

PENGARUH OPTIMISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA RANTAU LUAR PULAU JAWA DI UIN SALATIGA

Khairunnisa Aprilia Nurpriyarni*

Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Salatiga

E-mail: nszaa26@gmail.com

Muhammad Fahrudin Yusuf

Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Salatiga

E-mail: mfyusuf@uinsalatiga.ac.id

***Penulis Korespondensi:** nszaa26@gmail.com

Abstrak

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap tangguh dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan dan kesulitan termasuk pemulihan dari pengalaman negatif serta belajar dari situasi sulit untuk terus berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau jawa di UIN Salatiga tahun 2024, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode Non-Probability Sampling dengan mengkombinasikan teknik accidental sampling dan purposive sampling, pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala optimisme, efikasi diri dan resiliensi. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan deskriptif statistik. Hasil penelitian variabel optimisme terhadap resiliensi terdapat pengaruh positif yang signifikan secara statistik, sehingga semakin tinggi nilai optimisme maka akan semakin tinggi pula resiliensi. Variabel efikasi diri terhadap resiliensi terdapat pengaruh positif yang signifikan secara statistik, sehingga semakin tinggi nilai efikasi diri maka akan semakin tinggi pula resiliensi. Kemudian penelitian ini menunjukkan bahwa gabungan pengaruh variabel optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi secara statistik signifikan, dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari ambang batas yang telah ditentukan 0,05 dan nilai f yang dihitung 10,397 melebihi nilai f yang di tabulasikan sebesar 3,99.

Kata kunci: *Optimisme; Efikasi Diri; Resiliensi; Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa*

THE EFFECT OF OPTIMISM AND SELF-EFFICACY ON THE RESILIENCE OF STUDENTS RESIDING OUTSIDE JAVA AT UIN SALATIGA

Abstract

Resilience is an individual's ability to remain strong and adapt positively when facing pressure and difficulties, including recovery from negative experiences and learning from difficult situations to continue developing. This study aims to determine the influence of optimism and self-efficacy on the resilience of students from outside Java Island at UIN Salatiga in 2024. This research uses quantitative research methods with sampling techniques using Non-Probability Sampling methods by combining accidental sampling and purposive sampling techniques. Data collection uses three scales: optimism scale, self-efficacy scale, and resilience scale. The analysis technique in this study uses descriptive statistics. The research results show that the optimism variable has a statistically significant positive effect on resilience, so the higher the optimism value, the higher the resilience will be. The self-efficacy variable has a statistically significant positive effect on resilience, so the higher the optimism value, the higher the resilience will be. Furthermore, this study shows that the combined influence of optimism and self-efficacy variables on resilience is statistically significant, with a significance value of 0.000 smaller than the predetermined threshold of 0.05 and a calculated f value of 10.397 exceeding the tabulated f value of 3.99.

Keywords: optimism ; self efficacy; resilience; migrant students from outside Java Island

PENDAHULUAN

Catatan resmi yang dirilis oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek), tercatat sebanyak 70.608 pelajar Indonesia yang menempuh pendidikan di berbagai negara pada periode 2022 (Kemendikbud Ristek, 2022). Sementara itu, Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 8,2 juta mahasiswa Indonesia yang dimana 15% diantaranya melanjutkan pendidikan di luar provinsi tempat tinggal mereka (BPS, 2022).

Keputusan untuk melanjutkan pendidikan keluar daerah atau luar negeri memberikan berbagai dampak positif maupun negatif. Mahasiswa rantau menurut Mochtar (Anggraeni & Hidayati, 2024) merupakan individu yang memutuskan untuk belajar atas keinginan sendiri pada perguruan tinggi yang ada di luar daerah asal mereka. Ketika mulai merantau mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan baru. Mahasiswa rantau tidak hanya dihadapkan dengan adaptasi pembelajaran yang terjadi di kampus, namun juga harus berhadapan dengan

rintangan yang dialami secara fisik, psikis juga materi.

Faktor pembentuk tantangan yang signifikan bagi mahasiswa pendatang adalah situasi baru yang tidak pernah dialami sebelumnya, dimulai dari terputusnya ikatan dengan keluarga dan lingkaran pertemanan di daerah asal, serta tuntutan untuk mengembangkan kemandirian personal. Tidak jarang, individu yang baru pertama kali bermigrasi ke wilayah asing mengalami gegar budaya atau yang lebih dikenal dengan istilah *culture shock* (Maizan et al., 2020).

Pada fase peralihan dari masa remaja menuju dewasa awal, individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi rentan mengalami berbagai tekanan psikologis. Menurut Blau dinamika kehidupan individu pada masa peralihan mencakup kompleksitas seperti permasalahan romantis, tantangan akademik, ketegangan dengan lingkungan keluarga, serta konflik interpersonal dengan rekan sebaya (Angraini & Rahardjo, 2023).

Individu yang menempuh pendidikan tinggi di wilayah dengan latar belakang sosial-kultural berbeda dari daerah asalnya kerap menghadapi tantangan adaptasi yang signifikan. Keterbatasan kemampuan untuk beradaptasi dengan transformasi yang dialami dalam konteks kehidupan baru berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang

merantau (Muttaqin et al., 2022; Rohmatun, 2024).

Universitas Islam Negeri di Salatiga merupakan institusi pendidikan tinggi negeri tunggal dalam wilayahnya, dan berhasil mencapai peringkat ke-14 dalam daftar kampus terkemuka pada kategori Universitas Islam Negeri menurut pemeringkatan Webometrics edisi 2024.1.1 beta. Laporan resmi institusi (UIN SALATIGA, 2024), mengungkapkan komposisi demografis mahasiswa pada tahun 2024, dengan total 11.778 mahasiswa yang terdiri dari 3.951 mahasiswa laki-laki dan 7.827 mahasiswa perempuan, yang berasal dari berbagai pulau di wilayah nusantara.

Mahasiswa rantau di UIN Salatiga tentu tak terhindarkan dari permasalahan dan juga hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau lainnya. Adanya berbagai tantangan dan permasalahan dari mahasiswa rantau menunjukkan bahwa diperlukannya resiliensi yang baik sehingga mereka dapat mengatasi permasalahan dan hambatan yang hadir dalam kehidupan rantaunya. Berdasarkan perspektif Reivich & Shatte (2002), resiliensi dapat dimaknai sebagai kemampuan fundamental individu dalam menghadapi tantangan hidup secara konstruktif dan bermakna.

Resiliensi mencakup keterampilan seseorang untuk menanggapi berbagai bentuk kesulitan dengan pendekatan yang adaptif, memungkinkannya untuk tetap kokoh dan produktif di tengah situasi yang penuh tekanan, sambil mempertahankan

keseimbangan psikologis dan kapasitas untuk berkembang. Menurut Ryff dan Singer kapasitas resiliensi pada seseorang berkorelasi positif dengan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan *holistic*, baik secara fisik maupun psikologis, serta memiliki daya pulih yang lebih singkat pasca mengalami kondisi tertekan (Angraini & Rahardjo, 2023).

Penelitian terkait optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi telah dilakukan oleh Lestari, Wafiyatu, dan Achmad pada tahun 2022. Penelitian ini mengambil populasi dari warga dusun jamberejo pada masa pandemik, yang mana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara optimisme dengan resiliensi, juga didapatkan adanya hubungan antara efikasi diri terhadap resiliensi warga yang ada pada masa pandemi COVID-19 di wilayah Dusun Jamberejo, Desa Beji (Lestari et al., 2022).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Diskhamarzeweny, Dewi, dan Irwan pada tahun 2023 yang meneliti terkait pengaruh *self-determination*, *self-esteem*, *self-efficacy*, optimisme, dan dukungan sosial terhadap resiliensi pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) di Kabupaten Kuantan Singingi. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa *self-determination*, *self-esteem*, *self-efficacy*, optimisme, dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi pelaku UMKM di Kabupaten Kuantan Singingi (Diskhamarzeweny et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa rantau luar Pulau Jawa di UIN Salatiga tahun 2024. Berdasarkan tujuan tersebut, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis nol (H_0):

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap resiliensi mahasiswa.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa.

Hipotesis alternatif (H_a):

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap resiliensi mahasiswa.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa S1 UIN Salatiga angkatan 2023-2024 yang berasal dari luar Pulau Jawa dengan total populasi 102 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan

metode Non-Probability Sampling dengan mengkombinasikan *teknik accidental sampling* dan *purposive sampling*. Kombinasi teknik ini dilakukan guna memudahkan peneliti menjangkau sampel, memastikan sampel benar-benar representatif. Pengkombinasian teknik ini juga digunakan penulis dengan melihat adanya sampel yang beragam dalam populasi penelitian, juga keberadaannya yang sulit untuk diidentifikasi secara sistematis. Menurut Etikan dan Bala (2017), dalam praktik penelitian sosial, penggunaan kombinasi teknik sampling dalam pendekatan non-probabilistik diperbolehkan selama disertai penjelasan metodologis yang jelas dan bertujuan untuk memperkuat kualitas serta relevansi data yang dikumpulkan.

Penelitian ini mengambil sampel menggunakan *theory of thumb* sebanyak 65 sampel dengan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini ialah:

- a. Mahasiswa aktif UIN Salatiga tahun angkatan 2023-2024.
- b. Berasal dari luar pulau jawa.
- c. Belum pernah merantau sebelumnya (baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga).

Dalam penelitian ini, skala opsi jawaban pada instrumen yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala ini berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian

ini terdiri dari tiga alat ukur yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel, yaitu optimisme, efikasi diri, dan resiliensi. Ketiga instrumen tersebut dikembangkan berdasarkan teori yang relevan dan telah melalui uji validitas, reliabilitas, serta uji daya deskripsi untuk memastikan kualitas alat ukur secara psikometrik.

1. Skala Optimisme

Skala optimisme disusun berdasarkan teori *Explanatory Style* dari Martin Seligman, yang menjelaskan optimisme sebagai kecenderungan individu dalam menafsirkan peristiwa negatif sebagai hal yang bersifat sementara, eksternal, dan spesifik. Skala ini terdiri dari 10 aitem pernyataan.

Hasil uji coba skala menunjukkan bahwa nilai validitas aitem berkisar antara 0,791 hingga 1, dengan nilai reliabilitas (Cronbach's Alpha) sebesar 0,808, yang menunjukkan bahwa skala ini berada dalam kategori reliabel. Dengan demikian, skala optimisme dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri disusun berdasarkan teori Bandura yang memandang efikasi diri sebagai keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan

menghadapi tantangan. Skala ini terdiri dari 10 aitem pernyataan.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki nilai validitas antara 0,791 hingga 0,958, dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,727. Nilai ini menunjukkan bahwa skala efikasi diri memenuhi kriteria reliabilitas yang dapat diterima dan valid secara konstruk.

3. Skala Resiliensi

Skala resiliensi disusun berdasarkan teori Grotberg yang menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, menghadapi kesulitan, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan. Skala ini terdiri dari 23 aitem.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala resiliensi memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,883, yang termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi. Validitas isi dan konstruk dari skala ini sebelumnya telah diuji melalui penilaian para ahli (*expert judgment*) dan menunjukkan hasil yang baik.

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* dan peneliti memberikan penjelasan mengenai

proses pengisian untuk setiap skala sebelum responden mengisi kuesioner. Selain itu, responden diinstruksikan oleh peneliti untuk memilih jawaban yang jujur dan sesuai dengan situasi atau emosi yang mereka rasakan. Hasil dari pengambilan data dari google form diolah dengan memberikan skor pada setiap respon distribusi skala yang diperlukan.

Google formulir digunakan untuk mendistribusikan survei untuk penelitian. Terdapat pernyataan dalam skala ini yang bersifat positif dan negatif. Skala Likert dengan empat kemungkinan tanggapan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, pengujian asumsi klasik, dan uji hipotesis.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan data dari masing-masing variabel, meliputi nilai *minimum*, *maksimum*, *mean*, dan standar deviasi. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat optimisme, efikasi diri, dan resiliensi

mahasiswa rantau yang menjadi subjek penelitian.

Sebelum melakukan uji hipotesis dengan regresi linier berganda, dilakukan pengujian asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat statistik parametrik. Pengujian asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

- Uji Normalitas: Digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Kriteria yang digunakan adalah nilai signifikansi (Sig.) pada uji Kolmogorov-Smirnov $> 0,05$ (Ghozali, 2016).
- Uji Linearitas: Untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Dinyatakan linear jika nilai signifikansi pada uji ANOVA $< 0,05$ dan nilai deviation from linearity $> 0,05$.
- Uji Multikolinearitas: Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi tinggi antar variabel bebas. Tidak terjadi multikolinearitas apabila nilai Tolerance $> 0,10$ dan VIF < 10 .
- Uji Heteroskedastisitas: Bertujuan untuk melihat apakah terjadi ketidaksamaan varians dari residual. Uji dilakukan dengan Glejser test, dan data dianggap bebas heteroskedastisitas jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Pengujian asumsi klasik ini penting dilakukan karena analisis regresi linier

berganda termasuk analisis parametrik yang mensyaratkan data memenuhi beberapa asumsi dasar (Gujarati & Porter, 2009). Jika asumsi-asumsi ini tidak terpenuhi, maka hasil analisis dapat menjadi bias dan tidak valid secara statistik.

Setelah data dinyatakan memenuhi asumsi klasik, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (optimisme dan efikasi diri) terhadap variabel dependen (resiliensi). Pengujian dilakukan melalui beberapa tahapan:

- Uji regresi linier berganda: untuk mengetahui pengaruh dua variabel independen, yaitu optimisme dan efikasi diri, terhadap variabel dependen yaitu resiliensi secara simultan dan parsial. Model regresi linier berganda dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Resiliensi

X1 = Optimisme

X2 = Efikasi Diri

A = Konstanta (intersep)

β_1 = Koefisien regresi optimisme

β_2 = Koefisien regresi efikasi diri

e = Error (galat)

- Uji Parsial (Uji t): Untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara individual

terhadap variabel dependen. Kriteria: H_0 ditolak jika nilai Sig. < 0,05.

- Uji Simultan (Uji F): Untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Kriteria: H_0 ditolak jika Sig. < 0,05.
- Koefisien Determinasi (R^2): Untuk mengukur seberapa besar proporsi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen. Nilai R^2 berkisar antara 0 sampai 1, semakin tinggi nilainya, maka semakin besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel deskripsi data penelitian berikut ini berisi informasi mengenai alat ukur gaya optimisme, efikasi diri dan resiliensi diri. Berdasarkan hasil empirik, penelitian ini membagi skor ke dalam tiga

kategori: tinggi, sedang, dan rendah. (lihat tabel 1.)

Berdasarkan tabel 1, hasil kategorisasi optimisme menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 6 mahasiswa (9,2%) memiliki optimisme pada kategori rendah, 49 mahasiswa (75,4%) memiliki optimisme pada kategori sedang, dan 10 mahasiswa (15,4%) memiliki optimisme pada kategori tinggi.

Hasil kategorisasi efikasi diri menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 10 mahasiswa (15,4%) memiliki efikasi diri pada kategori rendah, 48 mahasiswa (73,8%) memiliki efikasi diri pada kategori sedang, dan 7 mahasiswa (10,8%) memiliki efikasi diri pada kategori tinggi.

Hasil kategorisasi resiliensi menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 13 mahasiswa (20%) memiliki resiliensi pada kategori rendah, 44 mahasiswa (67,7%) memiliki resiliensi pada kategori sedang, dan 8 mahasiswa (12,3%) memiliki resiliensi pada kategori tinggi.

Tabel 1. Kategori skor

	Tinggi	Jumlah	Sedang	Jumlah	Rendah	Jumlah
Optimisme	15,4%	10	75,4%	49	9,2%	10
Efikaasi Diri	10,8%	7	73,8%	48	15,4%	10
Resiliensi	12,3%	8	67,7%	44	20%	13

Tabel 2. Descriptive Statistics tiga variabel penelitian

Decriptive Statistics				
	Range	Xmin	Xmax	Mean
Optimisme	10	26	34	29.86
Efikasi Diri	10	26	34	30.40
Resiliensi	23	25	37	29.28

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, linieritas multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.

Tabel 3. Uji normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Test		
Unstandardized Residual		
N		65
Normal	Mean	.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	2.50667325
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.088
	Negative	-.048
Test Statistic		.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 di atas, diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) sebesar 0,200. Nilai

tersebut lebih besar dari 5% atau $\geq 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji linearitas data

Tabel hasil linearitas data 1					
			Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	15.41	2.086	.052
	Linearity		94.75	12.825	.001
	Deviation from Linearity		4.07	.552	.791
	Within Groups		7.38		
	Total				

Hasil uji linieritas pada tabel di atas, ditemukan bahwa hasil nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah $0,791 > 0,05$ dan $0,939 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel optimisme dan resiliensi pada tabel 4, juga hubungan linear antar variabel efikasi diri dan resiliensi pada tabel 5.

Tabel 5. Uji linearitas data

Tabel hasil linearitas data 2					
			Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	13.512	1.764	.104
		Linearity	90.650	11.835	.001
		Deviation from Linearity	2.492	.325	.939
	Within Groups		7.659		
	Total				

Tabel 6. Hasil uji multikolinearitas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.860	1.163
	X2	.860	1.163

a. Dependent Variable: Y

Hasil uji multikolinearitas menunjukan bahwa *Variance Inflation Factor* (VIF) 1,163 > 10 dan nilai *tolerance* 0,860 > 0,1 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terjadi multikolinearitas. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada model regresi linier berganda pada penelitian ini layak untuk dipakai dalam menganalisis dan memprediksi variabel dependen (Y) resiliensi, variabel independen (X1) optimisme, (X2) efikasi diri.

Tabel 7. Hasil uji heteroskedastisitas

Model	Beta	t	Sig.
1 (Constant)		.023	.982
X1	.032	.232	.817
X2	.042	.304	.762

a. Dependent Variable: ABS_RES

Hasil uji heterokedastisitas menunjukkan bahwa signifikan variabel optimisme (X1) yaitu 0,817 dan efikasi diri (X2) yaitu 0,762 sehingga pada masing masing variabel memiliki nilai signifikan > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terjadi heterokedastisitas.

Uji Hipotesis penelitian

Uji hipotesis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda, parsial (uji t), uji simultan (uji f), serta uji determinasi R².

Tabel 8. Hasil uji regresi linier berganda

Model		Unstandardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error		
1	(Constant)	-.258	6.485	-.040	.968
	X1 Optimisme	.515	.197	2.611	.011
	X2 Efikasi Diri	.465	.187	2.487	.016

a. Dependent Variable: Y (Resiliensi)

a. Dependent Variable: Y (Resiliensi)

Hasil yang diperoleh dari uji regresi linier berganda menunjukkan hasil:

1. Nilai konstanta (a) sebesar -0,258 yang dimana mengartikan nilai variabel resiliensi (Y) jika berdiri sendiri tanpa dipengaruhi oleh

variabel optimisme (X1) dan efikasi diri (X2).

2. Nilai koefisien X1 sebesar 0,515, yang mana X1 bernilai positif sehingga dapat dinyatakan bahwa optimisme berkorelasi positif terhadap resiliensi. Artinya, semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula resiliensi.

Nilai koefisien X2 sebesar 0,465, yang mana X2 bernilai positif sehingga dapat dinyatakan bahwa efikasi diri berkorelasi positif terhadap resiliensi. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula resiliensi.

Tabel 9. Hasil uji t

Model	Unstandardized Coefficients			
	B	Std. Error	t	Sig.
1 (Constant)	-.258	6.485	-.040	.968
X1	.515	.197	2.611	.011
X2	.465	.187	2.487	.016

a. Dependent Variable: Y

Hasil uji t optimisme terhadap resiliensi dengan nilai signifikasi (sig.) sebesar $0,011 < 0,05$ dan nilai t hitung $2,611 > t$ tabel $1,998972$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima,

Tabel 11. Hasil uji koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel optimisme terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau jawa di UIN Salatiga tahun 2024 ,pada tingkat signifikasi 5%. Serta pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi di temukan dengan nilai signifikasi (sign.) sebesar $0,016 < 0,05$ dan nilai t hitung $2.487 > 1,998972$. Oleh karena itu,dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau jawa di UIN Salatiga tahun 2024, pada tingkat 5%.

Tabel 10. Hasil uji f

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	134.877	2	67.439	10.397	.000 ^a
Residual	402.138	62	6.486		
Total	537.015	64			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Pengaruh optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi diujikan dengan uji F dan di temukan hasil signifikan (sig.) $0,000 < 0,05$ dan f hitung $10,397 > f$ tabel $3,99$. Artinya variabel optimisme dan efikasi diri berpengaruh signifikan secara bersama-sama (simultan) terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau UIN Salatiga.

1	.501 ^a	.251	.227	2.547
---	-------------------	------	------	-------

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,251 atau 25,1%.

Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari variabel optimisme(X1) dan efikasi diri (X2) terhadap resiliensi (Y) sebesar 25,1% sedangkan 74,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.

KESIMPULAN

Optimisme mahasiswa berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau di UIN Salatiga tahun 2024. Hal ini ditunjukkan dengan skor t hitung sebesar 2,611 lebih besar dari t tabel yaitu 1,998972 dengan signifikansi $0,011 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa jika optimisme mahasiswa tinggi maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa. Sesuai dengan hipotesis alternatif pertama, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap resiliensi.

Efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau jawa di UIN Salatiga tahun 2024. Hal ini ditunjukkan dengan skor t hitung sebesar 2,487 lebih besar dari t tabel yaitu 1,998972 dengan signifikansi $0,016 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa jika efikasi diri mahasiswa tinggi maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa. Sesuai dengan hipotesis alternatif kedua, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap resiliensi.

Optimisme dan efikasi diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau di UIN Salatiga tahun 2024. hal ini dibuktikan dengan skor F hitung sebesar 10,397 lebih besar dari skor f tabel yaitu 3,99 dan sig sebesar 0,000. Nilai f tabel sebesar 3,99, maka dari itu nilai f hitung $10,397 > 3,99$ dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi optimisme dan efikasi diri maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau luar pulau di UIN Salatiga tahun 2024. Sesuai dengan hipotesis alternatif ketiga, yaitu ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi.

Pengaruh yang diberikan optimisme dan efikasi diri kepada resiliensi diri mahasiswa rantau luar pulau jawa di UIN Salatiga tahun 2024 sebesar 25,1% yang di dapatkan dari uji Koefisien R^2 , sedangkan sisanya 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Maka dari itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme dan efikasi diri, maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa rantau luar pulau jawa di UIN Salatiga tahun 2024

SARAN

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada metode pengambilan sampel yang menggunakan kombinasi antara purposive dan accidental sampling, sehingga

kemungkinan besar hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi mahasiswa rantau. Selain itu, data yang diperoleh hanya berasal dari satu institusi, yaitu UIN Salatiga, sehingga konteks sosial, budaya, dan lingkungan yang memengaruhi resiliensi mahasiswa belum tentu mewakili kondisi mahasiswa di perguruan tinggi lain. Selain itu, penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga tidak mengeksplorasi secara mendalam aspek emosional atau pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi kesepian dan keterasingan.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan lokasi penelitian ke berbagai perguruan tinggi dengan karakteristik mahasiswa yang beragam, agar hasil penelitian lebih representatif dan memiliki validitas eksternal yang lebih kuat. Kemudian juga, metode pengambilan sampel sebaiknya menggunakan teknik probabilitas seperti stratified random sampling atau cluster sampling, guna mengurangi potensi bias dan meningkatkan akurasi generalisasi hasil.

Pendekatan metode campuran (mixed methods) juga direkomendasikan, agar data kuantitatif dapat dilengkapi dengan data kualitatif, seperti melalui wawancara mendalam atau diskusi kelompok terarah (FGD), sehingga mampu menggali aspek emosional dan pengalaman

personal mahasiswa rantau dalam menghadapi kesepian dan keterasingan secara lebih komprehensif. Terakhir, pihak institusi pendidikan diharapkan dapat merancang program dukungan psikologis atau sosial bagi mahasiswa rantau, khususnya yang berasal dari luar pulau, sebagai bagian dari upaya peningkatan resiliensi melalui penguatan optimisme dan efikasi diri.

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan terkait pentingnya optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar pulau agar mahasiswa dapat mengembangkan optimisme dan efikasi diri yang dimilikinya untuk meningkatkan resiliensi yang dapat membantu mahasiswa untuk bertahan dan beradaptasi secara positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adni, A., Susani, Y. P., Sari, D. P., & Elizar, L. J. A. (2024). Kajian Literatur: Resiliensi Sebagai Variabel Psikologis Yang Berperan Penting Dalam Proses Pendidikan Mahasiswa Kedokteran. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 145–154. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.640>

- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.)*.
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Aprilianti, E. (2024). Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students' Academic Resilience. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 3(2), 63–72. <https://doi.org/10.47679/202246>
- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif*. REMAJA ROSADAKARYA.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2 (II)*. PUSTAKA BELAJAR.
- Azwar, S. (2017). *METODE PENELITIAN PSIKOLOGI (II)*.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. PUSTAKA BELAJAR.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Ke 3 (Edisi Ke 3)*. Pustaka Belajar.
- BPS. (2022). Statistik Pendidikan Tinggi 2021. In *Badan Pusat Statis*.
- Diskhamarzeweny, D., Dewi, D. K., & Irwan, M. (2023). Pengaruh Self-Determination, Self-Esteem, Self-Efficacy, Optimisme, dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pelaku Umkm Di Kabupaten Kuantan Singingi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Applied Business Administration*, 7(1), 31–40. <https://doi.org/10.30871/jaba.v7i1.5221>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate SPSS 25*.
- Hadiansyah, A., Taima, N. S., & Chairunissa, R. S. (2023). *Psychological Capital: You are H.E.R.O (Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) Jurus Ampu Membangun Konsep Berpikir Positif*. Bukunesia.
- Ho, H. T. (2021). *A home away from home? An interpretative phenomenological analysis of Vietnamese students' acculturation experiences in Aotearoa-New Zealand*. https://openaccess.wgtn.ac.nz/articles/thesis/A_home_away_from_home_An_interpretative_phenomenological_analysis_of_Vietnamese_students_acculturation_experiences_in_Aotearoa-New_Zealand/14131469%0Ahttps://openaccess.wgtn.ac.nz/articles/thesis/A_home_away_f
- International college students: Challenges and solutions. (2022). In *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/inside-out-outside-in/202202/international-college-students-challenges-and-solutions>

- Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 134–143. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Kase, A. D., Sarwindah Sukiati, D., Kusumandari, R., & Psikologi, F. (2023). Resiliensi remaja korban kekerasan seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles dan Huberman. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 301–311.
- Kemendikbud Ristek. (2022). In *Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek)*. <https://www.kemdikbud.go.id/>
- Kholidin, F. I., & Prasetya, A. T. (2025). Pengaruh Dukungan Emosional Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. 5(3). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>
- Lestari, R. H. S., Maslahah, W., & Wahyudi, A. (2022). HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN SELF EFFICACY DENGAN RESILIENSI WARGA DUSUN JAMBEREJO DAN KRAJANSAR DI MASA PANDEMI COVID 19 DESA BEJI KECAMATAN JUNREJO KOTA BATU. *Media Bina Ilmiah*, 17, 703–712.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory: Geger Budaya (Culture Shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Monata, R., Ekasari, A., & Puspitasari, D. (2022). Efikasi Diri Akademik Dan Optimisme Dengan Resiliensi Akademik Siswa Yang Belajar Daring Di Sman 2 Cikarang Utara. ...: *Jurnal Pemikiran Dan ...*, 000(1), 34–44. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/5964%0Ahttps://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/download/5964/2510>
- Muslimin, Z. I. (2021). *Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. 9(1), 115–131.
- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A., & Hidayati, A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Psikostudia*, 11(4), 587–602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Proyeksi*, 18(1), 23. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.23-35>

62 Nurpriyarni, K. A., & Yusuf, M. F. (2025). Pengaruh optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar Pulau Jawa di UIN Salatiga. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 47-62

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The Content Validity Index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 5(29), 489-497.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *THE RESILIENCE GACTOR 7 KEYS TO FINDING YOUR INNER STRENGTH AND OVERCOMING LIFE'S HURDLES* (1st ed.).

Rohmatun. (2024). Derita Mahasiswa Rantau: Homesickness Mahasiswa Rantau Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 332-339.

Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabet.

UIN SALATIGA. (2024). <https://www.uinsalatiga.ac.id/>

Zagoto, S., & Laurence, F. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386-391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2.667>
