliki mahasiswa berada dalam kategori sedang, sehingga mahasiswa diharapkan untuk bisa lebih meningkatkan self-esteem dan dukungan sosial agar dapat membentuk resiliensi yang optimal. Karena semakin tinggi tingkat self-esteem dan dukungan sosial pada mahasiswa, maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki.

2. Organisasi/komunitas

Diharapkan organisasi/komunitas dapat berperan sebagai keluarga kedua dari para anggotanya dan membuat mahasiswa memiliki keterikatan sosial yang kuat karena merasa menjadi bagian dari kelompok yang memahami nilai dan budayanya. Dengan komunitas, mahasiswa tidak hanya bertahan secara fisik, tetapi juga tumbuh secara mental melalui pengalaman, dukungan, dan rasa kebersamaan. Inilah yang menjadi kekuatan utama dalam membentuk resiliensi yang sehat dan berkelanjutan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk mengkaji permasalahan yang sama, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpotensi mempengaruhi resiliensi, yaitu spiritualitas atau keberagamaan, dan emosi positif. Dengan melibatkan faktor-faktor selain self-esteem dan dukungan sosial, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor penentu resiliensi. Seperti pada penelitian ini yang tidak menggunakan subjek mahasiswa Minang pada saat try out, diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek sesuai dengan kebutuhan penelitian, baik pada try out maupun penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151.
- Affandi, M., & Mubarak, A. S. (2022). Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 27–38.
- Ariani, H. M., Hadiyatno, D., & Dr. H. Hairul Anam, S. E. M. M. (2024). *Metodologi Penelitian: Langkah Mudah Menulis Skripsi dan Tesis*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers. <https://books.google.co.id/books?id=eOMNEQAAQBAJ>.
- Arlotas, R. K. (2019). Dukungan Sosial dalam Qs. Ad-Dhuha dan Qs. Al-Insyirah: Social Support In Qs. Ad-Dhuha and Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61–69.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas: Edisi 4*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). Social psychology, 11/E. *Aufl, Boston*.
- Burhanudin, R. (2025). *Kesehatan mental*. Alineaku.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem San Francisco. *H Freeman and Company*.
- Diskhamarzaweny, D., Dewi, D. K., & Irwan, M. (2023). Pengaruh Self-Determination, Self-Esteem, Self-Efficacy, Optimisme, dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pelaku Umkm Di Kabupaten Kuantan Singingi Pada Masa Pandemi Covid-19. *JOURNAL OF APPLIED BUSINESS ADMINISTRATION*, 7(1), 31–40. <https://doi.org/10.30871/jaba.v7i1.5221>.
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788–799.

- Engel, J. D. (2018). *Konseling masalah masyarakat*. PT Kanisius.
- Erwanto, A. U. N., Istiqomah, I., & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang menempuh skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77–94.
- Faridah, F., K. S., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga Resiliensi Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(01), 13–33. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636>
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Penerbit Andi.
- Febriyola, D. (2023). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Gnambs, T., Scharl, A., & Schroeders, U. (2018). The structure of the Rosenberg self-esteem scale. *Zeitschrift Für Psychologie*.
- Gustiana, R. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi pada Penghuni Lapas di Kelas II A Samarinda. *MOTIVASI*, 3(1), 25–42.
- Hanifah, S. D., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2022). Seksualitas dan Seks Bebas Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 57–65.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895.
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>.
- Hidayati, M. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19*. Univeristas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- House, J. S. (1983). Work stress and social support. *Addison-Wesley Series on Occupational Stress*.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2).
- Ibrahim, N., Che Din, N., Ahmad, M., Amit, N., Ghazali, S. E., Wahab, S., Abdul Kadir, N. B., Halim, F. W., & A. Halim, M. R. T. (2019). The role of social support and spiritual wellbeing in predicting suicidal ideation among marginalized adolescents in Malaysia. *BMC Public Health*, 19(S4), 553. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6861-7>
- Ichsano, A., Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., Zahra, S. F., & Rizkianfi, M. W. (2024). Bahasa Indonesia Dan Resiliensi Psikologis: Peran Bahasa Meningkatkan Resiliensi Mental Individu Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 206–218.
- Indrawati-Indrawati, I. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa pada Remaja di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 338–348.
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Jeffries, N., Zaslavsky, A. M., Diez Roux, A. V., Creswell, J. W., Palmer, R. C., Gregorich, S. E., Reschovsky, J. D., Graubard, B. I., Choi, K., & Pfeiffer, R. M. (2019). Methodological approaches to understanding causes of health disparities. *American Journal of Public Health*, 109(S1), S28–S33.
- Kholifah, N. (2023). *Konsep Self-Esteem Dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Kajian Tafsir Maudhu'i)*.
- Kinkie, E. A., & Subroto, U. (2025). Gambaran Self Esteem Mahasiswa Psikologi Universitas X yang Mempunyai Orangtua Bercerai. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 229–244.
- Koentjoro, P. D. (2004). Tutar Dari Sarang Pelacur. *Yogyakarta: Tinta*, 87.

- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2017). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125-142. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Laksmi, V. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan resiliensi istri yang mengalami involuntary childless. *Jurnal Empati*, 6(1), 431–435.
- Lesmana, G. (2021). *Bimbingan konseling populasi khusus*. Prenada Media.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., Setyawan, F. E. B., & Hidayah, R. (2022). *Stres, resiliensi, dan tata laksana masalah kesehatan jiwa tenaga kerja setelah pandemi covid-19*. Universitas Brawijaya Press.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89.
- Malahayati, J. P. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 15–21.
- Malik, R. (2016). Ikatan kekerabatan etnis Minangkabau dalam melestarikan nilai budaya Minangkabau di perantauan sebagai wujud warga Negara Kesatuan Republik Indonesia. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 5(2).
- Maulidya, M., & Eliana, R. (2013). Resiliency of Minangkabau Outmigrants Who Enggages in Entrepreneurships in Medan. *Psikologia Universitas Sumatera Utara*, 8(1), 34–39.
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Muti, N. S., Widiharto, C. A., & Venty, V. (2025). Lagu Sedih Dan Resiliensi Pada Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).
- Nasution, F. M., Nasution, H., & Harahap, A. M. (2023). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence). *AHKAM*, 2(3), 651–659.
- Noviekayati, I., Farid, M., & Amana, L. N. (2021). Inferiority feeling pada remaja panti asuhan: Bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 104–118.

- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47–56.
- Paramita, R. W. D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, Edisi 1*. STIE Widya Gama Lumajang.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Prasetyo, H. A. T., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Kohesi Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Awal Perantau. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 129–139.
- Pratiwi, I. P. D. A. (2024). Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Pada Remaja Yatim/dan Piatu. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 688–697.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden dan hasil dari resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8–15.
- Priyatno, D. (2023). *Olah Data Sendiri Analisis Regresi Linier Dengan SPSS Dan Analisis Regresi Data Panel Dengan Eviews*. Penerbit Andi.
<https://books.google.co.id/books?id=ISeyEAAAQBAJ>.
- Purwanti, S., & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa dan bunuh diri: resiliensi mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 371–378.
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Rahmania, T. (2023). *Psikologi perkembangan*. Sada Kurnia Pustaka.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>

- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging*. Springer.
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Penerbit Nem.
- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode penelitian*. Deepublish.
- Saat, S., & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitiadn: Panduan Bagi Peneliti Pemula*. Pusaka Almaida.
- Saidah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116–122.
- Saiful, N., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan self-esteem melalui layanan konseling individual menggunakan pendekatan rational emotif behaviour therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12.
- Salsabhilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga, Atasan, dan Rekan Kerja terhadap Resilient Self-Efficacy Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*, 45(1). <https://doi.org/10.22146/jpsi.25011>
- Santrock, J. (2015). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Companies, Incorporated. <https://books.google.co.id/books?id=l8wxPwAACAAJ>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=ypODBgAAQBAJ>.
- Seswita, P. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Resiliensi Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Mahasiswa Upi Perantau*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiawan, D. B., & Oktarina, N. (2023). Pelembagaan Filosofi Adat Basandi Syara Basandi

- Kitabullah Dalam Struktur Kelembagaan Nagari Sebagai Satuan pemerintahan Terendah Di Sumatera Barat. *UNNES Journal of Swara Justisia*, 6(4), 547–564.
- Setyawati, R. D. (2017). Instrumen angket self-esteem mahasiswa ditinjau dari validitas dan reliabilitas. *Phenomenon: Jurnal Pendidikan MIPA*, 7(2), 174–186.
- Supriyati, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8896>
- Triyatni, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap self regulated learning pada siswa mts kelas vii jakarta barat. *JCA of Psychology*, 1(01).
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *JURNAL ISLAM NUSANTARA*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wahidah, E. Y. (2019). Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 11–140.
- Walker, T. M., Robertson, E. L., Frick, P. J., Ray, J. V., Thornton, L. C., Myers, T. D. W., Steinberg, L., & Cauffman, E. (2020). Relationships among callous-unemotional traits, future orientation, optimism, and self-esteem in justice-involved adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2434–2442.
- Wihajaya, Z. C., & Prastiti, W. D. (2024). *Hubungan Harga Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi pada Siswa SMK*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Winarsunu, T. (2017). *STATISTIK Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMMPress. <https://books.google.co.id/books?id=lggHEAAAQBAJ>
- Yulika, D. F., & Hum, M. (2017). *Epistemologi minangkabau: Makna pengetahuan dalam filsafat adat Minangkabau*. ISI Padangpanjang.
- Zulkifli, A. (2018). Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 179–184.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print

Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Ikatan Mahasiswa Minang Universitas Negeri Semarang

A. SKALA RESILIENSI

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Personal competence, high standard and tenacity (kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan)	Memiliki kemampuan untuk tetap tangguh dan gigih, memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dan rintangan untuk mencapai tujuan	1, 11, 21, 31	6, 16, 26, 36	8
Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress (kepercayaan kepada insting, toleransi terhadap pengaruh negative, memperkuat efek stres)	Memiliki kemampuan mengelola emosi, berpikir jernih, serta tetap produktif dalam situasi yang sulit, termasuk menggunakan humor sebagai strategi adaptasi.	2, 12, 22, 32	7, 17, 27, 37	8
<i>Positive acceptance of change and secure</i>	Memiliki sikap fleksibel dalam menghadapi perubahan, mampu	3, 13, 23, 33	8, 18, 28, 38	8

<i>relationship</i> (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman)	melihat tantangan sebagai peluang, mampu membangun hubungan yang mendukung.			
<i>Self Control</i> (pengendalian diri)	Memiliki kesadaran untuk mengendalikan hidup sambil menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai rencana, serta tetap berorientasi pada tujuan.	4, 14, 24, 34	9, 19, 29, 39	8
<i>Spritual Influence</i> (pengaruh diri)	Memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberikan harapan dan makna dalam menghadapi kesulitan hidup.	5, 15, 25, 35	10, 20, 30, 40	8
Jumlah		20	20	40

B. SKALA SELF-ESTEEM

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Power</i> (kekuatan)	Memiliki kapasitas untuk mempengaruhi orang lain dan mengatur serta mengelola tindakannya sendiri.	1, 9, 17, 25,	2, 10, 18, 26	8
<i>Signifinance</i> (keberartian)	Mampu menunjukkan perhatian dan kasih sayang berupa kepedulian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima seseorang.	3, 11, 19, 27	4, 12, 20, 28	8
<i>Virtue</i> (kebajikan)	Memiliki ketaatan pada prinsip-prinsip agama, etika, dan moral.	5, 13, 21, 29	6, 14, 22, 30	8
<i>Competence</i> (kemampuan)	Memiliki keyakinan, keterampilan, pengalaman, emosional, motivasi yang tinggi.	7, 15, 23, 31	8, 16, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

C. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan Emosional atau Penghargaan	Mendapatkan empati, perhatian, dan kasih sayang kepada seseorang yang sedang menghadapi masalah	1, 8, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
Dukungan Nyata atau Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung seperti memberikan barang, jasa, atau bantuan fisik lainnya kepada individu yang membutuhkan.	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
Dukungan Informasional	Mendapatkan informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam menghadapi masalah.	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
Dukungan Persaudaraan	Mendapatkan kebersamaan dari seseorang	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

Lampiran 2 Skala Uji Coba

A. Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
Personal competence, high standard and tenacity (kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan)	Memiliki kemampuan untuk tetap tangguh dan gigih, memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dan rintangan untuk mencapai tujuan	(1) Saya terus mencoba berbagai cara untuk mencapai tujuan (11) Saya tetap bersemangat pada pekerjaan meskipun dalam tekanan (21) Saya berani mencoba hal baru yang belum pernah dilakukan (31) Saya tidak takut menghadapi kegagalan	(6) Jika gagal mencapai tujuan saya akan menyerah (16) Saya tidak bisa bersemangat jika sedang dalam tekanan (26) Saya takut mencoba sesuatu yang baru (36) Takut menghadapi kegagalan
Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress (kepercayaan kepada insting, toleransi terhadap pengaruh negative, memperkuat efek stres)	Memiliki kemampuan mengelola emosi, berpikir jernih, serta tetap produktif dalam situasi yang sulit, termasuk menggunakan humor sebagai strategi adaptasi.	(2) Saya akan berpikir dengan matang sebelum bertindak (12) Saya dapat mengendalikan emosi dengan baik (22) Saya tetap fokus pada pekerjaan meski dalam tekanan (32) Saya suka hal-hal yang lucu	(7) Saya bertindak tanpa berpikir panjang (17) Saya orang yang mudah marah (27) Saya sulit fokus jika dalam tekanan (37) Saya kurang suka hal-hal yang lucu
<i>Positive acceptance of change and secure relationship</i> (penerimaan	Memiliki sikap fleksibel dalam menghadapi perubahan, mampu melihat tantangan sebagai peluang,	(3) Saya terbuka dengan adanya perubahan dalam tatanan masyarakat	(8) Saya susah menerima perubahan yang terjadi dalam masyarakat

positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman)	mampu membangun hubungan yang mendukung.	(13) Saya suka berinisiatif mengambil langkah-langkah dalam mencapai tujuan (23) Saya sering berpikir di luar kotak dan mencari inovasi terbaru (33) Saya selalu mendukung keluarga dan teman-teman Saya	(18) Saya kurang berinisiatif dalam mengambil langkah untuk mencapai tujuan (28) Saya berpikiran kolot dan hanya memakai cara-cara lama dan sudah ada saja (38) Jarang sekali memberikan dukungan pada keluarga maupun teman
<i>Self Control</i> (pengendalian diri)	Memiliki kesadaran untuk mengendalikan hidup sambil menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai rencana, serta tetap berorientasi pada tujuan.	(4) Saya merasa hidup Saya sudah teratur (14) Saya orang yang memiliki rencana untuk masa depan (24) Saya bisa memaklumi apabila ada rencana yang tidak bisa dilakukan (34) Saya tetap optimis dapat mencapai tujuan meski rencana yang Saya buat tidak berjalan baik	(9) Saya merasa hidup Saya tidak teratur (19) Saya tidak merencanakan masa depan Saya (29) Saya tidak bisa menerima jika ada ketidaksesuaian dalam rencana (39) Saya ragu bisa mencapai tujuan jika rencana Saya tidak berjalan dengan baik
<i>Spiritual Influence</i> (pengaruh diri)	Memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai spiritual yang memberikan harapan dan makna dalam menghadapi kesulitan hidup.	(5) Saya percaya Tuhan selalu ada untuk Saya (15) Saya selalu berdoa agar Tuhan membantu Saya	(10) Saya tidak yakin Tuhan selalu ada untuk Saya (20) Saya jarang berdoa (30) Saya ragu dapat

		(25) Saya optimis bisa melewati kesulitan hidup (35) Dapat mengambil pelajaran dari setiap kesulitan	melewati kesulitan dalam hidup (40) Tidak bisa mengambil pelajaran dari setiap kesulitan yang dihadapi
--	--	---	---

B. Skala Self-Esteem

Aspek	Indikator	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
<i>Power</i> (kekuatan)	Memiliki kemampuan mengatur dan mengontrol tingkah lakunya sendiri, serta dapat mempengaruhi orang lain.	(1) Saya selalu menaati aturan yang ada (9) Selalu bersikap sopan kepada orang lain (17) Menampilkan sikap positif dan optimis agar orang lain nyaman di dekat Saya (25) Teman sering meminta pendapat dan saran dari Saya	(2) Saya terkadang melanggar aturan yang ada (10) Jarang bersikap sopan pada orang lain (18) Saya orang yang tertutup dan kurang percaya diri (26) Saya jarang dimintai pendapat ataupun saran
<i>Signifinance</i> (keberartian)	Mampu menunjukkan perhatian dan kasih sayang berupa kepedulian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima seseorang.	(3) Saya mengungkapkan rasa sayang terhadap keluarga maupun teman (11) Saya sering menolong teman yang kesusahan (19) Saya senang melihat kebersamaan dalam keluarga maupun pertemanan (27) Saya selalu mencoba membuat orang terdekat nyaman di dekat Saya	(4) Saya tidak suka mengungkapkan rasa sayang kepada orang lain (12) Saya jarang menolong teman yang kesusahan (20) Kurang suka melihat kebersamaan orang lain dalam lingkungannya (28) Saya tidak yakin apakah orang lain nyaman di dekat Saya

<i>Virtue</i> (kebajikan)	Memiliki ketaatan terhadap kode etik, moral, etika, dan agama.	(5) Saya suka orang yang taat pada peraturan (13) Saya khawatir menerima sanksi jika melanggar aturan (21) Berusaha agar selalu menerapkan 5S (senyum, salam, sapa, sopan, santun) (29) Rajin menjalankan ibadah	(6) Kurang suka pada orang yang terlalu taat (14) Tidak begitu khawatir pada sanksi jika melanggar (22) Saya bukan orang yang suka menerapkan 5S (senyum, salam, sapa, sopan, santun) (30) Jarang melakukan ibadah
<i>Competence</i> (kemampuan)	Memiliki keyakinan, keterampilan, pengalaman, emosional, motivasi yang tinggi.	(7) Saya percaya pada diri Saya sendiri (15) Saya yakin pada keterampilan yang Saya miliki (23) Saya memiliki banyak pengalaman menarik untuk dijadikan pembelajaran (31) Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan	(8) Saya kurang percaya pada kemampuan diri (16) Saya tidak memiliki keterampilan yang mumpuni (24) Saya tidak memiliki banyak pengalaman untuk dijadikan pembelajaran hidup (32) Saya kekurangan motivasi untuk mencapai tujuan

C. Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
Dukungan Emosional atau Penghargaan	Mendapatkan empati, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain	(1) Saya selalu mendapat dukungan dari orang terdekat (9) Saya merasa disayangi dan dihargai oleh orang terdekat (17) Keluarga dan teman sering menanyakan kabar Saya (25) Saya merasa dipedulikan oleh orang-orang terdekat	(5) Kurang mendapat dukungan dari orang terdekat (13) Merasa kurang dihargai dan disayangi (21) Jarang ada yang menanyakan kabar Saya (29) Saya merasa diabaikan oleh orang-orang
Dukungan Nyata atau Instrumental	Mendapatkan bantuan langsung seperti memberikan barang, jasa, atau bantuan fisik lainnya kepada individu yang membutuhkan.	(2) Orang terdekat membantu Saya menyelesaikan masalah (10) Saya diberikan saran oleh orang terdekat agar bisa lebih baik lagi (18) Teman-teman sering berbagi makanan pada Saya (26) Orang terdekat meluangkan waktu mendengarkan keluhan Saya	(6) Saya jarang dibantu orang lain dalam menyelesaikan masalah (14) Tidak ada yang memberi saran pada Saya agar bisa lebih baik lagi (22) Teman-teman tidak pernah berbagi pada Saya, begitupun sebaliknya (30) Saya tidak memiliki orang terdekat yang dapat mendengarkan keluhan Saya
Dukungan Informasional	Mendapatkan informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam menghadapi masalah.	(3) Orang terdekat sering memberi arahan bagaimana cara menyelesaikan masalah	(7) Saya jarang mendapatkan arahan dalam menyelesaikan masalah

		<p>(11) Saya mendengarkan nasehat dari orang lain dengan baik</p> <p>(19) Menerima kritikan jika membuat kesalahan</p> <p>(27) Dengan bantuan orang lain Saya mampu menghadapi permasalahan</p>	<p>(15) Saya bukan orang yang mendengar nasehat dari orang lain</p> <p>(23) Saya tidak pernah diberi kritikan oleh orang lain</p> <p>(31) Saya tidak mampu memecahkan masalah karena tidak ada yang membantu</p>
Dukungan Persaudaraan	Mendapatkan kebersamaan dari seseorang	<p>(4) Saya menganggap teman layaknya saudara sendiri</p> <p>(12) Teman bersedia meluangkan waktu untuk bersama Saya</p> <p>(20) Saya sering mendapatkan waktu yang menyenangkan bersama orang-orang terdekat</p> <p>(28) Saya lebih suka menghabiskan waktu bersama teman-teman daripada sendiri</p>	<p>(8) Tidak ada teman yang Saya anggap sebagai saudara</p> <p>(16) Teman-teman sibuk dengan urusannya masing-masing dan tidak ada waktu untuk Saya</p> <p>(24) Jarang bersenang-senang bersama orang terdekat</p> <p>(32) Saya lebih suka menghabiskan waktu sendiri</p>

Lampiran 3 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

A. Skala Resiliensi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	136.7667	110.254	.300	.859
Item2	136.8667	105.361	.582	.852
Item3	136.8333	108.282	.414	.856
Item4	136.6667	109.678	.340	.858
Item5	136.4667	110.602	.296	.859
Item6	136.7000	108.631	.415	.856
Item7	136.7000	109.114	.380	.857
Item8	136.8000	109.062	.310	.859
Item9	136.4667	111.430	.354	.858
Item10	136.4333	110.530	.346	.858
Item11	136.5333	110.257	.343	.858
Item12	136.8333	108.144	.368	.857
Item13	136.5333	115.085	-.031	.864
Item14	136.8333	105.454	.662	.851
Item15	136.8667	107.568	.407	.856
Item16	136.9000	113.403	.057	.865
Item17	136.7333	109.582	.296	.859
Item18	137.0333	104.378	.551	.852
Item19	136.5667	108.737	.417	.856
Item20	136.5667	110.185	.343	.858
Item21	136.6667	108.437	.396	.856

Item22	136.8333	110.006	.297	.859
Item23	136.6000	108.731	.413	.856
Item24	136.4333	111.151	.338	.858
Item25	136.5333	111.982	.274	.859
Item26	136.5333	110.257	.343	.858
Item27	136.4333	111.771	.278	.859
Item28	136.8000	109.890	.405	.857
Item29	136.5667	110.668	.396	.857
Item30	136.5667	110.530	.316	.858
Item31	136.7000	113.666	.069	.863
Item32	136.7667	110.530	.346	.858
Item33	136.7333	109.582	.319	.858
Item34	136.7667	108.116	.365	.857
Item35	136.7333	114.340	.019	.864
Item36	136.6333	108.378	.435	.856
Item37	136.8667	108.464	.312	.859
Item38	136.7333	109.857	.360	.857
Item39	137.0667	106.754	.400	.856
Item40	136.7333	109.375	.362	.857

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	40

B. Skala Self-Esteem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	110.5667	54.185	.532	.789
Item2	110.8000	54.372	.538	.789
Item3	110.5000	56.741	.398	.796
Item4	110.5667	59.220	.085	.808
Item5	110.5000	59.155	.094	.807
Item6	110.4000	56.731	.373	.797
Item7	110.4667	57.016	.328	.799
Item8	110.5000	56.534	.340	.798
Item9	110.7667	56.254	.345	.798
Item10	110.5000	55.086	.416	.794
Item11	110.5000	59.707	.048	.808
Item12	110.9000	52.714	.605	.785
Item13	110.4667	56.947	.379	.797
Item14	110.4333	57.151	.362	.798
Item15	110.4000	62.248	-.248	.817
Item16	110.5333	55.913	.339	.798
Item17	110.6667	55.678	.424	.794
Item18	110.8000	54.234	.447	.793
Item19	110.3667	59.964	.006	.811
Item20	110.2000	58.855	.230	.802
Item21	110.4667	58.671	.129	.806
Item22	110.6667	55.402	.385	.796

Item23	110.6333	56.999	.361	.798
Item24	110.3667	56.792	.304	.799
Item25	110.3333	56.782	.389	.797
Item26	110.5333	57.016	.361	.798
Item27	110.4333	56.047	.443	.794
Item28	110.7667	56.254	.317	.799
Item29	110.5333	56.809	.386	.797
Item30	110.3333	59.540	.107	.805
Item31	110.5333	55.706	.421	.795
Item32	110.6667	61.747	-.183	.816

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	32

C. Skala Dukungan Sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	110.5667	54.185	.532	.789
Item2	110.8000	54.372	.538	.789
Item3	110.5000	56.741	.398	.796
Item4	110.5667	59.220	.085	.808
Item5	110.5000	59.155	.094	.807
Item6	110.4000	56.731	.373	.797
Item7	110.4667	57.016	.328	.799
Item8	110.5000	56.534	.340	.798
Item9	110.7667	56.254	.345	.798
Item10	110.5000	55.086	.416	.794
Item11	110.5000	59.707	.048	.808
Item12	110.9000	52.714	.605	.785
Item13	110.4667	56.947	.379	.797
Item14	110.4333	57.151	.362	.798
Item15	110.4000	62.248	-.248	.817
Item16	110.5333	55.913	.339	.798
Item17	110.6667	55.678	.424	.794
Item18	110.8000	54.234	.447	.793
Item19	110.3667	59.964	.006	.811
Item20	110.2000	58.855	.230	.802
Item21	110.4667	58.671	.129	.806
Item22	110.6667	55.402	.385	.796

Item23	110.6333	56.999	.361	.798
Item24	110.3667	56.792	.304	.799
Item25	110.3333	56.782	.389	.797
Item26	110.5333	57.016	.361	.798
Item27	110.4333	56.047	.443	.794
Item28	110.7667	56.254	.317	.799
Item29	110.5333	56.809	.386	.797
Item30	110.3333	59.540	.107	.805
Item31	110.5333	55.706	.421	.795
Item32	110.6667	61.747	-.183	.816

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	32

Lampiran 4 Skala Penelitian

Assalamualaikum wr. wb.

Salam sejahtera saya ucapkan, semoga anda mendapatkan keberkahan keselamatan dan perlindungan dari Allah SWT sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Perkenalkan saya Astrid Melliani Pratiwi mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Oleh karena itu, saya ingin meminta bantuan dan mengharapkan kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner penelitian ini.

Dalam mengisi kuesioner ini, tidak ada jawaban yang benar ataupun salah serta tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik anda di sekolah. Hasil dari jawaban teman-teman akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila terdapat pertanyaan terkait pengisian kuesioner penelitian ini, Teman-teman dapat menghubungi saya melalui email: astrid9e@gmail.com. Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan banyak terimakasih. Semoga kebaikan teman-teman dibalas oleh Allah SWT.

Hormat Saya

Astrid Melliani Pratiwi

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Tahun Angkatan :

II. PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini!
2. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan teman-teman!
3. Jawaban yang teman-teman berikan tidak mengandung nilai benar ataupun salah, akan tetapi menunjukkan kesesuaian penilaian teman-teman terhadap setiap pernyataan yang tersedia.

Keterangan pilihan jawaban sebagai berikut:

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

SKALA RESILIENSI

NO.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya terus mencoba berbagai cara untuk mencapai tujuan				
2.	Saya akan berpikir dengan matang sebelum bertindak				
3.	Saya terbuka dengan adanya perubahan dalam tatanan masyarakat				
4.	Saya percaya Tuhan selalu ada untuk Saya				
5.	Jika gagal mencapai tujuan saya akan menyerah				
6.	Saya bertindak tanpa berpikir panjang				
7.	Saya merasa hidup Saya tidak teratur				
8.	Saya tidak yakin Tuhan selalu ada untuk Saya				
9.	Saya tetap bersemangat pada pekerjaan meskipun dalam tekanan				
10.	Saya dapat mengendalikan emosi dengan baik				
11.	Saya orang yang memiliki rencana untuk masa depan				
12.	Saya selalu berdoa agar Tuhan membantu Saya				
13.	Saya kurang berinisiatif dalam mengambil langkah untuk mencapai tujuan				
14.	Saya tidak merencanakan masa depan Saya				
15.	Saya berani mencoba hal baru yang belum pernah dilakukan				
16.	Saya sering berpikir di luar kotak dan mencari inovasi terbaru				
17.	Saya bisa memaklumi apabila ada rencana yang tidak bisa dilakukan				
18.	Saya optimis bisa melewati kesulitan hidup				
19.	Saya takut mencoba sesuatu yang baru				
20.	Saya berpikiran kolot dan hanya memakai cara-cara lama dan sudah ada saja				
21.	Saya tidak bisa menerima jika ada ketidaksesuaian dalam rencana				
22.	Saya ragu dapat melewati kesulitan dalam hidup				
23.	Saya suka hal-hal yang lucu				
24.	Saya tetap optimis dapat mencapai tujuan meski rencana yang Saya buat tidak berjalan baik				
25.	Dapat mengambil pelajaran dari setiap kesulitan				
26.	Takut menghadapi kegagalan				
27.	Saya kurang suka hal-hal yang lucu				
28.	Jarang sekali memberikan dukungan pada keluarga maupun teman				

29.	Saya ragu bisa mencapai tujuan jika rencana Saya tidak berjalan dengan baik				
30.	Tidak bisa mengambil pelajaran dari setiap kesulitan yang dihadapi				

SKALA SELF-ESTEEM

N0.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya selalu menaati aturan yang ada				
2.	Saya terkadang melanggar aturan yang ada				
3.	Saya mengungkapkan rasa sayang terhadap keluarga maupun teman				
4.	Kurang suka pada orang yang terlalu taat				
5.	Saya percaya pada diri pada kemampuan sendiri				
6.	Saya kurang percaya pada kemampuan diri				
7.	Selalu bersikap sopan kepada orang lain				
8.	Jarang bersikap sopan pada orang lain				
9.	Saya jarang menolong teman yang kesusahan				
10.	Saya khawatir menerima sanksi jika melanggar aturan				
11.	Tidak begitu khawatir pada sanksi jika melanggar				
12.	Saya tidak memiliki keterampilan yang mumpuni				
13.	Menampilkan sikap positif dan optimis agar orang lain nyaman di dekat Saya				
14.	Saya orang yang tertutup dan kurang percaya diri				
15.	Saya bukan orang yang suka menerapkan 5S (senyum, salam, sapa, sopan, santun)				
16.	Saya memiliki banyak pengalaman menarik untuk dijadikan pembelajaran				
17.	Saya tidak memiliki banyak pengalaman untuk dijadikan pembelajaran hidup				
18.	Teman sering meminta pendapat dan saran dari Saya				
19.	Saya jarang dimintai pendapat ataupun saran				
20.	Saya selalu mencoba membuat orang terdekat nyaman di dekat Saya				
21.	Saya tidak yakin apakah orang lain nyaman di dekat Saya				
22.	Saya rajin menjalankan ibadah				
23.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan				

SKALA DUKUNGAN SOSIAL

NO.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Orang terdekat saya selalu memberi semangat ketika saya menghadapi tugas kuliah atau kegiatan penting.				
2.	Orang terdekat memberikan fasilitas belajar kepada saya				
3.	Orang terdekat sering memberi arahan bagaimana cara menyelesaikan masalah				

4.	Orang terdekat memberi masukan yang tidak sesuai dengan karakter dan kemampuan saya				
5.	Kadang orang terdekat saya meragukan keputusan yang saya ambil untuk masa depan saya				
6.	Saya merasa disayangi dan dihargai oleh orang terdekat				
7.	Orang terdekat saya sangat peduli ketika saya sedang menghadapi masalah pribadi atau akademik				
8.	Saya mendengarkan nasehat dari orang lain dengan baik				
9.	Saya sering diberi bimbingan atau masukan dari orang terdekat untuk menyelesaikan masalah				
10.	Merasa kurang dihargai dan disayangi				
11.	Saya sering menyelesaikan masalah sendiri tanpa bimbingan atau masukan dari orang terdekat				
12.	Orang terdekat saya tidak menanggapi saran atau kebutuhan saya meskipun saya sudah menyampaikannya				
13.	Orang terdekat sibuk dengan urusannya masing-masing dan tidak ada waktu untuk saya				
14.	Kelurga dan teman sering menanyakan kabar saya				
15.	Orang terdekat saya aktif memberikan informasi penting yang saya butuhkan				
16.	Menerima kritikan jika membuat kesalahan				
17.	Saya sering mendapatkan waktu yang menyenangkan bersama orang-orang terdekat				
18.	Jarang ada yang menanyakan kabar saya				
19.	Orang terdekat memberikan kritikan tanpa disertai saran kepada saya				
20.	Orang terdekat meniadakan informasi yang saya butuhkan				
21.	Orang terdekat saya memberikan kritik yang membangun dan disertai saran agar saya bisa berkembang.				
22.	Dengan bantuan orang lain Saya mampu menghadapi permasalahan				
23.	Saya lebih suka menghabiskan waktu bersama teman-teman daripada sendiri				
24.	Orang terdekat terdekat membanding-bandingkan setiap kali saya membuat masalah				
25.	Orang terdekat menghalangi setiap usaha yang saya lakukan				
26.	Orang terdekat meremehkan setiap usaha yang saya lakukan				

Lampiran 5 Skor Responden Penelitian

N	TOTAL RESILIENSI	TOTAL SELF- ESTEEM	TOTAL DUKUNGAN SOSIAL
1	96	77	73
2	102	73	65
3	79	58	75
4	100	65	78
5	90	60	84
6	94	75	55
7	100	66	76
8	85	63	88
9	102	79	89
10	101	80	83
11	91	69	77
12	99	75	84
13	88	70	91
14	99	80	89
15	93	76	90
16	92	67	88
17	99	75	87
18	91	70	65
19	76	58	66
20	75	57	64
21	75	57	63
22	74	50	66
23	73	52	64
24	74	64	64
25	76	62	65
26	76	57	64
27	79	51	66
28	76	52	66
29	74	56	69
30	76	58	69
31	77	57	65
32	74	50	66
33	74	50	65
34	75	56	68
35	75	49	69
36	75	57	67
37	75	55	68
38	74	55	66
39	77	52	66
40	76	52	68

41	74	56	65
42	74	51	67
43	75	55	66
44	75	57	66
45	74	56	66
46	75	49	65
47	74	50	68
48	76	59	64
49	76	59	65
50	76	60	65
51	72	49	65
52	75	56	68
53	74	56	68
54	76	56	68
55	75	52	67
56	75	56	67
57	74	53	67
58	76	54	66
59	77	56	65
60	77	56	66
61	77	61	66
62	76	58	67
63	74	56	67
64	79	56	67

Lampiran 6 Deskriptif Data

A. Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	$X < 71$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$71 \leq X < 90$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 90$	Tinggi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	49	76.6	76.6	76.6
Tinggi	15	23.4	23.4	100.0
Total	64	100.0	100.0	

B. Kategorisasi Skor Variabel Self-Esteem

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	$X < 51$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$51 \leq X < 68$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 68$	Tinggi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	7	10.9	10.9	10.9
Sedang	57	89.1	89.1	100.0
Total	64	100.0	100.0	

C. Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
----------------	---------------	-------------------

$X \leq (Mean - 1SD)$	$X < 62$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$62 \leq X < 78$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 78$	Tinggi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	1.6	1.6	1.6
Sedang	52	81.2	81.2	82.8
Tinggi	11	17.2	17.2	100.0
Total	64	100.0	100.0	

Lampiran 7 Uji Asumsi dan Hipotesis

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		64
Normal Parameters ^a Mean		.0000000
Std. Deviation		4.00513466
Most Extreme Differences	Absolute	.103
	Positive	.103
	Negative	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.824
Asymp. Sig. (2-tailed)		.506

B. Uji Linearitas

Uji Linearitas Self-Esteem dengan Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * SelfEsteem	Between Groups	(Combined)	5562.109	60	92.702	15.450	.022
		Linearity	3292.777	1	3292.777	548.796	.000
		Deviation from Linearity	2269.332	59	38.463	6.411	.075
	Within Groups		18.000	3	6.000		
Total			5580.109	63			

Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan Resiliensi

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Dukungan Sosial	Between Groups (Combined)	5548.109	60	92.468	8.669	.049
	Linearity	1709.222	1	1709.222	160.240	.001
	Deviation from Linearity	3838.887	59	65.066	6.100	.080
	Within Groups	32.000	3	10.667		
	Total	5580.109	63			

C. Uji Multikolonearitas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	SelfEsteem	.598	1.673
	Dukungan Sosial	.598	1.673

a. Dependent Variable: Resiliensi

D. Uji Hipotesis

Uji Regresi Sederhana (Parsial)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.450	4.506		3.207	.002
	SelfEsteem	.834	.077	.759	10.771	.000
	Dukungan Sosial	.237	.080	.207	2.942	.005

a. Dependent Variable: Resiliensi

Uji Regresi Berganda (Simultan)

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4569.520	2	2284.760	137.910	.000 ^a
Residual	1010.590	61	16.567		
Total	5580.109	63			

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfEsteem

b. Dependent Variable: Resiliensi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.905 ^a	.819	.813	4.07026

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfEsteem

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Astrid Melliani Pratiwi
Tempat Tanggal Lahir : 12 Januari 2000
Alamat : Jl. Purwoyoso RT.01, RW.12, Kelurahan Purwoyoso,
Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang
No. HP 0895603579229

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal : SD Negeri Purwoyoso 05
SMP Negeri 18 Semarang
SMA Negeri 6 Semarang

Semarang, 18 Juni 2025



Astrid Melliani Pratiwi

NIM 1807016071