

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa tingkat awal biasa disebut sebagai mahasiswa baru yang pada umumnya berusia sekitar 18-21 tahun dan berada di semester satu dan dua. Usia tersebut dikategorikan sebagai usia dewasa awal. Masa transisi adalah istilah yang sering digunakan untuk masa remaja menuju dewasa awal (Santrock, 2011). Transisi tersebut menjadi sumber stres karena terjadi perubahan ekstrem dimana individu meninggalkan situasi lama yang sudah dikenalnya, masuk ke situasi baru yang asing baginya. Pada mahasiswa tingkat awal perubahan yang terjadi umumnya adalah sistem perkuliahan dan lingkungan. Mahasiswa tingkat awal dihadapkan dengan berbagai macam situasi baru yang tentunya sangat berbeda saat masa sekolah seperti metode pembelajaran yang berbeda, lingkungan pertemanan yang berbeda daerah, serta budaya di perguruan tinggi tersebut. Hal tersebut dapat memicu kebingungan serta tantangan pada mahasiswa tingkat awal untuk beradaptasi pada permasalahan (Bibi dkk., 2018).

Selama proses adaptasi di tingkat awal ini mahasiswa dihadapkan dengan permasalahan akademik yang disebabkan oleh faktor psikologi seperti menurunnya motivasi belajar, konflik batin dengan dosen, manajemen waktu. Kemudian mereka juga dihadapkan dengan permasalahan lingkungan atau sosial seperti suasana di Kampus, hubungan percintaan, pertemanan / persahabatan, lingkungan sosial, dan keluarga. Permasalahan-permasalahan tersebut akan membentuk persepsi pada mahasiswa tingkat awal tentang kemampuan dan potensi dalam dirinya untuk beradaptasi dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi akibat dari perubahan psikologi dan lingkungan sehingga menyebabkan masalah psikologi (Siah & Tan, 2015; Wider dkk., 2017).

Penelitian World Health Organization (WHO) dimuat dalam CNN Indonesia (2018) mengungkapkan bahwa tanda-tanda problem psikologi mengintai euforia masa-masa sebagai mahasiswa tingkat awal. Penelitian itu berusaha untuk memahami proporsi individu yang memiliki gangguan psikologis pada mahasiswa tingkat awal awal di Irlandia Utara, Australia, Jerman, Belgia, Meksiko, Inggris, Afrika Selatan serta Spanyol. Sebanyak 35% dari total responden sebanyak 13.984 ketika saat itu diketahui memiliki masalah psikologi. Sedangkan 65% lainnya dikabarkan memiliki masalah psikologi yang sudah dimiliki sejak 12 bulan sebelum dilakukan survei. Sebagian gangguan psikologis yang mencuri perhatian peneliti adalah depresi, gangguan panik, kecanduan alkohol, serta gangguan kecemasan. Berdasarkan CNN Indonesia (2018) tantangan yang sulit adalah saat individu mengalami masa transisi dari masa sekolah menuju perguruan tinggi.

Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI, 2019) menunjukkan persentase masalah psikologis yang dialami masih dalam angka yang tinggi sebesar 64,8%. Mengacu pada hasil penelitian mayoritas individu dengan usia 17-29 tahun merupakan mahasiswa yang memiliki masalah psikologis berupa stres, depresi, trauma dan kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa masalah psikologi adalah permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Pidgeon dkk, (2014) bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Pidgeon dkk., 2014).

Stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat awal dan akhir memiliki hasil yang berbeda sesuai penelitian Maulana dkk. (2014) mengungkapkan tingkatan stres tertinggi berasal dari mahasiswa tingkat awal hal tersebut dirasakan akibat adaptasi perkuliahan yang sulit selain

banyaknya beban tugas seperti mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut timbul karena disebabkan oleh mahasiswa tingkat awal yang seringkali masih mengalami adanya kesenjangan antara ekspektasi serta realita yang diharapkan, seperti keinginan rohani dan jasmani (Maulana dkk., 2014). Faktor stres pada mahasiswa tingkat awal umumnya meliputi harapan keberhasilan yang masih abstrak, tugas yang terlalu banyak, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol emosi, aturan yang membingungkan, deadline tugas perkuliahan yang saling berdekatan dan tuntutan agar rajin mengikuti beberapa kegiatan yang menunjang prestasi akademik dan non akademik dalam diri mahasiswa. Itulah yang menempatkan mahasiswa tersebut pada risiko kelelahan, kecemasan, stres atau depresi (Purwati, 2012; Adiwaty & Fitriyah, 2015; Keye & Pidgeon, 2013).

Masalah psikologi yang terjadi pada individu memiliki kaitan yang erat dengan proses adaptasi terhadap masalah. Individu yang mengalami masalah psikologi tetapi mampu bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan dengan baik bisa dikatakan sebagai resiliensi. Dalam teorinya, Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi yaitu interpretasi dari mutu individu sehingga yang membantu individu mengatasi kesulitan karena perkembangan yang terjadi (Connor & Davidson, 2003). Sedangkan Menurut Gewirtz (2014), resiliensi dikatakan sebagai wadah inti yang mengandung banyak konsep pola adaptasi positif tentang kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan di hidupnya (Gewirtz, 2014). Hal ini terlihat bahwa resiliensi memediasi sebagian hubungan antara stress, gejala kecemasan dan depresi (Anyan & Hjemdal, 2016). Resiliensi terlihat dari kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan adaptasi dari kejadian atau fenomena yang sulit. berhasil beradaptasi dengan peristiwa kehidupan yang merugikan atau stres psikologis dengan menjaga kondisi mental yang sehat (Ozawa dkk., 2017). Rahat dan Ilhan (2016) menemukan fakta bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi menunjukkan adaptasi yang lebih baik di

Universitas. Oleh karena itu, tingkat resiliensi adalah terkait dengan penyesuaian diri atau adaptasi yang efektif untuk masalah psikologi yang dihadapi mahasiswa (Rahat & Ilhan, 2016). Jika dikaitkan dengan riset tentang index masalah psikologi pada mahasiswa yang dilakukan oleh PDSKJI (2019) dan survey yang dilakukan oleh WHO, apabila mahasiswa tingkat awal tidak memiliki resiliensi yang baik maka masalah psikologi pada mahasiswa di Indonesia bisa terus meningkat.

Dalam website Fakultas Psikologi UI, Lusia (2021) melaporkan riset terbaru yang dilakukan oleh alumni-alumni Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan tema “Resiliensi Untuk Negeri” dengan responden sebanyak 5.817 yang memiliki usia 18 hingga 82 tahun. Sample pada subjek tersebut berasal dari berbagai kelompok seperti kelompok profesional, guru, karyawan, dosen, wirausahawan, ibu rumah tangga, mahasiswa, dan lainnya yang sampelnya diambil dari berbagai provinsi di Indonesia. Riset tersebut mengungkapkan hasil secara keseluruhan, resiliensi orang Indonesia tergolong rendah dan rata-rata resiliensi paling rendah adalah kelompok mahasiswa. Mereka tidak memiliki kemampuan untuk bertahan pada tekanan dan tuntutan yang dialami di masa perkuliahan. Hal tersebut membuat mereka pesimis dengan potensi mereka dan ragu akan masa depan akademik yang baik (Lusia, 2021). Fenomena yang terjadi akibat dari kurangnya resiliensi pada mahasiswa dijelaskan juga pada penelitian Rahayu dan Arianti (2020) dengan sampel mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat adaptasi atau resiliensi yang tergolong rendah pada akademik dan lingkungan sosial (Rahayu & Arianti, 2020). Artinya masih banyak mahasiswa tingkat awal yang belum bisa menghadapi tantangan dan tekanan dengan baik. Banyak mahasiswa memiliki nilai akademik yang rendah akibat dari resiliensi yang buruk dan masalah psikologis seperti cemas, stres, dan depresi. Menurut penelitian Skrove dkk. (2013)

nilai akademik, depresi, kecemasan, stres dan resiliensi ditemukan berkorelasi positif di antara sampel mahasiswa (Skrove dkk., 2013).

Dengan begitu, pentingnya resiliensi pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat awal. Mereka harus memiliki resiliensi yang baik agar bisa beradaptasi dengan masalah dan mengikuti perkuliahan dengan optimal. Fuster (2014) mengungkapkan bahwa bantuan resiliensi sangat diperlukan dalam diri individu untuk membantu individu tersebut tidak menyerah dan memicu kebangkitan diri dari kesulitan dan tuntutan yang dimana semua itu memiliki tekanan. Sehingga mereka yang resilien merasakan bahwa kesulitan adalah tantangan, bukan ancaman untuk mereka (Fuster, 2012). Untuk kestabilan psikologi dalam menghadapi tantangan yang memicu stress selama perkuliahan mahasiswa memerlukan kemampuan untuk mengontrol perilaku, perhatian, dan emosi. kemampuan-kemampuan tersebut dimiliki oleh seseorang yang memiliki resiliensi (Keye & Pidgeon, 2013).

Peneliti melakukan studi awal sebagai data penguat hipotesis peneliti dengan memberikan kuesioner terbuka menggunakan media Google Formulir. Studi awal pertama didapatkan 32 responden yaitu 13 laki-laki dan 19 perempuan dengan usia 18-21 tahun pada mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil studi awal dapat disimpulkan bahwa sebanyak 21 orang atau 66% mahasiswa tingkat awal menggambarkan diri mereka sering merasakan emosi negatif dan masalah psikologi seperti stres, cemas, dan motivasi akademik yang menurun tetapi masih bisa sedikit demi sedikit beradaptasi. Sedangkan 11 orang atau 34% lainnya menggambarkan bahwa mereka jarang merasakan emosi negatif dan masalah psikologi seperti cemas dan stres. Hanya saja sesekali rasa cemas itu ada setiap pra ujian dan motivasi meningkat pasca ujian apalagi saat naik semester.

Studi awal ke-2 dilakukan untuk memperkaya data berupa fenomena akan resiliensi pada mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Didapatkan 30 responden yaitu 9 laki-laki dan 21 perempuan angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil studi awal menunjukkan bahwa dari 30 responden, 19 (63%) responden pernah mengalami permasalahan psikologi selama proses adaptasi. Sedangkan 11 (37%) responden lainnya tidak mengalami permasalahan psikologi. Permasalahan yang terjadi berbagai macam seperti stress karena banyaknya tugas yang memiliki *deadline* cepat, penurunan kepercayaan diri karena perubahan pada fisik akibat perubahan hormon, dsb. Namun dari hasil studi awal tersebut mayoritas responden saat pertama kali menjalani perkuliahan merasa salah memilih jurusan dan kampus. Mereka sempat terpikirkan dan berencana ingin pindah kampus bahkan berhenti kuliah. Namun keadaan menuntut mereka untuk tetap bertahan. Maka yang terjadi pada responden saat itu mereka tidak maksimal selama perkuliahan, banyak tidur saat dosen menjelaskan, seringkali tugas dikerjakan di luar *deadline*, sering tidak mengikuti perkuliahan bahkan melakukan titip absen kepada temannya yang hadir. Akan tetapi pada akhirnya mereka mampu bangkit dari masa sulit tersebut, menjalankan perkuliahan dengan baik sehingga nilainya membaik dari sebelumnya dan tidak lagi merasa terbebani oleh perkuliahan.

Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut, peneliti melakukan metode wawancara kepada dua sampel responden dengan kriteria masing-masing mewakili kelompok hasil. Hasil wawancara pada VY (20 tahun) menyatakan bahwa saat pertama kali menduduki bangku perkuliahan, sangat terasa perbedaan dalam berbagai aspek antara masa SMA dan Kuliah. VY merasa kaget dan awalnya susah beradaptasi dengan lingkungan dan perkuliahan hingga semester dua ini VY pun masih sering tidur larut malam karena harus mengerjakan tugas-tugas yang *deadline* nya saling berdekatan. Ditambah latar belakangnya yang bukan berasal dari sekolah

agama baik MA atau Pesantren membuat VY merasa cemas dan malu karena berbeda dari mahasiswa lainnya yang berasal dari MA terutama pesantren. Ia tidak menguasai dasar-dasar matakuliah berbasis agama seperti Bahasa Arab, ulumul hadits, dsb nya. Kekurangan dan ketidakmampuannya terkadang membuat stres dan motivasi menurun. Akan tetapi ia yakin bahwa saat ia diterima di UIN SGD Bandung itu adalah rencana Allah agar VY bisa lebih dekat dan belajar tentang agama. Akhirnya mau tidak mau VY harus terus menjalani setiap tuntutan dan tekanan yang ada karena memang tugasnya sebagai mahasiswa dan fakir ilmu yang harus terus belajar dan menimba ilmu. Dari keyakinan itulah VY merasa bisa tenang dan mulai lebih bisa percaya diri bahwa semua tantangan ini bisa dilalui dengan baik, walau tidak jarang sesekali perasaan negatif itu muncul lagi.

Sedangkan pada responden kedua EM (19 tahun) menyatakan bahwa menurutnya, pengaruh COVID-19 ini sangat besar terhadap proses adaptasinya. Bagaimana bisa mengenal dan beradaptasi sedangkan ia sendiri hanya bertemu dengan teman-teman dan dosen hanya dari layar handphone dan laptop. Kehidupan perkuliahan yang setiap hari menghabiskan waktu di kamar dan layar membuat EM stres dan jenuh. Ia merasa tertekan dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik. Bahkan semenjak memasuki perkuliahan, ia jadi sering sakit-sakitan. Menurutnya, seharusnya waktu libur untuk refreshing, bukan untuk mengerjakan tugas. Karena manusia itu butuh hiburan untuk bisa kembali mengerjakan aktivitas dengan otak yang *fresh*. Ia juga sering kesal dengan dosen-dosen yang memberi tugas banyak setiap pertemuannya. Dia hanya menjalankan perkuliahan dengan berat, karena perkuliahan seperti ancaman untuknya. Hasilnya mau tidak mau tetap harus kuliah walau korbannya adalah mental.

Kesimpulan dari hasil studi awal yang telah dilakukan peneliti yaitu mayoritas subjek merasakan emosi negatif dan masalah psikologis dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi



atau resiliensi. Ditemukan juga beberapa indikasi spiritualisme seperti keyakinan pada Allah SWT tentang hikmah dalam suatu masalah, regulasi emosi seperti tetap tenang saat dihadapkan satu kondisi yang buruk dan membuatnya merasakan emosi negatif, dan optimisme yang baik terlihat dari adanya harapan akan keberhasilan, pada kelompok responden yang memiliki resiliensi yang baik.

Indikasi regulasi emosi menurut Gross (1998) adalah proses yang berpengaruh terhadap berbagai macam emosi, kapan dan bagaimana saat individu dihadapkan dan meluapkan emosi tersebut (Gross, 1998). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Widuri, dkk. (2012) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi mahasiswa tahun pertama Universitas Ahmad Dahlan. Regulasi emosi pada resiliensi dianggap sebagai konstruksi kepribadian yang mengacu pada kapasitas untuk meminimalisir efek negatif dari stres dan untuk mempromosikan adaptasi yang positif (Widuri dkk., 2012.)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan nilai signifikan yang tinggi di antara regulasi emosi dan resiliensi. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin elastis, begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka resiliensi juga akan semakin rendah (Widuri, dkk., 2012). Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan salah satu prediktor resiliensi.

Hasil pada studi awal peneliti juga membuktikan adanya indikator optimisme pada mahasiswa. Menurut Segerstrom dkk. (1998) mengungkapkan bahwa optimisme bagaimana cara individu memiliki pikiran yang positif dan nyata dalam melihat masalah tertentu (Segerstrom dkk., 1998). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Julianti (2021) untuk mengetahui hubungan optimisme dan juga resiliensi akademik mahasiswa memiliki hasil yang memperlihatkan adanya hubungan positif dan nilai signifikan yang tinggi diantara variabel



optimisme dan resiliensi mahasiswa. Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa jika nilai optimisme tinggi maka nilai resiliensinya juga akan tinggi, begitupun sebaliknya (Julianti, 2021). Penelitian yang lain juga telah dilakukan oleh Roellyna dan Listiyandini (2016) mengenai pengaruh optimisme terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir dimana hasil tersebut membuktikan adanya optimisme sebesar 12,3% yang berpengaruh pada resiliensi. Hasil penelitian tersebut memberikan fakta apabila mahasiswa memiliki harapan dan keyakinan yang baik maka hal tersebut akan mempengaruhi resiliensi mereka dalam beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi dengan baik (Roellyana & Listiyandini, 2016). Sehingga paparan tersebut memberikan penekanan tentang peran optimisme sebagai prediktor lain sebagai resiliensi.

Selain regulasi emosi dan juga optimisme yang dianggap oleh peneliti sebagai prediktor yang mempengaruhi resiliensi, terdapat juga satu variabel yang ditemukan dalam studi awal sebelumnya yaitu spiritualitas. Hasil studi awal tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Prihartono dkk. (2018) yang menganalisa bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama program A2016 di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menggunakan kuesioner *Connor Davidson Resilience Scale*. Hasil penelitian tersebut yaitu mayoritas mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah dan tingkat spiritualitas yang rendah. Gottlieb (2013) menyampaikan gagasannya tentang spiritualitas ialah bagaimana individu memiliki penerimaan, rasa syukur, kesadaran, kemurahan hati, hubungan cinta serta keseimbangan batin antara alam, makhluk hidup dengan Tuhan (Gottlieb, 2013). Resiliensi memiliki hubungan positif terhadap spiritualitas pada subjek penelitian (Prihartono dkk., 2018). Selain memiliki hubungan, spiritualitas merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi. Spiritualitas juga mampu menjadi sumber makna, harapan, kenyamanan, pemaafan dan kedamaian yang tinggi nilainya pada diri seseorang dan terhadap orang lain (Brewer-Smyth & Koenig, 2014). Jika dihadapkan oleh

tekanan dan berbagai permasalahan yang ada, individu dengan resiliensi yang tinggi akan mampu menghadapinya karena spiritualitas yang dimilikinya akan secara otomatis menghubungkan pengalaman hidupnya dengan sesuatu yang transenden (Permana, 2018). Paparan tersebut menjadi penguat asumsi peneliti di studi awal sebelumnya bahwa spiritualitas menjadi salah satu prediktor diantara lainnya yang akan mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa tingkat awal.

Dari penjelasan-penjelasan sebelumnya terlihat bahwa hasil studi awal yang peneliti dapatkan sejalan dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya sehingga memperkuat bukti bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dan dipengaruhi dengan regulasi emosi, optimisme dan spiritualitas. Akan tetapi penelitian-penelitian terdahulu yang peneliti dapatkan lebih banyak memfokuskan subjek penelitiannya adalah mahasiswa tingkat akhir seperti penelitian Roellyna dan Listiyandini (2016) tentang pengaruh optimisme dengan resiliensi. Selain itu, penelitian terdahulu lainnya hanya melakukan penelitian dengan satu sampai dua variabel saja di antara ketiga variabel regulasi emosi, optimisme dan spiritualitas. Penelitian yang fokus pada satu variabel terlihat pada penelitian Widuri (2012) tentang hubungan regulasi emosi dengan resiliensi, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Julianti (2021) tentang pengaruh optimisme terhadap resiliensi dan penelitian Cahyani dan Akmal (2017) yaitu pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi mahasiswa. Adapun penelitian yang menghubungkan dua variabel seperti penelitian yang dilakukan Saputri dan Valentina (2018) bagaimana peran regulasi emosi dan spiritualitas sebagai faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penderita kanker (Saputri & Valentina, 2018). Belum ada penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut yang kemudian diuji regresi berganda untuk dilihat pengaruhnya secara parsial dan simultan terhadap resiliensi. Subjek sasaran peneliti yaitu mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Maka secara keseluruhan dapat diketahui resiliensi pada mahasiswa tingkat awal sangatlah penting untuk bisa beradaptasi dalam masalah yang ada selama fase transisi. Resiliensi sebagai kemampuan dasar untuk terus berkembang dan menghadapi tantangan juga tekanan yang akan dihadapinya. Karena variabel regulasi emosi, optimisme dan spiritualitas memiliki hubungan dan pengaruh terhadap resiliensi, di dalam penelitian ini peneliti menggabungkan variabel regulasi emosi, optimisme dan spiritualitas dengan tujuan 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.

### **Rumusan Masalah**

Sebagaimana penjelasan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah regulasi emosi, optimisme, dan spiritualitas secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah optimisme berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
4. Apakah spiritualitas berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan adalah :

1. Untuk mengetahui apakah regulasi emosi, optimisme, dan spiritualitas secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Untuk mengetahui apakah optimisme berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
4. Untuk mengetahui apakah spiritualitas berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

### **Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut:

#### **Kegunaan Teoretis**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan digunakan dalam bidang psikologi positif, psikologi agama dan psikologi perkembangan. Secara khusus, tujuan peneliti ini diharapkan berguna untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan optimisme secara teori dalam pengembangan psikologi positif, sedangkan spiritualitas berguna untuk pengembangan ilmu psikologi agama kemudian resiliensi mahasiswa tingkat awal yang juga yang digunakan di psikologi perkembangan. Kesemua itu secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.

#### **Kegunaan Praktis**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca mengenai Pengaruh Regulasi Emosi, Optimisme, dan Spiritualitas terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Awal UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Secara khusus, penelitian ini dapat bermanfaat dan

digunakan untuk bahan pertimbangan dan pengembangan bagi pembuat kebijakan kegiatan belajar dan mengajar atau kurikulum di Universitas atau Fakultas, tenaga pengajar, dan orang tua agar lebih memperhatikan resiliensi mahasiswa tingkat awal.

