

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
RESILIENSI DALAM Pengerjaan SKRIPSI
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA 2021**

SKRIPSI

OLEH:

SHAVIRA RAIHANAH

218600254



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/2/26

Access From (repository.uma.ac.id)4/2/26

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
RESILIENSI DALAM Pengerjaan SKRIPSI
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

SHAVIRA RAIHANAH

218600254

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 4/2/26


Access From (repository.uma.ac.id)4/2/26

HALAMAN PENGESAHAN

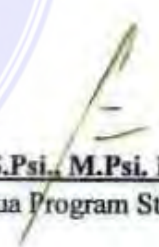
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN RESILIENSI
DALAM Pengerjaan SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA 2021
NAMA : SHAVIRA RAHMANAH
NPM : 218600254
FAKULTAS : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing


Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Pembimbing


Dr. Sifz Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi., M.Psi. Psikolog
Ketua Program Studi

Tanggal disetujui: 4 Juli 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi dengan pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shavira Raihanah

NPM : 218600254

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusi (Non-exclusive Royalty Free Right) atas Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Dalam Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area 2021. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 14 Juni 2025
Peneliti



Shavira Raihanah

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN RESILIENSI DALAM Pengerjaan SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA 2021

Oleh
Shavira Raihanah
218600254

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi dalam pengerjaan skripsi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2021 dengan jumlah populasi 315 dan sampel berjumlah 104 mahasiswa dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu mahasiswa yang sudah melaksanakan seminar proposal. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment terlihat bahwasannya ada hubungan positif antara *self-esteem* dengan resiliensi. Temuan ini diambil berdasarkan pada coefficient correlation $r_{xy} = 0,722$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Selanjutnya, koefisien determinasi (r^2) hubungan antara variabel independen dan variabel dependen adalah $r^2 = 0,521$. Hal ini memperlihatkan bahwasannya *self-esteem* memiliki kontribusi terhadap resiliensi sebesar 52,1%. Hasil uji mean dapat disimpulkan bahwa tergolong rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 55 dan mean empirik sebesar 42,09. Selanjutnya, resiliensi disimpulkan memperoleh hasil rendah dengan nilai hipotetik sebesar 65 dan empirik sebesar 50,08.

Kata kunci: *Self-Esteem*, Resiliensi, Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2021 Yang Sudah Seminar Proposal.

ABSTRACT

THE CORRELATION OF SELF-ESTEEM WITH RESILIENCE IN THESIS WORK AT THE PSYCHOLOGY STUDENTS MEDAN AREA UNIVERSITY 2021

By
SHAVIRA RAIHANAH
2128600254

The aim of research to determine the correlation between self-esteem and resilience in thesis work. This research uses a quantitative type. The population taken in this research is psychology students Medan Area University generation 2021 that's already seminar proposal with the population was 315 and the sample was 104 students using purposive sampling techniques. Based on the results of the product moment correlation analysis, it appears that there is a positive correlation between self-esteem and resilience, based on the correlation coefficient $r_{xy} = 0,722$ with a significance of $p = 0,000 < 0,05$. Furthermore, the coefficient determination (r^2) of the correlation between the independent variable and the dependent variable is $r^2 = 0,521$. This shows that self-esteem contributes to resilience by 52,1%. The results of the mean test self-esteem is low with a hypothetical mean value of 55 and an empirical mean of 42,09. Furthermore, resilience low results with a hypothetical value of 65 and an empirical value of 50,08.

Keywords: *Self-Esteem, Resilience, Psychology Students Medan Area University Generation 2021 That's Already Seminar Proposal.*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Shavira Raihanah lahir di Medan pada tanggal 9 April 2000 merupakan anak dari bapak Drs. Parluhutan, M.Sp dan ibu Dra. Syamsriana. Saat ini penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi Universitas Medan Area mengambil jurusan Psikologi. Penulis menyelesaikan pendidikan formal di SD Swasta Melati lulus pada tahun 2012, lalu melanjutkan ke SMP Muhammadiyah lulus pada tahun 2015, dan penulis menempuh pendidikan di SMA Negeri 3 Medan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya pada tahun 2021 tepatnya bulan Juni penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dengan rasa syukur kepada Allah Yang Maha Esa, serta berkat usaha, kesabaran, dan doa, serta dukungan dari keluarga dan teman-teman, penulis berhasil menyelesaikan tugas akhir ini. Semangat yang diberikan oleh mereka sangat berarti dalam proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengerjakan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Self-esteem* Dengan Resiliensi Dalam Pengerjaan Skripsi Pada Psikologi Universitas Medan Area 2021". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pertama dan paling utama penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir skripsi ini, juga tentunya penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing, atas arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti selama penyusunan skripsi ini, bapak Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi UMA, serta bapak Azhar Aziz, S.Psi, M.A, Psikolog, ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi, dan ibu Ayudia Popy, S.Psi, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan terhadap penelitian tugas akhir skripsi penulis.

Tentunya penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yaitu Shavira Raihanah, S.Psi yang selalu bertahan dan berusaha walau ditengah hambatan dan masalah yang berlalu-lalang, selalu bisa bangkit kembali, menenangkan, dan menghibur diri sendiri ditengah masalah yang terjadi selama penyusunan skripsi. Dan pastinya terima kasih kepada manusia terpenting dalam kehidupan penulis yaitu Ibunda tercinta Dra. Syamsriana yang senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayang tanpa henti sehingga penulis selalu termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi secepatnya. Terima kasih kepada keluarga tersayang yaitu Ayah Drs. Parluhutan, M.Sp, Nenek, kak Tika, bang Heri, kak Vany, Farid, Izzan, dan Haura atas doa, dukungan moral dan materi yang telah diberikan tanpa henti kepada penulis. Kepada sahabat tersayang, Ester Alaya terima kasih sudah berkenan meminjamkan laptop selama penulis mengerjakan skripsi, selalu mendukung dan menyemangati penulis dalam situasi apapun. Kepada teman seperjuangan yaitu Agatha Natasya Sitanggang dan Ananda Eka Pratiwi atas kebersamaan, cerita, dan motivasi selama perkuliahan. Serta terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangsih bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 4 Juli 2025



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAM PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	xii
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.1 Manfaat Praktis	10
1.4.2 Hipotesis Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Resiliensi	11
2.1.1 Defenisi Resiliensi	11
2.1.2 Karakteristik Resiliensi	20
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	25
2.1.4 Aspek-Aspek Resiliensi	29
2.2 <i>Self-Esteem</i>	29
2.2.1 Defenisi <i>Self-Esteem</i>	29
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	32
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i>	36
2.2.4 Manfaat-Manfaat <i>Self-Esteem</i>	39
2.3 Hubungan Antara <i>Self-Esteem</i> dengan Resiliensi	43
2.4 Kerangka Konseptual	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	48
3.2 Bahan dan Alat	48
3.2.1 Bahan	48
3.2.2 Alat.....	49
3.3 Metodologi Penelitian	49
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	49
3.3.2 Definisi Operasional	49
3.3.3 Populasi dan Sampel	50
3.3.4 Teknik Pengambilan Sampel	51
3.3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.3.6 Teknik Analisis Data.....	51
3.4 Prosedur Kerja	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Orientasi Kancan Penelitian	54
4.2 Hasil Penelitian.....	55
4.2.1 Hasil Uji Coba.....	55
4.2.2 Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	55
4.2.3 Hasil Uji Coba Alat Ukur Resiliensi.....	57
4.3 Hasil Analisis Data	59
4.3.1 Uji Normalitas.....	59
4.3.2 Uji Linearitas	60
4.3.3 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment	60
4.3.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	61
4.4 Pembahasan	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	68
3.1 Simpulan.....	68
3.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	47
Gambar 2. Kurva Normal Variabel <i>Self-Esteem</i>	63
Gambar 3. Kurva Normal Variabel Resiliensi	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Dan Tempat Penelitian	48
Tabel 2. Skala <i>Self-Esteem</i> Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 3. Skala Resiliensi Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 4 Uji Relibilitas	58
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	60
Tabel 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas	60
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisa Korelasi Product Moment	61
Tabel 8. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik.....	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	73
Lampiran 2. Skala Penelitian	83
Lampiran 3. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	93
Lampiran 4. Uji Asumsi Klasik	99
Lampiran 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	103
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	106
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian.....	109



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menjalani pendidikan tinggi dengan tujuan utama mengembangkan pengetahuan dan keterampilan akademik. Namun, peran mahasiswa tidak hanya terbatas pada aktivitas belajar-mengajar di lingkungan kampus, melainkan juga mencakup tanggung jawab sosial yang lebih luas. Mereka dituntut untuk bersikap proaktif, berpikir kritis, dan berinovasi dalam menghadapi berbagai tantangan serta permasalahan yang ada di masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu menghubungkan teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan praktik nyata di kehidupan sosial, sehingga keberadaan mereka dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mendorong perubahan dan kemajuan masyarakat (Suyanto dan Hisyam, 2000).

Skripsi merupakan tugas akhir yang dirancang untuk melatih mahasiswa dalam berpikir secara logis, kritis, dan sesuai dengan prinsip ilmiah. Melalui skripsi, mahasiswa tidak hanya memahami teori dan metode penelitian, tetapi juga belajar mengaplikasikannya untuk menyelesaikan berbagai persoalan nyata yang relevan dengan kehidupan masyarakat. Proses ini berfungsi sebagai jembatan antara ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dan tantangan praktis di dunia nyata (Siswoyo, 2007).

Suharsimi Arikunto (2009) menjelaskan bahwa penyusunan skripsi berperan penting dalam membentuk karakter mahasiswa, terutama dalam hal kedisiplinan dan tanggung jawab. Seluruh tahapan penelitian, mulai dari

perencanaan hingga pelaporan, dirancang untuk melatih mahasiswa agar bekerja secara terstruktur dan profesional. Melalui proses ini, mahasiswa tidak hanya mengasah kemampuan akademik, tetapi juga membangun kepribadian yang siap menghadapi dunia kerja dan kehidupan sosial secara lebih matang.

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 februari 2025, tertera bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2021 yang sudah mengajukan mata kuliah skripsi sebanyak 315 mahasiswa. Adapun yang sudah melaksanakan seminar proposal sebanyak 106 mahasiswa, seminar hasil sebanyak 15 mahasiswa, dan sidang skripsi sebanyak 1 mahasiswa. Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan beberapa dosen, diketahui bahwasannya masih banyak mahasiswa yang kurang siap dalam mempersiapkan dirinya untuk penelitian skripsi, masih kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai prosedur penyusunan penulisan skripsi sesuai pedoman 2017, belum terlalu memahami metodologi penelitian yang akan digunakan, minimnya literasi, serta kurangnya motivasi mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi. Banyak mahasiswa yang setelah seminar proposal tidak segera melakukan bimbingan untuk melanjutkan pengerjaan skripsinya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan beberapa mahasiswa, bahwasannya pengerjaan skripsi memberikan perubahan yang cukup signifikan, seperti perubahan psikologis, emosional, fisik, dan sosial. Adapun bentuk dari perubahan psikologis dan emosional seperti adanya tekanan dan tanggung jawab untuk segera menyelesaikan skripsi, tekanan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing dan penguji serta target penyelesaian skripsi yang ditetapkan membuat meningkatnya stress dan kecemasan individu tersebut, dan kepercayaan

diri yang naik-turun. Lalu, bentuk dari perubahan fisik seperti tubuh yang kelelahan dan rentan sakit yang disebabkan oleh kurangnya jam tidur karena begadang mengerjakan skripsi, pola makan yang berantakan seperti makan dengan jumlah jauh lebih banyak dari porsi seharusnya atau kehilangan nafsu makan yang disebabkan oleh rasa stress. Sedangkan, bentuk dari perubahan sosial yang dialami seperti berkurangnya waktu bersama teman dan keluarga karena mengerjakan skripsi.

Hasil dari wawancara tersebut juga menunjukkan adanya dua tipe mahasiswa yaitu mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik dan mahasiswa yang memiliki resiliensi yang buruk saat menghadapi setiap hambatan dalam pengerjaan skripsi. Bagi mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik, individu tersebut dapat mempertahankan sikap optimisnya meskipun menghadapi suatu hambatan seperti kesulitan dalam menemukan topik atau judul penelitian, tetap semangat mengerjakan skripsi walau mendapatkan revisi berulang kali oleh dosen pembimbing, tidak mudah putus asa walau pun kesulitan dalam mencari buku sesuai topik penelitian dan mendapatkan penolakan izin lokasi penelitian, memiliki target dan mampu mencapai target dalam mengerjakan skripsi, lebih menikmati proses pengerjaan skripsi, dan cenderung berpikir positif dalam memaknai hambatan-hambatan yang terjadi saat pengerjaan skripsi. Individu yang resiliens juga lebih mudah untuk beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya selama proses pengerjaan skripsi, lebih mudah untuk menerima kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan-harapannya mengenai skripsi, mampu mengelola emosional secara baik ditengah situasi pengerjaan skripsi yang penuh tekanan, merespon hambatan-hambatan yang dialaminya dalam pengerjaan skripsi dengan

proposional dan rasional, ketika mengalami kegagalan individu tersebut memandang kegagalan yang dihadapinya sebagai kesempatan untuk memperoleh pembelajaran dan berkembang sehingga tidak mudah menyerah dan selalu berusaha.

Sedangkan, mahasiswa yang memiliki resiliensi yang buruk tidak menikmati proses pengerjaan skripsi, memiliki sikap pesimis saat tidak menemukan topik atau judul penelitian, sering mengeluh saat skripsi yang dikerjakan mendapatkan revisi berulang kali oleh dosen pembimbing, mudah putus asa ketika kesulitan dalam mencari buku sesuai topik penelitian dan penolakan izin dari lokasi penelitian, tidak memiliki target yang jelas dalam mengerjakan skripsi, dan cenderung berpikir negatif dalam memaknai hambatan-hambatan yang terjadi saat pengerjaan skripsi sehingga semakin memperlambat proses kemajuan skripsi yang sedang dikerjakannya.

Adanya hambatan-hambatan tersebut mempengaruhi penurunan kesehatan fisik maupun mental mahasiswa, sehingga memicu mahasiswa akhir merasa cemas, takut, tertekan, dan stress dalam pengerjaan skripsi. Jika individu tersebut tidak mampu bangkit dari tekanan-tekanan yang sedang dialaminya saat itu, maka individu tersebut akan semakin terpuruk dan kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsinya. Maka dari itu, dibutuhkannya resiliensi yang baik untuk dapat bertahan ditengah tekanan-tekanan yang didapatkan oleh mahasiswa akhir dalam pengerjaan skripsi.

Individu yang memiliki resiliensi bukanlah sosok yang sepenuhnya kebal terhadap tekanan atau mampu terhindar dari semua bentuk kesulitan. Mereka juga bukan individu yang sepenuhnya kuat sehingga tidak terpengaruh oleh berbagai

masalah. Konsep resiliensi tidak merujuk pada kondisi semacam itu. Ketika menghadapi situasi penuh tekanan, individu yang resilien tetap merasakan emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan, sebagaimana dialami oleh orang lain pada umumnya. Perbedaannya terletak pada kemampuan individu resilien untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya dan bangkit dari keterpurukan yang dialami (Wiwin, 2017).

Luthar (dalam Hendriani, 2017) menyatakan bahwa resiliensi dalam berbagai kajian diartikan sebagai kekuatan fundamental yang menjadi dasar bagi pembentukan berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Secara umum, resiliensi dicirikan oleh kemampuan untuk menghadapi tantangan, ketangguhan dalam mengelola tekanan, serta kemampuan untuk pulih dari pengalaman buruk yang dialami.

Menurut Connor & Davidson (2003), salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self-esteem*. Matthew McKay dan Patrick Fanning (2000) mengemukakan bahwa harga diri merupakan unsur penting bagi keberlangsungan hidup psikologis seseorang. Harga diri berfungsi sebagai prasyarat emosional yang mendasar. Tanpa tingkat harga diri yang memadai, kehidupan dapat terasa sangat menyakitkan dan menghambat pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mendefinisikan identitas dirinya sendiri, kemudian menilai apakah identitas tersebut sesuai atau tidak dengan harapan dan nilai-nilai yang Anda pegang. Masalah yang berkaitan dengan harga diri pada dasarnya mencerminkan kapasitas manusia untuk menilai dirinya sendiri.

Menurut Elfi (2014) *self-esteem* merupakan kondisi psikologis di mana seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri. *Self-esteem* memiliki keterkaitan yang erat dengan motivasi seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Tingkat *self-esteem* yang dimiliki individu dapat memengaruhi seberapa besar dorongan mereka untuk mencapai tujuan dan menghadapi tantangan. Selain itu, perkembangan *self-esteem* dipengaruhi oleh lingkungan sekitar serta tahap perkembangan individu.

Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan maupun kekurangan, serta merasa berharga. Hal ini berdampak pada meningkatnya motivasi dalam mengejar cita-cita, menjalankan tugas dengan baik dan tepat waktu, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Individu ini juga lebih mampu menghadapi tantangan, mencari solusi atas permasalahan, serta memiliki keyakinan diri bahwa mereka dapat mencapai keberhasilan seperti orang lain. Sikap optimis terhadap masa depan pun berkembang karena mereka merasa puas dengan diri sendiri dan memiliki keyakinan akan nilai dan kontribusi mereka bagi orang lain. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung menunjukkan pola pikir positif, memiliki keyakinan diri yang kuat, serta menampilkan perilaku yang mencerminkan kesejahteraan psikologis (*well-being*). Individu tersebut lebih mampu menghadapi tantangan, membangun hubungan sosial yang sehat, dan memiliki pandangan optimis terhadap kehidupan (Elfi, 2014).

Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak berharga dan sulit menerima diri sendiri. Hal ini dapat berdampak negatif, seperti kurangnya penghargaan terhadap diri dan orang lain, ketakutan terhadap

kegagalan, serta perasaan tidak mampu bersaing atau berprestasi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan perilaku agresif sebagai bentuk kompensasi, bahkan berisiko mendorong individu ke dalam tindakan kriminal. Selain itu, *self-esteem* yang rendah juga dapat menghambat pencapaian akademik dan perkembangan pribadi. *self-esteem* yang rendah dapat tercermin dalam ketidakpercayaan diri, pola pikir negatif, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan interaksi sosial (Elfi, 2014).

Self-esteem yang rendah sering kali dipicu oleh pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti perlakuan negatif dari orang tua, guru, atau teman yang berulang kali meragukan atau merendahkan kemampuan, penampilan, atau kecerdasan seseorang. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus, individu tersebut dapat mulai mempercayai penilaian negatif tersebut sebagai kebenaran. Akibatnya, mereka melihat diri mereka sendiri melalui perspektif orang lain dengan pandangan yang kurang baik. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa tidak berharga, sulit mencintai dirinya sendiri, dan mengalami ketidakpuasan terhadap diri mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan *self-esteem* yang sehat agar individu dapat menghargai dan menerima dirinya sendiri dengan lebih baik, serta pentingnya peningkatan *self-esteem* agar individu tersebut dapat berkembang secara optimal dan menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri serta penuh makna (Ziglar, dalam Elfi, 2014).

Lebih dari sekadar kesadaran akan keberhargaan diri, *self-esteem* merupakan konstruksi psikologis yang kompleks, yang melibatkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Dalam perspektif yang lebih luas, harga diri berfungsi sebagai

landasan psikologis yang memengaruhi bagaimana individu membangun kehidupannya, membuat keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Minchinton, 2003).

Menurut Coopersmith (dalam Elfi, 2014) perkembangan *self-esteem* dipengaruhi oleh dua faktor utama. Faktor pertama adalah tingkat penghargaan, penerimaan, dan perhatian yang diberikan oleh orang-orang penting dalam kehidupan individu, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sosial. Faktor kedua berkaitan dengan pengalaman keberhasilan dan kegagalan yang dialami individu, termasuk status objektif serta posisi sosial yang berhasil dicapai. Pendapat ini diperkuat oleh Robinson (dalam Elfi, 2014), yang menyatakan bahwa faktor sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-esteem* individu. Faktor-faktor sosial ini tidak hanya membentuk cara individu memandang dirinya sendiri, tetapi juga berdampak pada sikap dan perilaku mereka dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Berdasarkan teori dari tokoh-tokoh diatas, dapat diketahui bahwa resiliensi dibutuhkan dalam pengerjaan skripsi sebagai upaya pertahanan diri ditengah situasi yang menekan. Adapun salah satu faktor resiliensi adalah *self-esteem*. Maka dari itu, semakin tinggi kemampuan *self-esteem* individu, maka akan semakin berkembang dengan baik resiliensi pada individu tersebut. Sehingga, tak kalah penting bagi mahasiswa semester akhir untuk menjaga dan meningkatkan *self-esteem* yang dimiliki untuk memiliki kemampuan resiliensi yang baik dalam upaya bertahan ditengah tekanan-tekanan dalam pengerjaan skripsi.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti secara lebih mendalam mengenai sejauh mana hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini dilandasi oleh asumsi bahwa tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tantangan, serta hambatan yang muncul selama penyusunan skripsi, yang pada akhirnya dapat memperkuat resiliensi. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa, khususnya dalam menyelesaikan tugas akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah adanya “Hubungan antara *Self-esteem* dengan Resiliensi dalam Pengerjaan Skripsi Mahasiswa Psikologi UMA”.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui dan menguji secara empiris apakah adanya “Hubungan antara *Self-esteem* dengan Resiliensi dalam Pengerjaan Skripsi Mahasiswa Psikologi UMA.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi dalam pendekatan psikologi klinis

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai informasi dan bahan evaluasi bahwa pentingnya memiliki *self-esteem* yang tinggi dan resiliensi yang baik dalam proses pengerjaan skripsi.

2. Bagi Dosen Pembimbing

Sebagai gambaran dan bahan evaluasi terkait hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi.

3. Bagi Fakultas Psikologi

Sebagai gambaran dan bahan evaluasi terkait hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses pengurusan dan jangka waktu kenaikan berkas untuk penyelesaian skripsi.

4. Bagi Peneliti

Memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman mengenai *self-esteem* dan resiliensi sehingga dapat mengembangkan informasi tersebut secara teoritis maupun secara praktis.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan resiliensi dalam pengerjaan skripsi. Dengan asumsi semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu, maka semakin baik pula resiliensi individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki individu, maka akan semakin buruk pula resiliensi individu tersebut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Defenisi Resiliensi

Resiliensi sebagai bentuk kesanggupan seseorang dalam menghadapi, mengatasi, dan berkembang dalam situasi sulit dan tertekan. Seseorang yang memiliki resiliensi yang baik cenderung mampu beradaptasi dan tidak mudah menyerah saat mengalami tekanan atau kegagalan. Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi landasan dari semua karakter positif dengan berusaha membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang. Karena tanpa adanya resiliensi, tidak akan muncul keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan tidak adanya *insight* yang muncul dalam diri seseorang saat berada dalam situasi tertekan. Resiliensi diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan peserta didik dalam hidupnya, termasuk pada keberhasilan dalam akademik (Desmita, 2009).

Resiliensi adalah kapasitas dalam upaya mempertahankan kemampuan agar berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan (Kaplan dkk., Egeland dkk., dalam VanBreda, 2001). Grotberg (dalam Hendriani, 2017) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia saat menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Resiliensi berguna untuk merespons secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma (Reivich dan Shatte, 2002). Greene (dalam Hendriani, 2017) mengatakan bahwa resiliensi

bentuk dari kemampuan seseorang untuk bangkit dari kegagalan dan mengatasi rasa sakit juga mentransformasi diri untuk memelihara kondisi agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan.

Smith-Osborne (dalam Hendriani, 2017) mengemukakan bahwa teori resiliensi berkembang dari hasil kajian psikopatologi perkembangan dalam perspektif ekosistem. Kerangka berpikir teoretis tentang resiliensi menjelaskan bahwa perkembangan yang sehat dari populasi yang berada dalam risiko. Maka dari itu, memahami usaha seseorang dalam mencapai resiliensi akan tepat apabila dilakukan dengan menggunakan perspektif perkembangan. Dalam perspektif psikologi perkembangan, individu yang resilien memiliki kemampuan dalam mengatasi stress serta kesulitan untuk mencapai taraf fungsional hidup yang optimal, baik terhadap hambatan yang spesifik di fase perkembangan tertentu maupun di sepanjang rentang hidupnya.

Jess Feist & Gregory J. Feist (2012) menjelaskan bahwa kepribadian individu sangat mempengaruhi kemampuan resiliensi. Misalnya, individu dengan *locus of control internal* cenderung lebih resiliensi karena mereka memiliki pemikiran bahwa mereka memiliki kendali penuh atas hidupnya sendiri. Dengan lahirnya pemikiran tersebut, Desmita (2009) juga memiliki pendapat yang sama bahwa resiliensi akan membuat seseorang berhasil dalam menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis dan vikasional sekalipun berada di tengah kondisi stress hebat yang inheren dalam kehidupan dunia dewasa ini.

Ungar (dalam Hendriani, 2017) berpendapat bahwa resiliensi suatu istilah yang menggambarkan individu yang sehat ditengah kondisi yang secara kolektif

dipandang sulit dan menekan. Resiliensi merupakan hasil dari negosiasi atas berbagai sumber daya, antara individu dengan lingkungannya. Resiliensi yang dimiliki individu akan mempengaruhi kecakapannya di lingkungan sekolah maupun lingkungan kerja, mempengaruhi kesehatan individu secara fisik maupun mental, serta mempengaruhi keberhasilan individu tersebut dalam berhubungan dan berinteraksi dalam lingkungannya.

Keterkaitan antara resiliensi dengan kesehatan juga berperan dalam mengontrol emosi positif. Penelitian yang dilakukan oleh Tugade dan Fredricson (dalam Hendriani, 2017) menyatakan bahwa individu atau sekelompok orang yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu meregulasi emosi dengan menggunakan emosi positifnya untuk menggantikan emosi negatif yang seringkali hadir ditengah kondisi yang sulit dan tertekan.

Studi Tugade dan Fredricson (dalam Hendriani, 2017) juga mengemukakan bahwa individu yang resilien memiliki perilaku psikologis yang lebih sehat, seperti sifat optimis, dinamis, bersikap antusias terhadap suatu hal yang sedang dihadapinya dalam hidup, lebih mudah beradaptasi dalam menghadapi pengalaman baru, dan memiliki emosionalitas yang positif. Selain itu, individu yang memiliki resiliensi tinggi secara lebih aktif dan strategis akan menumbuhkan kondisi emosi yang positif, semisal melalui humor, teknik relaksasi, berpikir optimis dan melakukan perubahan persepsi terhadap segala sesuatu yang pada awalnya dipandang sulit, menekan atau tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang wajar, menyenangkan, atau menantang. Dengan demikian, kondisi psikologis yang kuat akan membantu individu resilien untuk terhindar dari stres dan depresi. Resiliensi akan sangat membantu untuk lebih kooperatif dalam

pengobatan karena adanya optimisme dan harapan positif yang dimiliki bagi yang tengah menjalani proses penyembuhan dari kondisi sakit.

Individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang baik pula. Sebuah studi kualitatif oleh Becker dan Newsom (dalam Hendriani, 2017) menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh positif pada kondisi kesehatan orang-orang Afrika-Amerika yang berpenyakit kronis. Sementara hasil studi Zautra, dkk. (dalam Hendriani, 2017) menyimpulkan adanya level kesakitan yang lebih rendah pada pasien penyakit kronis yang menunjukkan afek positif lebih besar daripada yang ber kondisi sebaliknya. Huang berpendapat bahwa besarnya afek positif ini tidak lain dihasilkan oleh resiliensi yang dimiliki oleh pasien tersebut (dalam Hendriani, 2017).

Menurut Luthar, dkk., Cicchetti & Toth (dalam Hendriani, 2017) resiliensi merupakan sebuah respon secara positif dalam keadaan situasi sulit dan penuh tantangan atau hambatan yang dapat beradaptasi sejalan dengan perbedaan waktu dan lingkungan. Karena menurut Meichenbaum (dalam Hendriani, 2017) resiliensi merupakan mekanisme interaktif kompleks yang menghubungkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih menyeluruh.

Adapun menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (dalam Hendriani, 2017) menyatakan bahwa teori resiliensi berkaitan dengan pandangan psikologi positif yang berpedoman dengan aliran Psikologi Humanistik. Abraham Maslow, Carl Rogers dan Erich Fromm dimana tokoh psikologi humanis ini telah mengembangkan penelitian, praktik, dan teori mengenai kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif. Psikologi positif menegaskan studi tentang

kekuatan dan kebajikan manusia dengan tujuan dapat memahami dan memfasilitasi hasil perkembangan positif dalam diri individu. Karena resiliensi membentuk ketahanan individu untuk tetap tangguh dan bangkit kembali dari kesulitan, tekanan, dan kegagalan. Resiliensi juga merupakan keahlian individu dalam beradaptasi secara positif pada situasi yang penuh hambatan. (Reivich & Shatte, 2002).

Lazarus (dalam Tugade & Fredricson, 2004) mengemukakan bahwa resiliensi psikologis sebagai coping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. Sependapat pula dengan Richardson (dalam Hendriani, 2017) yang mengemukakan bahwa resiliensi adalah proses coping terhadap stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Resiliensi psikologis ini akan menggambarkan bentuk dari kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri individu. Adapun menurut Block & Kremen (dalam Tugade & Fredricson, 2004), resiliensi psikologis ditandai oleh kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Individu yang resilien akan selalu berupaya dalam menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stress dengan kemampuan yang dimilikinya.

Resiliensi juga dianggap sebagai kemampuan untuk menjaga kesejahteraan psikologis seseorang di tengah-tengah tantangan yang dihadapinya. Individu yang cenderung memusatkan perhatian pada aspek positif dalam kehidupan dan penilaiannya, umumnya lebih mampu untuk bertahan dari kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, individu yang lebih fokus pada hal-hal negatif dalam pandangan dan penilaiannya terhadap hidup, biasanya lebih

kesulitan dalam mengatasi tantangan yang muncul, menurut Martin Seligman (dalam Desmita, 2009).

Menurut Emmy E. Werner (dalam Desmita, 2009), beberapa ahli perilaku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga hal: (1) perkembangan positif yang terjadi pada anak-anak yang hidup dalam kondisi "berisiko tinggi", seperti yang dialami oleh anak-anak yang tumbuh dalam kemiskinan kronis atau mengalami kekerasan dari orangtua; (2) kompetensi yang dapat muncul meskipun dihadapkan pada tekanan yang berkepanjangan, seperti yang terjadi pada anak-anak yang mengalami perceraian orangtua mereka; dan (3) pemulihan dari trauma, seperti ketakutan yang timbul akibat peristiwa perang saudara dan konsentrasi.

Sejalan dengan pandangan Luthar (dalam Hendriani, 2017), resiliensi dalam berbagai studi dianggap sebagai kekuatan mendasar yang menjadi landasan bagi perkembangan karakter positif dalam diri individu. Secara umum, resiliensi dicirikan oleh sejumlah atribut, di antaranya kemampuan untuk menghadapi tantangan, ketahanan dalam menghadapi stres, serta kemampuan untuk pulih dari trauma. Menurut Hendriani (2017), resiliensi psikologis merefleksikan kekuatan dan ketahanan individu untuk pulih (*bounce back*) setelah mengalami kegagalan atau tekanan psikologis yang signifikan. Secara khusus, resiliensi ditandai oleh kapasitas individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang sangat menekan akibat peristiwa traumatik atau kesulitan yang bersifat signifikan.

Meskipun resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi yang penuh stress, hal ini bukanlah suatu sifat (*traits*), melainkan lebih merupakan sebuah proses (*process*). Walaupun ada kecenderungan bahwa

beberapa individu memiliki faktor genetik yang mempengaruhi tingkat resiliensinya, seperti kepribadian sosial, keramahan, dan daya tarik fisik, sebagian besar karakteristik yang terkait dengan resiliensi dapat dikembangkan melalui pembelajaran, menurut Higgins, Werner, & Smith (dalam Desmita, 2009).

Menurut Olson dan DeFrain (dalam Hendriani, 2017), resiliensi dipandang sebagai kompetensi yang paling tepat dalam menghadapi tantangan hidup yang berat. Selain itu, Masten, dkk. (dalam Hendriani, 2017) berpendapat bahwa resiliensi memainkan peran kunci dalam mencapai perkembangan mental yang sehat. Sebagaimana dijelaskan oleh Luthar (dalam Desmita, 2009), resiliensi dalam berbagai kajian dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi bagi terbentuknya karakter-karakter positif dalam diri seseorang. Secara umum, resiliensi ditandai dengan beberapa ciri, antara lain: kemampuan dalam mengatasi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres, dan kemampuan untuk pulih dari trauma.

Individu yang resilien bukanlah seseorang yang sepenuhnya kebal atau bebas dari tekanan. Mereka bukan figur yang memiliki kekuatan luar biasa atau perlindungan yang menjamin terhindar dari berbagai kesulitan. Konsep resiliensi tidak mencerminkan keadaan tersebut. Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, individu yang resilien tetap mengalami emosi negatif sebagai akibat dari peristiwa traumatis yang dialami, seperti marah, sedih, kecewa, serta kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan, sebagaimana yang dialami oleh individu lainnya. Yang membedakan, individu resilien memiliki kapasitas untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya dan bangkit kembali dari kesulitan (Hendriani, 2017).

Berdasarkan penjelasan teoritis diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak menguntungkan, serta mengubah kondisi yang merugikan menjadi tantangan yang dapat diatasi. Bagi individu yang resilien, resiliensi berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai suatu proses dinamis yang melibatkan berbagai faktor, baik yang bersifat individu, sosial, maupun lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan individu untuk pulih dari pengalaman emosional negatif dalam menghadapi situasi yang sulit atau menghadapi hambatan signifikan.

2.1.1 Karakteristik Resiliensi

Menurut Bernard (2004), resiliensi memiliki sejumlah karakteristik utama yang menggambarkan kemampuan individu untuk menghadapi dan pulih dari berbagai tekanan serta tantangan. Karakteristik tersebut mencakup:

1. Kemampuan Sosial (*Social Competence*)

Kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain, termasuk keterampilan bekerja sama, berkomunikasi secara efektif, menunjukkan empati, dan menciptakan jaringan sosial yang mendukung.

2. Kemampuan Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

Kapasitas untuk berpikir secara kritis, kreatif, dan fleksibel dalam menghadapi permasalahan, sehingga individu mampu menemukan solusi yang tepat bahkan dalam situasi sulit.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemampuan untuk memiliki kepercayaan diri, kesadaran diri, dan kendali atas diri sendiri. Hal ini meliputi kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.

4. Makna dan Tujuan Hidup (*Sense of Purpose*)

Kemampuan untuk memiliki visi, harapan, dan tujuan yang jelas, yang memberikan arti dalam kehidupan individu. Ini mencakup optimisme terhadap masa depan, keyakinan pada potensi diri, dan motivasi untuk terus maju.

Bernard menegaskan bahwa karakteristik ini menjadi fondasi utama yang memungkinkan individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang optimis, positif, dan produktif.

Connor dan Davidson (2003) memaparkan karakteristik dari individu yang memiliki resiliensi yang baik, antara lain:

1. Kemampuan pribadi, standar tinggi, dan ketekunan: Individu yang tangguh mampu menunjukkan ketekunan dan tidak mudah menyerah, meskipun menghadapi kegagalan atau kesulitan. Mereka memiliki keberanian untuk menerima tantangan, tetap berjuang mencapai tujuan, dan bertahan dalam situasi sulit atau traumatis.

2. Kepercayaan terhadap intuisi, toleransi terhadap tekanan, dan kemampuan pengelolaan stres: Individu memiliki kapasitas untuk mengelola emosi, berpikir jernih, dan tetap fokus pada tugas meskipun berada dalam tekanan. Mereka juga mampu menggunakan humor sebagai mekanisme penyesuaian terhadap pengalaman emosional negatif, serta menunjukkan fleksibilitas dalam berbagai situasi yang menantang.

3. Penerimaan diri terhadap perubahan dan hubungan interpersonal yang sehat: Individu mampu beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres, memandangnya sebagai tantangan atau peluang. Sifat kesabaran yang dimiliki membantu mereka merespons kondisi sulit dengan cara yang konstruktif sehingga lebih efektif dalam mengatasi permasalahan sehari-hari.

4. Kemampuan mengendalikan situasi: Individu memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengontrol aspek-aspek tertentu dalam kehidupannya, namun juga memahami bahwa tidak semua hal akan sesuai dengan harapan. Mereka mampu menghadapi situasi dengan pandangan yang positif dan tetap berorientasi pada tujuan hidup yang jelas.

5. Dimensi spiritual: Kepercayaan pada nilai-nilai spiritual dan takdir Ilahi memberikan panduan dan makna dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan ini membantu individu menghadapi kesulitan dengan lebih optimis, menghasilkan dampak positif, dan memperkuat keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki tujuan yang lebih besar.

Adapun karakteristik dari individu yang memiliki resiliensi yang buruk menurut Reivich dan Shatte (2002) antara lain:

1. Pola Pikir Negatif yang Kuat (*Negative Thinking*)

Individu dengan resiliensi yang buruk sering terperangkap dalam pola pikir negatif, melihat situasi sulit sebagai hal yang tidak bisa diatasi. Mereka cenderung fokus pada masalah daripada mencari solusi, yang memperburuk perasaan tidak berdaya dan menghambat proses pemecahan masalah.

2. Kecenderungan untuk Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*)

Seseorang dengan tingkat resiliensi rendah sering merasa bertanggung jawab penuh atas situasi yang sulit, meskipun tidak seluruhnya disebabkan oleh tindakan mereka. Sikap ini bisa memperburuk rasa rendah diri dan memperlambat pemulihan, karena individu merasa kekurangannya adalah penyebab kegagalan.

3. Pikiran yang Kaku dan Tidak Fleksibel (*Rigid Thinking*)

Mereka yang memiliki resiliensi yang buruk sering kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan dan lebih memilih untuk tetap dalam pola lama yang tidak lagi efektif. Pemikiran yang kaku ini menghambat kemampuan mereka untuk menemukan solusi alternatif dan menanggapi tantangan dengan cara yang lebih kreatif.

4. Perasaan Tidak Berdaya (*Helplessness*)

Perasaan tidak berdaya adalah ciri umum dari resiliensi yang buruk. Individu yang mengalami perasaan ini merasa tidak memiliki kontrol atas situasi dan terjebak dalam keadaan tanpa bisa mengubahnya. Hal ini sering menyebabkan penurunan motivasi dan mengurangi usaha dalam menghadapi tantangan.

5. Kesulitan dalam Mengelola Emosi (*Difficulty Managing Emotions*)

Resiliensi yang buruk juga ditandai dengan kesulitan dalam mengelola perasaan seperti kecemasan, kemarahan, atau frustrasi. Individu yang tidak mampu mengendalikan emosi mereka mungkin terjebak dalam spiral emosional negatif, yang menghalangi mereka untuk menyelesaikan masalah secara efektif.

6. Kecenderungan Menghindari Masalah (*Avoidance*)

Individu dengan resiliensi rendah sering menghindari masalah daripada menghadapinya. Mereka cenderung menunda-nunda atau menghindari masalah

yang harus dihadapi, yang akhirnya memperburuk situasi karena masalah tidak tertangani dan semakin menumpuk.

7. Pandangan Buruk terhadap Diri Sendiri (*Poor Self-Perception*)

Orang dengan resiliensi yang buruk sering kali memiliki pandangan diri yang negatif, merasa tidak cukup baik atau tidak layak untuk mencapai kebahagiaan atau kesuksesan. Persepsi buruk ini menghambat kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan dan mengembangkan diri, karena mereka merasa tidak mampu atau tidak berharga.

Dalam upaya mengatasi karakteristik-karakteristik resiliensi yang buruk ini, Reivich dan Shatte (2002) mengatakan bahwa individu tersebut perlu mengembangkan keterampilan tertentu, seperti berpikir lebih fleksibel, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat. Mereka menekankan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan latihan berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas resiliensi, guna menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Resnick, Gwyther & Roberto (dalam Hanani, 2019), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu: *self-esteem*, dukungan sosial, spiritualitas atau keberagamaan dan emosi positif. Berikut penjelasannya:

1. Harga Diri (*Self-esteem*)

Memiliki *self-esteem* yang baik pada diri individu dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan.

2. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi. Individu merupakan makhluk sosial yang cenderung membutuhkan dukungan sosial pula.

3. Spiritualitas (*Spirituality*)

Faktor lain yang memengaruhi resiliensi dalam menghadapi tekanan dan penderitaan adalah ketabahan (*hardiness*), keberagamaan (*religiousness*), serta spiritualitas (*spirituality*). Spiritualitas, yang mencakup aspek religiusitas, merujuk pada keyakinan individu terhadap keberadaan entitas yang lebih besar dari dirinya yang mengatur alam semesta. Kedua faktor ini dapat berfungsi sebagai sumber dukungan yang membantu individu untuk mengatasi berbagai tantangan dan masalah yang dihadapinya.

4. Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Emosi positif yang dialami individu selama periode krisis dapat mengurangi dan mengelola stres secara efektif. Selain itu, emosi positif tersebut juga berperan sebagai pelindung dalam menghadapi tantangan terhadap ego individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Schoon (2006) sebagai berikut:

1. Faktor Individu

Faktor individu terdiri dari kemampuan kognitif, konsep diri, *self-esteem* dan ketrampilan sosial yang dimiliki oleh individu. Resiliensi sangat erat hubungannya dengan kemampuan membaca dan komunikasi non-verbal.

2. Faktor Keluarga

Faktor keluarga yang meliputi dukungan dari orang tua dan struktur keluarga.

3. Faktor Komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja.

Dalam upaya mengembangkan resiliensi, terdapat beberapa faktor yang dapat mendukung pembentukan resiliensi yang optimal. Missasi dan Izzati (2019) dalam penelitiannya mengidentifikasi dua faktor utama yang memengaruhi resiliensi, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Dukungan sosial termasuk dalam faktor eksternal yang berperan dalam mempengaruhi resiliensi, sementara faktor internal yang memengaruhi resiliensi mencakup spiritualitas, optimisme, efikasi diri, dan harga diri (*self-esteem*). Resnick, Roberto, & Gwyther (2011) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hanani (2019), yang menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi. Peningkatan tingkat *self-esteem* seseorang akan berbanding lurus dengan peningkatan resiliensi yang dimilikinya.

Berdasarkan pemaparan mengenai faktor-faktor dari resiliensi tersebut diketahui bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti *self-esteem*, konsep diri, spiritualitas, dan optimisme, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas. Self-esteem berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi, dimana individu dengan self-esteem yang baik lebih

mampu menghadapi tekanan dan tantangan. Kombinasi faktor internal dan eksternal yang kuat menjadi kunci pengembangan resiliensi yang optimal.

2.1.4 Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) menguraikan tujuh aspek penting dalam resiliensi, yaitu:

1. Pengelolaan Emosi

Kemampuan individu untuk tetap tenang dan fokus meskipun berada dalam situasi sulit. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghindari kecemasan, kemarahan, atau kesedihan berlebih, sehingga lebih efektif menghadapi tantangan.

2. Pengendalian Impuls

Kemampuan untuk menahan keinginan atau dorongan internal yang mungkin tidak sesuai dengan situasi atau kondisi. Individu dengan pengendalian impuls yang baik dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana demi kebaikan dirinya di masa depan.

3. Sikap Optimis

Keyakinan bahwa masa depan memiliki peluang untuk menjadi lebih baik. Optimisme membantu individu memandang masalah dengan pola pikir positif dan percaya bahwa setiap situasi dapat diubah menuju hasil yang lebih baik.

4. Kemampuan Analisis Kausal

Kemampuan untuk mengenali dan memahami penyebab utama suatu permasalahan. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu berpikir fleksibel,

fokus pada solusi, dan secara bertahap mengatasi permasalahan untuk kembali bangkit dan menjadi lebih kuat.

5. Empati

Kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain, baik melalui ekspresi wajah, nada suara, maupun bahasa tubuh. Dengan empati, individu dapat membangun hubungan sosial yang positif dan lebih responsif terhadap kebutuhan orang lain.

6. Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*)

Kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan. Keyakinan ini membantu individu menghadapi tantangan tanpa terpuruk oleh keadaan yang sulit.

7. Kemampuan Bangkit (*Reaching Out*)

Kemampuan untuk menerima tekanan sebagai bagian dari kehidupan, melihat peluang dalam kesulitan, dan terus memperbaiki diri. Individu yang memiliki kemampuan ini dapat menghadapi risiko dengan berani dan fokus pada hal-hal yang bermakna dalam hidup.

Connor dan Davidson (2003) mengemukakan lima aspek utama resiliensi yang membantu individu mengatasi tekanan hidup:

1. Kompetensi Pribadi, Standar Tinggi, dan Ketekunan

Kemampuan untuk tetap berupaya mencapai tujuan hidup meski di tengah tekanan. Kompetensi pribadi, ambisi yang tinggi, dan ketekunan menjadi faktor pendukung utama bagi individu resiliens untuk terus melangkah tanpa mudah menyerah.

2. Kepercayaan pada Naluri, Toleransi terhadap Dampak Negatif, dan Penguatan dari Stress

Individu yang resiliens percaya pada intuisi mereka dalam mengambil keputusan, mampu menghadapi dampak negatif yang muncul, dan memandang stres sebagai peluang untuk memperkuat diri. Mereka tetap optimis meskipun mengalami kegagalan, sehingga dapat mengelola tekanan dengan baik.

3. Penerimaan Positif terhadap Perubahan dan Hubungan Sosial yang Stabil

Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan secara positif dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang resiliens fleksibel menghadapi perubahan dan memelihara koneksi sosial yang sehat sebagai dukungan.

4. Kemampuan Kontrol Diri

Kemampuan untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan tindakan saat menghadapi tantangan hidup. Individu resiliens juga mampu memanfaatkan dukungan dari orang lain untuk membantu mereka mencapai tujuan.

5. Aspek Spiritual

Keimanan kepada Tuhan dan penerimaan terhadap takdir memberikan kekuatan bagi individu resiliens. Mereka meyakini bahwa segala peristiwa yang terjadi merupakan bagian dari rencana Tuhan, yang harus dihadapi dengan sikap positif untuk terus bertahan dan berjuang.

Cassidy (2016) mengemukakan bahwa resiliensi akademik terdiri dari tiga aspek berikut:

1. Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan menggambarkan individu yang terus bekerja keras dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi kesulitan. Mereka tetap fokus pada tujuan dan rencana, terbuka terhadap umpan balik, mampu memecahkan masalah secara kreatif, dan menjadikan tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang.

2. Refleksi dan Pencarian Bantuan yang Adaptif (*Reflecting and Adaptive Help-Seeking*)

Individu dengan resiliensi akademik mampu melakukan refleksi diri, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta mengubah pendekatan belajar sesuai kebutuhan. Mereka juga tahu kapan harus mencari dukungan, memantau kemajuan, dan menerapkan penghargaan atau hukuman untuk meningkatkan hasil.

3. Pengaruh Negatif dan Respon Emosional (*Negative Affect and Emotional Response*)

Aspek ini berfokus pada kemampuan individu untuk mengelola kecemasan, menghindari pemikiran berlebihan tentang potensi kegagalan, dan menanggapi situasi dengan cara yang lebih seimbang, tanpa terjerumus pada reaksi emosional yang negatif.

Berdasarkan teori dari tokoh-tokoh tersebut, dapat diketahui bahwasannya resiliensi mencakup kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup dengan cara yang positif dan adaptif. Aspek-aspek utama resiliensi meliputi pengelolaan emosi, pengendalian impuls, optimisme, keyakinan diri, dan kemampuan untuk bangkit setelah kesulitan. Selain itu, resiliensi juga melibatkan kemampuan beradaptasi dengan perubahan, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan spiritualitas. Dalam konteks akademik, ketekunan, refleksi diri,

pencarian bantuan, serta pengelolaan stres sangat penting untuk mendukung keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan.

2.2 Self-Esteem

2.2.1 Defenisi Self-Esteem

Menurut Elfi (2014), *self-esteem* merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan mampu menerima kekurangannya akan menunjukkan *self-esteem* yang tinggi. Hal ini dapat mendorong individu untuk lebih mudah mencapai tujuan, menyelesaikan tugas dengan efektif dan tepat waktu, serta memiliki kemampuan untuk menghargai diri dan orang lain. Selain itu, individu dengan *self-esteem* tinggi juga cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan, mencari solusi, dan memiliki kemampuan berinteraksi serta berkomunikasi dengan orang lain, karena adanya keyakinan terhadap kemampuan diri, rasa bermakna bagi diri sendiri dan orang lain, serta optimisme terhadap masa depan. Sebaliknya, individu yang merasa dirinya tidak berharga dan tidak mampu menerima dirinya cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Jika kondisi ini berlanjut, hal tersebut dapat menimbulkan sikap tidak menghargai diri sendiri dan orang lain, fokus pada kegagalan, merasa tidak mampu melakukan hal yang dilakukan orang lain, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam beberapa kasus, hal ini dapat berujung pada perilaku agresif sebagai cara untuk menutupi kekurangan, keterlibatan dalam tindakan kriminal, serta kegagalan dalam meraih prestasi akademik atau lainnya. Oleh karena itu, peningkatan *self-esteem* pada individu dengan kondisi tersebut sangat diperlukan.

Penting untuk dipahami bahwa *self-esteem* mempengaruhi motivasi individu dalam menjalani aktivitas. Selain itu, *self-esteem* dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan berkembang seiring dengan kemajuan individu. Meskipun *self-esteem* cenderung mengalami fluktuasi, terutama pada masa remaja awal (9-13 tahun) dan remaja akhir (19-23 tahun), periode ini merupakan waktu yang sangat tepat untuk upaya peningkatan *self-esteem* (Elfi, 2014).

Self-esteem yang rendah biasanya dipicu oleh pengalaman-pengalaman yang menyakitkan, seperti ketika individu sering kali mendapatkan penilaian negatif atau direndahkan oleh orangtua, guru, atau teman-teman mengenai kemampuan, penampilan, atau kecerdasannya. Penilaian ini, apabila diterima secara berulang-ulang, dapat membuat individu tersebut meyakini bahwa pandangan negatif itu adalah benar. Akibatnya, individu tersebut mulai melihat dirinya melalui perspektif negatif orang lain, yang pada gilirannya menurunkan rasa harga diri (Ziglar, 2003). Dalam kondisi ini, individu cenderung mengalami kesulitan untuk mencintai diri sendiri atau merasa puas dengan dirinya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang tinggi atau sehat menunjukkan keyakinan, perasaan, perilaku, pikiran, dan persepsi yang positif, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (*well-being*) mereka (Elfi, 2014).

Minchinton (2003) menyatakan bahwa *self-esteem* sebagai nilai yang diberikan oleh individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sejauh mana seseorang menghargai dirinya sebagai pribadi. *Self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan persepsi individu terhadap dirinya, tetapi juga mencakup evaluasi terhadap kualitas dirinya sebagai manusia. Evaluasi ini didasarkan pada sejauh mana individu menerima atau menolak dirinya sendiri, baik dari segi kepribadian,

perilaku, maupun tindakannya. Dengan kata lain, *self-esteem* merupakan penilaian pribadi yang menggambarkan tingkat penerimaan diri seseorang terhadap apa yang diyakini, dilakukan, atau dipersepsikan sebagai bagian dari identitasnya. Penilaian ini kemudian memengaruhi cara seseorang memandang dirinya dalam konteks sosial dan hubungannya dengan orang lain.

Self-esteem atau harga diri merupakan hasil dari evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini diwujudkan dalam bentuk sikap yang mencerminkan penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri. Sikap tersebut menjadi indikator sejauh mana individu memandang dirinya sebagai pribadi yang kompeten, memiliki makna, mampu meraih keberhasilan, dan bernilai sesuai dengan standar penilaian yang ditetapkannya sendiri (Minchinton, 2003).

Lebih lanjut, *self-esteem* tidak hanya sekadar mencerminkan bagaimana seseorang merasa tentang dirinya, tetapi juga menggambarkan keyakinan mendalam individu terhadap kapasitas dan kualitas dirinya. Proses evaluasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti pengalaman masa lalu, pencapaian pribadi, dan refleksi terhadap kekuatan serta kelemahannya. Selain itu, faktor eksternal seperti pengakuan sosial, hubungan interpersonal, dan budaya juga dapat memengaruhi cara seseorang mengevaluasi dirinya. Dengan demikian, *self-esteem* berperan penting dalam membentuk sikap, perilaku, serta cara individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sekaligus menjadi landasan untuk mengembangkan potensi dan mencapai tujuan hidup (Coopersmith, dalam Devi dan Fourianalistyawati, 2018).

Dapat disimpulkan bahwasannya *self-esteem* adalah bentuk penilaian individu dan pandangan positif terhadap dirinya sendiri. Lebih dari itu, *self-esteem* juga sebagai bentuk keyakinan individu terhadap kapasitas dan kualitas dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan menerima secara utuh dirinya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah biasanya kesulitan untuk mencintai diri sendiri atau merasa puas dengan dirinya.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Coopersmith (dalam Elfi, 2014) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor utama yang memengaruhi perkembangan *self-esteem*. Faktor pertama adalah perlakuan yang mencakup penghargaan, penerimaan, dan perhatian yang diterima individu dari orang-orang yang dianggap penting dalam hidupnya. Faktor kedua adalah pengalaman individu dalam meraih kesuksesan atau menghadapi kegagalan, yang meliputi status sosial dan posisi yang diperoleh. Robinson (2006) menegaskan bahwa faktor sosial yang memengaruhi *self-esteem* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap sikap dan perilaku individu.

Hana (dalam Elfi, 2014) menjelaskan bahwa *self-esteem* terbentuk melalui proses internalisasi pesan-pesan yang diperoleh dari berbagai pengalaman. Pesan-pesan tersebut tidak hanya berasal dari pola asuh orang tua, tetapi juga dari interaksi sosial, informasi sosial, perbandingan dengan orang lain, serta evaluasi diri. Selain itu, beberapa faktor penting lainnya yang berkontribusi terhadap pembentukan *self-esteem* mencakup pengalaman di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat. Faktor seperti pola asuh orang tua, kondisi sosial ekonomi, dan

tingkat pencapaian individu secara keseluruhan turut berperan signifikan dalam pembentukan *self-esteem*.

Coopersmith (dalam Elfi, 2014) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri atau *self-esteem*, antara lain :

1. Penerimaan atau Penghargaan Terhadap Diri (*Self-Acceptance*)

Individu yang merasa dihargai umumnya akan memiliki penilaian positif terhadap dirinya, sementara individu yang merasa tidak berharga akan cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

2. Kepemimpinan atau Popularitas (*Leadership/Popularity*)

Penilaian terhadap keberartian diri seseorang diperoleh ketika individu berperilaku sesuai dengan tuntutan sosial yang berlaku, yang mencerminkan kemampuannya untuk membedakan dirinya dari orang lain atau lingkungannya. Dalam konteks ini, individu akan menerima dirinya dan menunjukkan sejauh mana pengaruh atau tingkat popularitas yang dimilikinya di antara rekan-rekan sebaya.

3. Keluarga - Orang Tua (*Family-Parents*)

Keluarga, terutama orang tua, memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan *self-esteem* seseorang. Sebab, orang tua dan keluarga berperan sebagai model pertama dalam proses peniruan (imitasi). Anak akan membentuk penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan cara orang tua menilai dan memperlakukannya, dan proses ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

4. Asertivitas - Kecemasan (*Assertiveness-Anxiety*)

Individu akan lebih mudah menerima keyakinan, nilai-nilai, sikap, dan aspek moral dari orang lain atau lingkungan tempat ia berada apabila ia merasa diterima dan dihargai. Sebaliknya, individu cenderung merasakan kecemasan ketika mengalami penolakan dari lingkungan sekitarnya.

Adapun faktor-faktor *self-esteem* menurut Neff (2011) antara lain:

1. Kebaikan terhadap Diri Sendiri (*Self-Kindness*)

Self-compassion mengajarkan pentingnya bersikap penuh kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan. Daripada terjebak dalam kritik diri atau merasa tidak cukup, individu yang menerapkan *self-compassion* akan berbicara pada dirinya dengan penuh dukungan dan kasih. Pendekatan ini memperkuat *self-esteem* dengan menciptakan penerimaan diri, alih-alih perasaan ketidakpuasan atau tidak berharga.

2. Penerimaan terhadap Kenyataan (*Common Humanity*)

Neff mengungkapkan bahwa menyadari bahwa kegagalan dan kesalahan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal dapat mengurangi perasaan keterasingan. Dengan mengenali bahwa tantangan hidup adalah hal yang dialami oleh banyak orang, individu dapat merasa lebih terhubung dengan orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan rasa diterima dan dihargai, serta mendukung pengembangan *self-esteem* yang lebih sehat.

3. Mindfulness atau Kesadaran Penuh

Menurut Neff, *mindfulness* berarti kemampuan untuk menyadari dan menerima perasaan serta pengalaman tanpa menghakimi. Ketika individu dapat menerima diri mereka dengan segala kekurangan dan tantangan, mereka cenderung mengurangi penilaian diri yang berlebihan. Pendekatan ini membantu

individu merespons perasaan dan situasi hidup dengan lebih seimbang, yang berkontribusi pada peningkatan *self-esteem*.

4. Mengurangi Penghakiman Diri

Self-esteem sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang dan menilai diri mereka. Neff menekankan bahwa mengurangi penghakiman terhadap diri sendiri dan memberi ruang untuk merasa cukup adalah kunci dalam memperbaiki *self-esteem*. Dengan menghindari pola pikir yang menghukum diri, *self-compassion* mendorong individu untuk menerima kegagalan dan kesalahan mereka dengan cara yang lebih mendukung, yang akhirnya meningkatkan rasa harga diri.

5. Keseimbangan antara Empati dan Penerimaan Diri

Self-compassion tidak hanya melibatkan kebaikan terhadap diri sendiri, tetapi juga keseimbangan antara empati terhadap perasaan dan pengalaman diri serta penerimaan terhadap kekurangan. Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* mengajarkan individu untuk menerima kelemahan mereka tanpa merendahkan diri, yang pada akhirnya memperkuat rasa nilai dan harga diri yang lebih kokoh.

6. Menghadapi Ketakutan terhadap Penolakan

Salah satu faktor penting dalam meningkatkan *self-esteem* adalah kemampuan untuk menghadapi penolakan atau kegagalan tanpa menghancurkan rasa percaya diri. Neff menjelaskan bahwa individu yang menerapkan *self-compassion* lebih mampu mengatasi penolakan dengan cara yang lebih sehat, tanpa menghubungkannya dengan nilai pribadi mereka. Hal ini memperkuat *self-esteem* dengan cara yang lebih berkelanjutan dan positif.

Self-esteem dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Adapun peran penghargaan, penerimaan, pengalaman sukses atau gagal, serta dukungan keluarga dapat membentuk baik buruknya *self-esteem* individu. Pentingnya memiliki *self-compassion*, seperti kebaikan terhadap diri sendiri, *mindfulness*, dan penerimaan atas kenyataan, yang membantu meningkatkan penerimaan diri dan rasa harga diri secara berkelanjutan.

2.2.3 Aspek-Aspek *Self-Esteem*

Tafarodi dan Milne (2002) menjelaskan bahwa aspek *self-esteem* berdasarkan teori Rosenberg terdiri dari *self-competence* dan *self-liking*. Penjelasan keduanya adalah sebagai berikut:

1. *Self-Competence*

Self-competence merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan dan mewujudkan tujuan hidup atau impian sesuai kehendaknya (Tafarodi dan Swann, 2001). Dimensi ini mencakup persepsi bahwa individu memiliki keterampilan, kekuatan, dan potensi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan serta mampu menghadapi berbagai situasi dengan percaya diri.

2. *Self-Liking*

Self-liking mengacu pada evaluasi emosional individu terhadap dirinya dalam konteks sosial, khususnya mengenai apakah ia merasa diterima dan layak berada dalam lingkungannya (Tafarodi & Swann, 2001). Individu yang merasa layak dan diterima secara sosial cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Sebaliknya, individu yang merasa tidak layak atau kurang diterima

cenderung memandang dirinya secara negatif, misalnya merasa tidak berharga atau tidak memiliki kemampuan.

Coopersmith (dalam Hidayat dan Bashori, 2019) menjelaskan empat aspek yang membentuk *self-esteem*, yaitu:

1. Kekuasaan (*Power*)

Kekuasaan merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol perilaku diri sendiri dan mempengaruhi perilaku orang lain.

2. Keberartian (*Significance*)

Keberartian mengacu pada perhatian, kasih sayang, dan kepedulian yang diberikan individu kepada orang lain, yang menjadi indikator penghargaan serta penerimaan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar.

3. Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan berhubungan dengan kepatuhan individu terhadap norma-norma moral, etika, dan ajaran agama. Ini terlihat dari usaha untuk menghindari perbuatan yang dilarang dan menjalankan tindakan yang sesuai dengan pedoman moral dan agama.

4. Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan menunjukkan keberhasilan individu dalam memenuhi ekspektasi prestasi, tercermin dalam kemampuan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan hasil yang memuaskan.

Rosenberg (dalam Hidayat dan Bashori, 2019) mengemukakan bahwa *self-esteem* terdiri dari dua aspek utama, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek ini terbagi menjadi lima hal sebagai berikut:

1. Akademik

Mengacu pada cara individu menilai kualitas pendidikan yang telah mereka peroleh, serta pencapaian akademis yang telah dicapai. Ini melibatkan bagaimana seseorang menilai kemampuan belajar dan kinerja akademik mereka, serta sejauh mana mereka merasa sukses atau gagal dalam bidang pendidikan. Individu dengan harga diri yang tinggi dalam dimensi akademik cenderung merasa percaya diri dengan kemampuan intelektual mereka.

2. Sosial

Mencakup pandangan individu tentang hubungan sosial mereka, baik dalam konteks pertemanan, hubungan profesional, atau interaksi sosial lainnya. Individu yang memiliki harga diri yang positif dalam dimensi sosial biasanya merasa dihargai, diterima, dan memiliki peran yang signifikan dalam kelompok sosial mereka. Mereka cenderung merasa lebih mudah berinteraksi dan membangun hubungan yang kuat dengan orang lain.

3. Emosional

Merujuk pada sejauh mana individu terlibat secara emosional dalam aktivitas yang mereka lakukan, serta bagaimana mereka merasakan perasaan atau emosi mereka terhadap kegiatan tersebut. Ini mencakup perasaan individu tentang keberhasilan atau kegagalan yang mereka alami dalam menjalani pengalaman hidup. Individu dengan harga diri yang baik dalam dimensi emosional cenderung memiliki kontrol yang baik atas emosi mereka dan mampu menghadapi situasi yang memicu perasaan dengan cara yang konstruktif.

4. Keluarga

Berkaitan dengan sejauh mana individu merasa terintegrasi dan terlibat dalam kehidupan keluarga mereka. Ini mencakup perasaan mereka terhadap

hubungan dengan orang tua, saudara, atau anggota keluarga lainnya. Individu yang memiliki harga diri yang positif dalam dimensi keluarga biasanya merasa dihargai dan diterima dalam lingkungan keluarga, serta memiliki hubungan yang erat dengan keluarga mereka yang memberikan dukungan emosional dan sosial.

5. Fisik

Berhubungan dengan bagaimana individu menilai kondisi fisiknya, termasuk aspek penampilan fisik, kesehatan, dan kebugaran tubuh. Individu dengan harga diri yang baik dalam dimensi ini cenderung merasa puas dengan penampilan fisik mereka dan menjaga kesehatan tubuh mereka. Mereka merasa percaya diri dengan kondisi fisik yang mereka miliki, yang berkontribusi pada keseluruhan rasa harga diri yang positif.

Self-esteem terdiri dari aspek penerimaan diri, penghormatan diri, kekuasaan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan yang mencakup akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Secara keseluruhan, *self-esteem* berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial individu, karena *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa lebih dihargai, mampu mengelola emosi dan hubungan sosial dengan lebih baik, serta lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, sementara *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, kecemasan, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain

2.2.4 Manfaat-Manfaat *Self-esteem*

Leary dan Baumeister (dalam Stinson, Huang, & Cameron, 2015) menjelaskan bahwa *self-esteem* memiliki peran signifikan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan sosial yang kuat. Selain itu, *self-esteem* juga berfungsi untuk meningkatkan penerimaan sosial dan menghindari pengucilan sosial, serta

berperan sebagai indikator terhadap bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan potensi penerimaan atau penolakan yang mungkin dihadapi dalam konteks sosial.

Menurut Minchinton (2003) dalam bukunya *Maximum Self-esteem*, *self-esteem* adalah komponen mendasar dalam kehidupan manusia yang menawarkan berbagai manfaat penting. Manfaat-manfaat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional dan Mental

Self-esteem yang baik membantu individu mengelola emosi secara efektif, meningkatkan daya tahan terhadap tekanan, dan menurunkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Hal ini berkontribusi pada keseimbangan emosional dan stabilitas mental yang lebih baik.

2. Memperkuat Kepercayaan Diri

Tingkat *self-esteem* yang tinggi memungkinkan individu untuk memiliki keyakinan kuat terhadap kompetensi dan kemampuan diri. Dengan demikian, mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan membuat keputusan penting dalam hidup mereka.

3. Mendorong Hubungan Interpersonal yang Positif

Self-esteem yang sehat mendukung terciptanya hubungan sosial yang harmonis. Individu dapat berinteraksi dengan cara yang lebih produktif dan emosional, menunjukkan empati, serta menjaga keseimbangan dalam relasi interpersonal.

4. Memotivasi untuk Meraih Prestasi

Self-esteem yang kuat menjadi dorongan penting bagi individu untuk mencapai tujuan mereka. Hal ini mencakup keberhasilan dalam kehidupan pribadi maupun profesional, karena keyakinan terhadap kemampuan diri memberikan energi untuk menghadapi berbagai tantangan.

5. Meningkatkan Ketahanan terhadap Kritik dan Penolakan

Individu yang memiliki *self-esteem* stabil lebih mampu menghadapi kritik dan penolakan tanpa memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri. Mereka tetap memiliki pandangan positif dan konsisten terhadap nilai-nilai pribadi meskipun menghadapi evaluasi negatif dari luar.

6. Mendukung Pengembangan Potensi Diri

Self-esteem yang sehat mendorong individu untuk terus berkembang dan meningkatkan kualitas hidup. Mereka lebih bersemangat dalam belajar, meningkatkan kemampuan, dan mengejar target yang lebih besar, dengan keyakinan bahwa mereka mampu mencapai hal tersebut.

Dalam kajian Schimmack dan Diener (2003), *self-esteem* dianggap sebagai faktor yang memengaruhi berbagai aspek psikologis dan sosial individu. Secara umum, *self-esteem* yang positif memberikan sejumlah manfaat, di antaranya:

1. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Terdapat hubungan positif antara *self-esteem* yang tinggi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap diri mereka dan lebih efisien dalam menghadapi stres serta permasalahan hidup.

2. Peningkatan Motivasi

Self-esteem yang tinggi berhubungan dengan peningkatan motivasi untuk mencapai tujuan. Keyakinan diri yang kuat mendorong individu untuk merasa lebih mampu dalam mengatasi rintangan dan meraih pencapaian yang diinginkan.

3. Perbaikan Kualitas Relasi Sosial

Self-esteem yang positif berperan dalam penguatan hubungan interpersonal yang lebih sehat dan suportif. Individu dengan *self-esteem* yang stabil cenderung lebih mampu membangun dan mempertahankan hubungan yang penuh empati serta responsif terhadap umpan balik.

4. Ketahanan terhadap Kritik dan Gagal

Self-esteem yang tinggi membantu individu untuk lebih tangguh dalam menghadapi kritik atau kegagalan, karena mereka tidak mudah terpengaruh oleh penilaian eksternal. Kegagalan dipandang sebagai kesempatan untuk refleksi dan perbaikan diri.

5. Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi

Individu dengan *self-esteem* yang sehat cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah terhadap kecemasan dan depresi, karena mereka memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka, yang mengurangi perasaan inferioritas dan pesimisme.

6. Peningkatan Kualitas Pengambilan Keputusan

Self-esteem yang baik meningkatkan kemampuan individu dalam membuat keputusan yang lebih tepat dan rasional, karena didukung oleh keyakinan diri yang kuat dalam mengevaluasi alternatif yang ada.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* memegang peranan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan sosial, serta kinerja individu dalam berbagai konteks kehidupan. Individu yang memiliki *self-esteem* yang baik cenderung lebih mudah menerima keadaan dirinya yang mungkin diluar dari keinginannya. Serta, individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik.

2.3 Hubungan Antara *Self-esteem* Dengan Resiliensi

Pentingnya resiliensi dalam proses pengerjaan skripsi untuk membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan dan mengontrol emosi sehingga mampu tetap bertahan untuk menyelesaikan skripsi. Salah satu faktor dari resiliensi menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) adalah *self-esteem*. Resiliensi akan menjadi lebih baik jika individu tersebut memiliki *self-esteem* yang tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian Orth & Robins (2014) yang menyatakan bahwasannya *self-esteem* yang stabil membantu individu dalam menjaga kesehatan mental yang dimana berkontribusi terhadap resiliensi.

Adapun penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai adanya hubungan anantara *self-esteem* dengan resiliensi antara lain:

Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang berjudul "Hubungan Antara *Self-Esteem* Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun". Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara variabel *self-esteem* (X) dan resiliensi (Y) pada mahasiswa perantauan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota

Madiun. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui analisis data yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,674, yang menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 memperkuat temuan ini, karena berada di bawah 0,05, mengindikasikan hubungan yang positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan resiliensi mahasiswa perantauan.

Jurnal Proceeding National Conference Psikologi UMG berjudul "*Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*". Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel *self-esteem* dan resiliensi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dan resiliensi akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-esteem* seseorang, semakin tinggi pula resiliensi akademiknya, dan demikian pula sebaliknya. Resnick, Lisa, dan Karen (2011) mengungkapkan bahwa *self-esteem* yang baik membantu individu untuk bangkit dari keterpurukan. Individu dengan *self-esteem* tinggi mampu menerima dirinya secara utuh tanpa syarat serta menghargai dirinya sebagai pribadi yang bernilai (Michinton dalam Luthfi et al., 2009). Penerimaan tanpa syarat ini berarti individu dapat menerima dan menghargai dirinya sendiri sepenuhnya, merasa nyaman dengan dirinya, dan menerima apa yang dilakukan tanpa bergantung pada faktor eksternal.

Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi berjudul "*Hubungan Self-Esteem dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Pada Masa Pandemi COVID-19*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi ($r = 0,493$, $p = 0,000$), dengan kontribusi *self-esteem* sebesar 24,3% terhadap resiliensi, sehingga hipotesis penelitian

diterima. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021 selama masa pandemi Covid-19, semakin tinggi pula tingkat resiliensi mereka. Sebaliknya, jika *self-esteem* rendah, maka tingkat resiliensi juga cenderung rendah. Berdasarkan hasil uji kategorisasi variabel *self-esteem*, mayoritas responden memiliki *self-esteem* yang tinggi. Demikian pula, hasil uji kategorisasi variabel resiliensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi yang tergolong tinggi.

Jurnal Psikologi Humanitas berjudul "Peran Pelatihan *Self-Esteem Enhancement* dalam Meningkatkan Resiliensi pada Residen di Yayasan "X" Sentul". Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan *Self-Esteem Enhancement* secara signifikan dapat meningkatkan tingkat resiliensi pada residen di Yayasan "X" Sentul, dengan nilai signifikansi 0.043 yang lebih kecil dari 0.05, yang menandakan adanya perbedaan signifikan pada tingkat resiliensi setelah pelatihan. Peningkatan ini tercatat pada minggu ketiga pasca pelatihan, yang sejalan dengan temuan Guy Winch (2013) yang menyatakan bahwa peningkatan *self-esteem* dapat memperkuat resiliensi individu terhadap tantangan psikologis seperti penolakan, kegagalan, kecemasan, dan stres. Penelitian ini juga mengevaluasi perubahan skor pada berbagai aspek resiliensi setelah peserta mengikuti pelatihan *Self-Esteem Enhancement*.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan positif antara *self-esteem* dengan resiliensi, dengan asumsi semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu maka akan semakin baik pula

resiliensinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki individu maka akan semakin buruk resiliensinya



2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Tanggal	Keterangan
3 Januari 2025	Melakukan Pendataan
6 Januari 2025	Membuat <i>appointment</i> dengan subjek
17 s/d 21 Januari 2025	Pengurusan Administrasi
27 Februari 2025	Pengambilan Data Mahasiswa
3 s/d 4 Maret 2025	Wawancara Dosen dan Mahasiswa
5 s/d 6 Maret 2025	Penyebaran Kuesioner

Tabel 1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan pendekatan yang sistematis, terkontrol, berbasis bukti empiris, serta didasari oleh teori dan hipotesis yang menjelaskan hubungan antara fenomena (Kerlinger, 2006). Terlebih dahulu peneliti melakukan pra-survey dengan pendekatan wawancara untuk mengumpulkan data mengenai fenomena-fenomena yang terjadi pada mahasiswa Psikologi UMA dalam proses pengerjaan skripsi. Selanjutnya peneliti melakukan penyebaran kuesioner.

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Bahan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Penyebaran Kuisoner dilakukan untuk menemukan jawaban dan mengumpulkan data mengenai fenomena yang diteliti dari para responden yaitu seluruh

Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang saat ini sudah melaksanakan seminar proposal.

3.2.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *self-esteem* dan resiliensi melalui penyebaran kuesioner.

3.3 Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel. Hubungan tersebut dapat berupa hubungan positif, negatif, atau tidak ada hubungan sama sekali, yang dianalisis dan diungkapkan dalam bentuk angka atau data statistik (Sugiyono, 2015).

3.3.1 Identifikasi Variabel

A. Variabel Bebas (X): *Self-esteem*

B. Variabel Terikat (Y): Resiliensi

3.3.2 Definisi Operasional

A. *Self-Esteem*

Self-esteem adalah nilai yang dikaitkan dengan diri individu. *Self-esteem* sebagai rujukan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dan martabat dirinya, yang mencerminkan sejauh mana individu mengapresiasi, menerima, dan menilai dirinya secara positif atau negatif. Penilaian ini didasarkan pada penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri serta perilakunya. Adapun aspek-aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (dalam Hidayat dan Bashori, 2019) yaitu kekuasaan

(power), keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (competence).

B. Resiliensi

Psikologi resiliensi adalah kemampuan perilaku adaptif yang memungkinkan individu untuk bangkit dan terus berkembang dalam menghadapi tantangan hidup. Resiliensi dipahami sebagai proses yang dinamis, di mana seseorang mampu menyesuaikan diri secara fleksibel terhadap tekanan atau kondisi yang merugikan, serta dengan cepat memulihkan keseimbangan emosional dan psikologisnya. Adapun aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (dalam Apriani dan Listiyandini, 2019) yaitu kemampuan personal, keyakinan diri, adaptasi positif, pengendalian diri, dan spiritualitas.

Hubungan antara variabel *self-esteem* dengan resiliensi dalam pengerjaan skripsi diukur menggunakan kuesioner dengan skala likert yang mencakup aspek kekuasaan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*) untuk mengukur skala *self-esteem* dan aspek kemampuan personal, keyakinan diri, adaptasi positif, pengendalian diri, dan spiritualitas untuk mengukur skala resiliensi dalam pengerjaan skripsi.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Adapun subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah 315 mahasiswa. Adapun jumlah yang sudah melaksanakan seminar proposal sebanyak 106 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Subjek penelitian yang dipilih adalah keseluruhan dari populasi yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2021 yang sudah melaksanakan seminar proposal yang dinamakan sebanyak 104 mahasiswa.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik total sampling. Subjek yang akan diberikan angket kuesioner adalah mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2021 dengan kriteria sudah melaksanakan seminar proposal sebanyak 106 mahasiswa.

3.4.4 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologis yang disusun dalam bentuk angket. Angket tersebut merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pandangan atau pengalaman mereka yang berpedoman pada pilihan skala likert yang tersedia.

3.4.5 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode yang terstruktur untuk menyelidiki fenomena dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka dan menganalisisnya menggunakan teknik statistik guna menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis (Creswell, 2014). Adapun teknik statistik yang digunakan dengan analisis statistik

inferensial untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan sampel ke populasi.

3.5 Prosedur Kerja

Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian adalah menyiapkan alat ukur yang akan digunakan. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 27 Februari s/d 6 Maret 2025 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Terlebih dahulu peneliti melakukan pengambilan data mengenai mahasiswa yang sudah melaksanakan sempro, semhas, dan sidang. Lalu peneliti melakukan wawancara dengan beberapa dosen dan mahasiswa yang sudah melaksanakan sempro untuk pra survey. Setelah data-data terkumpul, peneliti menghubungi komting kelas A1, A2, A3, B1, B2, dan C untuk mengirimkan angket kuesioner ke grup kelas. Namun, karena hanya sedikit yang mengisi kuesioner tersebut, peneliti menghubungi kembali komting seluruh kelas agar dapat bergabung ke grup kelas untuk melakukan penyebaran kuesioner dengan menghubungi setiap responden secara personal melalui aplikasi WhatsApp.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi dalam pengerjaan skripsi. Peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui karakteristik responden dalam penyusunan pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk skala likert. Selanjutnya peneliti akan menyusun pertanyaan atau pernyataan untuk mengungkapkan hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi dalam pengerjaan skripsi. Setelah daftar pertanyaan atau pernyataan tersusun, peneliti melakukan penyebaran kuesioner ke responden penelitian secara personal yaitu para

mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sudah seminar proposal dengan menghubungi secara personal dari setiap responden.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, maka dari itu ditarik kesimpulan bahwasannya:

1. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diketahui bahwa ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *self-esteem*. Hasil ini diambil berdasarkan pada *coefficient correlation* $r_{xy} = 0,722$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, artinya hipotesis yang mengemukakan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dengan resiliensi dapat diterima.

2. Selanjutnya, koefisien determinasi (r^2) mengenai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,521$. Hasil membuktikan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi terhadap resiliensi sebesar 52,1%

3. Hasil uji mean dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dikategorikan rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 55 dan nilai mean empirik sebesar 42,09. Selanjutnya untuk resiliensi dapat disimpulkan memperoleh hasil rendah dengan nilai hipotetik sebesar 65 dan nilai empirik sebesar 50,08.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, dapat diberikan beberapa saran yang diantaranya:

1. Bagi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Diharapkan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kesadaran penuh terhadap dirinya sendiri, menetapkan target yang tepat sebagai

motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi, selalu rajin bimbingan dan meminta arahan dosen pembimbing untuk membantu progres pengerjaan skripsi, berani terbuka untuk diskusi kepada dosen mengenai hambatan yang dialami, saling berbagi informasi dengan teman-teman seperjuangan yang sedang mengerjakan skripsi sebagai bahan pertimbangan dalam mengerjakan skripsi, memiliki sikap toleransi terhadap diri sendiri maupun orang lain mengenai progres penyelesaian skripsi yang berbeda-beda, serta mendekatkan diri kepada Tuhan agar lebih tenang dan mampu mengontrol emosi dalam tekanan selama proses pengerjaan skripsi.

2. Bagi Dosen Pembimbing

Diharapkan kepada seluruh dosen pembimbing agar mengarahkan mahasiswa bimbingannya dalam pengerjaan skripsi, serta berkenan menanggapi mahasiswa yang menghubungi untuk bimbingan skripsi.

3. Bagi Fakultas Psikologi mensosialisasi jangka waktu sidang

Diharapkan berkenan membantu mahasiswa yang kesulitan dalam pengurusan administrasi atau berkas, serta menggefisienkan waktu dalam proses kenaikan berkas seminar proposal, seminar hasil, dan ujian skripsi atau siding, sehingga dapat mengurangi waktu mahasiswa dalam proses pengurusan administrasi atau berkas skripsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyadari masih banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar mendapatkan sampel yang lebih banyak untuk data yang lebih beragam jenis dan memperdalam hubungan antara variabel tersebut. Serta, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat

mempertimbangkan faktor lain yang memiliki hubungan dengan resiliensi seperti kemampuan personal, keyakinan diri, adaptasi positif, pengendalian diri, spritualitas, dan sebagainya



DAFTAR PUSTAKA

- A. Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Apriani, F., dan Listiyandini, R., A. (2019). Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Resiliensi Psikologis Pada Remaja di Panti Asuhan. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325-339.
- Arikunto, S. 2009. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernard. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Fransisco: WestEd.
- Cassidy, S. (2016). *The Academic Resilience Scale: A New Multidimensional Construct Measure*. *Frontiers in psychology*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale. *PUBMED: Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Creswell, John W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset Bandung.
- Dian, Sitti, Andi. (2023). Pengaruh *Self-Esteem* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Kerja Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 464-468.
- Aryono., M., M., Leylasari., H., T. (2024). Hubungan Antara *Self-Esteem* Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 02, 186-194.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory J. (2012). *Teori Kepribadian, Theories of Personality Buku 1 Edisi7* . Jakarta: Salemba Humanika.
- Hanani, Chadiza Ayumas. (2019). *Pengaruh Self-esteem terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Hanna, L.S. (2003). *Person To Person: Positive Relationship Don't Just Happen*. New Jersey: Prentice Hall.

Henderson, N. dan Milstein, M.M. (2003). *Resiliency in Schools. Making it Happen for Students and Educators*. California, USA : Corwin Press, Inc.

Hendriani, W. (2017). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.

Hidayat, Komarudin dan Khoiruddin Bashori. 2017. *Psikologi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta : PT. Penerbit Erlangga

Ignatia, Irene, Lie. (2019). Peran Pelatihan *Self-Esteem Enhancement* dalam Meningkatkan Resiliensi pada Residen di Yayasan “X” Sentul. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 3(1), 31-50.

Ima, F., S., Andi, N., P., Putri, F. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(2), 191-197.

Indriantoro, Nur, dan Supomo, Bambang. (2002). *Metodologi Penelitian*. Edisi 1. Yogyakarta: Penerbit BPFE Yogyakarta.

Kerlinger. (2006). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Marcella & Herdina. (2020). *Hubungan antara Self-Esteem dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*.

Minchinton, J. (2003). *Maximum self esteem; The handbook for reclaiming your sense of self worth*. Kuala Lumpur: Golden Book Centre.

Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi*. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Mu'awanah, Elfi. (2014). *Self-Esteem : Kiat Meningkatkan Harga Diri*. Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung.

Neff, K.D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. New York : Harper Collins Publishers.

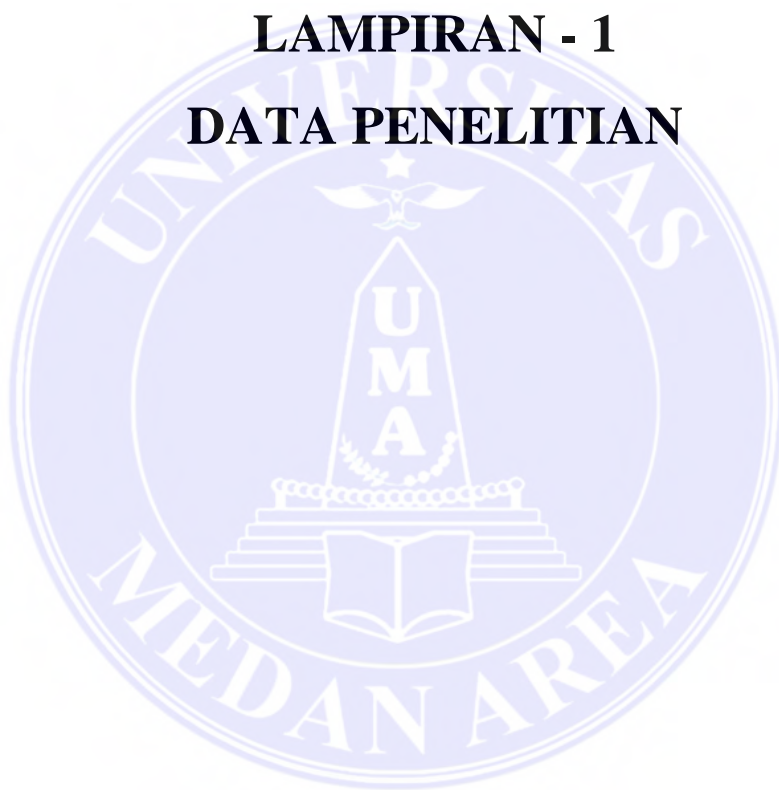
Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipt.

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2014). *Life-span development of selfesteem and its effects on important life outcomes*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- Resnick, B., Gwyther L.P., Roberto. K.A (2011) *Resilience in Aging : Concepts Research, and Outcomes*. New York : Springer.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's hurdles*. Three rivers press: New-York.
- Schimmack, U., & Diener, E. D. (2003). *Predictive validity of explicit and implicit self esteem for subjective well being*. Journal of Research in personality.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptation in changing times*. New York: Cambridge University Press.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Stinson, Huang, & Cameron, (2015). *Your Sociometer Is Telling You Something: How the Self-Esteem System Functions to Resolve Important Interpersonal Dilemmas*. The Roots of Narcissus: Old and New Models of the Evolution of Narcissism.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto dan Hisyam, D. 2000. *Refleksi dan Reformasi Pendidikan Indonesia Memasuki Millenium III*. Yogyakarta: Adi Cita.
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). *Decomposing Global Self-Esteem*. Journal of Personality.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*. Journal of Personality and Social Psychology.
- VanBreda, A.D. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review*. South African Military Health Service. South Africa: Military Psychological Institute.

LAMPIRAN - 1

DATA PENELITIAN



Data Self-Esteem

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Jumlah
1	2	2	3	4	2	4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	4	4	48
2	3	2	2	4	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	47
3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	29
4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	37
5	2	2	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	39
6	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	3	35
7	2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	53
8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	33
9	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	52
10	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	3	3	46
11	1	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	37
12	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	32
13	2	2	2	3	2	4	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	39
14	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	31
15	3	2	3	2	4	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	41
16	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	55
17	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	42
18	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	44
19	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	38
20	2	2	2	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	38
21	2	2	2	4	3	4	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	4	52
22	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	29
23	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	43

24	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	4	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



25	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	50
26	2	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	46
27	1	3	2	4	4	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	3	4	48
28	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	49
29	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	53
30	2	2	1	4	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	4	4	52
31	2	2	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	58
32	2	2	2	3	2	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	48
33	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	45
34	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	49
35	2	2	2	4	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	53
36	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	44
37	2	2	2	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	4	41
38	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
39	2	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	52
40	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	48
41	2	2	2	4	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	42
42	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	1	4	1	1	2	4	54
43	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	45
44	2	3	1	3	3	4	1	1	3	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	48
45	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	46
46	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	53
47	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	44
48	2	1	2	3	2	4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	4	40
49	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	52
50	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	39
51	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	40

52	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	48
53	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	48



54	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	49
55	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	37
56	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	50
57	1	1	1	3	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	34
58	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	36
59	1	3	3	3	4	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	4	44
60	2	2	3	4	3	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	54
61	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	31
62	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
63	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	4	39
64	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	39
65	2	2	2	4	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	50
66	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	2	36
67	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	3	35
68	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	36
69	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	3	49
70	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	50
71	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	38
72	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	3	4	4	55
73	1	1	1	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	39
74	1	2	2	2	2	4	1	1	2	2	4	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	45
75	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	34
76	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	46
77	2	2	1	3	2	4	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	41
78	4	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	59
79	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	48
80	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	37

81	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	50
82	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	41
83	2	2	2	3	3	3	1	1	2	1	3	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	51
84	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	3	48
85	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	48
86	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	43
87	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	60
88	2	2	2	3	4	4	3	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	49
89	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	37
90	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	49
91	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	45
92	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	46
93	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	30
94	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	2	3	47
95	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	44
96	1	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	32
97	2	2	2	4	4	4	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	4	45
98	1	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	48
99	1	3	3	2	4	4	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	4	4	48
100	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	3	38
101	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	39
102	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	49
103	2	2	3	3	2	3	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	46
104	2	2	2	4	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	4	44

Data Resiliensi

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
1	4	1	1	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	69
2	4	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	1	1	2	1	1	61
3	3	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	52
4	4	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	55
5	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	48
6	4	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	49
7	4	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	65
8	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
9	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	70
10	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
11	4	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	52
12	4	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	44
13	3	1	1	4	2	4	1	1	1	2	3	4	3	2	1	3	1	3	3	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	60
14	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	41
15	3	2	1	4	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	70
16	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	72
17	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	61
18	4	1	1	4	2	4	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4	2	1	1	2	1	1	63
19	3	1	2	1	1	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	52
20	4	2	1	1	2	4	1	1	2	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	54
21	3	3	1	4	1	4	3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	4	2	4	2	1	1	2	1	1	71
22	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
23	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	63

24	3	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	64
25	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64
26	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	64
27	4	1	1	2	2	4	1	3	1	2	4	4	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	57
28	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	71
29	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	1	72
30	3	2	2	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	72
31	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	77
32	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	65
33	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	67
34	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	68
35	3	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	68
36	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	63
37	4	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	53
38	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	36
39	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	62
40	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	63
41	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	50
42	1	1	2	4	4	3	1	3	1	3	3	4	3	3	1	3	4	4	1	1	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	72
43	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
44	4	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	1	1	3	1	1	59
45	4	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	56
46	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	70
47	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
48	4	2	1	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	56
49	2	2	1	4	3	4	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	2	1	1	70
50	4	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	53

51	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	63		
52	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	63		
53	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	65		
54	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65		
55	4	1	1	1	2	2	1	1	1	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	45		
56	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	64	
57	4	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	56	
58	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	46	
59	3	1	1	3	3	4	2	2	2	3	3	3	1	2	4	3	1	1	3	3	3	3	1	3	2	1	1	2	1	1	66	
60	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	1	2	64	
61	4	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	
62	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
63	4	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	55	
64	4	2	1	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	1	1	54	
65	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	69	
66	4	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	45	
67	4	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	62	
68	4	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	43	
69	4	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	56	
70	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	64	
71	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	57
72	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	4	1	1	2	2	4	2	3	4	2	1	1	2	1	1	69	
73	4	1	1	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	70	
74	4	2	2	4	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	60	
75	4	1	1	2	2	4	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	5	1	1	1	1	52	
76	4	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	59	
77	3	1	1	3	2	4	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	58	

78	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	4	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	93
79	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	61
80	3	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	58
81	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	76
82	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	62
83	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	75
84	4	2	1	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	4	3	1	1	3	1	1	68	
85	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	67
86	4	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	61
87	2	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	83
88	3	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	70
89	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	76
90	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	65
91	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	54
92	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	57
93	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
94	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	1	2	1	1	69
95	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	55
96	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
97	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	3	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	59
98	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
99	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	2	4	2	1	3	1	1	3	1	69
100	4	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1	54
101	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
102	3	2	2	3	2	4	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	77
103	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	62
104	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	51



LAMPIRAN - 2

SKALA PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :

Sudah Melaksanakan :

(Pilihan: SEMPRO/SEMHAS/SIDANG)

PETUNJUK PENGISIAN

Saudara diminta untuk mengisi pernyataan yang sesuai dengan saudara sekalian, dengan cara memilih salah satu dari empat pilihan yang tertera pada pernyataan yang akan dijawab. Diharapkan saudara dapat menjawab pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang saudara alami dikarenakan tidak ada jawaban yang benar maupun salah mengenai item pernyataan tersebut.

BENTUK PERNYATAAN

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

SKALA PENGUKURAN *SELF-ESTEEM*

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat mengatasi hambatan-hambatan selama pengerjaan skripsi				
2	Saya dapat meyakinkan dosen pembimbing dengan metode penelitian yang ingin saya gunakan				
3	Saya merasa percaya diri ketika menjelaskan perkembangan skripsi saya dengan dosen pembimbing				
4	Saya sering kali menunda untuk mengerjakan skripsi				
5	Saya mudah terpengaruh dengan orang yang meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi				
6	Saya sering merasa stress dan tertekanan selama pengerjaan skripsi				
7	Saya merasa penelitian skripsi yang saya lakukan bermanfaat bagi diri saya sendiri dan orang lain				
8	Proses pengerjaan skripsi membuat saya menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab				
9	Saya merasa dihargai oleh dosen pembimbing atas keputusan saya dalam menentukan arah penelitian saya				

10	Saya tidak peduli dengan teman saya yang mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi				
11	Saya enggan memberikan informasi seputar skripsi kepada teman saya yang sedang mengerjakan skripsi				
12	Saya enggan menolong teman saya yang meminta bantuan dalam pengerjaan skripsi				
13	Saya merasa telah menghargai masukan dari dosen pembimbing mengenai penelitian skripsi saya				
14	Saya menghargai semua pihak yang terlibat dan mendukung dalam pengerjaan skripsi				
15	Saya mengutamakan kejujuran dalam penyelesaian skripsi				
16	Saya mengambil jalan pintas dengan menjiplak skripsi orang lain				
17	Saya mengambil jalan pintas dengan menggunakan joki untuk menyelesaikan skripsi				
18	Saya tidak ragu untuk memanipulasi data penelitian skripsi				
19	Saya mampu dalam mengelola waktu dan menyelesaikan setiap tahap skripsi sesuai dengan target				
20	Saya mampu memperbaiki skripsi saya sesuai revisi yang telah diberikan oleh dosen pembimbing				
21	Saya merasa mampu mempertahankan dan menjelaskan hasil penelitian saya dengan percaya diri pada saat sidang skripsi				
22	Saya merasa kesulitan untuk menulis secara ilmiah dalam menyusun skripsi				
23	Saya merasa kesulitan untuk mengolah dan				

	menganalisis data yang saya gunakan dalam penelitian skripsi				
--	--	--	--	--	--



SKALA PENGUKURAN RESILIENSI

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap semangat untuk menyelesaikan skripsi meskipun mengalami kesulitan				
2	Saya tetap berupaya mencari tempat lokasi penelitian meskipun mendapatkan penolakan berulang kali				
3	Saya selalu berusaha meskipun kesulitan dalam mencari buku sesuai tema penelitian skripsi				
4	Hambatan dalam pengerjaan skripsi membuat saya merasa tertekan dan kehilangan motivasi				
5	Saya kehilangan motivasi untuk mengerjakan skripsi ketika mendapatkan kritik dan saran dari				

	dosen pembimbing				
6	Saya seringkali melewati batas waktu istirahat yang sudah saya tetapkan karena masih merasa jenuh dan stress saat mengerjakan skripsi				
7	Saya seringkali melewati batas waktu istirahat yang sudah saya tetapkan karena masih merasa jenuh dan stress saat mengerjakan skripsi				
8	Saya yakin bahwa saya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk menyelesaikan skripsi				
9	Saya merasa yakin telah memahami dan menerapkan teori serta metode penelitian dengan benar				
10	Saya yakin setiap tantangan dalam proses pengerjaan skripsi membuat saya lebih kuat dan berkembang				
11	Saya merasa putus asa saat mendapatkan kritik atau revisi dari dosen pembimbing				
12	Saya merasa stress karena hambatan-hambatan dalam pengerjaan skripsi				
13	Saya merasa putus asa ketika mendapatkan penolakan izin pada lokasi penelitian berulang kali				
14	Aspek: Adaptasi Positif				
15	Saya mampu mengelola waktu dengan baik terhadap perubahan rutinitas karena pengerjaan skripsi				
16	Saya mampu mengatur strategi baru ketika metode penelitian yang sudah saya tetapkan tidak sesuai dengan harapan				
17	Pengerjaan skripsi membuat saya menjadi lebih dekat dengan para staff Psikologi UMA				
18	Hambatan dalam pengerjaan skripsi membuat				

	saya bersikap murung terhadap orang-orang terdekat saya				
19	Pengerjaan skripsi membuat hubungan saya dan teman saya menjadi kurang baik				
20	Saya tidak senang ketika melihat skripsi teman saya lebih berprogres dari pada saya				
21	Saya tetap tenang dan fokus ketika menghadapi tekanan dalam pengerjaan skripsi				
22	Saya mampu mengendalikan emosi saat mendapatkan revisi yang terlalu sulit atau hambatan lainnya				
23	Saya dapat menghindari distraksi yang menghambat proses pengerjaan skripsi				
24	Saya mudah terhasut ajakan teman untuk berpergian sehingga pengerjaan skripsi selalu tertunda				
25	Saya enggan meminta bantuan ketika mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi				
26	Saya mudah kehilangan motivasi untuk mengerjakan skripsi ketika mengalami suatu masalah				
27	Saya merasa kuat dalam mengerjakan skripsi karena nilai-nilai moral yang saya pegang				
28	Saya yakin usaha saya dalam mengerjakan skripsi akan mendapatkan hasil yang terbaik sesuai kehendak Tuhan				
29	Saya sering berdoa untuk mendapatkan ketenangan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi				
30	Saya merasa kecewa dengan Tuhan ketika proses pengerjaan skripsi saya tidak sesuai dengan yang telah saya doakan kepada Tuhan				

31	Saya merasa Tuhan tidak membantu saya dalam pengerjaan skripsi				
32	Ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya tidak mendapatkan ketenangan batin meskipun telah berdoa				





LAMPIRAN - 3
UJI VALIDITAS DAN
UJI RELIABILITAS

Reliability

Scale: self esteem

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	104	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	104	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.871	23

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	1.86	.510	104
SE2	1.92	.496	104
SE3	1.97	.615	104
SE4	2.81	.813	104
SE5	2.12	.772	104
SE6	2.92	.889	104
SE7	1.63	.522	104
SE8	1.51	.574	104
SE9	1.81	.559	104
SE10	1.67	.530	104
SE11	1.64	.606	104
SE12	1.62	.561	104

SE13	1.59	.495	104
SE14	1.46	.573	104
SE15	1.69	.523	104
SE16	1.44	.554	104
SE17	1.50	.557	104
SE18	1.68	.562	104
SE19	2.13	.738	104
SE20	1.68	.562	104
SE21	1.86	.547	104
SE22	2.59	.796	104
SE23	2.82	.760	104

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	42.09	50.429	.421	.867
SE2	42.02	49.650	.550	.864
SE3	41.97	48.358	.586	.862
SE4	41.13	47.982	.453	.866
SE5	41.82	48.054	.476	.865
SE6	41.02	47.242	.467	.866
SE7	42.31	50.390	.415	.867
SE8	42.43	50.656	.337	.869
SE9	42.13	50.603	.356	.869
SE10	42.27	51.053	.319	.869
SE11	42.30	49.939	.401	.867
SE12	42.32	50.452	.374	.868
SE13	42.36	50.251	.463	.866
SE14	42.48	50.543	.352	.869
SE15	42.25	50.228	.438	.866
SE16	42.50	50.350	.392	.868
SE17	42.44	49.647	.482	.865
SE18	42.26	50.563	.159	.868
SE19	41.81	48.254	.482	.865

SE20	42.26	49.048	.556	.863
SE21	42.09	48.895	.595	.862
SE22	41.36	47.707	.492	.865
SE23	41.12	47.295	.562	.862

$$23 - 1 = 22 \times 4 + 22 \times 1 / 2 = 55$$

Reliability

Scale: resiliensi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	104	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	104	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	27

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
R1	3.39	.645	104
R2	1.80	.613	104
R3	1.59	.617	104
R4	2.40	.950	104
R5	2.05	.793	104
R6	2.80	.805	104
R7	1.77	.507	104
R8	1.94	.588	104
R9	1.59	.568	104
R10	2.02	.763	104
R11	2.67	.806	104

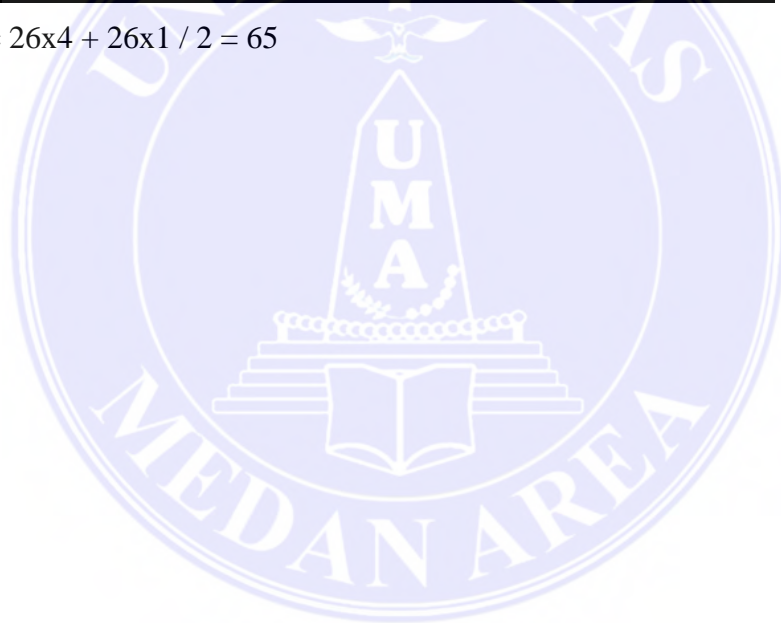
R12	2.12	.792	104
R13	2.17	.645	104
R14	2.05	.564	104
R15	2.01	.782	104
R16	2.16	.802	104
R17	1.87	.683	104
R18	1.72	.743	104
R19	1.95	.702	104
R20	1.91	.625	104
R21	2.15	.707	104
R22	2.10	.770	104
R23	2.00	.737	104
R24	2.38	.780	104
R25	1.89	.573	104
R26	1.52	.557	104
R27	1.44	.518	104

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	52.08	106.732	-.599	.916
R2	53.67	95.892	.241	.901
R3	53.88	95.249	.293	.900
R4	53.07	86.782	.648	.893
R5	53.42	89.683	.589	.894
R6	52.67	89.659	.581	.895
R7	53.70	94.056	.493	.897
R8	53.53	93.378	.478	.897
R9	53.88	92.686	.563	.896
R10	53.45	90.813	.534	.896
R11	52.80	90.085	.551	.895
R12	53.36	90.426	.538	.896
R13	53.30	92.774	.481	.897
R14	53.42	93.625	.478	.897

R15	53.46	92.367	.411	.898
R16	53.31	88.662	.653	.893
R17	53.61	92.338	.484	.897
R18	53.75	92.112	.456	.897
R19	53.52	90.504	.611	.894
R20	53.56	92.094	.557	.896
R21	53.32	90.296	.622	.894
R22	53.38	89.848	.598	.894
R23	53.47	92.310	.445	.898
R24	53.09	87.866	.731	.891
R25	53.58	92.751	.551	.896
R26	53.95	93.871	.462	.897
R27	54.03	95.426	.343	.899

$$27- 1 = 26 \times 4 + 26 \times 1 / 2 = 65$$





LAMPIRAN - 4 UJI ASUMSI KLASIK

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self esteem	resiliensi
Normal Parameters ^a	N	104	104
	Mean	42.09	50.08
	Std. Deviation	7.101	9.982
Most Extreme Differences	Absolute	.103	.123
	Positive	.071	.062
	Negative	-.103	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		1.055	1.258
Asymp. Sig. (2-tailed)		.216	.184
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
resiliensi * self esteem	104	100.0%	0	.0%	104	100.0%

Report

resiliensi			
self esteem	Mean	N	Std. Deviation
24	25.00	1	
28	35.50	2	10.607

29	29.50	2	4.950
30	35.50	2	.707
31	28.50	2	2.121
32	27.00	1	.
33	42.50	2	4.950
34	39.60	5	6.348
35	48.00	4	11.343
36	43.60	5	1.949
37	46.00	6	4.648
38	53.75	4	6.752
39	48.33	3	3.055
40	41.00	1	.
41	51.00	3	.000
42	49.00	5	5.431
43	52.00	5	5.244
44	49.50	8	2.330
45	59.00	2	1.414
46	55.12	8	4.581
47	54.10	10	4.458
48	55.67	6	4.676
49	62.00	1	.
50	59.40	5	4.775
51	57.25	4	3.775
52	58.00	2	7.071
53	59.50	2	.707
55	81.00	1	.
56	64.00	1	.
58	72.00	1	.
Total	50.08	104	9.982

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	----------------	----	-------------	---	------

resiliensi * self esteem	Between Groups	(Combined)	8383.510	29	289.087	11.380	.000
		Linearity	6926.870	1	6926.870	272.672	.000
		Deviation from Linearity	1456.640	28	52.023	2.048	.128
		Within Groups	1879.875	74	25.404		
		Total	10263.385	103			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
resiliensi * self esteem	.722	.521	.904	.817



LAMPIRAN - 5 UJI HIPOTESIS



Correlations

Correlations

		self esteem	resiliensi
self esteem	Pearson Correlation	1	.722**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	104	104
resiliensi	Pearson Correlation	.722**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	104	104

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

HASIL PENELITIAN

Daftar Tabel

1. Reliabelitas Sebelum Uji Coba

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Self Esteem	0,871	Reliabel
Resilienci	0,900	Reliabel

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Self Esteem	42,09	1,055	7,101	0,216	Normal
Resilienci	50,08	1,258	9,982	0,184	Normal

Kriteria P (sig) > 0.05 maka dinyatakan sebaran normal

3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	2,048	0,128	Linear

Kriteria : P beda > 0.05 maka dinyatakan linear

4. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefesien Determinan

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	ket
X-Y	0,722	0,521	52,1%	0,000	significant

5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Self Esteem	7,101	55	42,09	rendah
Resilienci	9,982	65	50,08	rendah





LAMPIRAN 6

DOKUMENTASI PENELITIAN







LAMPIRAN 7

SURAT KETERANGAN PENELITIAN





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 704/FPSI/01.10/II/2025

25 Februari 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian

Universitas Medan Area

di -

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Shavira Raihanah

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600254

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Antara Self-Esteem dengan Resiliensi dalam Pengerjaan Skripsi Mahasiswa Psikologi UMA 2021**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 506 /UMA/B/01.7/III/2025

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Shavira Raihanah
No.Pokok Mahasiswa : 218600254
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "Hubungan Antara Self – Esteem dengan Resiliensi dalam Pengerjaan Skripsi Mahasiswa Psikologi UMA 2021"

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 19 Maret 2025,
an Rector
Wakil Rector Bidang Mutu SDM &
Perekonomian,

Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :
-Arsip