

Abstrak

Mahasiswa tingkat awal adalah masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa. Pada masa ini dibutuhkan resiliensi untuk bisa menghadapi tantangan dan permasalahan untuk bisa beradaptasi dengan situasi. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa tingkat awal yang memiliki resiliensi yang rendah. Dalam studi awal peneliti menduga adanya indikator regulasi emosi, optimisme dan spiritualitas yang rendah yang menyebabkan rendahnya resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Tujuan pada penelitian ini untuk melihat variabel mana yang sangat berpengaruh secara parsial dan bagaimana pengaruh secara simultan dari ketiga variabel tersebut terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Analisis regresi berganda. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *Convenience Sampling*. Sebanyak 271 responden yang sesuai dengan kriteria menjadi sampel penelitian. Hasil analisis data menunjukkan secara parsial variabel regulasi emosi ($\beta = .669$, $t = 13.590$, $p = .000$), optimisme ($\beta = .114$, $t = 2.859$, $p = .005$), dan spiritualitas ($\beta = .349$, $t = 7.395$, $p = .000$) berpengaruh secara positif terhadap resiliensi. Kemudian hasil uji F simultan menunjukkan bahwa secara bersama-sama regulasi emosi, optimisme dan spiritualitas berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal dengan nilai R^2 sebesar 0.498, artinya variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen sebesar 49,8%, sedangkan sisanya sebesar 50,2% variabel-variabel lain diluar penelitian.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Optimisme, Spiritualitas, Resiliensi, Mahasiswa tingkat awal

Abstract

Early-level college students are in a period of transition from late adolescence to adulthood. At this time resilience is needed to be able to face challenges and problems to be able to adapt to situations. However, in reality there are still many entry-level students who have low resilience. In the initial study, the researchers suspected that there were indicators of low emotion regulation, optimism and spirituality which led to low resilience of early-level students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. The purpose of this research is to see which variables are most influential partially and how simultaneously these three variables influence the resilience of early-level students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. This study used a quantitative method with a multiple regression analysis design. The subjects in this study were early year students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. The sampling technique used in this research is non-probability sampling with Convenience Sampling technique. A total of 271 respondents who fit the criteria became the research sample. The results of data analysis show that partially the variables of emotion regulation ($\beta = .669$, $t = 13.590$, $p = .000$), optimism ($\beta = .114$, $t = 2.859$, $p = .005$), and spirituality ($\beta = .349$, $t = 7.395$, $p = .000$) has a positive effect on resilience. Then the results of the simultaneous F test show that together emotional regulation, optimism and spirituality affect the resilience of early-level students with an R^2 value of 0.498, meaning that the dependent variable can be explained by the independent variable of 49.8%, while the remaining is 50, 2% other variables outside the research.

Keywords: *Emotion regulation, Optimism, Spirituality, Resilience, Early level students*