

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN RESILIENSI PADA INDIVIDU YANG TIDAK LULUS SELEKSI TNI

THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND RESILIENCE IN INDIVIDUALS WHO DID NOT PASS THE TNI SELECTION

Nurmalissa Damayanti¹, Dr. Rahma Widyana, M. Si., Psikolog²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810625@student.mercu-buana.yogya.ac.id

087898765673

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI. Hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan positif antara optimisme terhadap resiliensi pada individu yang mengalami ketidak lolosan dalam seleksi TNI, semakin tinggi optimisme pada individu maka semakin tinggi juga resiliensinya. Partisipan terdiri dari 101 individu yang pernah mendaftar TNI berusia 17-30 tahun di seluruh Indonesia, dengan 80,2% laki-laki dan 19,8% Perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup Skala Optimisme, dan Skala Resiliensi. Ukuran sampel sebesar 101 individu dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI dengan analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.444 p = 0.000 ($p < 0,050$). Studi yang secara khusus mengkaji pengaruh optimisme terhadap resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami faktor psikologis yang berperan dalam proses adaptasi pasca kegagalan seleksi TNI serta dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis bagi individu yang mengalami kegagalan serupa.

Kata kunci: tidak lulus seleksi TNI, optimisme, resiliensi

Abstract

This study aims to determine the effect of optimism on resilience in individuals who did not pass the TNI selection. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between optimism and resilience in individuals who did not pass the TNI selection, the higher the optimism in the individual, the higher the resilience. Participants consisted of 101 individuals who had registered for the TNI aged 17-30 years throughout Indonesia, with 80.2% male and 19.8% female. This study used a quantitative method. Data were collected through a questionnaire that included the Optimism Scale and the Resilience Scale. A sample size of 101 individuals was selected using a purposive sampling technique. The results showed that optimism had a positive relationship with resilience in individuals who did not pass the TNI selection with a product moment analysis obtained a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.444 p = 0.000 ($p < 0.050$). Studies that specifically examine the effect of optimism on resilience in individuals who did not pass the TNI selection are still limited. Therefore, this study provides a new contribution in understanding the psychological factors that play a role in the adaptation process after failing the TNI selection and can be the basis for developing psychological interventions for individuals who experience similar failures.

Keywords: failed TNI selection, optimism, resilience

PENDAHULUAN

Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah komponen pertahanan Negara Kesatuan Republik Indonesia, sebagaimana yang ditetapkan pada Undang-Undang Republik Indonesia No. 34 Tahun 2004, yang mempunyai tugas melaksanakan kebijakan pertahanan negara, melindungi keamanan nasional dan menjaga keutuhan wilayah, serta menjalankan operasi militer pada perang serta non-perang dan berpartisipasi aktif dalam tugas pemeliharaan perdamaian regional serta internasional (Database Peraturan BPK RI JDIH, 2004). Tentara Nasional Indonesia (TNI) merupakan bagian dari masyarakat sipil yang mendapatkan pelatihan khusus untuk menjalankan tugas melindungi bangsa dan negara, menjaga pertahanan serta keamanan nasional (Munsharif. A. C, Faisal. F, 2015). Sementara itu, Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) yaitu lembaga nasional yang memiliki peran sesuai dengan Pasal 5 Ayat 1 Bab 1 UU Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2002.

Calon peserta seleksi polisi dan TNI termasuk pada kategori remaja yang tengah mengalami tahapan pencarian identitas, pematangan diri, dan pembentukan konsep diri (Elfira, 2019). Setiap tahun, banyak pendaftar yang mengikuti seleksi polisi dan TNI. Namun, kuota yang tersedia seringkali sangat terbatas dibandingkan dengan jumlah pendaftar. Oleh karena itu, menjadi anggota TNI membutuhkan persyaratan yang sangat kompleks, seperti kemampuan fisik, kesehatan, dan psikologi yang baik. Mereka juga harus bersaing dengan kasus lainnya dalam tes ini sehingga mereka harus mempersiapkan dengan sungguh-sungguh agar bisa lulus dalam setiap tahapnya. Sehingga hal ini mengakibatkan seseorang dapat mengalami

tekanan terkait kinerja akademis, harapan untuk diterima dalam kelompok sosial, serta berbagai aspek lainnya (Neff & McGehee, 2010). Berdasarkan penelitian dari (Prasetyo, 2016) remaja yang gagal dalam seleksi kepolisian akan menyalahkan diri sendiri, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Tidak lolos dalam proses seleksi ini berarti tidak dapat bergabung sebagai anggota polisi atau TNI. Jika tidak berhasil, individu yang tidak memenuhi syarat harus menunggu hingga tahun depan untuk mengikuti seleksi kembali. Hal ini seringkali menimbulkan tekanan untuk individu yang memilih karir di bidang ini. Individu yang tidak lulus dalam seleksi ini cenderung mengalami dampak psikologis seperti merasa putusasa, cemas, depresi, tertekan, dan rendahnya rasa percaya diri. Remaja akhir dengan tingkat resiliensi yang baik mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dengan lebih efektif. (Ulfah, 2021). Connor dan Davidson (2003) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan. Sementara itu, Reivich dan Shatte (2002) dalam bukunya "The Resiliency Factor" menyatakan jika resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi situasi sulit atau tantangan dalam kehidupan. Menurut Wagnild dan Young (1993), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dan melanjutkan hidup setelah mengalami keterpurukan. Menurut Richardson (dalam Green et al., 2014), resiliensi membantu seseorang dalam mengatasi tekanan atau stres serta kecemasan dan kesedihan yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan spiritual. Beberapa penelitian mengungkapkan jika seseorang yang mempunyai resiliensi menunjukkan sifat positif untuk menghadapi berbagai tekanan hidup (Sari & Wulandari, 2015). Penelitian Siebert (Achmad & Darmawati, 2014)

menunjukkan jika individu yang mempunyai resiliensi yang baik cenderung menjadi lebih kuat, berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, serta mampu menjalani kehidupan dengan lebih positif. Resiliensi juga memastikan individu mempunyai kekuatan, berdedikasi terhadap pekerjaannya, serta mampu menjaga tingkat konsentrasi yang tinggi saat menyelesaikan tugas. Bisa dikatakan, individu yang mempunyai resiliensi yang baik menunjukkan keterikatan kerja yang baik (Damayanti, 2018). Kaitannya dengan konteks pendidikan, seseorang yang mempunyai resiliensi yang kuat lebih dapat menghadapi tantangan serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam proses belajar (Sari, Aryansah & Sari, 2020). Connor dan Davidson (2003) mengemukakan lima aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu : (1) Kompetensi personal, standar yang tinggi serta keuletan; (2) Percaya terhadap individu lain, mempunyai toleransi terhadap emosi negatif serta tegar dalam menghadapi stress; (3) Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain; (4) Kontrol diri; serta (5) Spiritualitas.

Berdasarkan penelitian terdapat pengaruh positif resiliensi yakni seseorang dapat secara santai menghadapi hambatan serta mudah bersosialisasi, memiliki kemampuan berpikir baik, kemampuan dalam memberikan penilaian sebuah hal secara baik, memiliki dorongan dari individu lain, memiliki kelebihan serta bakat, keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, serta dapat menentukan Keputusan, dan memiliki spiritualitas atau religiusitas (Oliver, 2020). Dampak negatif dari remaja yang mempunyai resiliensi rendah akan lebih menjadi seseorang yang lemah dan tidak berdaya (Purnomo, 2014) serta mengalami hambatan saat menghadapi

situasi sulit atau keadaan yang tertekan, sebab tidak terbiasa dalam beradaptasi dengan tantangan (Lee, 2011). Ada beberapa faktor internal resiliensi menurut Missasi & Izzati (2019), yaitu : (1) Spiritualitas, (2) Self-efficacy, (3) Self-esteem, (4) Optimisme serta faktor eksternal berupa Dukungan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah optimisme (Everall dkk., 2006; Misassi & Izzati, 2019).

Menurut penelitian Maheswari & Jutta (2020) yang menyatakan bahwa optimisme sangat erat kaitanya dengan resiliensi. Seligman (1991), menyatakan optimisme merupakan pandangan yang menyeluruh, di mana seseorang cenderung melihat sisi positif, berpikir dengan cara yang optimis, dan dengan mudah menemukan makna dalam kehidupannya. Segerestrom (dalam Ghufroon & Rini, 2010:95), mengatakan optimisme merupakan pola pikir yang positif serta realistis dalam menghadapi sebuah permasalahan. Selain itu, Eklund dan Tenenbaum (2014) mengungkapkan bahwa optimisme yaitu harapan terhadap terjadinya hasil yang positif atau sesuai dengan keinginan. Shapiro (2010) menjelaskan bahwa optimisme yaitu individu yang senantiasa mempunyai harapan atau persepektif baik dalam menghadapi berbagai situasi.

Berdasarkan penuturan Panchal dkk., (2016) optimisme memiliki hubungan positif dengan resiliensi. studi yang dilakukan oleh Sabouripour dan Roslan (2015) mengatakan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara optimisme dan resiliensi. Optimisme berfungsi sebagai faktor pelindung yang memengaruhi resiliensi, mencakup pola pikir dan harapan seseorang terhadap hal-hal baik yang ingin dicapai, serta keyakinan pada kemampuan diri sendiri (Janah, 2022). Individu

dengan memiliki optimisme dan resiliensi yang tinggi mengembangkan sikap yang positif dan memungkinkan untuk menghadapi tantangan dimasa depan sedangkan yang memiliki optimisme dan resiliensi yang rendah akan cepat putus asa ketika dihadapkan dengan masalah (Rizqon et al., 2022). Begitu juga bagi individu yang mendaftar TNI, individu yang memiliki optimisme yang baik akan dapat mengatasi toleransi pada keadaan negatif yang dialaminya, sehingga individu akan dapat memiliki resiliensi yang baik.

Aspek-aspek optimisme dari Seligman (1991) optimisme memiliki 3 aspek yaitu : (1) Permanence, yakni bagaimana individu menandang peristiwa yang sudah terjadi, apakah kejadian tersebut akan berlangsung lama atau hanya sementara; (2) Pervasiveness, yaitu membahas bagaimana individu mempunyai persepektif terhadap kegagalan secara universal atau spesifik; (3) Personalization, yaitu bagaimana seseorang memandang penyebab kegagalan, apakah itu disebabkan oleh faktor internal (diri sendiri) atau eksternal (lingkungan). Berdasarkan gambaran optimisme yang telah dijelaskan, individu yang optimis cenderung lebih cepat menerima kenyataan dibandingkan seseorang yang pesimis (Gale & Fauziah, 2018; Scheier & Carver, 2003). Disamping itu, seseorang yang optimis cenderung lebih mampu menerima kenyataan yang ada serta mampu berkembang dari pengalaman negatif yang terjadi pada individu itu sendiri. Sehingga, optimisme serta resiliensi berperan penting dalam mendukung seseorang mengatasi situasi sulit (Sabouripour et al., 2021). Rawat dan Mahapatra (2020) juga mengungkapkan jika optimisme mempunyai dampak signifikan pada Tingkat resiliensi seseorang.

Individu dengan optimisme serta semangat yang tinggi tentang masa depan begitu memberikan dampak pada upaya individu dalam mencapai tujuan (Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Menurut Kurniati & Fakhruddin, (2018) sikap optimis penting untuk ada pada setiap orang terlepas dari apapun pekerjaannya. Bagi individu yang menghadapi kegagalan, optimisme menjadi hal yang harus dikembangkan agar mampu memecahkan masalah. Individu yang memiliki sikap optimis tidak menganggap hambatan maupun persoalan sebagai akhir dari upaya individu, melainkan berupaya menuntaskan serta keluar dari masalah tersebut. seseorang dengan sifat optimis akan mempunyai kondisi kesehatan yang lebih baik karena dipengaruhi oleh harapan positif, individu juga menunjukkan kecerdasan emosional yang lebih tinggi, tidak mudah menyerah, tidak merasa rendah diri, dan memiliki risiko lebih kecil untuk mengalami depresi (Noordjanah, 2013).

Kegagalan dalam seleksi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu. Individu yang tidak lulus dalam seleksi cenderung mengalami efek psikologis seperti merasa putus asa, cemas, depresi, tertekan, dan rendahnya kesadaran diri. Individu yang optimisme cenderung merespon secara aktif, tidak putus asa, menyusun rencana untuk masa depan, berupaya menemukan pertolongan, serta melihat kegagalan menjadi sebuah hal yang bisa diperbaiki (Adilia, 2010). Disisi lain individu dengan optimisme yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menghadapi kegagalan dan cenderung bersikap negatif sehingga individu sulit untuk menemukan kemampuan untuk bangkit dari keadaan sulit dan kembali ke keadaan normal yang disebut resiliensi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami bagaimana individu mengatasi kegagalan dan mengembangkan intervensi yang tepat untuk membantu mereka bangkit kembali sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimen dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI. Penelitian terdiri dari 101 individu yang pernah mengalami ketidaklulusan saat mendaftar TNI, yang sudah menjadi TNI maupun yang tidak menjadi TNI. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner yang mencakup dua instrument, yaitu skala optimisme dan skala resiliensi.

Kedua skala ini telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala optimisme mengukur harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan baik, sedangkan skala resiliensi menilai kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode korelasi *kendall's tau-b* untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk memastikan akurasi dalam analisis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan analisis Kendall's tau-b menunjukkan koefisien korelasi antara optimisme dengan resiliensi sebesar 0,444 dengan nilai ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan resiliensi, sehingga semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki, begitu pula sebaliknya semakin rendah nilai optimisme semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Koefisien determinan atau (R^2) yang diperoleh sebesar 0.349 yang berarti variabel optimisme memiliki sumbangan sebesar 34,9% terhadap variabel resiliensi, sedangkan sisanya sebesar 65,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian. Adapun hasil dari kategorisasi subjek pada skala optimisme yaitu didapatkan hasil 13% (13 responden) pada kategori rendah, 68% (69 responden) berada pada kategori sedang, dan 19% (19 responden) berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan mayoritas individu berada pada kategori sedang. Individu dalam kategori sedang memiliki kemampuan optimisme yang cukup baik dalam berpikir dan melihat suatu hal dengan cara yang positif. Hasil kategorisasi resiliensi didapatkan hasil 25% (25 responden) berada pada kategori tinggi, 62% (63 responden) dalam kategori sedang, dan 13% (13 responden) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada d kategori sedang.

Bedasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi

TNI. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu maka semakin tinggi juga resiliensinya. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah optimismenya maka semakin rendah pula resiliensi pada individu dalam melanjutkan masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap optimisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu yang tidak lulus seleksi TNI. Resiliensi akan lebih berkembang pada individu yang optimis atau berpikir bahwa segala sesuatu akan berjalan baik di masa depan. Optimisme juga membantu individu untuk tetap memiliki tujuan hidup, cara pandang yang positif, serta mampu memaknai peristiwa yang dialami secara positif. Hal tersebut membantu para individu beradaptasi dalam menghadapi tantangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, S., & Darmawati, D. (2014). Resiliensi sebagai faktor kunci dalam pengembangan individu. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 45–56
- Adilia, M. D. (2010). Hubungan self-esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: fakultas psikologi UIN Sarif Hidayatullah.
- Andriyaniputri, A., Jamain, R. R., & Permatasari, N. (2022). KONTRIBUSI OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MENERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA ILMU PENDIDIKAN. *JURNAL NUSANTARA OF RESEARCH*, 9(3), 264–281.
- Antoni, A. (2020). Dari 3.145 Pendaftar, Hanya 520 Calon Bintara PK TNI AD Ikuti Sidang Parade. *INewsJateng.id*. Diakses tanggal 16 Mei 2022 dari <https://jateng.inews.id/berita/dari-3145-pendaftar-hanya-520-calon-bintarapk-tni-ad-ikuti-sidang-parade>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

- Choirunnisa, K., & Supriatna, U. Y. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Penderita Leukemia di Rumah Cinta Kanker Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2)
- Damayanti, T. M. (2018). Pengaruh resiliensi terhadap work engagement pada masinis yang bertugas di stasiun tugu Yogyakarta. *Jurnal Perkeretaapian Indonesia*, II(2), 87-94.
- Database Peraturan Ditama Binbangkum JDIH BPK RI. (2004). Undang – Undang (UU) Tentang Tentara Nasional Indonesia. Diakses tanggal 15 Mei 2022 dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40774/uu-no-34-tahun-2004>
- Dawson, M., & Pooley, J. A. (2013). *Resilience: The Role of Optimism, Perceived Parental Autonomy Support and Perceived Social Support in First Year University Students*. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38–49. <https://doi.org/10.11114/jets.v1i2.137>.
- Eklund, R. C. & Tenenbaum, G. 2014. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*.
- E. Prawita, A. Heryadi. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal Pada Skala Resiliensi. *PSIMPHONI*, Vol. 4 No. 1, Maret 2023. ISSN (2772-1805)
- Everall, R. D., Jessica Altrows, K., & Paulson, B. L. (2006). *Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents*. *Journal of Counseling and Development*, 84(4) ,461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Gale, F. N., & Fauziah, R. (2018). GAMBARAN OPTIMIS PASIEN RAWAT INAP. *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 13(1), 27–37. www.jurnal.usu.ac.id/psikologia
- Gerey Putra Ginting. (2015). Penegakan Hukum Oleh Polri Terhadap Tindak Pidana Pencurian Kendaraan Bermotor dengan Kekerasan di Kabupaet Sleman. *Jurnal Hukum*.
- Ghufron M. Nur & Risnawati Rini S. (2010). *Teori-teori psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Janah, S. H. M. (2022). Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati yang Sedang Menempuh Skripsi. <https://repository.malahayati.ac.id/index.php/skripsifk/article/view/1677>
- Jaeh, N. S. & Madihie, A. (2019). *Self-efficacy and resilience among late adolescent*. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2 (1), 27-32

- Khoirunnisa, A., dan Ratnaningsih, I.Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 5(1), 1-4.
- Kurniati, L., & Fakhrudin, A. U. (2018). Pengaruh Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan masalah matematika pada siswa SMA. 115–120.
- K. Putri, S. Alfinuha. (2021). Menjadi Pensiunan Optimis Dan Tangguh: Korelasi Optimisme Dan Resiliensi Pada Pensiunan Tni-Al. *jurnal Pscyo Idea. Volume 19 Nomer 01 Tahun 2021*
- Lee, M. N. (2011). *Applying Risk and Resilience Framework in Examining Youth's Sustainability in Coping with Life's Challenges*. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, 2(5), 407–411.
- Lestari, K. (2007). Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 22-32.
- Mahasin, S. Z., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan Antara Optimisme dan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*.
- Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). *Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID- 19 among university students*. October. <https://doi.org/10.25215/0803.157>
- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R., & Wahyuni, E. N. (2020). Urgency of Resilience and Optimism in Improving Students' Mental Health. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 154–161. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p154>
- Missasi, V. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 08 Agustus, 2019, Hal. 433-441
- Mosqueiro, B. P., da Rocha, N. S., & de Almeida Fleck, M. P. (2015). Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of Affective Disorders*, 179, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.022>
- Munsharif Abdul Chalim, Faisal Farhan. (2015). Peranan dan Kedudukan Tentara Nasional Indonesia (TNI) di dalam Rancangan Undang-Undang Keamanan Nasioanl di Tinjau dari Persepektif Politik Hukum di Indonesia. *Jurnal Pembaharuan Hukum*. Volume II No. 1 Januari - April 2015.

- Nashori, F. & Mucharam, R.D. (2002). Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam. Yogyakarta: Menara Kudus
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Noordjanah, A. (2013). Hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa Man Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 17-56.
- Oliver, R. (2020). Mental health disorders. *British Dental Journal*, 228(9), 657. <https://doi.org/10.1038/s41415-020-1590-y>
- Panchal, S., Mukerjee, S. & Kumar, U. (2016). *Optimism in relation to well-being, resilience and perceived stress*. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5 (2), 1-6
- Prasetyaningrum, J., & Imadanty, A. L. (2022). Resilience of Covid-19 Survival Review from Optimism and Social Support. The 15th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Prasetyo. (2016). Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi pada Individu yang Gagal dalam Seleksi Kepolisihan di Surakarta.
- Putri, I. S. (2023). Hubungan antara Optimisme dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Generasi Z. Universitas Mercu Buana Yogyakarta: Skripsi. (Tidak Di Publikasikan)
- Purnomo, N. A. S. (2014). Resiliensi Pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 241–262.
- Rawat, A., & Mahapatra, S. (2020). The impact of optimism on resilience: A psychological perspective. *Journal of Positive Psychology*, 15(4), 230-245
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books. Google Scholar
- Rizqon, M., Musafiri, A., & Ma'rifatul Umroh, N. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. II (2), 2798–3978.
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). *Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological WellBeing, and Resilience Among Iranian Students*. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Santos, A., Lopez, R., & Martin, P. (2020). Overcoming and thriving: Resilience and optimism in adults. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 567-582.
- Santrock, J. W. (2009). *Education Psychology (4th Ed)*. New York: McGraw-Hill

- Sari, D. A., & Wulandari, D. A. (2015). Resiliensi Diri Dalam menghadapi Tekanan Kehidupan (Studi pada Istri Anggota TNI Angkatan Darat. *Journal Psycho Idea*. Vol 13, No 1 (2015)
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemic covid-19 dan implikasinya terhadap pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22.
- Savickas, M. L. (2013). *Ten Ideas That Changed Career Development: A Monograph to Celebrate the Centennial of the National Career Development Association (1913-2013)*.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). *Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). *Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(6), 1063–1071. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.6.1063>
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Alfred A. Knopf
- S. Sari, J. Aryansah, A. Ahman et al. (2023). Resiliensi Budaya Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Pedagogi Kedamaian. *Jurnal Nusantara Of Research*. Vol.10, No.1, 107-122. P-ISSN: 2579-3063/ E-ISSN: 2355-7249