
**KEPRIBADIAN *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI FAKTOR
DETERMINAN OPTIMISME MAHASISWA
PENYINTAS COVID-19**

*Shofi Maulina Fitrananda*¹, *Tri Na'imah*^{*2}, *Ugung Dwi Ario Wibowo*³, *Herdian*⁴
Universitas Muhammadiyah Purwokerto; KH. Ahmad Dahlan^{1,2,3,4}

e-mail: shofymaulina17@gmail.com¹, trinaimah@ump.ac.id², ugungs@yahoo.com³ dan herdian@ump.ac.id⁴

Received: January 20, 2022

Accepted: September 30, 2022

Published: October 31, 2022

DOI: 10.22373/psikoislamedia.v7i2.14252

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial terhadap optimisme pada mahasiswa penyintas covid-19. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik insidental. Subjek penelitian ini berjumlah 154 mahasiswa penyintas covid-19. Data dikumpulkan dengan memodifikasi instrumen skala kepribadian *hardiness* ($\alpha = 0.869$), skala dukungan sosial ($\alpha = 0.915$) dan skala optimisme ($\alpha = 0.911$). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi ganda. Hasil analisis data menunjukkan ada pengaruh kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial terhadap optimisme mahasiswa penyintas covid-19. Kontribusi kepribadian *hardiness* dalam menjelaskan optimisme sebesar 67.6%, sedangkan kontribusi dukungan sosial terhadap optimisme sebesar 19,4%.

Kata Kunci : Kepribadian Hardiness, Dukungan Sosial, Optimisme

**HARDINESS PERSONALITY AND SOCIAL SUPPORT AS DETERMINANT FACTOR ON
OPTIMISM IN STUDENT SURVIVORS OF COVID-19**

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of personality hardiness and social support on optimism in student survivors of COVID-19. The sampling technique in this study used incidental techniques. The subjects of this study amounted to 154 Covid-19 survivor students. Data were collected by modifying the hardiness personality scale ($\alpha = 0.869$), social support scale ($\alpha = 0.915$) and optimism scale ($\alpha = 0.911$). This research is quantitative correlational research. The data analysis technique used is the multiple regression techniques. The data analysis results show an influence of personality, hardiness, and social support on the optimism of students who have survived Covid-19. The contribution of hardiness personality in explaining optimism is 67.6%, while the contribution of social support to optimism is 19.4%.

Keywords: Hardiness Personality, Social Support, Optimism

Pendahuluan

Kasus pandemi karena covid-19 di Indonesia dimulai sekitar bulan maret tahun 2020 dengan suspek pertama di kota Depok yang kemudian menyebar pada daerah sekitarnya, yaitu Jabodetabek sehingga mengakibatkan daerah Jabodetabek termasuk daerah dengan kasus positif covid-19 tingkat tinggi (Argaheni, 2020). Namun, kasus positif Covid-19 di dunia secara bertahap mulai berkurang, termasuk di Indonesia. Kasus positif covid-19 hingga juni 2022 mencapai 539.893.858 kasus, sedangkan kasus positif covid-19 di Indonesia telah mencapai 6.076.894 kasus dengan total kesembuhan 5.906.969 dan total kematian 156.711 (WHO, 2022)

Pandemi koronavirus di Indonesia berdampak pada seluruh aspek kehidupan masyarakat, baik aspek ekonomi, sosial, budaya, pendidikan dan dunia kerja. Dalam dunia pendidikan, diterapkan kebijakan diterapkan pembelajaran online di seluruh tingkatan pendidikan, termasuk di Perguruan Tinggi. Pada tahun 2021 masih ditemukan mahasiswa yang terkena virus covid-19 dan berhasil sembuh. Kondisi ini disebut dengan penyintas covid, yaitu individu yang telah berhasil sembuh atau dinyatakan negatif dari covid-19 (Kurniawan & Susilo, 2021). Penyintas covid masih akan tetap bergejala hingga 60 hari setelah dinyatakan sembuh, hal tersebut juga dapat dirasakan bagi anak dan remaja yang tidak memiliki penyakit bawaan atau sering disebut dengan istilah komorbid. Gejala tersebut bernama *long covid* yaitu sisa gejala fisik maupun mental yang dirasakan individu setelah dinyatakan negatif oleh tes swab PCR atau selesai masa isolasi (Kurniawan & Susilo, 2021). Penyintas covid yang mengalami *long covid* akan merasakan efek psikologis, terlebih mahasiswa yang harus tetap berkuliah untuk melanjutkan cita-citanya. Munculnya masalah fisik dan psikologis membuat penyintas covid-19 rentan mengalami masalah emosi dan kecemasan. Pengalaman selama karantina dapat menstimulasi respons emosional yang beragam, seperti kecemasan, gangguan tidur, serangan panik, hingga gejala trauma (Singh et al., 2020). Oleh karena itu, penyintas COVID-19 menghadapi tantangan besar agar mampu bangkit dan pulih secara fisik maupun psikologis.

Untuk itu diperlukan *psychological power* untuk mengurangi dampak negatif dari covid-19 sehingga kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga. Dalam kajian psikologi positif, dikenal konsep optimisme yaitu kemampuan adaptif individu terhadap krisis kesehatan terkait pandemi yang belum pernah terjadi sebelumnya dan ditandai dengan adanya emosi positif dan perilaku positif.

Berdasarkan teori atribusi Seligman (2006) menjelaskan tentang *optimistic explanatory style*, yaitu individu dalam memandang peristiwa buruk atau kegagalan cenderung sebagai sesuatu yang

eksternal, sementara, dan spesifik. Individu dengan sifat optimis akan melihat dari segi optimisme, yaitu *permanence* (ketetapan individu dalam suatu peristiwa), *pervasive* (keluasan individu dalam suatu peristiwa) dan *personalization* (persepsi individu tentang sumber peristiwa). Seorang mahasiswa yang optimis dapat sembuh dari covid-19 akan berpikir bahwa setiap hal yang baik akan tinggal di dalam dirinya (permanen), sebaliknya jika sesuatu yang buruk terjadi maka akan membuat segalanya menjadi lebih baik, dan setiap hal baru dalam aspek kehidupan tertentu akan terpengaruh. Memperoleh kritikan dan saran dari teman, dosen dan guru atau orang tua tentang diri mereka sendiri tidak meluas ke kehidupan lain, dan menyadari bahwa semua kejadian buruk dalam hidup bukan karena kekurangannya (personalisasi). Mahasiswa yang memiliki sifat optimis yang tinggi yaitu mereka yang selalu berpikir positif dan memiliki tingkat keberhasilan yang baik di perkuliahan, menerima atas dirinya sendiri, serta ketika mendapat masalah atau cobaan maka akan berusaha untuk keluar dari masalah dengan jalan mereka sendiri.

Menurut Goleman (2006) optimisme adalah suatu sikap individu memaknai setiap peristiwa agar tidak terjerumus ke dalam kebobrohan, depresi atau keputusasaan ketika menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan. Optimisme berarti individu mempunyai harapan yang tinggi bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya akan menjadi lebih baik, meskipun terjadi kesalahan. Menurut Vinacle (dalam Nirmala, 2013) terdapat dua faktor yang dapat memunculkan adanya sikap optimis dalam diri, yaitu etnosentris yang berasal dari faktor di luar individu, antara lain masyarakat, teman sebaya, keluarga, struktur sosial, agama, dan budaya. Faktor kedua adalah faktor egosentris yang berasal dari dalam individu yang berhubungan dengan kepribadian.

Sifat optimis harus dimiliki setiap individu terutama mahasiswa penyintas covid-19 agar menjadi pribadi yang kuat dalam melawan virus yang sedang di derita dan dapat menjalani masalah yang sedang dihadapi. Terbentuknya sifat optimis tersebut tidak terlepas dari kepribadian yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Kobasa et al., (1982) kepribadian yang dapat mengurangi tekanan dan dapat mempengaruhi sifat optimisme salah satunya ialah kepribadian *hardiness*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Arieska & Rinaldi (2011) yang menyatakan bahwa terbentuknya sikap optimis merupakan satu kesatuan dari ciri kepribadian yang dimiliki seseorang. Kepribadian tersebut bernama kepribadian *hardiness*.

Kepribadian *hardiness* adalah kepribadian yang membuat orang lebih kuat, lebih tangguh, dapat mengurangi tekanan yang dihadapi, dan dapat memunculkan rasa optimis (Maddi, 2013). Menurut

Adilia (dalam Maramis J, 2019) seseorang yang mempunyai kepribadian *hardiness* akan memiliki kemampuan beradaptasi dalam situasi apa pun. Faktor yang dapat mempengaruhi optimisme salah satunya adalah kepribadian *hardiness*. Menurut Schultz dan Schultz (dalam Arieska & Rinaldi, 2011) individu yang mampu melawan tekanan dalam hidupnya adalah individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi. Sedangkan individu yang memiliki karakter perlawanan yang buruk mereka cenderung tidak percaya diri dengan kemampuan mereka dan merasa tidak mampu dan pasrah dengan keadaan mereka. Mahasiswa penyintas covid-19 harus memiliki rasa optimisme untuk menjadi pribadi yang kuat dalam menjalani kehidupan dengan berbagai masalah, sehingga mahasiswa dapat berpikir positif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurtjahjanti & Ratnaningsih (2011) menunjukkan bahwa semakin tinggi individu memiliki kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi pula individu memiliki optimis yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah individu memiliki kepribadian *hardiness* maka sikap optimis yang dimiliki semakin rendah. Dalam hal ini, ketika mahasiswa penyintas covid-19 memiliki kepribadian *hardiness* untuk melawan covid-19 yang tinggi maka artinya mahasiswa penyintas covid-19 juga memiliki optimis yang tinggi. Untuk membantu individu keluar dari permasalahan yang dihadapi maka dibutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial diyakini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Burešová et al., 2020). Dukungan sosial berarti individu tidak merasa sendiri dan dapat menerima dukungan dengan cara yang berbeda-beda sehingga mampu bertahan dalam masa-masa sulit (Vollman et al., 2010). Menurut Sarafino (dalam Sinaga & Kustanti, 2017) dukungan sosial adalah bentuk dukungan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu agar dapat merasa diperhatikan, disayangi, dan dihargai. Fungsi dari dukungan sosial adalah supaya individu yang sedang mengalami masalah dalam hidupnya dapat percaya terhadap kemampuannya serta dapat bangkit dari masalah yang sedang di hadapi.

Masalah tersebut didukung oleh penelitian Primadi (2010) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dukungan sosial dan optimisme. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Thamrin (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara optimisme dengan dukungan sosial. Mahasiswa penyintas covid-19 yang mendapatkan dukungan sosial maka memiliki sikap optimis serta semangat yang lebih tinggi dari mahasiswa penyintas covid-19 yang tidak mendapatkan dukungan sosial.

Penelitian tentang optimisme pada mahasiswa sudah pernah dilakukan pada peneliti sebelumnya, antara lain Thanoesya & Ifdil (2016) pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Padang. Augustiya et al., (2019) dengan subjek mahasiswa jurusan Keagamaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Maramis J (2019) pada mahasiswa profesi ners di Universitas Klabat. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa optimisme dapat dipengaruhi oleh konsep diri, orientasi karir, kepribadian *hardiness*, dan dukungan sosial. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, karena penelitian ini mengkaji optimisme pada mahasiswa penyintas covid-19 dengan *hardines* dan dukungan sosial sebagai prediktornya.

Rumusan masalah penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial terhadap optimisme pada mahasiswa penyintas covid-19?”

Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Responden adalah mahasiswa penyintas covid-19 di Purwokerto sejumlah 154 dan dipilih dengan teknik insidental. Responden laki-laki sejumlah 66 (42.8%) dan perempuan 88 (57.2%), 71 (46.2%) mahasiswa mengalami gejala ringan dan 83 (53,8%) mengalami gejala berat.

Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen berupa skala optimisme, skala kepribadian *hardiness* dan sakala dukungan sosial.

Skala kepribadian *hardiness*. Disusun berdasarkan aspek kepribadian menurut Kobasa et al., (1982) yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge*. Skala disusun menggunakan skala likert. Skala *likert* memberikan pilihan jawaban berupa : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang disusun terdiri dari pernyataan *favorabel* (mendukung pada objek sikap) dan *unfavorabel* (tidak mendukung pada objek sikap). Skala kepribadian *hardiness* memiliki 28 aitem daya diskriminasi baik dengan nilai *Alpha Cronbach* 0.868.

Skala dukungan sosial. Disusun berdasarkan komponen dukungan sosial menurut Sarafino (2006) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan persahabatan, dan dukungan informasi. Skala disusun menggunakan skala likert. Skala *likert* memberikan pilihan jawaban berupa : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang disusun terdiri dari pernyataan *favorabel* (mendukung pada objek sikap) dan *unfavorabel*

(tidak mendukung pada objek sikap). Skala dukungan sosial memiliki 29 aitem daya diskriminasi baik dengan nilai *Alpha Cronbach* 0.915.

Skala optimisme. Disusun berdasarkan dimensi optimisme menurut Seligman (2006) yaitu *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. Skala disusun menggunakan skala likert. Skala *likert* memberikan pilihan jawaban berupa : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang disusun terdiri dari pernyataan *favorabel* (mendukung pada objek sikap) dan *unfavorabel* (tidak mendukung pada objek sikap). Skala optimisme memiliki 29 aitem daya diskriminasi baik dengan nilai *Alpha Cronbach* 0.911

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda digunakan jika terdapat dua atau lebih variabel bebas atau variabel *independen* (Sugiyono, 2013). Langkah pertama dalam analisis regresi berganda yaitu melakukan uji kelayakan model (uji F) yaitu tahapan awal untuk mengidentifikasi model regresi yang di estimasi layak atau tidak untuk digunakan dalam menjelaskan pengaruh variabel *independent* terhadap variabel *dependen*. Selanjutnya, dilakukan uji t yang dimaksudkan untuk menguji apakah parameter tersebut mampu menjelaskan perilaku variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikatnya. Selanjutnya, dilakukan uji R yang bertujuan untuk melihat seberapa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Iqbal, 2015). Seluruh perhitungan peneliti menggunakan program bantukomputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.00.

Hasil

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis regresi ganda untuk dapat mengetahui apakah ada pengaruh kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial terhadap optimisme. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel. Hasil uji hipotesis

Hipotesis	Pengaruh	t statistik	P value	Hasil
H1	KH > OP	17.817	0.000	Diterima
H2	DS > OP	6.048	0.000	Diterima
H3	KH , DS > OP	4.741	0.000	Diterima

Ket : KH = Kepribadian *Hardiness* ; DS = Dukungan Sosial ; OP = Optimisme

Pembahasan

Persamaan garis regresi 1 yaitu : $y = a + bx$ yaitu $y = 31,068 + 0,765x$ sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme memiliki pengaruh 0,765 untuk setiap perubahan yang terjadi pada kepribadian *hardiness*. Kemudian didapatkan nilai koefisien determinasi R_{square} sebesar 0,676 artinya adalah *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 67,6% terhadap optimisme, sedangkan 32,4% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi tingkat optimisme, sebaliknya jika mahasiswa memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah maka tingkat optimisme juga rendah.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Nurtjahjanti & Ratnaningsih (2011) yang menyatakan bahwa salah satu yang mempengaruhi optimisme adalah kepribadian *hardiness*. Orang yang memiliki kepribadian *hardiness* percaya bahwa mereka dapat mengontrol peristiwa yang tidak menyenangkan, mereka sangat berkomitmen terhadap aktivitas dalam hidupnya, kepribadian *hardiness* juga dapat menyangga dampak negatif dari setiap perubahan dalam hidup.

Kepribadian *Hardiness* berhubungan dengan kontrol, komitmen, dan tantangan. Kepribadian *Hardiness* menunjukkan keyakinan pribadi atas semua pekerjaan. Seseorang dengan kepribadian yang kuat cenderung terlibat dalam apa yang terjadi dan meyakini bahwa perubahan dalam hidup adalah hal yang wajar, kepribadian *hardiness* juga dapat meminimalisir stress (Ivancevich, 2004). Maka dari itu, mahasiswa mampu sembuh dari covid-19 dan optimis dapat sehat kembali dan mampu menjalankan kuliah maka dibutuhkan kepribadian *hardiness*.

Persamaan garis regresi ke 2 yaitu : $y = a + bx$ yaitu $y = 60,873 + 0,529x$ sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme memiliki pengaruh 0,529 untuk setiap perubahan yang terjadi pada dukungan sosial. Kemudian didapatkan nilai koefisien determinasi R_{square} sebesar 0,194 artinya adalah dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 19,4% terhadap optimisme, sedangkan 80,6% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa penyintas covid-19 di Purwokerto maka semakin tinggi pula tingkat optimisme mahasiswanya.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Primadi (2010) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dukungan sosial dan optimisme. Individu yang mendapatkan dukungan sosial maka memiliki sikap optimis serta semangat yang lebih tinggi dari individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Thamrin (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

sangat signifikan antara optimisme dengan dukungan sosial. Oleh karena itu faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme adalah dukungan sosial.

Kehadiran orang terdekat terutama orang tua sangatlah dibutuhkan untuk mahasiswa penyintas covid-19. Dukungannya sangat dibutuhkan ketika mahasiswa penyintas covid-19 sedang melakukan isolasi mandiri di rumah maupun di rumah sakit. Dukungan sosial juga sangat dibutuhkan untuk mahasiswa penyintas covid-19 baik secara langsung maupun tidak langsung karena menganggap bahwa orang-orang disekitarnya selalu mendo'akan akan kesembuhannya dan tidak akan mengucilkan setelah mahasiswa penyintas covid-19 tersebut selesai masa isoman. Maka dari itu, adanya dukungan sosial membuat individu yakin bahwa bantuan akan selalu diberikan jika dibutuhkan, selalu memberikan semangat, arahan serta bimbingan, serta selalu memberikan informasi untuk mengubah pikiran pesimis menjadi optimis (Burešová et al., 2020).

Persamaan garis regresi berganda, yaitu : $y = a + bX_1 + bX_2$ yaitu $y = 31,849 + 0,770X_1 + 0,12X_2$ Maka dapat disimpulkan bahwa optimisme akan berubah sebesar 0,770 untuk perubahan yang terjadi pada kepribadian *hardiness* dan optimisme akan berubah sebesar 0,12 untuk setiap perubahan yang terjadi pada dukungan sosial.

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda juga diperoleh hasil koefisien determinasi *Adjusted R_{square}* sebesar 0,672 yang artinya penelitian ini kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 67,6% terhadap optimisme, dan 32,4% lainnya merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Faktor yang mempengaruhi optimisme adalah melihat kesuksesan orang lain, berkepribadian *hardiness*, dukungan sosial dan religiusitas (Wardani & Sugiharto, 2020). Namun pada mahasiswa penyintas covid-19 kepribadian *hardiness* sangat diperlukan untuk tetap kuat dan dapat menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental.

Selain kepribadian *hardiness*, faktor lain dari optimisme adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat bersumber dari orang tua, keluarga, tetangga, teman dekat, sahabat, rekan kerja, teman kuliah, dokter, serta organisasi masyarakat disekitar (Ozbay et al., 2007). Dukungan sosial dapat berupa empati, kepedulian baik langsung maupun virtual, memberikan informasi, memberikan semangat untuk sembuh, memberikan bantuan berupa obat-obatan yang diperlukan oleh mahasiswa penyintas covid agar tidak merasa sendiri dan selalu optimis untuk kesembuhannya (Vollman et al., 2010).

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan, maka kepribadian *hardiness* memiliki pengaruh yang lebih besar yaitu 67,6% dapat mempengaruhi optimisme, jadi dapat disimpulkan mahasiswa penyintas covid-19 khususnya yang mengalami gejala sedang sampai berat dapat sembuh dan sehat kembali karena faktor dari dalam diri individu itu sendiri, ketika menjalani isolasi tidak ada orang lain yang dapat membantu yang artinya dukungan sosial tetap diperlukan untuk memberikan semangat mahasiswa yang menjadi penyintas covid, namun kepribadian *hardiness* menjadi kunci dapat terciptanya optimisme.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian psikologi positif, individu penyintas covid-19 membutuhkan *psychological power* untuk mengatasi masalah fisik dan psikologis yang dialami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa penyintas covid-19 ditentukan oleh kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial. Tetapi hasil uji determinasi menunjukkan bahwa *kepribadian hardiness* lebih kuat sumbangannya terhadap optimisme mahasiswa penyintas covid-19.

Suggestion

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperdalam kajian kesehatan mental pada penyintas covid-19 dengan pendekatan penelitian *mix-method*, agar dinamika psikologis lebih dalam kajiannya.

Referensi

- A. Primadi, .M.Noor Rochman Hadjan. (2010). Optimism, Hope, Family Social Support, and People with epilepsy's Quality Of Life. *Jurnal Psikologi*, 3 No. 2(epilepsi, kualitas hidup, optimisme, harapan, dukungan sosial keluarga), 123–133.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Arieska, ririn, & Rinaldi. (2011). Hubungan Antara *Hardiness* dengan Optimisme pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Kota Bukittinggi. *Faculty of Psychology Diponegoro University*, 1–9.
- Augustiya, T., Nurislamiaty, Q., Al-fatoni, M. D., & Rachma, L. N. (2019). Hubungan Orientasi Karier dengan Optimisme pada Mahasiswa Jurusan Keagamaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.4014>
- Burešová, I., Jelínek, M., Dosedlová, J., & Klimusová, H. (2020). Predictors of Mental Health in

-
- Adolescence: The Role of Personality, Dispositional Optimism, and Social Support. *SAGE Open*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2158244020917963>
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence*. Bantam Dell.
- Iqbal, M. (2015). Pengolahan Data dengan Regresi Linier Berganda. In *Perbanas Institute Jakarta*.
- John M. Ivancevich. (2004). *Human Resource Management*. McGraw-Hill/Irwin.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit Pascainfeksi: Dinamika Resiliensi pada Penyintas Covid-19. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3326>
- Maddi, S. (2013). Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth. In *Leadership & Organization Development Journal* (Vol. 28, Issue 1). Springer Dordrecht Heidelberg.
- Maramis J, C. J. (2019). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Masa Depan pada Mahasiswa Profesi Ners di Universitas Klabat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 49–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jsk.v6i1.2259>
- Nirmala, A. P. (2013). Tingkat Kebermaknaan Hidup dan Optimisme pada Ibu Yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 6–12.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (Ctki) Wanita Di BlklN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edmont (Pa. : Township))*, 4(5), 35–40.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. John Wiley & amp.
- Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Optimisme Pada Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146–155. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3168>
- Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism* (Vol. 9, Issue 3, p. 319).
- Sinaga, D. H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Wirausaha pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 06(3), 74–79.
- Singh, S., Bhutani, S., & Fatima, H. (2020). Surviving the stigma: lessons learnt for the prevention of COVID-19 stigma and its mental health impact. *Mental Health and Social Inclusion*, 24(3), 145–149. <https://doi.org/10.1108/MHSI-05-2020-0030>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thanoesya, R., & Ifdil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(Sef-Concept, Optimism), 58–61.
-

- Vollman, M., Antoniw, K., Hartung, M. verda, & Renner, B. (2010). Social Support as Mediator of the Stress Buffering Effect of Optimism: The Importance of Differentiating the Recipients' and Providers' Perspective. *European Journal of Personality*, 25, 146–154. <https://doi.org/10.1002/per>
- Wardani, I. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Dengan Optimisme Akademik Pada Siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(2), 160–178. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7975>
- WHO. (2022). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. World Health Organization.