

**HUBUGAN *SELF REGULATION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA  
DENGAN RESILIENSI MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH  
SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Program Studi (Prodi) Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh :**

Fauzan Setyarizqi Muharram  
J71217065

**Dosen Pengampu :**

**Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog**  
**Nip. 197711162008012018**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

### PERSYARATAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya dengan Resiliensi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di masa pandemi covid-19” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan dalam rangka untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Univiersitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini murni berdasarkan pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 September 2021



Fauzan setyarizqi M

**HALAMAN PERSETUJUAN****SKRIPSI**

**HUBUGAN *SELF REGULATION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA  
DENGAN RESILIENSI MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH  
SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

**FAUZAN SETYARIZQI M**

**NIM. J71217065**

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 30 September 2021

Dosen Pembimbing



**Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog**

**NIP. 197711162008012018**

## HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

“Hubungan *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya dengan Resiliensi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di masa pandemi covid-19”

Yang disusun oleh :  
Fauzan setyarizqi M  
J71217065

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Pada Tanggal 13 Desember 2021

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M. Ag  
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji  
Penguji 1

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197711162008012018

Penguji 2

Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si  
NIP197602272009122001

Penguji 3

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si  
NIP. 197403121999032001

Penguji 4

Hj. Tatik Makhoyyarah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197605112009122002



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fauzan setyarizqi M  
NIM : J71217065  
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan  
E-mail address : [j71217065@uinsby.ac.id](mailto:j71217065@uinsby.ac.id)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Hubungan *Self Regulation* dan Dukungan Teman Sebaya dengan Resiliensi Mahasiswa

Yang sedang menempuh Skripsi di Masa Pandemi Covid 19

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, .20 Januari 2022

Penulis

(Fauzan setyarizqi M)



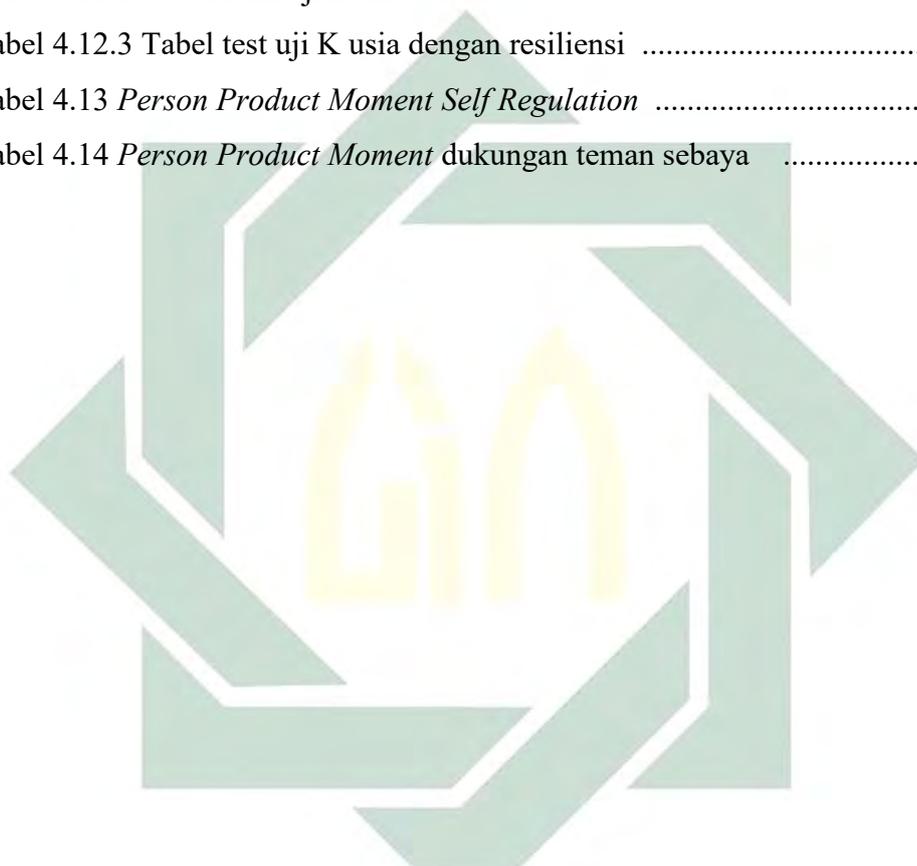








Tabel 4.10.3 Tabel test uji K usia dengan resiliensi .....	80
Tabel 4.11.1 Tabel uji homogenitas semester .....	80
Tabel 4.11.2 Tabel Deskriptif semester dengan resiliensi .....	80
Tabel 4.11.3 Tabel uji anova semester dengan resiliensi .....	81
Tabel 4.12.1 Tabel uji homogenitas usia .....	81
Tabel 4.12.2 Tabel rank uji k universitas .....	82
Tabel 4.12.3 Tabel test uji K usia dengan resiliensi .....	83
Tabel 4.13 <i>Person Product Moment Self Regulation</i> .....	84
Tabel 4.14 <i>Person Product Moment</i> dukungan teman sebaya .....	86







Mahasiswa yang mengemban skripsi disyaratkan mempunyai kepercayaan diri, tingginya gairah untuk hidup, mengapai kinerja yang maksimal & berperan secara rajin dalam menangani persoalan, baik permasalahan akademik ataupun non-akademik (Yesamine, 2000), meskipun realitanya mahasiswa berada dalam kelompok remaja akhir hingga dewasa. rentang usia dini 18-26 tahun, akan menghadapi berbagai kesulitan baik dari segi pendidikan, perasaan, dan keuangan Corathers, Kichler, Fino, dkk (dalam Anasuri dan Anthony 2018).

Adapun berbagai hambatan dan tantangan dalam hal pendidikan terutama dalam mengemban skripsi seperti Kesukaran dalam menemukan topik, sampel, alat ukur, dan judul yang dipakai, hambatan dalam memperoleh literatur, waktu riset yang terbatas, pengulangan revisi, sibuknya dosen pembimbing sehingga sukar di jumpai, lamanya *feedback* saat menyelesaikan skripsi, dll (Maritapiska 2003).

Masa pandemi Covid-19 seperti saat ini berimbas ke berbagai macam bidang yang berbeda, salah satunya mekanisme pendidikan di seluruh dunia, yang mendorong penutupan sekolah, perguruan tinggi dan universitas. Dalam (UNESCO 2020) Per 27 April 2020, sekitar 1,7 miliar pelajar terdampak akibat pandemi. Sesuai pengamatan UNICEF saat ini, 186 negara telah ditutup secara publik dan 8 negara telah ditutup secara domestik. Karena hal ini 98.5% siswa atau mahasiswa diseluruh penjuru bumi terdampak tidak dapat melakukan pembelajaran tatap muka. Keputusan yang diterapkan oleh banyak negara termasuk Indonesia ialah dengan meliburkan

semua kegiatan kependidikan, hal ini menyebabkan otoritas publik dan instansi terkait perlu menyediakan opsi pembelajaran lain bagi siswa ataupun mahasiswa yang tidak dapat memenuhi interaksi pembelajaran di lembaga pendidikan (Purwanto dkk., 2020), keputusan yang ditetapkan Presiden Joko Widodo adalah untuk menganjurkan masyarakat Indonesia untuk bekerja, belajar, dan ibadah dari rumah selama pandemi. (Pedoman Imam Kekuatan Republik Indonesia No.9, 2020)

Imbas kebijakan yang diterapkan untuk menanggulangi pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease-19*) ini juga dirasakan oleh mahasiswa pada pengerjaan skripsi. Pernyataan ini di perkuat oleh Sunjaya (dalam Mahardika, 2020) dari 1.465 mahasiswa di seluruh Indonesia, di peroleh data sebesar 47% mahasiswa menderita gejala depresif di masa pandemi virus corona. Salah satu unsurnya adalah mempunyai tugas akhir atau skripsi yang harus segera terselesaikan.

Kendala atau masalah yang terjadi seperti kesulitan memperoleh informasi primer atau sekunder untuk jenis riset percobaan atau eksperimen, objek riset terpaksa ditutup, tidak semua referensi dapat diakses di web, bimbingan daring yang dirasa kurang efektif, perasaan jenuh dengan situasi kondisi dirumah saja sehingga tidak ada inspirasi dalam mengerjakan skripsi, terkendala sinyal dan kuota internet yang tidak mencukupi, bahkan beberapa universitas ada yang menangguhkan tugas akhir karena pandemi virus Corona dan dilanjutkan di semester berikutnya (Kusumaningrum 2020).







Dari beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi peneliti memilih *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya sebagai faktor yang mempengaruhi resiliensi karena pertama dua variabel tersebut mewakili masing masing kategori faktor eksternal dan internal, yang kedua *Self Regulation* merupakan faktor internal yang sangat berkorelasi dengan resiliensi menurut Dillon et al (dalam Dias & Cadime 2017) yang ketiga dukungan teman sebaya dipilih karena dalam rentang usia mahasiswa yang masih tergolong remaja akhir sampai dengan dewasa awal ini lebih sering meluangkan waktu bersama temannya dibandingkan dengan yang lain, sehingga peran dari teman sebaya dapat dilihat (Santrock 2003).

*Self Regulation* sendiri adalah proses dimana individu memproduksi kognisi, afeksi, dan aksi, serta merencanakan dan mengadaptasikannya secara *continue* untuk mencapai tujuan pribadi (Zimmerman, 2000). Barkley (1997) regulasi diri merupakan kapabilitas untuk memobilisasi secara luas, memantau, menangkal, memelihara dan/atau secara fleksibel menyesuaikan perangai, atensi, strategi emosional dan kognisi dalam menanggapi instruksi dan arahan internal, rangsangan lingkungan dan timbal balik orang lain, untuk mencapai tujuan pribadi yang signifikan (Barkley 1997). Adapun penelitian yang menunjukkan hubungan self regulation terhadap resiliensi seperti (Dishion & Connell, 2006; Gardner, Dishion, & Connell, 2008), Wills dan Bantum (2012), Artuch dkk (2017).

Selain faktor *Self Regulation*, diperoleh juga faktor dari luar atau eksternal yang mampu mempengaruhi resiliensi yakni dukungan sosial

terutama dukungan teman sebaya (*Peer Social Support*), karena dalam rentang usia mahasiswa yang masih tergolong remaja akhir sampai dengan dewasa awal ini lebih sering meluangkan waktu bersama temannya dibandingkan dengan yang lain, sehingga peran dari teman sebaya dapat dilihat (Santrock 2003). Dukungan sosial lebih mengarah pada suatu achievement, kenyamanan, rasa peduli, dan pertolongan dari seseorang kepada orang lain.

Individu yang memperoleh dukungan berupa dukungan sosial mereka meyakini jika ia disayangi dan dihargai (Sarafino & Smitt 2008), Teman sebaya didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki tingkat kematangan atau usia yang sama dan cara bergaul yang sama. Pada usia remaja keperluan berkomunikasi pada orang lain selain area dalam keluarga ternyata memiliki pengaruh yang signifikan, terlebih interaksi dengan teman sebayanya. dukungan teman sebaya dengan intensitas yang tinggi yang diperoleh oleh remaja, membuat mereka akan merasa dicintai, dihargai, dan merasa percaya diri, serta yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah (Ekasari & Yuliyana, 2012). penelitian dukungan teman sebaya (*peer social support*) dengan resiliensi juga dilaksanakan oleh (Sari & Endang 2016),(Ramadhana 2019), (Putri. & Rusli 2020), dan (Mulia dkk 2014), hasil dari riset diatas juga membuktikan hubungan yang signifikan mengenai dukungan teman sebaya terhadap Resiliensi

Dari uraian diatas dapat dilihat bawasanya *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan terhadap





peristiwa traumatis sejak dini dan dapat memiliki efek yang merugikan pada efektifitas, kognitif dan perilaku anak, kemampuan regulasi fisiologis, relasional, sensorik-motorik dan sosial

Adapun penelitian mengenai *Self Regulation* (sebagai variabel mediator) dengan resiliensi seperti penelitian Pattynama dkk (2019). Maksud dilakukaka riset ini ialah untuk menyelami fungsi *Self Regulation* dalam belajar dan partisipasi akademik terhadap niat pengunduran diri secara khusus, menguji resiliensi sebagai variabel mediasi. Hasil dari penelitian ini menyatakan resiliensi sebagai variabel mediasi antara *Self Regulation* belajar dan partisipasi akademik terhadap niat pengunduran diri dari perkuliahan. Kemudian penelitian yang dilakukan Farradinna dkk (2019) dilakukan untuk melihat adanya hubungan *personality trait, locus of control, self regulation* dan resiliensi, dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa keterbukaan terhadap pengalaman dan lokus kontrol internal meningkatkan Resiliensi psikologis melalui regulasi diri (variabel mediator). dan Penelitian oleh Dias & Cadime (2017) dilakukan untuk mengeksplorasi peran mediasi regulasi diri dalam hubungan antara faktor protektif dan Resiliensi. Hasil dari penelitian ini pengaturan tujuan dan kemampuan kontrol impuls adalah prediktor signifikan dari Resiliensi remaja, dimensi pengaturan diri ini tidak memediasi hubungan antara faktor pelindung (faktor protektif) dan Resiliensi.

Penelitian selanjutnya perihal hubungan dukungan sosial teman sebaya (*Peer Social Support*) dengan resiliensi juga sudah dilakukan oleh beberapa peneliti seperti (Sari & Endang 2016), (Ramadhana 2019), (Putri. &





Bab 1 membahas mengenai pedahuluan atau landasan dilakukannya penelitian, dalam pendahuluan sendiri meliputi rumusan masalah, tujuan, keaslian penelitian, latar belakang, sistematika pembahasan dan manfaat penelitian.

Bab 2 memaparkan teori-teori dari berbagai macam sumber untuk digunakan sebagai dasar kajian oleh peneliti. Yang berisi definisi, aspek-aspek tiap variabel, dan faktor-faktor dari setiap variabel yang mempengaruhi. Sehingga terbentuk kerangka teoritik penelitian yang memunculkan hipotesis .

Bab 3 menjelaskan metode yang dipakai dalam penelitian ini, mencakup variabel yang diteliti, DO, populasi, sampel, dan teknik sampling, yang digunakan, instrument dan metode analisis data berdasar kepada hasil riset.

Bab 4 menerangkan hasil riset yang diperoleh, dan analisa dugaan sementara, serta kajiannya. Dalam hal ini mencakup persiapan dan pelaksanaan penelitian, diskripsi subjek penelitian, analisis uji hipotesis penelitian mengikuti data statistik, serta pembahasan dari hasil penelitian dikaji dengan teori dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Bab 5 akan membahas tentang kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian dan penemuan penelitian yang sudah dibahas. Di samping itu terdapat saran mengenai penelitian yang dilakukan yakni tentang “Hubungan antara *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya dengan Resiliensi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di masa pandemi covid-19”.



















Menurut Dillon et al. (2007) ada beberapa faktor yang sangat berkorelasi dengan resiliensi, faktor tersebut ialah :

- a. Pengoprasioan skema untuk mengakui, menafsirkan, dan memprediksi situasi yang berpotensi berbahaya yang terjadi dalam konteks sosial;
- b. Mengembangkan suatu tujuan dan mengatur perilaku untuk mencapai tujuan dari waktu ke waktu dan dalam konteks yang berbeda.
- c. Mempromosikan keyakinan yang positif tentang kapasitas reggulasi diri, untuk mempraktikkan keputusan dengan menggunakan keterampilan yang memadai dan dapat menyelesaikan masalah fungsional

Sebagian besar dari beberapa kemampuan yang dipaparkan di atas pada dasarnya adalah kemampuan *Self regulation* (Dias & Cadime 2017).

Beberapa faktor yang bisa berpengaruh terhadap resiliensi bisa dilihat pada faktor internal ataupun eksternal. faktor internal yaitu, kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, gender, *Self Regulation*, spiritualitas dan ketertarikan individu dengan budaya. Faktor eksternal antara lain, keluarga,teman dan komunitas.

## **B. *Self Regulation***

### 1. Pengertian *Self Regulation*

*Self Regulation* ialah tahapan seorang insan ketika memproduksi kognisi, afeksi, dan aksi, serta merencanakan dan mengadaptasikannya secara *Continue* untuk mencapai tujuan pribadi. Adapun Proses regulasi diri yang spesifik dipakai di dalam pembelajaran untuk mengapai target pembelajaran disebut *Self-Regulalearning* (SRL). Dalam SLR, individu secara aktif belajar sebagai pengendali proses belajarnya sendiri, dimulai dengan perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi diri secara sistematis untuk mengapai target pembelajaran dengan menggunakan berbagai macam skema seperti kognitif, motivasi, dan behaviral (Zimmerman, 2000).

Barkley (1997) menjelaskan regulasi diri merupakan kapabilitas untuk memobilisasi secara lues, memantau, menangkal, memelihara dan/atau secara fleksibel menyesuaikan perangkat, atensi, strategi emosional dan kognisi dalam menanggapi instruksi dan arahan internal, rangsangan lingkungan dan timbal balik orang lain, untuk mencapai tujuan pribadi yang signifikan. *Self Regulation* juga dijelaskan sebagai salah satu dari banyaknya motor utama pembentuk kepribadian seseorang. Melalui *Self Regulation* seseorang dapat mengapai prestasi yang maksimal dalam menjalankan proses pendidikan. Tidak hanya itu, *Self Regulation* juga bisa mempercepat seseorang ketika menyesuaikan diri

dalam kondisi yang tidak seimbang ke kondisi yang seimbang ketika belajar (Hidayat 2013).

Regulasi diri juga dijelaskan sebagai kapasitas manusia berupa kemampuan kognisi dan dengan kemampuan ini seseorang dapat mengkondisikan lingkungan, yang mengarah pada perubahan lingkungan akibat aktivitas tersebut. Seseorang dinilai dapat mengatur beberapa perilakunya sendiri. Secara universal regulasi diri ialah pekerjaan individu untuk mengubah reaksi, seperti menahan nafsu, mengedalikan pikiran, mengati emosi dan menahan dorongan perilaku (bandura dalam Khairuddin 2014 ). Selain itu, definisi regulasi diri dari Miller & Brown (1991) ialah ketrampilan atau kemampuan individu dalam membuat rencana, mengarahkan dan memantau perilaku dalam mencapai target tertentu melalui penggunaan elemen kognitif, emosional, sosial dan fisik. Maes & Gebhardt (dalam Boeree 2010) juga mengemukakan definisi lain dari *Self-Regulation*, yaitu suatu rangkaian perilaku atau proses yang mengontrol perilaku dengan maksud untuk mencapai target pribadi.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan, di dapati bahwa *Self Regulation* ialah ketrampilan atau kemampuan individu dalam membuat rencana, mengarahkan dan memantau perilaku dalam mencapai target tertentu melalui penggunaan elemen kognitif, emosional, sosial dan fisik.















& Smitt 2008). Menurut Helgeson dan Gottlieb (dalam Verheidjen 2005) dukungan teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan lain yang tidak kalah esensial dari dukungan lainnya.

Teman sebaya didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki tingkat kematangan atau usia yang sama dan cara bergaul yang sama. Pada usia remaja keperluan dalam berkomunikasi dengan individu lain selain dalam keluarga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan, utamanya dengan teman dengan rentang umur yang serupa atau sebaya. Tingginya dukungan dari teman sebaya yang didapatkan oleh remaja, maka mereka akan merasa dicintai, dihargai, dan merasa percaya diri, serta yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah (Ekasari & Yuliyana, 2012).

Light dan Keller (1982) mendefinisikan teman sebaya dalam hal umur, *Gender* (sebagai remaja dan sebagai siswa), pendidikan yang sama, dan melihat dunia dengan perspektif yang sama. Lolita Hendriyati (1998), memaparkan konsep *Peer Group*, ialah kelompok utama yang memiliki hubungan erat di antara para anggotanya dan terdiri dari sejumlah orang dengan umur dan status atau kedudukan sosial yang sama dan dapat ditentukan kategorinya, misalnya kelompok anak-anak, kelompok remaja, kelompok dewasa.

*Peer Support* ialah kegiatan memberi dan menerima pertolongan berlandaskan rasa saling menghormati, berbagi kewajiban, dan saling membantu (Mead dkk., 2001). Dukungan sosial teman sebaya ialah









emosional dan informasi melalui sesi diskusi, maupun sekedar mengungkapkan keluhan kesah

#### **D. Hubungan *Self regulation* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi**

Mahasiswa yang mengemban skripsi dihadapkan pada beberapa persoalan baik permasalahan akademik ataupun non-akademik (Yesamine, 2000). Salah satunya karena mengerjakan skripsi, persoalan dalam mengerjakan skripsi dimasa pandemi seperti kesulitan memperoleh data primer/sekunder, objek riset terpaksa ditutup, tidak semua referensi dapat diakses di web, bimbingan daring yang dirasa kurang efektif, perasaan jenuh dan *stress*, sehingga mereka dituntut untuk memiliki daya tahan tinggi dari dalam diri mereka sendiri untuk dapat bertahan dalam kondisi sulit dan dapat berjuang menyelesaikan skripsi, kemampuan ini biasa disebut resiliensi.

Resiliensi sendiri merupakan kapasitas tunggal individu untuk menghadapi, bertahan, mengurangi, dan membuang konsekuensi buruk dari keadaan yang tidak diinginkan (Desmita 2007). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi salah satunya *Self Regulation*, seseorang dengan *Self Regulation* tinggi tampak lebih gigih dan konsisten, baik dalam keuletan maupun dalam pengendalian situasi, aspek ini membuat mereka lebih resisten Terhadap stres, dan karena itu, mencerminkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi (De la Fuente et al 2017)

Kemudian hubungan dukungan teman sebaya (*Peer Social Support*) dengan resiliensi, Cowie and Wallace dalam (Mulia dkk 2014) menyebutkan remaja membutuhkan afeksi atau kasih sayang dari remaja lain dan kontak fisik yang saling menghormati. Remaja juga memerlukan atensi dan kenyamanan ketika berhadapan dengan suatu permasalahan atau perkara, mereka memerlukan seseorang yang berkenan mendengarkan secara hangat, sungguh sungguh serta menawarkan mereka peluang untuk membagikan kesusahan dan perasaan seperti marah, khawatir, takut dan bimbang.

Kebutuhan afeksi ini dapat dipenuhi dari interaksi sosial yang positif dari teman sebaya, sebagaimana pernyataan (Ekasari & Yuliyana, 2012) makin tinggi dukungan dari teman sebaya yang diperoleh oleh remaja, maka mereka merasa dicintai, dihargai, dan merasa percaya diri, serta yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah.

Adanya dukungan dari teman sebaya selaku seseorang yang berpengaruh besar untuk remaja, hendak menjadikan remaja itu gampang menyesuaikan berbagai persoalan yang dihadapi sehingga membuat seseorang lebih resilien, ditambah interaksi sosial yang positif yang terjadi dari teman sebaya dapat meningkatkan resiliensi Winfield dalam (Mulia dkk 2014), itu menggambarkan semakin tinggi dukungan teman sebaya (*Peer Social Support*) maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi seseorang

## E. Kerangka Teoritik

Resiliensi merupakan adalah kapasitas tunggal individu untuk menghadapi, bertahan, mengurangi, dan membuang konsekuensi buruk dari keadaan yang tidak diinginkan (Desmita 2007). Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi ialah kapabilitas suatu insan untuk menghadapi & bereaksi secara sehat dan produktif ketika dihadapkan suatu persoalan atau cedera/tekanan jiwa yang mempengaruhi tekanan hidup sehari-hari. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi bisa dilihat dari faktor internal ataupun eksternal. Salah satu faktor internal dapat ditinjau dari faktor *Self Regulation* (Dias & Cadime 2017).

*Self Regulation* merupakan tahapan seorang insan ketika memproduksi kognisi, afeksi, dan aksi, serta merencanakan & mengadaptasikannya secara continue untuk mencapai tujuan pribadi (zimmerman 2000). Menurut Barkley (1997) regulasi diri merupakan kapabilitas untuk memobilisasi secara lues, memantau, menangkal, memelihara dan/atau secara fleksibel menyesuaikan perangai, atensi, strategi emosional dan kognisi dalam menanggapi instruksi dan arahan internal, rangsangan lingkungan dan timbal balik orang lain, untuk mencapai tujuan pribadi yang signifikan, seseorang dengan *Self regulation* tinggi tampak lebih gigih dan konsisten, baik dalam keuletan maupun dalam pengendalian situasi, aspek ini membuat mereka lebih resisten Terhadap stress, dan karena itu, mencerminkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi (De la Fuente et al 2017) dari penelitian penelitian sebelumnya seperti penelitian Artuch dkk (2017) juga mendukung

pertanyaan tersebut dengan hasil “adanya hubungan yang signifikan antara *Self regulation* dengan resiliensi”.

Selain faktor *Self Regulation*, diperoleh faktor eksternal yang bisa mempengaruhi resiliensi, faktor tersebut ialah dukungan sosial terutama dukungan teman sebaya (*Peer Social Support*), Dukungan sosial lebih mengarah pada suatu achievement, kenyamanan, rasa peduli, dan pertolongan dari individu kepada individu lain. Individu yang diberikan dukungan sosial, mereka meyakini jika ia disayangi dan diakui (Sarafino & Smitt 2008), Teman sebaya didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki tingkat kematangan atau usia yang sama dan cara bergaul yang sama. Sedangkan Taylor (2006) menggambarkan dukungan sebaya selaku teman seusianya (sebaya) yang memberikan kabar bahwa individu diperhatikan, dihargai, bernilai dan dicintai.

Pada usia remaja keperluan dalam berkomunikasi pada individu lain selain area dalam keluarga ternyata memiliki pengaruh yang signifikan, terlebih interaksi dengan teman sebayanya. Cowie and Wallace dalam (Mulia dkk 2014) menyebutkan remaja membutuhkan afeksi atau kasih sayang dari remaja lain dan kontak fisik yang saling menghormati. Remaja juga membutuhkan atensi dan kenyamanan ketika berhadapan dengan suatu permasalahan atau perkara, mereka memerlukan seseorang yang berkenan mendengarkan secara hangat, sungguh sungguh serta menawarkan mereka peluang untuk membagikan kesusahan dan perasaan seperti marah, khawatir, takut dan bimbang. Kebutuhan afeksi ini dapat dipenuhi dari interaksi sosial

yang positif dari teman sebaya sebagaimana pernyataan (Ekasari & Yuliyana, 2012) makin tinggi dukungan dari teman sebaya yang diperoleh oleh remaja, maka mereka akan merasa dicintai, dihargai, dan merasa percaya diri, serta yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah

Adanya dukungan dari teman sebaya selaku seseorang yang berpengaruh besar untuk remaja, hendak menjadikan remaja itu lebih gampang menyesuaikan beragam persoalan yang dihadapi, sehingga membuat seseorang lebih resilien, ditambah interaksi sosial yang positif yang terjadi dari teman sebaya dapat meningkatkan resiliensi mereka Winfield dalam (Mulia dkk 2014). Artinya makin tinggi dukungan teman sebaya (*Peer Social Support*) maka makin tinggi juga tingkat resiliensi seseorang. Pernyataan ini didukung oleh beberapa peneliti salah satunya dilakukan oleh (Putri. & Rusli, 2020) dari hasil riset ini menampakkan adanya hubungan yang positif antara dukungan teman sebaya terhadap resiliensi

Dari pemaparan yang sudah disampaikan peneliti dapat dilihat bawasanya faktor *Self Regulation* memiliki hubungan yang signifikan untuk menunjang resiliensi seseorang, artinya semakin tinggi tingkat *Self Regulation* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya

Begitu juga dengan dukungan teman sebaya, dukungan ini memiliki hubungan signifikan dalam menunjang resiliensi seseorang, semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin tinggi pula resiliensi seseorang. Dari pemaparan diatas dapat di gambarkan konstruk berfikir peneliti tentang hubungan *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi

















Tabel 3.3 Hasil uji validitas skala

No.aitem	Hasil	Pedoman	Ket.
1	0,59	0,361	V
2	0,104	0,361	TV
3	0,362	0,361	V
4	0,434	0,361	V
5	0,657	0,361	V
6	0,482	0,361	V
7	0,376	0,361	V
8	0,536	0,361	V
9	0,584	0,361	V
10	0,544	0,361	V
11	0,559	0,361	V
12	0,6	0,361	V
13	0,522	0,361	V
14	0,521	0,361	V
15	0,747	0,361	V
16	0,145	0,361	TV
17	0,222	0,361	TV
18	0,47	0,361	V
19	0,204	0,361	TV
20	0,609	0,361	V
21	0,671	0,361	V
22	0,201	0,361	TV
23	0,319	0,361	TV
24	0,133	0,361	TV





Tabel 3.6 *Blue Print Self Refulation (sebelum Tryout)*

No.	Aspek	F	Uf	Total
1.	<i>Receiving</i>	9,17,3	27	4
2.	<i>Evaluating</i>	29,25,2,4	-	4
3.	<i>Triggering</i>	14, 26	21,10	4
4.	<i>Searching.</i>	13,19,22,8	-	4
5.	<i>Formulating</i>	5,12,15,	30	4
6.	<i>Implementing</i>	20,11,7,24	28	5
7.	<i>Assessing.</i>	23,1,6,16	18	5
<b>Jumlah</b>		24	6	30

## d. Validitas &amp; Reliabelitas

## 1) Uji validitas

Uji validitas yang telah dilaksanakan pada uji coba ini melibatkan 30 responden dan didapatkan nilai  $r$  tabel 0.361 dengan *margin of error* 5%. Bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel item bisa dikatakan valid atau jika nilai signifikan kurang dari 0.05 maka aitem dikatakan valid. Tabel hasil uji validitas aitem *Self Regulation* bisa dilihat dibawah :

Tabel 3.7 Hasil uji validitas skala

No.aitem	Hasil	Pedoman	Ket.
1	0,815	0,361	V
2	0,728	0,361	V
3	0,658	0,361	V
4	0,752	0,361	V
5	0,556	0,361	V
6	0,703	0,361	V

7	0,665	0,361	V
8	0,553	0,361	V
9	0,745	0,361	V
10	-0,331	0,361	TV
11	0,663	0,361	V
12	0,608	0,361	V
13	0,792	0,361	V
14	0,656	0,361	V
15	0,644	0,361	V
16	0,771	0,361	V
17	0,624	0,361	V
18	-0,216	0,361	TV
19	0,739	0,361	V
20	0,546	0,361	V
21	-0,355	0,361	TV
22	0,538	0,361	V
23	0,663	0,361	V
24	0,586	0,361	V
25	0,246	0,361	TV
26	0,345	0,361	TV
27	0,048	0,361	TV
28	-0,063	0,361	TV
29	0,313	0,361	TV
30	0,15	0,361	TV









## F. Analisis data

Analisis ini merupakan kaidah yang dipakai ketika membuktikan hipotesis. Untuk mengetahui sejauh mana korelasi antar variabel. Analisis data yang digunakan dalam mencari tahu “Hubungan *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dimasa pandemi” memakai *Pearson Product Moment &* korelasi berganda melalui SPSS versi 16.0. Sebelum peneliti beralih ke tahap analisis, lebih dahulu peneliti akan melakukan sebuah Uji Prasyarat meliputi: Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Heteroskedastisitas. Uji prasyarat ini dipakai untuk mengerti apakah Uji Hipotesis bisa dilanjutkan atau memang tidak bisa.

### 1. Uji Normalitas Data

Penggunaan statistik parametrik dipakai dengan anggapan data dari masing masing variabel penelitian yang hendak dianalisis berdistribusi normal. Maka dari itu, sebelum melaksanakan uji hipotesis, mula mula data diuji ke normalitasnya. Uji normalitas data yang dipakai pada penelitian ini ialah Kolmogrov – Smirnov. Untuk analisa perhitungan Kolmogrov Smirnov dibantu dengan program SPSS. Bila nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$  pada taraf signifikansi 5%, maka data untuk variabel tersebut berdistribusi normal. Dari hasil analisis normalitas data tersebut diperoleh data seperti berikut:



Tabel 3.15.1 Hasil uji linieritas *Self Regulation* dan resiliensi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * SelfrRegulation	Between Groups	(Combined)	8533.216	31	275.265	11.233	.000
		Linearity	7847.194	1	7847.194	320.239	.000
		Deviation from Linearity	686.022	30	22.867	.933	.571
	Within Groups		4214.721	172	24.504		
	Total		12747.936	203			

Tabel 3.15.2 Hasil uji linieritas Dukungan teman sebaya dan resiliensi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Dukungantem ansebaya	Between Groups	(Combined)	4340.831	37	117.320	2.317	.000
		Linearity	1659.837	1	1659.837	32.774	.000
		Deviation from Linearity	2680.993	36	74.472	1.470	.055
	Within Groups		8407.106	166	50.645		
	Total		12747.936	203			

Dari hasil Uji Linieritas dilihat dari tabel di atas didapatkan nilai signifikansi 0.571 dan 0,055 artinya nilai signifikansi  $> 0,05$ . Maka bisa diambil kesimpulan diperoleh hubungan yang linier antara variabel *Self Regulation* dan Dukungan teman sebaya dengan Resiliensi

















## 4) Berdasarkan Universitas

Pengelompokan sebaran data universitas subjek bisa ditinjau berdasarkan tabel di bawah:

Tabel 4.4 Deskripsi Universitas

Semester	Jumlah	Prosentase
UNAIR	32	15,6%
UINSA	77	37,7%
UPN	50	24,5%
ITS	7	3,5%
UNESA	14	6,8%
UNUSA	4	2%
UWM	1	0,5%
UNTAG	2	1%
UBAYA	2	1%
UHT	5	2,5%
STIE perbanas	1	0,5%
UMS	2	0,9%
PENS	1	0,5%
PPNS	1	0,5%
ITATS	1	0,5%
U.DINAMIKA	1	0,5%
UK.PETRA	1	0,5%
U.SUNAN GIRI	1	0,5%
UT	1	0,5%





Tabel 4. 6 Hasil Mean Hipotetik

Variabel	Jumlah skor	J.item	Mean Hipotetik
Resiliensi	4	23	46
<i>Self Regulation</i>	4	21	42
Dukungan teman sebaya	4	22	44

Berdasarkan tabel 4.6 , dapat terlihat resiliensi mempunyai nilai mean hipotetik sejumlah 46, *Self Regulation* sejumlah 42, dan dukunga teman sebaya sejumlah 44. Dari hasil ini kecondongan nilai mean variabel dikatakan tinggi, dikarenakan nilai mean hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan Mean empiric, dengan nilai mean resiliensi  $46 < 73,37$ , niali mean *Self Regulation*  $42 < 67,18$ , dan nilai mean dukungan teman sebaya  $44 < 68,51$

2) Deskripsi data berdasarkan kategori Pernormaan

Tabel 4.7 Rumus Pernormaan

Formula	Kategori
$x < m - 1sd$	Rendah
$m - 1sd \leq x < m + 1sd$	Sedang
$m + 1sd \leq x$	Tinggi

**Ket : x = nilai skor subjek, m = nilai mean,  
sd = standar deviasi**







23	32	100.08
24	6	105.67
26	1	174.00
Total	204	

Tabel 4.10.3 Tabel test uji K usia dengan resiliensi

Test Statistics <sup>a,b</sup>	
	Resiliensi
Chi-Square	2.926
df	5
Asymp. Sig.	.711
a. Kruskal Wallis Test	
b. Grouping Variable: Usia	

Uji k ini dilakukan karena data dalam kategori usia tidak menunjukkan adanya homogenitas dengan sig 0,006 ( $0,006 < 0,05$ ) maka dari itu tidak bisa digunakan uji parametik sehingga harus dilakukan uji k (non parametik ). Berdasarkan perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan derajat kesalahan penarikan kesimpulan sebesar (alpha) 0,05, didapati dari ke enam masing masing kategori uisa tidak ada perbedaan secara signifikan terhadap resiliesnsi. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *Asymp sig* 0,711 yang artinya lebih besar dari 0,05.

## 3) Semester dengan resiliensi

Tabel 4.11.1 Tabel uji homogenitas semester

Test of Homogeneity of Variances			
Resiliensi			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.388	4	199	.239

Tabel 4.11.2 Tabel Deskriptif semester dengan resiliensi

Descriptives								
Resiliensi								
95% Confidence Interval for Mean								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimu m	Maximu m
6	6	70.0000	4.38178	1.78885	65.4016	74.5984	65.00	78.00
7	9	80.2222	9.32440	3.10813	73.0549	87.3896	67.00	92.00
8	159	72.9560	8.02003	.63603	71.6998	74.2122	51.00	92.00
9	25	74.0400	6.72359	1.34472	71.2646	76.8154	65.00	91.00
10	5	75.2000	6.37966	2.85307	67.2786	83.1214	67.00	83.00
Total	204	73.3775	7.92450	.55483	72.2835	74.4714	51.00	92.00

Tabel 4.11.3 Tabel uji anova semester dengan resiliensi

ANOVA					
Resiliensi					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	545.929	4	136.482	2.226	.068
Within Groups	12202.007	199	61.317		
Total	12747.936	203			









Pada tabel di atas didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,361 dan signifikansi sebesar 0,000. Berlandaskan hasil yang ada, hipotesis bisa di uji dengan mengkomparasiakan tingkat signifikansi (*p value*) dan berdasar kepada *r* tabel. Jika menggunakan *p value*, bila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima dan sebaliknya, berhubung nilai signifikansi 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima. Jika melihat berdasar kepada *r* tabel, bila *r* hitung lebih besar dari *r* tabel, hipotesis dinyatakan diterima dan sebaliknya, berhubung nilai *r* hitung 0,361 dan *r* tabel dengan *margin of error* 5% didapatkan nilai 0,137, artinya *r* hitung lebih besar, maka hipotesis diterima, dari dua pengujian tersebut bisa di simpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada hubungan antara dukungan teman sebaya dan resiliensi. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antar variabel yang didasarkan pada pedoman tabel yang dijelaskan dalam bab iii. Didapati nilai *r* sebesar 0,361. Artinya hubungan antara *self-Regulation* dan resiliensi bersifat lemah/rendah

## 2. Analisis Korelasi berganda

Dari hasil uji analisis korelasi berganda di dapat nilai koefisien korelasi sebagai berikut :

Tabel 4.14 Korelasi berganda

Model Summary									
					Change Statistics				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.789 <sup>a</sup>	.622	.618	4.89702	.622	165.295	2	201	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan teman sebaya, SelfRegulation

Pada tabel 4.11 didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dan *sig F Change* sebesar 0,000. Berlandaskan hasil yang ada, hipotesis bisa di uji dengan mengkomparasiakan tingkat signifikansi *F Change* dan berdasar kepada *r* tabel. Jika menggunakan *F Change*, bila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima dan sebaliknya, berhubung nilai signifikansi *F Change* 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima. Jika melihat berdasar kepada *r* tabel, bila *r* hitung lebih besar dari *r* tabel, hipotesis dinyatakan diterima dan sebaliknya, berhubung nilai *r* hitung 0,789 dan *r* tabel dengan *margin of error* 5% didapatkan nilai 0,137, Artinya ada hubungan *self Regulation* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. dari *r* tabel ini juga bisa dilihat seberapa kuat hubungan antara variabel berdasarkan pedoman tabel yang sudah dijelaskan pada bab metodologi penelitian. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antar variabel yang didasarkan pada pedoman tabel yang dijelaskan dalam bab iii. Didapati nilai *r* sebesar

0,789. Artinya hubungan antara *Self-Regulation* dan resiliensi bersifat kuat/tinggi.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis data secara statistik dari penelitian ini, Secara parsial, hasil penelitian ini juga menunjukkan korelasi positif antara *Self Regulation* dengan resiliensi, artinya jika semakin tinggi *Self Regulation* maka semakin tinggi pula resiliensinya dan sebaliknya. Begitu juga dengan variabel dukungan teman sebaya dengan resiliensi, ini menunjukkan jika semakin tinggi tingkat dukungan sebaya maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya dan sebaliknya.

Secara parsial hasil penelitian ini di dukung dan diperkuat hasil penelitan sebelumnya yang pertama hubungan mengenai *Self Regulation* dengan resiliensi, penelitian sebelumnya di dukung dan diperkuat oleh De la Fuente et al (2017), dengan hasil korelasi yang signifikan antara *Self Regulation* dan resiliensi, secara spesifik penelitian ini menjelaskan *Self Regulation* merupakan kapabilitas untuk memobilisasi secara luas, memantau, menangkal, memelihara dan/atau secara fleksibel menyesuaikan perangai, atensi, strategi emosional dan kognisi dalam menanggapi instruksi dan arahan internal, rangsangan lingkungan dan timbal balik orang lain, untuk mencapai tujuan pribadi yang signifikan, seseorang dengan tingkat *Self regulation* yang tinggi tampak lebih gigih dan konsisten, baik dalam keuletan maupun dalam

pengendalian situasi, aspek ini membuat mereka lebih resisten Terhadap stress, dan karena itu, mencerminkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Tidak hanya itu Pernyataan tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian seperti Artuch dkk (2017) yang menyatakan hubungan yang signifikan secara statistik antara faktor Resiliensi dan *self regulation*, penelitian De la Fuente et al (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi diri dengan resiliensi, penelitian Gupta & Sudhesh, (2019) dari penelitian ini di dapat korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dan *Self Regulation*, dan penelitian Wills & Bantum (2012), yang menyatakan tentang pertimbangan bagaimana proses regulasi dapat terlibat dalam efek resiliensi, metode yang digunakan adalah studdi literatur, dari penelitian ini didapat *Self Regulation* dapat berfungsi sebagai agen resiliensi di masa remaja untuk dua alasan. Salah satunya adalah bahwa variabel regulasi terkait dengan suatu rentang risiko proksimal atau faktor pelindung perilaku remaja dalam masalah perilaku.

Yang kedua Hubungan dukungan teman sebaya dengan resiliensi juga disebutkan oleh beberapa penelitain salah satunya Mulia dkk (2014) Hasil dari penelitian ini membuktikan bila remaja memperoleh dukungan sosial teman sebaya positif maka ia memiliki resiliensi tinggi. Dukungan teman sebaya digambarkan selaku teman seusianya (sebaya) yang memberikan kabar bahwa individu diperhatikan dihargai, bernilai dan dicintai (Taylor 2006). Pada usia remaja keperluan dalam berkomunikasi pada individu lain selain area dalam keluarga ternyata memiliki pengaruh yang signifikan,

terlebih interaksi dengan teman sebayanya. Cowie and Wallace dalam (Mulia dkk 2014) menyebutkan remaja membutuhkan afeksi atau kasih sayang dari remaja lain dan kontak fisik yang saling menghormati. Remaja juga membutuhkan atensi dan kenyamanan ketika berhadapan dengan suatu permasalahan atau perkara, mereka memerlukan seseorang yang berkenan mendengarkan secara hangat, sungguh sungguh serta menawarkan mereka peluang untuk membagikan kesusahan dan perasaan seperti marah, khawatir, takut dan bimbang. Kebutuhan afeksi ini dapat dipenuhi dari interaksi sosial yang positif dari teman sebaya sebagaimana pernyataan (Ekasari & Yuliyana, 2012) makin tinggi dukungan teman sebaya yang diperoleh oleh remaja, menjadikan mereka akan merasa dicintai, dihargai, dan merasa percaya diri, serta yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah

Adanya dukungan dari teman sebaya selaku seseorang yang berpengaruh besar untuk remaja, hendak menjadikan remaja itu lebih gampang menyesuaikan beragam persoalan yang dihadapi, sehingga membuat seseorang lebih resilien, ditambah interaksi sosial yang positif yang terjadi dari teman sebaya dapat meningkatkan resiliensi mereka (Winfield dalam Mulia dkk 2014), yang berarti semakin tinggi dukungan teman sebaya (*Peer Social Support*) yang didapatkan maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi seseorang.

Selain penelitian Mulia dkk (2014) hubungan dukungan teman sebaya dengan resiliensi di dukung dan diperkuat oleh Sari & Endang (2016) dengan hasil terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan

resiliensi. Dukungan ini menyumbang efektifitas sebesar 22% terhadap resiliensi. Dukungan ini tersusun meliputi dukungan instrumental, informasional, dan emosional, kemudian penelitian (Ramadhana 2019) menunjukkan terdapat korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi, setelah itu penelitian (Putri. & Rusli, 2020) yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap resiliensi, dan terakhir penelitian (Mulia dkk 2014) Hasil dari penelitian membuktikan remaja yang diberikan dukungan sosial sebaya positif mempunyai resiliensi tinggi sebesar 62.7%, sedangkan remaja yang diberikan dukungan sosial sebaya negatif mempunyai resiliensi rendah sebanyak 61.8%. berlandaskan Hasil penelitian ini bisa ditarik kesimpulan dukungan sosial teman sebaya berkorelasi dengan resiliensi.

Secara simultan hubungan *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi, menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dengan nilai F change sebesar 0,000. Dengan hasil ini menunjukkan variabel *Self Regulation* dan dukungan teman sebaya merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi, karena semakin tinggi *Self Regulation* dan dukungan teman maka semakin tinggi juga resiliensinya, begitu juga sebaliknya.

Pernyataan ini sesuai dengan teori Dillon et al. (2007) yang menyatakan ada beberapa faktor yang sangat berkorelasi dengan resiliensi, faktor tersebut ialah, Pengoperasian skema untuk mengakui, menafsirkan, dan memprediksi situasi yang berpotensi berbahaya yang terjadi dalam konteks sosial;

Mengembangkan suatu tujuan dan mengatur perilaku untuk mencapai tujuan dari waktu ke waktu dan dalam konteks yang berbeda; dan Mempromosikan keyakinan yang positif tentang kapasitas regulasi diri, untuk mempraktikkan keputusan dengan menggunakan keterampilan yang memadai dan dapat menyelesaikan masalah fungsional. Sebagian besar dari kemampuan ini pada dasarnya adalah kemampuan *Self regulation* (Dias & Cadime 2017)

Selain itu menurut Ifdil dan Taufik (2012) selain faktor dari dalam atau internal yang dapat mempengaruhi resiliensi juga ada faktor eksternal seperti antara lain, budaya, keluarga, dukungan teman sebaya komunitas seperti sekolah, masyarakat dll (Herman,dkk 2011), dari pernyataan ini dapat diketahui bawasanya variabel *self regulation* dan dukunga teman sebaya merupakan dua faktor yang mewakili faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi.







- Coronado-Hijón, A. (2017). Academic resilience: a transcultural perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 594-598. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>
- Corsini, Raymond J. (2002). *Dictionary of Psychology*. Great Britain: Brunner-Routledge.
- Cutrona, C. E, et. Al. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: an attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66, 369-378. DOI: 10.1037/0022-3514.66.2.369
- De la Fuente, J., Zapata, L., Vera Mariano, M., Carmen Gonzales, M. & Artuch Garde, R. (2014) BULLYING, PERSONAL SELF-REGULATION, RESILIENCE, COPING STRATEGIES AND ENGAGEMENT-BURNOUT: IMPLICATIONS FOR AN INTERVENTION WITH UNIVERSITY STUDENTS, Nova Science Publishers, Inc.
- De la Fuente, J., Lopez Garcia, Vera Mariano, M., Martinez Vincente dan Zapata (2017) Personal Self-Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students, ESTUDIOS SOBRE EDUCACIÓN / VOL. 32 / 2017 / 9-26, DOI: 10.15581/004.32.9-26
- Desmita. (2007). *Psikologi Perekembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dias, P.C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23, 37-43.
- Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. S. (2020). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PERAWAT RUMAH SAKIT SWASTA X DI KOTA SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1013-1019. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21848>
- Dillon, D., Chivite-Matthews, N., Grewal, I., Brown, R., Webster, S., Weddell, E., & Smith, N. (2007). *Risk, protective factors and resilience to drug use: identifying resilient young people and learning from their experiences*. London: Home Office.
- Dishion, T. J., and Connell, A. (2006). "Adolescents' resilience as a self-regulatory process: promising themes for linking intervention with developmental science," in *Resilience in Children*, eds B. M. Lester, A. Masten, and B. McEwen (Boston, MA: New York Academy of Sciences), 125–138. 1–20. Retrieved from <https://scholar.google.co.id>
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66. Retrieved from <https://scholar.google.co.id>
- Farradina, Syarifah and Fadhliha, Tengku Nila dan Azmansyah, (2019), Psychological Resilience Predicted by Personality Traits, Locus of Control

- and Self-Regulation of Young Entrepreneurs in Pekanbaru, *Global J. Bus.Soc.Sci.Review*7(1)1–1(2019)
- Gardner, T. W., Dishion, T. J., and Connell, A. (2008). Adolescent self-regulation as resilience: resistance to antisocial behavior within the deviant peer context. *Abnorm. Child Psychol.* 36, 273–284. doi: 10.1007/s10802-007-9176-6
- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36- 42.
- Gupta, S., & Sudhesh, D.N. (2019). Grit, self-regulation and resilience among college football players: A pilot study.
- Hartuti & Mangunsong, F.M. (2009). Pengaruh faktor-faktor protektif internal dan eksternal pada resiliensi akademis siswa penerima bantuan khusus murid miskin (BKMM) di SMA Negeri di Depok. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 107-119.
- Hasanah, Atsna Nur. 2016. Analisis Korelasi Ganda. Surabaya: Universitas Surabaya
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hidayat, A., F. (2013). Hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 1(1). 1-8.
- House, J.S., & Khan, R.L., 1985, *Measures and Concepts Social Support*, Orlando:Academic Press, Inc
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi*, 12(2), 115-121.
- Kemendikbud, I. (2019, July 19). Memahami Makna Siswa, Murid, Pelajar dan Mahasiswa. Retrieved Februari 24, 2021, from ITJEN KEMENDIKBUD: <https://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/memahami-makna-siswa-murid-pelajar-dan-mahasiswa>
- Kementerian Ristekdikti. (2016). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. Diambil dari: <http://sumberdaya.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/02/uu-nomor-12-tahun-2012-ttg-pendidikan-tinggi.pdf> (24 Februari 2021)
- Khairuddin. 2014. *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan.

- KUSUMANINGRUM, Y. K. (2020) Pengaruh Resiliensi Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditengah Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Light, Donald, Suzanne Keller dan Craigh Calhoun. 1989. *Sociology* Edisi Kelima. Alfred A. Knorpf. New York.
- Lisya Chairani, dan M.A. Subandi, Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010)
- Lolita Hendriyati, 1998. Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Interpersonal Dalam Keluarga dan Pergaulan Teman Sebaya Terhadap Kegiatan Belajar Pada Siswa Kelas II SMU 4 Yogyakarta tahun ajaran 1998/1999. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Mahardika, Anjar. (2020, 17 April). Riset Unpad: Terdampak Corona, 47 Persen Mahasiswa Alami Gejala Depresif. Bandung:DetikHealth. Diambil dari: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980296/riset-unpad-terdampak-corona-47-persen-mahasiswa-alami-gejala-depresif> (5 Mei 2020)
- Makila, L. (2017). Influence of Self-Regulation on Resilience in School Adaptation in Post War Context , Mt . Elgon Subcounty , Bungoma County , Kenya.
- Maritapiska, W. (2003). Sumber stres pada mahasiswa Universitas Indonesia yang bekerja dan sedang menyusun skripsi.
- Martin, A.J., & Marsh, H. (2003). Academic resilience and the four Cs: Confidence, control, composure, and commitment. Sydney : Self-Concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre. [Online]
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: a theoretical perspective. *Psychiatri Rehabilitasi*, 25(2), 1-29.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3- 79). Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia.
- Miller, W.R. and Brown, J.M. (1991) Self-Regulation as a Conceptual Basis for the Prevention and Treatment of Addictive Behaviours. In: Heather, N., Miller, W.R. and Greeley, J., Eds., *Self-Control and the Addictive Behaviours*, Maxwell Macmillan Publishing Australia, Sydney, 3-79.
- Mulia, L.O., Elita, V., Woverst, R. (2014). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi remaja di panti asuhan. *jurnal Jom Psik*. 2 (1) : 1-9. Permendikbud Republik Indonesia Nomor 54 (2013). Tentang Standar Kompetensi Lulusan (SKL).

- Pattynama, P.C., Sahrani, R., & Heng, P.H. (2019). PERAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN KETERLIBATAN AKADEMIK TERHADAP INTENSI MENGUNDURKAN DIRI DENGAN RESILIENSI SEBAGAI MEDIATOR.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.9 (2020). PEDOMAN PEMBATAAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) (20 Juli 2020)
- Putri, D. T. A., & Rusli, D. (2020). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1).
- Ramadhana, N. S. (2019). Kecerdasan Adversitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Siswa Smp X Jakarta Timur. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2), 39-45.
- Raudah, F., Budiarti, Y. L., Lestari, R. D. (2015). Stres dengan motivasi belajar mahasiswa regular fakultas kedokteran unlam yang sedang menyusun karya tulis ilmiah (KTI). *Stres dengan Motivasi Belajar DK*, 3(1), 44-55
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York : Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja* (terjemahan edisi keenam). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P. & Smith, T. W. (2008). *Health psychology : biopsychosocial interactions seventh edition*. US : John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, Mei (2019) HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KONSEP DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII D DI SMP NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020. Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Sari, Paundra K. P., and Endang S. Indrawati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro." *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, vol. 5, no. 2, Apr. 2016, pp. 177-182.
- Schaap, I. A., & Smeets, E. C. (2006). Citizen and rsilience: the balance between awareness and fear. *Impact, Dutch Knowledge & Advice Centre for PostDisaster Psychological Care*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo

- Solomon, P. (2004). Peer support/ peer provide service underlying processes, benefits and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27 (4), 392-401.
- Sudijono Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, M. P. K. (2013). *Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D*. Alfabeta Bandung
- Taylor, S.E. (2006). *Health psychology*. Sixth Edition. United States of America: McGraw-Hill, Inc.
- UNESCO. (2020). Covid-19 Educational Disruption And Response. Retrieved From UNESCO Report: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/>
- Verheidjen, M.W., Bakx, J. C., Weel, C. Van., Koelen, M. A., & Staveren, W. A. V. (2005). Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(1), 1-9.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.
- Wills, T. A., & Bantum, E. O. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568–592. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.6.568>
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity*. New York: Villard Books.
- Yesamine, O. 2000. *Hubungan Antara Kecenderungan Problem Focused Coping Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi(tidak diterbitkan). Yogyakarta Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Yud. 2018. Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia Mencapai 7,5 Juta. Diunduh dari [www.beritasatu.com](http://www.beritasatu.com) pada 24 Februari 2021 <https://www.beritasatu.com/nasional/521969-menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta.html>

- Zein, M. (2020, Juni 2). Dampak Pandemi COVID-19 Terjadi Penurunan Kualitas Pendidikan Indonesia. Retrieved Juni 23, 2020, from dara: <https://www.dara.co.id/dampak-pandemi-covid-19-terjadi-penurunan-kualitas-pendidikan-indonesia.html>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (p. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of educational psychology*, 89(1), 29.

