

**PENGARUH REGULASI EMOSI, *MINDFULNESS*, *ACADEMIC
SELF EFFICACY*, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
RESILIENSI SISWA MAN SIDOARJO SELAMA
PEMBELAJARAN DARING SAAT PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



LISTA NURI IMROATUS SHOLIKHAH

J71217076

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19” merupakan hasil karya penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang 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 diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Surabaya, 10 Agustus 2022

(Lista Nuri Imroatus Sholikhah)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Pengaruh Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19

Oleh:

Lista Nuri Imroatus Sholikhah

NIM (J71217076)

Telah disetujui dan diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 4 Agustus 2022

Dosen Pembimbing


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si

NIP: 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pengaruh Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan
Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama
Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19**

Yang disusun oleh:
Lista Nuri Imroatus Sholikhah
J71217076

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 10 Agustus 2022



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji II,

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji III,

Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005

Penguji IV,

Linda Prasetyaning Widayanti, M. Kes
NIP. 198704172014032003

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : LISTA NURI IMROATUS SHOLIKHAH
NIM : J71217076
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN/PSIKOLOGI
E-mail address : lista.sholikhah@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH ANTARA REGULASI EMOSI, *MINDFULNESS*, *ACADEMIC SELF*

EFFICACY, DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI SISWA MAN

SIDOARJO SELAMA PEMBELAJARAN DARING SAAT 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, 10 Agustus 2022

Penulis

(LISTA NURI IMROATUS SHOLIKHAH)

INTISARI

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan SPSS dan SmartPLS dalam proses analisis data. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket kuesioner dengan skala regulasi emosi, skala *mindfulness*, skala *academic self efficacy*, skala dukungan sosial, skala resiliensi siswa. Penelitian ini dilakukan di MAN Sidoarjo dengan jumlah subjek sebanyak 176 yang terdiri dari siswa kelas XI dan XII. Pemilihan subjek berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama mengikuti pembelajaran daring di MAN Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara regulasi emosi terhadap resiliensi siswa yang ditunjukkan dengan nilai t-statistik sebesar 5,467 dan *p-values* sebesar 0,000. *Mindfulness* tidak berpengaruh terhadap resiliensi siswa yang dibuktikan dengan nilai t-statistik sebesar -0,067 dan *p-values* sebesar 0,620. *Academic self efficacy* tidak berpengaruh terhadap resiliensi siswa yang dibuktikan dengan nilai t-statistik sebesar 0,162 dan *p-values* sebesar 0,072. Dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap resiliensi siswa yang dibuktikan dengan nilai t-statistik sebesar 0,314 dan *p-values* sebesar 0,088. Nilai *R-square* menunjukkan angka sebesar 0,429 sehingga regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial berpengaruh sebesar 42,9% terhadap resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19. Sisanya yakni sebesar 57,1% resiliensi siswa dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, Dukungan Sosial dan Resiliensi Siswa.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of knowing the effect of emotion regulation, mindfulness, academic self-efficacy, and social support on the resilience of MAN Sidoarjo students during online learning during the covid-19 pandemic. The approach used in this research is a quantitative approach using SPSS and SmartPLS in the data analysis process. The data collection instrument used was a questionnaire with an emotional regulation scale, a mindfulness scale, an academic self-efficacy scale, a social support scale, and a student resilience scale. This research was conducted at MAN Sidoarjo with a total of 176 subjects consisting of class XI and XII students. Subject selection was based on the experience gained during online learning at MAN Sidoarjo. The results showed that there was an influence between emotional regulation on student resilience as indicated by the t-statistic value of 5.467 and p-values of 0.000. Mindfulness has no effect on student resilience as evidenced by the t-statistic value of -0.067 and p-values of 0.620. Academic self-efficacy has no effect on student resilience as evidenced by the t-statistic value of 0.162 and p-values of 0.072. Social support has no effect on student resilience as evidenced by the t-statistic value of 0.314 and p-values of 0.088. The R-square value shows a number of 0.429 so that emotional regulation, mindfulness, academic self-efficacy, and social support have an effect of 42.9% on the resilience of MAN Sidoarjo students during online learning during the covid-19 pandemic. The remaining 57.1% of student resilience is influenced by other variables.

Keyword: Emotional Regulation, Mindfulness, Academic Self Efficacy, Social Support, and Student Resilience.



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Resiliensi.....	12
1. Pengertian Resiliensi	12
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	15
B. Regulasi emosi	17
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	19
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	20

C. <i>Mindfulness</i>	21
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	21
2. Dimensi <i>Mindfulness</i>	23
D. <i>Academic Self Efficacy</i>	24
1. Pengertian <i>Academic Self Efficacy</i>	24
2. Aspek-Aspek <i>Academic Self Efficacy</i>	26
3. Faktor-Faktor Pengaruh <i>Academic Self Efficacy</i>	27
E. Dukungan Sosial	27
1. Pengertian Dukungan Sosial	27
2. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial	29
3. Aspek Dukungan Sosial	30
F. Pengaruh antara Regulasi Emosi, <i>Mindfulness</i> , <i>Academic Self Efficacy</i> , dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19	31
G. Kerangka Teoritik	32
H. Hipotesis	36
BAB III	38
METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian	38
C. Definisi Operasional	39
1. Resiliensi	39
2. Regulasi emosi	39
3. <i>Mindfulness</i>	40
4. <i>Academic self efficacy</i>	40
5. Dukungan sosial	40
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sample	40
1. Populasi	40
2. Teknik Sampling	41
3. Sampel	41
E. Instrumen Penelitian	41
1. Instrumen Penelitian Variabel Resiliensi Siswa (Y)	42
2. Instrumen Penelitian Variabel Regulasi Emosi (X1)	46

3.	Instrumen Penelitian Variabel <i>Mindfulness</i> (X2)	50
4.	Instrumen Penelitian Variabel <i>Academic Self Efficacy</i> (X3).....	53
5.	Instrumen Penelitian Variabel Dukungan Sosial (X4).....	56
F.	Analisis Data	60
1.	Analisis <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM).....	60
2.	<i>Partial Least Square</i> (PLS)	61
3.	Evaluasi Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	61
4.	Evaluasi Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	63
BAB IV	64
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A.	Hasil Penelitian	64
1.	Analisis Deskriptif.....	64
2.	Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	65
B.	Pengujian Hipotesis.....	73
1.	Evaluasi Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	73
2.	Evaluasi Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	83
C.	Pembahasan.....	87
1)	Pengaruh Positif Variabel Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa ..	87
2)	Pengaruh Variabel <i>Mindfulness</i> terhadap Variabel Resiliensi Siswa.....	89
3)	Pengaruh Variabel <i>Academic Self Efficacy</i> terhadap Variabel Resiliensi Siswa.....	91
4)	Pengaruh Variabel Dukungan Sosial terhadap Variabel Resiliensi Siswa. 93	
5)	Pengaruh Variabel Regulasi Emosi, <i>Mindfulness</i> , <i>Academic Self Efficacy</i> , Dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.	94
BAB V	95
PENUTUP	95
A.	Kesimpulan	95
B.	Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	103

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teoritik.....	35
--------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Analisa Outer Model.....	75
Gambar 2 Hasil Analisa Inner Model	80



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Aitem <i>Favorable</i>	43
Tabel 2. Skor Aitem <i>Unfavorable</i>	43
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Siswa	44
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Siswa	45
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resilinsi Siswa	46
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	47
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	48
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	49
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i>	51
Tabel 10. Hasil Uji Validitas Skala <i>Mindfulness</i>	52
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	53
Tabel 12. <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Self Efficacy</i>	54
Tabel 13. Hasil Uji Validitas Skala <i>Academic Self Efficay</i>	55
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas <i>Skala Academic Self Efficacy</i>	56
Tabel 15. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	57
Tabel 16. Hasil Uji validitas Skala Dukungan Sosial	58
Tabel 17. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	59
Tabel 18. Karakteristik Responden	64
Tabel 19. Analisis Variabel Eksogen Regulasi Emosi (X1).....	65
Tabel 20. Analisis Variabel Eksogen <i>Mindfulness</i> (X2).....	67
Tabel 21. Analisis Variabel Eksogen <i>Academic Self Efficacy</i> (X3).....	68
Tabel 22. Analisis Variabel Eksogen Dukungan Sosial (X4).....	70
Tabel 23. Analisis Variabel Eksogen Dukungan Sosial (X4).....	71
Tabel 24. Analisis Variabel Endogen Resiliensi Siswa (Y).....	71
Tabel 25. <i>Convergent Validity</i> AVE	74
Tabel 26. <i>Loading Factor</i> Regulasi Emosi	75
Tabel 27. <i>Loading Factor</i> Skala <i>Mindfulness</i>	76
Tabel 28. <i>Loading Factor</i> Skala <i>Academic Self Efficacy</i>	76
Tabel 29. <i>Loading Factor</i> Skala Dukungan Sosial.....	77
Tabel 30. <i>Loading Factor</i> Skala Resiliensi Siswa	77
Tabel 31. <i>Discriminant Validity</i>	78
Tabel 32. <i>Composite Reliability</i>	79
Tabel 33. <i>Second Order Confirmatory Analysis</i>	81
Tabel 34. <i>R-square</i> (R^2)	83
Tabel 35. Uji Hipotesis	85

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	104
Lampiran 2 Kuesioner Google Form	110
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	112
Lampiran 4 Uji Reliabilitas dan Validitas Aitem.....	151



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Pandemi covid-19 merupakan bencana yang melanda hampir ke seluruh dunia. Bulan Februari 2020, wabah ini mulai masuk ke Indonesia. Setiap harinya jumlah penderita covid-19 semakin melonjak hingga pada bulan Mei 2020 mencapai jumlah tertinggi (Idhom, 2020). Di wilayah Kabupaten Sidoarjo peningkatan kasus positif covid-19 pada bulan juni 2021 mencapai angka 1579 jiwa yang. Dampak pandemi ini dirasakan oleh semua negara hingga ke beberapa sektor. Dampak dari pandemi ini diantaranya ekonomi, kesehatan, sosial, dan pendidikan. Pada sektor pendidikan mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi terganggu. Penutupan tempat pendidikan formal maupun non formal dan pemberlakuan pembelajaran dalam jaringan menjadi dampak yang terasa adanya pandemi covid-19.

Adiwijaya (Sumantri, 2020) menyebutkan sebanyak 7,5 juta mahasiswa dan kurang lebih 45 juta pelajar mulai dari tingkatan sekolah dasar hingga menengah, dipaksa untuk belajar jarak jauh. Santoso dan Santosa (2020) menjelaskan berbagai dampak dari dilakukannya pembelajaran daring yakni adanya kendala beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring, kejenuhan yang cukup lama karena terus menerus berada di dalam rumah.

Penelitian Jonson (2017) yang dikutip oleh Rizqon menunjukkan bahwa peningkatan memori murid dapat dilakukan melalui datang ke sekolah.

Didukung oleh penelitian Carlsson (2015), jika pada tes penggunaan pengetahuan diasumsikan setiap 10 hari tidak bersekolah siswa kehilangan 1 persen pengetahuan, maka siswa akan kehilangan 6 persen pengetahuan dalam waktu 12 minggu atau 60 hari tidak bersekolah. Kondisi ini akan mengganggu pengetahuan siswa dimasa mendatang dengan masalah yang lebih banyak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa MAN Sidoarjo, para siswa merasa cemas dengan pemberlakuan sistem pembelajaran daring saat ini. Bahkan mereka merasa putus asa terhadap perolehan hasil belajar. Para siswa merasa tidak memiliki hasil belajar yang maksimal dan nilai yang diperoleh pun kurang memuaskan. Pemberlakuan sistem pembelajaran daring dinilai kurang efektif karena siswa dituntut untuk mandiri dalam pelaksanaan pembelajaran. Mereka diminta untuk memahami materi dengan kemampuan masing-masing. Pemberian tugas yang cukup banyak dibandingkan dengan pembelajaran luring membuat beberapa siswa semakin malas untuk mengerjakannya. Kecemasan terbesar adalah turunnya hasil belajar dan kurangnya pemahaman materi selama pembelajaran dilakukan.

Adanya beberapa permasalahan yang muncul saat belajar daring ternyata dapat diatasi oleh siswa. Beberapa solusi yang dipilih adalah dengan mengikuti kelas tambahan atau les, diskusi dengan teman, hingga menonton video pembelajaran yang ada di *youtube*. Berdasarkan fenomena tersebut, maka kondisi resiliensi siswa MAN Sidoarjo dinilai cukup karena mereka mampu bertahan dengan sistem pembelajaran daring dimasa pandemi dengan

berbagai cara yang dilakukan. Ketakutan dan kecemasan yang dialami, dapat teratasi dengan cara yang siswa lakukan.

Semua pembelajar di tuntut untuk bisa menyesuaikan diri terhadap semua sistem yang baru selama pandemi covid-19. Dampak yang terjadi harus bisa diatasi agar tetap menjalankan segala aktivitas dengan baik. Hal ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi sangat dibutuhkan dalam segala kondisi terutama dalam melaksanakan pembelajaran daring. Resiliensi dapat menunjukkan seberapa tinggi individu dalam menghadapi tekanan dan ketidakberuntungan (Petranto, dalam Hadianti, et al. 2007). Sama seperti yang dikatakan oleh Richardson (dalam Desmita, 2009) resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan bagi individu menjadi suatu hal yang biasa dan mudah untuk diatasi.

Penelitian Arc, dkk (dalam Fitri dan Kushendar, 2009) menunjukkan bahwa individu akan merespon dengan positif terhadap hal-hal yang terjadi pada dirinya ketika ia memiliki resiliensi yang baik. Artinya pada kondisi new normal covid-19 saat ini siswa mampu beradaptasi dan dapat mengatasi peristiwa yang tidak diinginkan. Individu dengan resiliensi rendah menurut Liesto, dkk (2020) akan cenderung mudah mneyalahkan diri sendiri dan memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi.

Individu dengan resiliensi tentunya dipengaruhi oleh berbagai hal. Regulasi emosi menjadi salah satu penyebab adanya peningkatan resililensi. Pada penelitian Ayasafira, dan Fauzan (2016) menunjukkan bahwa regulasi

emosi memiliki peran terhadap resiliensi siswa sekolah berasrama SMA “X” berbasis militer. Regulasi emosi mempunyai strategi untuk membangun regulasi emosi yang baik menurut Gross & John (dalam Eskarita, 2016).

Regulasi emosi dapat mempengaruhi resiliensi karena individu mampu mengolah emosi negatif yang dirasakannya agar individu dapat merasa lebih kuat dalam menghadapi tantangan. Hal ini didukung oleh pendapat Reivich dan Shatte (2002) yakni regulasi emosi mengajarkan individu untuk dapat mengidentifikasi dan menggambarkan sebuah emosi serta sebagai salah satu cara untuk merespon emosi negatif dan meningkatkan emosi positif.

Situasi pandemi seperti sekarang ini menjadikan stres sebuah kondisi yang tidak bisa dihindari para siswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres adalah dengan *mindfulness*. Seperti yang dikemukakan oleh Maharani (2013) bahwa *mindfulness* terbukti efektif untuk menurunkan stress, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, *well being*, dan menjadikan hidup semakin berkualitas.

Penelitian lain yakni oleh Miliono, dkk (2014) menunjukkan faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi yakni *academic self efficacy*. Menurutnya *academic self efficacy* mampu mengendalikan kesejahteraan emosional individu melalui proses kognitif, motivasi, dan perasaan sehingga kemampuan individu dalam mengalami kondisi sulit dan beradaptasi dipengaruhi oleh efikasi diri. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih kegiatan menantang dan pantang menyerah meskipun mengalami beberapa kegagalan selama prosesnya (Rizka, 2016).

Selain regulasi emosi, *mindfulness*, dan *academic self efficacy* terdapat pengaruh lain yakni resiliensi. Faktor tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial termasuk dalam faktor eksternal pembentuk resiliensi. Pada penelitian Mufidah (2017) menunjukkan dukungan sosial menjadi faktor pendukung individu ketika merasa tertekan oleh keluarga atau orang terdekat yang ada disekelilingnya . Sesuai dengan yang dikatakan oleh Holaday dan McPhearson (1997) beberapa cara efektif untuk mnringkatkan resiliensi yakni dengan memperoleh dukungan sosial. Hal-hal yang termasuk dalam dukungan sosial yaitu pengaruh budaya, dukungan komunitas dan personal. Menurut Wu *et al* (2020) dukungan sosial yang diterima oleh individu dari orang sekitar dimasa pandemi ini dapat meningkatkan kesejahteraan dan resiliensi individu saat dihadapkan oleh masalah.

Beberapa faktor diatas yang berpengaruh pada resiliensi siswa menjadikan peneliti tertarik untuk mengangkat tema resiliensi dengan menggabungkan beberapa variabel bebas yakni regulasi emosi, *academic self efficacy*, *mindfulness* dan dukungan sosial dengan variabel terikat resiliensi siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian ini, rumusan masalah dapat disusun sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh antara regulasi emosi dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19?

2. Adakah pengaruh antara *mindfulness* dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19?
3. Adakah pengaruh antara *academic self efficacy* dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19?
4. Adakah pengaruh antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19?
5. Adakah pengaruh antara regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian Dewi Khurun Aini (2020) menghasilkan bahwa *positive attachment* dan *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 56,8% terhadap resiliensi remaja pada era *new normal* pandemi covid-19. Maka diambil kesimpulan bahwa antara *positive attachment* dan *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi remaja dengan status sebagai pelajar. Pada penelitiannya dijelaskan jika remaja dapat meningkatkan *positive attachment* terhadap keluarga mereka dan dapat menyadari sepenuhnya terhadap diri sendiri maka resiliensi akan semakin meningkat.

Penelitian Wildani dan Pipih (2021) dengan judul model konseptual resiliensi di masa pandemi covid-19: pengaruh religiusitas, dukungan sosial, dan spiritualitas. Dalam penelitian tersebut spiritualitas, dukungan sosial, dan religiusitas berdampak pada peningkatan resiliensi. Spiritualitas, dukungan

sosial, dan religiusitas membantu individu lebih kuat dan terhindar dari penurunan kondisi kesehatan mental saat pandemi covid-19.

Ayasafira dan Fauzan (2016) menunjukkan hasil yang selaras dalam penelitiannya yang berjudul peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. Dalam penelitian tersebut resiliensi dipengaruhi oleh regulasi emosi sebesar 46,6%. Resiliensi sangat dibutuhkan dalam kondisi yang dijelaskan dalam penelitian tersebut. Siswa yang berada di asrama SMA “X” merasakan adanya *culture shock* karena mengalami kebiasaan yang berbeda ketika di rumah dan berada di asrama. Hal ini menimbulkan trauma sehingga resiliensi dibutuhkan untuk membangkitkan siswa dari rasa trauma tersebut.

Mufida (2017) dengan penambahan variabel efikasi diri dalam penelitiannya yang berjudul hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa bidikmisi dengan media efikasi diri. Hasil penelitiannya ditemukan melalui media efikasi diri berkorelasi positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Dari penelitian Mufidah (2017) dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang dimediasi efikasi diri diiringi dengan tingginya resiliensi. Sedangkan dukungan sosial tanpa mediasi efikasi diri diiringi dengan rendahnya resiliensi.

Penelitian Shreas dan Alexis (2016) menunjukkan hasil yang sama dalam penelitiannya yang berjudul *The influence of perceived social support and self efficacy on resilience among first year malaysian students*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dukungan sosial dan *self efficacy* merupakan

prediktor positif dan signifikan dari resiliensi. Analisis lebih lanjut menunjukkan ketika siswa dengan *self efficacy* yang tinggi dan mendapatkan dukungan sosial, maka dapat menurunkan probabilitas siswa dalam kategori resiliensi rendah dan dengan adanya dukungan sosial dan *self efficacy* meningkatkan resiliensi siswa tersebut.

Persamaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel x dan y. Beberapa penelitian di atas menggunakan variabel y yakni resiliensi yang dipengaruhi oleh variabel x diantaranya regulasi emosi, dukungan sosial, *mindfulness*, dan *academic self efficacy*. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni pada subjek penelitian, tempat penelitian, dan kondisi saat ini yakni saat terjadinya bencana wabah covid-19. Proses pengambilan data juga dilakukan menggunakan google form karena adanya pembatasan dalam pertemuan tatap muka saat pandemi covid-19. Subjek yang dituju dalam penelitian ini pun sedang melaksanakan daring sehingga tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan peneliti.

D. Tujuan Penelitian

Melalui penyusunan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh antara regulasi emosi dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.
2. Mengetahui pengaruh antara *mindfulness* dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.

3. Mengetahui pengaruh antara *academic self efficacy* dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.
4. Mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.
5. Mengetahui pengaruh antara regulasi emosi, *mindfulness*, *self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembacanya. Berikut manfaat dalam dilaksanakannya penelitian ini:

1. Manfaat teoritis

Temuan dalam penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi dan pengembangan penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam ilmu psikologi yang berfokus pada psikologi pendidikan.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang terhadap resiliensi siswa SMA di Sidoarjo selama pandemi covid-19 berdasarkan regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial.

- a. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat membantu tenaga pendidik untuk turut berperan dalam meningkatkan resiliensi siswa di masa pandemi covid-19.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat membantu sekolah dalam menerapkan metode pembelajaran *online* yang lebih mudah agar dapat meningkatkan resiliensi siswa.

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan skripsi ini terdiri dari lima BAB pembahasan yang disusun secara sistematis. Berikut penjelasan secara rinci mulai dari BAB I hingga BAB V:

Bab I adalah pendahuluan yang menjelaskan mengenai latar belakang penelitian tentang resiliensi siswa yang dipengaruhi oleh variabel regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial. Kemudian dilanjutkan mengenai pembahasan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

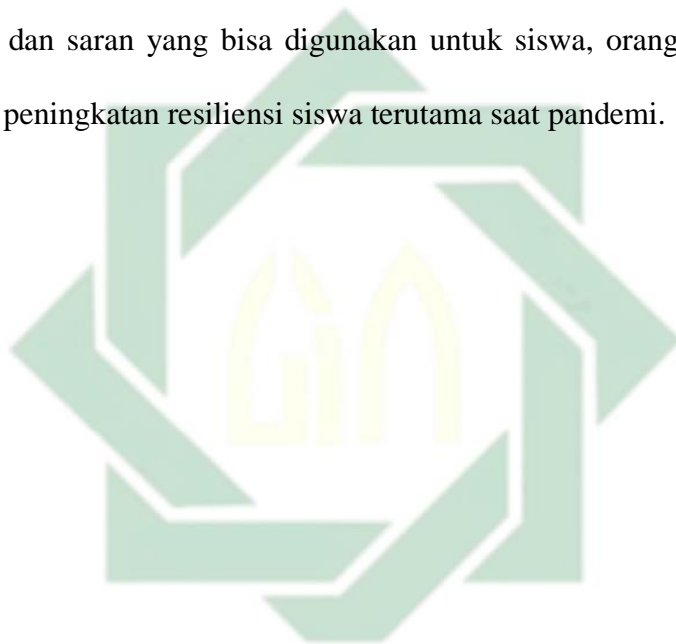
Bab II berisi teori-teori yang digunakan sebagai dasar penelitian yang disebut kajian pustaka. Teori-teori tersebut antara lain: resiliensi, regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial serta terdapat hubungan antar variabel, kerangka teoritik, dan hipotesis.

Bab III adalah metode penelitian menunjukkan hal-hal yang dilakukan dalam melaksanakan penelitian antara lain; rancangan penelitian, identifikasi

variabel penelitian, definisi operasional, populasi, teknik smpling, sampel, instrumen penelitian dan analisis data.

Bab IV adalah hasil penelitian dan pembahasan yang membahas temuan-temuan selama melakukan peneliltian. Temuan-temuan tersebut akan disusun melalui hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan.

Bab V adalah penutup. Bab ini terdiri dari kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang bisa digunakan untuk siswa, orang tua, dan guru dalam hal peningkatan resiliensi siswa terutama saat pandemi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi didefinisikan oleh Reivich dan Shatte (2002) sebagai keterampilan individu saat menangani situasi yang penuh tantangan secara sehat dan tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun mengalami kondisi sebagai pemicu stres. Gatt *et al.* (2020) mengatakan bahwa keterampilan individu untuk tetap menegakkan diri dari kondisi yang sulit, konflik, ketidakpastian, kegagalan dan kekuatan untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik.

Desmita, (2008) menjelaskan resiliensi dengan kemampuan dalam menghadapi, mencegah, mengurangi dan bahkan menghilangkan dampak negatif dari pemicu stres menjadi sesuatu yang biasa untuk diatasi baik yang dimiliki oleh individu, kelompok, maupun masyarakat.

Kaplan (1996) mengatakan hal yang serupa yakni individu dapat menghadapi stres melalui kemampuan resiliensi sebagai pelindung kepada diri sendiri, lingkungan dan keluarga. Serupa dengan Brook & Goldstein (2001) ia menjelaskan resiliensi sebagai kekuatan individu untuk menghadapi kesulitan dan tantangan secara tepat sehingga individu dapat keluar dari permasalahan, rasa kecewa, trauma sehingga dapat membawa individu ke tujuan yang lebih realistis.

Grotberg (1999) menjelaskan resiliensi sebagai keterampilan individu untuk mengelola masalah dan hambatan serta tetap tegar saat dihadapkan dengan permasalahan. Kemampuan resiliensi dimiliki oleh semua individu. Hal tersebut bisa diperoleh melalui pembiasaan untuk menghadapi tantangan dan hambatan dalam perjalanan hidupnya.

Berdasarkan beberapa definisi resiliensi menurut para ahli yang telah dipaparkan, maka peneliti mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi yang mengakibatkan stress sehingga individu dapat mengatasinya dengan cara-cara yang menimbulkan dampak positif.

Menurut Grotberg (1999) resiliensi diperoleh melalui tiga sumber, yaitu:

a. *I have*

Resiliensi diperoleh melalui besar kecilnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitar, sebagaimana dimaknai oleh seorang individu yang memperoleh dukungan sosial. Individu dengan kepercayaan yang rendah terhadap lingkungannya, akan cenderung memiliki relasi yang sedikit, begitu juga terhadap dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungannya. Individu akan merasa dukungan sosial yang diberikan hanya sedikit. *I have* ditentukan melalui beberapa hal sebagai sumber resiliensi, yaitu:

- a) Kepercayaan terhadap suatu hubungan
- b) Peraturan yang berlaku dalam lingkungan keluarga.

- c) Pembagian peran
- d) Tingkat kemandirian individu
- e) Sarana prasarana yang mudah dijangkau seperti kesejahteraan, keamanan dan pendidikan.

b. *I am*

Kekuatan individu merupakan sumber dari resiliensi. Sumber *i am* meliputi afektif, nilai dan keyakinan pribadi. Karakteristik yang dapat membentuk resiliensi ada *i am* merupakan :

- a) Penilaian individu terhadap kasih sayang orang lain yang diberikan kepadanya.
- b) Rasa empati, dan kasih sayang kepada orang lain.
- c) Bangga terhadap diri sendiri.
- d) Memiliki rasa tanggungjawab dan mampu menerima timbal balik atas tindakannya.
- e) Yakin, percaya diri dan fokus pada tujuan.

c. *I can*

Sumber resiliensi berikutnya adalah diperoleh dari bagaimana individu dapat mengusahakan pemecahan masalah melalui kekuatan pribadi. *I can* berhubungan dengan keterampilan sosial. Komunikasi, pemecahan masalah, keterampilan untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan individu membangun hubungan yang sehat merupakan keterampilan sosial yang dimaksud.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan aspek yang mendasari resiliensi yakni:

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kekuatan individu untuk bertahan pada kondisi yang sulit. Menurut Reivich dan Shatte (2002) Individu yang dapat menunjukkan dan mengelola emosinya secara tepat merupakan bagian dari karakteristik adanya resiliensi yang baik. Ketenangan dan kefokuskan menjadi hal yang tidak bisa lepas dari regulasi emosi, sehingga individu mampu menghadirkan ketenangan dan kefokuskan serta mampu menelora emosi yang dialami.

b. *Impulse control*

Kekuatan individu untuk mengontrol id, ego, dan superego dijelaskan sebagai *impulse control*. Durasi dalam perubahan emosi atau cepat lambatnya perubahan emosi dipengaruhi oleh tinggi rendahnya *impulse control*. Individu yang memiliki *impulse control* rendah akan dikuasai oleh emosi negatif.

c. *Optimisme*

Optimisme adalah kemampuan individu dalam memandang keberhasilan dan kegagalan berdasarkan penyebabnya yang kemudian dipersepsikan pada fenomena positif yang terjadi pada seorang inidividu dengan penyebab internal, permanen, dan pervasif (Seligman, 2008). Individu yang optimis merupakan individu yang

resilien. Mereka meyakini bahwa memiliki masa depan dan berpikir setiap individu mampu menentukan tujuan hidupnya. Individu yang optimis kesehatan fisiknya lebih baik dibandingkan dengan individu yang pesimis. Selain itu tingkat terjadinya depresi juga rendah dan lebih mudah untuk mendapatkan prestasi serta menjalani kehidupan yang produktif (Reivich dan Shatte, 2002).

d. Analisis kasual

Menurut Reivich dan Shatte (2002) analisis kasual adalah kekuatan individu untuk menganalisis pemicu dari masalah yang menyimpannya. Individu yang memiliki kemampuan rendah dalam menganalisis kesalahannya maka individu akan cenderung mengulangi kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati adalah emosi spesifik yang tumbuh melalui pengalaman emosional individu yang kemudian dihubungkan kepada pengalaman individu lain. Singkatnya reaksi individu terhadap kondisi emosi individu lain dikenal dengan istilah empati (Robinson, 2009). Kepekaan yang rendah pada individu berakibat pada kemampuan individu untuk berempati dengan orang lain, merasakan emosi orang lain dan menganalisis motif yang dilakukan orang lain. Membangun relasi akan menjadi tantangan bagi individu yang memiliki empati rendah. Hal ini akan berdampak pada keyakinan

individu bahwa keinginan dan emosi setiap orang adalah sebuah hal yang sama (Reivich dan Shatte, 2002).

f. Efikasi diri

Efikasi diri menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) adalah adanya keyakinan bahwa individu dapat mengontrol diri sendiri dan lingkungannya. Tingkat efikasi diri dapat menunjukkan kekuatan individu untuk memecahkan kesulitan dan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan yang baik (Reivich dan Shatte, 2002).

g. *Reaching out*

Reaching out bisa diartikan dengan kondisi seseorang untuk mengambil sudut pandang positif dari keterpurukan yang dialaminya. Individu yang tidak melakukan *reaching out* biasanya memilih untuk menjalani kehidupannya dengan standar dibandingkan memiliki keinginan tinggi dan siap untuk menerima kegagalan dan keadaan yang buruk. Selain itu rasa ketakutan untuk mengoptimalkan segala kemampuannya juga rendah (Reivich dan Shatte, 2002).

B. Regulasi emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mempertahankan, meningkatkan, dan mengurangi respon emosi baik secara sadar atau tidak sadar (Gross, 2007). Menurut Shaffer (2005) regulasi emosi adalah keahlian individu dalam mengendalikan dan memodifikasi emosi yang

muncul secara tepat untuk mencapai tujuan tertentu. Adanya kemampuan untuk mengendalikan perasaan, respon tubuh, pikiran dan perilaku terhadap emosi merupakan tanda regulasi emosi yang baik.

Green Berg (2002) menjelaskan regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu untuk menganalisis, menyelesaikan, mengatur dan mengetahui emosi yang dialami untuk membangun keseimbangan emosi. Hampir sama dengan pendapat Eisenberg, dkk (2004) yakni regulasi emosi bagi individu sebagai tahap pembangkitan ide, melindungi, memodifikasi suatu peristiwa, dan respon tubuh yang berhubungan dengan perasaan dan tindakan yang muncul bersama emosi.

Secara kognitif, Garnefski dkk (2001) mendefinisikan regulasi emosi adalah komponen kognitif dari *coping* dan melibatkan kemampuan kognitif individu untuk mengontrol respon agar dapat mencapai emosi tertentu. Individu yang mengalami kondisi yang tidak menyenangkan, merasa tertekan dan muncul emosi negatif maka individu akan membutuhkan regulasi emosi untuk meredam emosi negatifnya (Stanbusy dan Gunnar, dalam Burger, 2008).

Teknik regulasi emosi yang dapat dilakukan oleh individu adalah belajar untuk menginterpretasikan situasi secara berbeda agar dapat mengelola situasi yang tidak menyenangkan sehingga dapat dirasakan lebih baik, dapat menentukan respon emosi yang lebih efektif agar selanjutnya dapat merasakan emosi yang lebih positif serta dapat menggali

berbagai macam perilaku yang dapat diberikan dalam menghadapi kondisi emosi tertentu (Vanden Bos, 2007).

Berdasarkan beberapa pemaparan definisi regulasi emosi oleh para ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan regulasi emosi dengan suatu kemampuan individu untuk dapat merasakan, menrima, bertahan, dan mengontrol emosi negatif menjadi emosi positif dengan menggunakan sudut pandang lain.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi ditentukan oleh empat aspek berdasarkan teori Gross (2007):

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Aspek ini menunjukkan kondisi individu dalam meyakini dirinya dapat mengatasi masalah, memiliki kemampuan dalam menangani emosi negatif dan dapat mengendalikan emosi ketika merasakan emosi berlebihan.

b. *Engaging in goal directed behavior (goal)*

Aspek ini menjelaskan mengenai ketahanan individu terhadap emosi negatif yang dirasakan dan tidak mudah terpengaruh pada kondisi emosi tersebut sehingga individu tetap dapat melakukan aktivitas normal.

c. *Control emotional responses (impulse)*

Aspek ini menunjukkan tingkat kecakapan individu dalam mengendalikan perasaan individu dan menunjukkannya secara tepat.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Aspek ini menunjukkan penerimaan individu situasi pemicu munculnya emosi negatif dan mampu mengekspresikan emosi tersebut tanpa merasa malu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross (dalam Lewis, dkk, 2008) regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

a) Budaya

Penerimaan, penilaian terhadap pengalaman emosi, dan respon emosi yang ditampilkan oleh individu dipengaruhi oleh cara individu dalam memandang suatu masyarakat. Sesuatu yang tepat menurut individu mempengaruhi bagaimana individu bereaksi terhadap interaksi sosial.

b) Religiusitas

Kemampuan individu untuk mengelola respon emosi agar dapat ditunjukkan dengan baik dipengaruhi oleh tinggi rendahnya religiusitas yang dimiliki.

c) Tipe kepribadian

Kepribadian yang dimiliki setiap individu tentunya berbeda dan berbeda pula kemampuan regulasi emosinya. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat ditunjukkan dengan melihat bagaimana individu dalam mengontrol perilakunya.

d) Usia

Usia berhubungan dengan kemampuan individu dalam pengendalian emosi. Semakin baik regulasi emosi ditandai dengan bertambahnya usia individu, dan begitu juga sebaliknya.

e) Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan mengekspresikan emosi secara berbeda. Pada pria akan dikatakan memiliki sifat maskulin ketika menahan dirinya untuk menunjukkan emosi negatif yang dirasakan.

C. *Mindfulness*

1. **Pengertian *Mindfulness***

Mindfulness dinyatakan sebagai upaya untuk memberikan perhatian terhadap diri sendiri dengan memahami tujuan, keyakinan dan tidak melakukan penilaian terhadapnya (Kabat-Zinn, 1990). Sesuai dengan pendapat Salmon (Salmon, Sephton, Weissbecker, Hoover, Ulmer & Studts, 2004) *mindfulness* diartikan sebagai metode upaya untuk fokus pada pengalaman yang dirasakan tanpa memberikan kritik. Memfokuskan diri terhadap peristiwa yang dihadapi menjadi cara yang tepat untuk menangani kekhawatiran terhadap kejadian di masa lalu dan belum terjadi di masa depan.

Menurut Brantley dan Millstine (2011) *mindfulness* menjadi kemampuan penting yang dimiliki individu agar mampu memahami setiap kondisi yang terjadi. Lebih lengkap dijelaskan oleh Brown dan Ryan (2003) bahwa *mindfulness* bukan proses mental seperti, motivasi, emosi

dan kognisi, melainkan sebuah kualitas kesadaran diri yang terdiri dari kesadaran, dan pemusatan perhatian.

Germer, Siegel, dan Fulton (2005) berpendapat bahwa *mindfulness* adalah kemampuan individu dalam mengatasi perasaan tertekan sehingga memiliki kesadaran diri dan tidak terpengaruh pada hal-hal yang sedang dihadapi maka selanjutnya dapat memaknai peristiwa secara positif, negatif, dan netral yang kemudian memunculkan kesejahteraan diri. Individu dengan penuh kesadaran tidak akan membiarkan dirinya untuk memikirkan peristiwa yang telah terjadi atau belum terjadi dan lebih memfokuskan pada apa yang terjadi saat ini (Wood, 2013). Berbeda dengan Snyder dan Lopez (2002) mereka menjelaskan dengan definsi singkat yakni dimana keadaan pikiran yang dapat menyesuaikan keadaan, atau terbuka dengan sesuatu yang baru dan proses pemaknaan sesuatu yang baru.

Davis, dkk (2007) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah suatu bentuk meditasi pikiran yang melibatkan atensi pada setiap peristiwa dalam seluruh pengalaman hidup, dengan mengabaikan pengalaman tersebut bermakna ataupun tidak. Hampir sama dengan pendapat Afandi (2009) *mindfulness* menjadi gabungan dari peristiwa saat ini baik yang disebabkan oleh internal maupun eksternal sebagai perhatian terhadap kesadaran. Aspek penting dalam *mindfulness* terletak pada kesadaran individu terhadap peristiwa yang dihadapi tanpa mempertimbangkan dan mengharapkan hasil atau tujuan.

Berdasarkan pengertian *mindfulness* oleh para ahli maka peneliti menyimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk melakukan pemusatan perhatiannya terhadap apa yang dirasakan saat ini dengan mengabaikan apa yang telah terjadi maupun yang terjadi pada individu di masa mendatang.

2. Dimensi *Mindfulness*

Baer (2006) telah mengembangkan instrumen *five facet mindfulness questionnaire* (FFMQ) yang di dalamnya menyebutkan lima dimensi *mindfulness*. Lima dimensi yang dimaksud adalah:

a. *Observing*

Dalam *mindfulness*, *observing* diartikan sebagai kehadiran individu dalam merasakan pengalaman eksternal maupun internal. Pengalaman ini terdiri dari pandangan, suara, indra penciuman, indra perasa, kognisi, dan emosi.

b. *Describing*

Describing dalam *mindfulness* ditunjukkan sebagai kemampuan individu untuk menjelaskan pengalaman yang dirasakan melalui kata-kata.

c. *Acting with awareness*

Dimensi *acting with awareness* dalam *mindfulness* digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran individu dalam menghadirkan dirinya terhadap setiap aktivitas.

d. *Non judging of inner experience*

Penerimaan individu terhadap pikiran dan perasaan saat berada dalam berbagai kondisi yang yang dirasakan disebut dalam *non judging of inner experience*. Individu diharapkan tidak melakukan kritik, melainkan menerima apa yang dilaluinya dengan tulus.

e. *Non reactivity to inner experiences*

Respon individu ketika membiarkan pikiran dan perasaannya untuk mendalami apa yang sedang terjadi, kemudian dapat melepaskannya tanpa memikirkan telalu dalam dengan memberikan reaksi terhadap pengalaman dan pikirannya disebut sebagai *non reactivity to inner experiences*.

D. Academic Self Efficacy

1. Pengertian Academic Self Efficacy

Self efficacy adalah sebuah kemampuan individu untuk mengerjakan tugas atau perilaku tertentu agar mencapai hasil yang diinginkan yang diproses melalui proses kognitif yang menghasilkan keputusan, keyakinan, dan harapan (Bandura, 1997). *Self efficacy* fokus pada keyakinan individu untuk menghadapi situasi abstrak yang tidak dapat diprediksi dan sebagai pemicu stres dimasa mendatang. Baron dan Byrne (1991) menjelaskan *self efficacy* dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi diri terhadap kemampuannya ketika melaksanakan tugas dan mengatasi hambatan. Santrock (2012) mengatakan *self efficacy* merupakan

kemampuan dan keyakinan individu untuk mengendalikan situasi dan mencapai hasil yang bermanfaat.

Pada konteks akademik, *self efficacy* dapat juga disebut *academic self efficacy*. Bandura (1986) berpendapat *academic self efficacy* adalah kemampuan individu untuk memprediksi pilihan aktivitas, tingkat usaha yang dilakukan, durasi yang dibutuhkan untuk dapat bertahan dalam usahanya, dan reaksi emosi. Salah satu yang mempengaruhi *academic self efficacy* yakni *academic performance in class* adalah kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan tugas dalam waktu satu minggu, dapat mengerjakan ujian dengan baik dan mampu menyelesaikan mata kuliah yang sulit dengan baik (Zajacova, dkk, 2005).

Menurut Baron dan Byrne (2004) *academic self efficacy* sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk merencanakan kegiatan belajar, yakin untuk menyelesaikan tugas dan memiliki hasil belajar yang baik untuk orang lain dan diri sendiri. Ketika menghadapi kesulitan, tingginya *academic self efficacy* menjadikan individu lebih yakin untuk mencapai tujuan akademik yang direncanakan (Sharma dan Nasa, 2014).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti menyimpulkan definisi *academic self efficacy* dengan kekuatan individu untuk mengerjakan tugas-tugas akademik, mencapai hasil yang diharapkan dan bangkit dari kegagalan atau kesulitan saat mengerjakan tugas.

2. Aspek-Aspek *Academic Self Efficacy*

Menurut teori *self efficacy* yang dijelaskan oleh Bandura (1997) ada tiga aspek *academic self efficacy* sebagai berikut:

a. Aspek *magnitude* (kesukaran tugas)

Aspek *magnitude* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dengan seluruh tingkat kesulitan tugas. Tingkat kesulitan tugas yang tinggi tidak membuat individu menyerah melainkan menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi, sehingga individu dikatakan memiliki *self efficacy* yang tinggi.

b. Aspek *generality* (generalisasi)

Aspek *generality* berkaitan dengan jumlah tugas yang dikerjakan. Individu yang memiliki keyakinan dapat mempertahankan prestasinya walaupun dihadapkan dengan kondisi stres terhadap tugas yang dikerjakan dikatakan memiliki *self efficacy* yang tinggi. Mereka yakin dapat menangani kecemasan yang dialami dengan lebih efektif daripada individu yang dengan *self efficacy* yang rendah.

c. Aspek *strenght* (kekuatan keyakinan)

Fungsi *self efficacy* yakni sebagai sarana evaluasi diri yang membantu individu memahami diri dengan lebih baik. Tercapainya tujuan yang ingin diraih oleh individu dipengaruhi oleh *self efficacy* dengan kemampuan untuk menentukan tindakan yang dilakukan.

3. Faktor-Faktor Pengaruh *Academic Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2004) berikut ini adalah faktor yang dapat mempengaruhi *academic self efficacy*:

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Individu yang lebih banyak mendapatkan keberhasilan dapat meningkatkan *self efficacy* dan begitu pula kegagalan dapat menurunkan *self efficacy*. Keberhasilan yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah ketika individu dapat berjuang sendiri melewati hambatan yang besar.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pada proses penyelesaian tugas, individu akan dipengaruhi oleh individu lain yang memiliki proses dan keberhasilan dalam penyelesaiannya.

c. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Seseorang yang berpengaruh terhadap individu akan mempermudah dalam menyampaikan informasi tentang kemampuan individu dalam melakukan sesuatu.

d. Keadaan emosional dan fisiologis (*emotional state and physiology*)

Rendahnya tingkat stres dan kecemasan menandai *self efficacy* yang tinggi. Pada umumnya keberhasilan yang diperoleh diharapkan tidak dilalui dengan ketegangan atau gangguan yang lain.

E. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan dengan penerimaan individu terhadap orang lain sebagai rasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan memiliki harga diri (Siegel, dalam Ristiani, 2008). Sesuai pendapat Sarafino (dalam Smet, 1994) yakni sesuatu yang diperoleh individu dari orang atau kelompok lain yang berupa kenyamanan, perhatian, dan penghargaan.

Hampir sama dengan penjelasan Taylor, Peplau & Sears (2000) dukungan sosial merupakan proses individu dalam memberikan bantuan kepada individu lain dan sebaliknya. Dijelaskan oleh Albrecht dan Adleman (1987) dukungan sosial dibutuhkan oleh individu untuk meningkatkan persepsi individu terhadap kontrol diri dalam pengalaman hidup dengan mengurangi ketidakpastian situasi, diri sendiri, dan hubungan dengan orang lain melalui komunikasi langsung dan tidak langsung.

Lebih jelas lagi definisi menurut Johnson dan Johnson (dalam Saputri dan Indrawati, 2011) dukungan sosial adalah pemberian kepercayaan oleh orang lain atau kelompok yang dapat diandalkan terhadap individu melalui bantuan, dukungan, dan perhatian. Berdasarkan beberapa definisi dukungan sosial di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa reaksi positif yang diperoleh individu dari lingkungan sekitar meliputi orang tua, saudara dan masyarakat sehingga individu merasa dianggap, dihargai, dicintai dan dilibatkan dalam suatu hal merupakan definisi dari dukungan sosial.

2. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Sarafino (1998) menyebutkan dukungan sosial dalam beerbagai macam bentuk:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional berupa kepedulian, ungkapan empati, perhatian terhadap individu dari orang lain. Individu yang memperoleh dukungan emosional akan merasakan kenyamanan, ketentraman hati, dan perasaan dicintai.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan diperoleh dari orang tua, guru, dan orang-orang yang ada di lingkungannya dalam hal membantu inidvidu untuk membangun kompetensi dan mengembangkan harga diri seseorang. Dukungan ini juga dapat membantu individu dalam memahami kualitas diri mereka secara positif, daripada membandingkan diri dengan orang lain.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental mengarah pada pemberian dukungan materi berupa uang, dan lainnya.

d. Dukungan informatif

Dukungan informatif mengarah pada pemberian nasihat, petunjuk, dan saran tindakan yang bisa dilakukan oleh individu.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan sosial berupa rasa kepemilikan dalam suatu kelompok, kepedulian kebersamaan, dan melakukan kegiatan sosial bersama-sama.

3. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Weiss (dalam Kartika, 2008) enam aspek pada dukungan sosial adalah:

a. Aspek kelekatan emosional (*emotional attachment*)

Kelekatan emosional bisa diperoleh dari keluarga, pasangan hidup, teman, guru atau orang-orang yang memiliki hubungan baik disekeliling individu. Perasaan yang timbul dari kelekatan emosional antara lain perasaan nyaman terhadap orangn yang memberikannya.

b. Aspek integrasi sosial (*social integration*)

Perasaan yang timbul dalam aspek ini yakni adanya rasa bahwa individu dianggap dan terdapat rasa memiliki dalam suatu kelompok. Kelompok ini berfungsi sebagai tempat berbagi minat, perhatian dan melakukan aktifitas rekreatif bersama.

c. Adanya pengakuan (*reansurance of worth*)

Pengakuan dapat diperoleh dari keluarga dan tempat individu tinggal. Individu akan mendapatkan apresiasi atas keberhasilan yang telah diraihny.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Sifat manusia sebagai makhluk sosial menjadikan kebergantungan kepada orang lain tidak bisa dihindari. Pada aspek ini akan menjamin individu mendapatkan bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Dukungan ini dapat diperoleh melalui keluarga.

e. Bimbingan (*guidance*)

Dukungan sosial berupa bimbingan biasanya terjalin antara guru dengan anak didiknya. Harapan dari adanya bimbingan adalah dapat memberikan dampak positif dengan mendapatkan informasi, saran atau nasehat yang memungkinkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Hubungan interpersonal dibutuhkan oleh setiap individu pada aspek ini. Individu akan memiliki perasaan dibutuhkan oleh orang lain.

F. Pengaruh antara Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19

Regulasi emosi memiliki pengaruh positif dalam peningkatan resiliensi siswa. Hal ini mengacu pada hasil penelitian yang Ayasafira dan Fauzan (2016). Variabel lain sebagai faktor peningkatan resiliensi berdasarkan penelitian Dewi (2020) adalah *positive attachment* dan *mindfulness*. Kedua variabel ini memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam peningkatan

resiliensi siswa terutama ada saat pandemi covid-19. Selain itu masih terdapat variabel lain yaitu dukungan sosial. Berdasarkan penelitian Wildani dan Pipih (2021) religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas dapat meningkatkan resiliensi. Variabel selanjutnya yang menjadi faktor peningkatan resiliensi siswa di masa pandemi adalah *academic self efficacy*. Penelitian Frensen dan Fakhrurozzi (2020) menunjukkan bahwa *academic self efficacy* berperan secara signifikan untuk peningkatan resiliensi pada mahasiswa.

Dalam penelitian Vallahatullah dan Indah (2019) menyatakan resiliensi dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi antara lain spiritualitas, *self efficacy*, *optimisme*, *self esteem*. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial. Pada penelitian lain menjelaskan hal yang sama adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi resiliensi (Yunita dan Megah, 2020). Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi adalah kompetensi sosial dan penerimaan. Faktor eksternal yang dijelaskan dalam penelitian tersebut berupa dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman dekat, dan komunitas sekitar.

G. Kerangka Teoritik

Resiliensi siswa di masa pandemi ini dapat dipengaruhi banyak faktor dimana beberapa faktor tersebut penting dalam peningkatan resiliensi siswa untuk menghadapi situasi pandemi. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mempertahankan, meningkatkan, dan mengurangi respon emosi baik secara sadar atau tidak sadar. Penelitian Januar

dan Syska menunjukkan adanya regulasi emosi menyebabkan resiliensi siswa meningkat sehingga dapat menghadapi situasi pandemi covid-19. Dalam penelitian ini peneliti ingin menunjukkan adanya peningkatan resiliensi siswa melalui regulasi emosi saat pandemi covid-19. Manfaat adanya regulasi emosi adalah siswa dapat meraih keberhasilan akademik, kesehatan fisik, kemudahan dalam menjalin hubungan interpersonal dan meningkatkan resiliensi (Gottman, dalam Widuri, 2012).

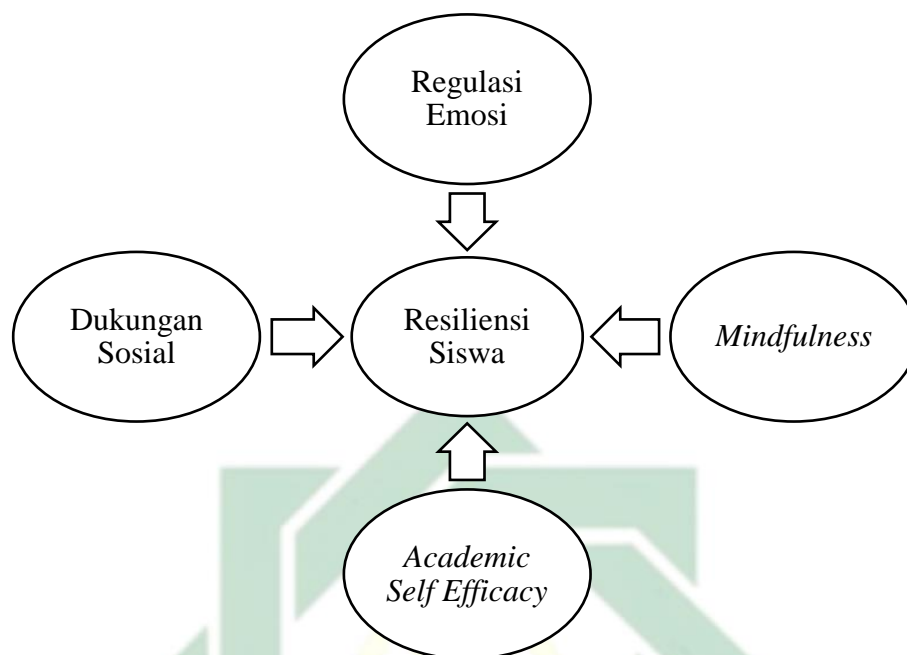
Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi resiliensi siswa adalah *mindfulness*. Menurut Germer, Siegel, dan Fulton (2005) mengatakan *mindfulness* adalah kemampuan individu dalam mengatasi perasaan tertekan sehingga memiliki kesadaran diri dan tidak terpengaruh pada hal-hal yang sedang dihadapi maka selanjutnya dapat memaknai peristiwa secara positif, negatif, dan netral yang kemudian memunculkan kesejahteraan diri. Maharani (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *mindfulness* mampu menurunkan stress, dapat meningkatkan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui peningkatan *mindfulness*, dan penerimaan diri terhadap pengalaman maka dapat mencapai resiliensi (Galia, Gili, & Amit, 2012). Mengacu pada penelitian sebelumnya, maka resiliensi dapat dipengaruhi oleh *mindfulness*.

Faktor berikutnya yang berperan dalam peningkatan resiliensi adalah *academic self efficacy*. Bandura (1986) menjelaskan *academic self efficacy* ialah kemampuan individu untuk memprediksi pilihan aktivitas, tingkat usaha yang dilakukan, durasi yang dibutuhkan untuk dapat mempertahankan

usahanya dan menunjukkan respon emosi. Pada penelitian Rihi, Mohammadi, Norozi dan Malekitaba (2015) menunjukkan adanya *academic self efficacy* yang berkorelasi signifikan dengan resiliensi pada siswa SMA. Keye dan Pidgeon (2013) juga mengatakan hal yang sama bahwa *academic self efficacy* dan *mindfulness* berpengaruh signifikan pada resiliensi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh *academic self efficacy*.

Dukungan sosial selanjutnya menjadi faktor keempat yang berpengaruh terhadap resiliensi siswa. Sarafino (dalam Smet, 1994) menjelaskan dengan sebuah kenyamanan, perhatian dan penghargaan yang diterima individu melalui orang lain atau kelompok. Pada penelitian Shreas dan Alexis (2016) menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial merupakan prediktor positif dan signifikan dari resiliensi. Melalui penelitian tersebut, dapat diketahui adanya pengaruh antara dukungan sosial terhadap resiliensi siswa khususnya pada masa pandemi covid-19.

Tujuan penelitian ini yakni mengetahui pengaruh antara regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa di masa pandemi covid-19. Berikut kerangka teoritik jika diubah ke dalam bentuk bagan:



Bagan 1 Kerangka Teoritik

Bagan 1 menjelaskan empat hal, yakni yang pertama menunjukkan adanya resiliensi siswa yang dipengaruhi oleh regulasi emosi. Regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi siswa dengan mnegubah emosi ngeatif yang dirasakan menjadi emosi positif sehingga individu mampu bertahan pada kondisi yang penuh tekanan. Kedua, adanya pengaruh antara *mindfulness* terhadap resiliensi siswa. Individu dengan *mindfulness* yang tinggi terbukti dapat menurunkan stres. Resiliensi siswa akan meningkat seiring meningkatnya *mindfulness* pada individu. Ketiga, resiliensi siswa dipengaruhi oleh *academic self efficacy*. Individu menjadi pantang menyerah saat menyelesaikan tugas yang sulit karena adanya *academic self efficacy* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan definisi resiliensi siswa, yakni kemampuan untuk

bertahan ketika dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan tekanan. Keempat, resiliensi siswa dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial memberikan dampak positif pada individu yang menghadapi tekanan. Individu akan merasa dihargai, dicintai, dan merasa aman.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara secara teoritis pada masalah penelitian yang dianggap benar (Margono, 2004). Hipotesis menyatakan hubungan antar variabel pada penelitian yang telah disebutkan dalam rumusan masalah. Furchan (2004) menjelaskan terdapat beberapa karakteristik hipotesis yakni, harus dapat dijelaskan, menunjukkan harapan hubungan antar variabel yang diteliti, dapat diuji, sesuai dengan pengetahuan yang sudah ada dan dapat dijelaskan secara sederhana.

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis penelitian disusun sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.
2. Terdapat pengaruh antara *mindfulness* dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.
3. Terdapat pengaruh antara *academic self efficacy* dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.
4. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.

5. Terdapat pengaruh antara regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Peneliti disiplin ilmu menerapkan metode penelitian untuk melakukan penelitian secara sistematis melalui cara berpikir ilmiah. Metode penelitian terdiri dari teknik, prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan. Beberapa hal penting dalam rancangan penelitian yakni prosedur, waktu penelitian, sumber data, pengolahan data, dan melakukan analisis data (I Made, 2020).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Beberapa teknik atau pengukuran statistik akan digunakan dalam penerapan pendekatan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat mengetahui hubungan antara variabel-variabel yang dianalisis atas dasar teori yang objektif (I Made, 2020). Sesuai dengan maksud dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi, *mindfulness*, *academic self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa sma di sidoarjo selama pandemi covid-19. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa-siswi MAN Sidoarjo yang melaksanakan sistem pembelajaran daring selama pandemi covid-19.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian disebut sebagai fokus penelitian (Arikunto, 2008). Penelitian ini terdiri dari dua jenis variabel, yaitu variabel bebas atau variabel x dan variabel terikat atau variabel y. Variabel bebas merupakan variabel yang

menjadi pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel terikat disebut sebagai variabel yang dipengaruhi adanya variabel bebas.

Identifikasi variabel pada penelitian ini antara lain:

1. Variabel X1 : regulasi emosi
2. Variabel X2 : *mindfulness*
3. Variabel X3 : *academic self efficacy*
4. Variabel X4 : dukungan sosial
5. Variabel Y : resiliensi siswa

C. Definisi Operasional

Penjelasan mengenai definisi variabel penelitian disebut definisi operasional. Variabel dalam penelitian ini dijelaskan melalui definisi operasional yang didalamnya terdapat apa yang akan diukur. Definisi operasional pada variabel penelitian ini adalah:

1. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mempertahankan dirinya dalam kondisi yang mengakibatkan stress sehingga individu dapat mengatasinya dengan cara-cara yang menimbulkan dampak positif. Salah satu contoh kondisi yang dapat memunculkan stres adalah sistem pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19.

2. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam merasakan, menerima, bertahan, dan mengontrol bahkan mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif dengan menggunakan sudut pandang lain.

3. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatiannya terhadap apa yang dirasakan saat ini dengan mengabaikan apa yang akan terjadi dan telah terjadi pada individu.

4. *Academic self efficacy*

Academic self efficacy adalah keyakinan individu untuk mengerjakan tugas-tugas akademik, mencapai hasil yang diharapkan dan bangkit dari kegagalan atau kesulitan saat mengerjakan tugas.

5. **Dukungan sosial**

Dukungan sosial ialah reaksi positif yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitar seperti orang tua, saudara dan masyarakat sehingga individu merasa dianggap, dihargai, dicintai dan dilibatkan dalam suatu hal.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sample

1. **Populasi**

Populasi adalah seluruh wilayah penelitian yang terdiri dari objek atau subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sehingga diperoleh sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN Sidoarjo yang berjumlah 1339 siswa. Jumlah siswa laki-laki adalah 480 dan siswa perempuan sejumlah 859. Populasi yang ditetapkan berdasarkan sistem pembelajaran yang digunakan saat ini. MAN Sidoarjo untuk saat ini sedang melaksanakan sistem pembelajaran daring sebagai upaya pemutusan penularan covid-19.

2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah strategi untuk memilih sampel yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Ada dua teknik sampling yaitu *non probability sampling* dan *probability sampling*. Peneliti menggunakan *probability sampling* dalam peneliti ini.

3. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil yang bisa mewakili populasi penelitian (Arikunto, 2002). Penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Sugiyono (2001) mengatakan jika populasi dalam penelitian memiliki anggota yang heterogen dan bertingkat secara proporsional maka *proportionate stratified random sampling* cocok untuk digunakan. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII berjumlah 176 siswa yang diambil dari 20% total populasi.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar memiliki kualitas data dan membuat pengolahan data menjadi lebih sederhana, akurat dan teliti (Arikunto, 2002). Penelitian ini menggunakan angket kuesioner dalam pengumpulan data yang berisikan pertanyaan tertutup yang diberikan kepada subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2014) agar pernyataan yang diberikan kepada responden lebih jelas, maka kuesioner disusun berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan dalam variabel.

Dalam penelitian ini, skor responden dihitung dengan menggunakan skala likert. Skala likert menurut Sugiyono (2014) merupakan alat yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pandangan responden terhadap fenomena sosial.

Skala ini menggunakan pernyataan favorable dan unfavorable. Azwar (2015) menjelaskan pernyataan favorable adalah pernyataan yang bersifat positif atau sesuai pada aspek-aspek variabel, sedangkan pernyataan unfavorable merupakan kebalikan dari favorable adalah pernyataan yang bersifat negatif kebalikan dari aspek-aspek dalam variabel.

Lima variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yaitu skala resiliensi siswa, regulasi emosi, *academic self efficacy*, *mindfulness*, dan dukungan sosial. Total aitem yang diberikan kepada responden adalah 62 aitem dengan 46 pernyataan favorable dan 16 pernyataan unfavorable.

1. Instrumen Penelitian Variabel Resiliensi Siswa (Y)

a. Alat Ukur

Peneliti menyusun skala sebagai instrumen pengukur resiliensi siswa MAN Sidoarjo. Skala disusun sesuai dengan teori resiliensi yang digagas oleh Reivich dan Shatte. Tujuh aspek kepribadian diperoleh dalam teori yang dijelaskan Reivich dan Shatte, antara lain regulasi emosi, *impulse control*, optimisme, analisis kasual, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Peneliti menyusun 15 aitem pernyataan berdasarkan indikator yang diperoleh. Skala penelitian ini disusun dengan 13 aitem favourable dan 2 aitem unfavourable.

Terdapat lima pilihan jawaban dalam skala ini, dan setiap jawaban memiliki skornya masing-masing. Pilihan jawaban aitem favorable dituliskan sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Aitem *Favorable*

Skor	Keterangan
1	Sangat tidak menggambarkan diri saya
2	Tidak menggambarkan diri saya
3	Antara tidak dan menggambarkan diri saya
4	Menggambarkan diri saya
5	Sangat menggambarkan diri saya

Pilihan jawaban aitem unfavorable dituliskan sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Aitem *Unfavorable*

Skor	Keterangan
5	Sangat tidak menggambarkan diri saya
4	Tidak menggambarkan diri saya
3	Antara tidak dan menggambarkan diri saya
2	Menggambarkan diri saya
1	Sangat menggambarkan diri saya

Tingginya kondisi resiliensi siswa saat pandemi covid-19 ditandai dengan tingginya skor skala resiliensi siswa. Begitu juga sebaliknya, rendahnya kondisi resiliensi siswa saat pandemi covid-19 ditandai dengan rendahnya skor skala resiliensi siswa.

Agar mendapatkan instrumen penelitian, maka peneliti menyiapkan *blue print* sebagai pedoman untuk membuat daftar pernyataan yang akan diberikan kepada subjek. Berikut *blue print* yang telah disusun:

Tabel 3. *Blueprint* Skala Resiliensi Siswa

Aspek	No aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Regulasi emosi	1, 2		2
<i>Impulse control</i>	3	4	2
Optimisme	5, 6		2
Analisis kasual	7, 8		2
Empati	9, 10		2
Efikasi diri	11, 12		2
<i>Reaching out</i>	14, 15	13	3
	Total		15

b. Validitas Skala Resiliensi Siswa

Validitas dalam pengertian umum seringkali dijelaskan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur tingkat ke akuratan atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015). Lebih lanjut dijelaskan oleh Messick (dalam Azwar, 2015) validitas dipandang sebagai bagian dari skor tes bukan sebuah hal yang terpisah dari tes. Penjelasan dari Messick ini menjadi rujukan oleh banyak ahli dalam memahami validitas.

Penentuan valid atau tidaknya skor adalah melalui dua kriteria yakni, pertama menggunakan nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item berkolerasi positif. Kedua, nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item adalah lebih dari atau sama dengan 0,30 (Muhid, 2019). Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Siswa

Aitem	<i>Corrected item – Total correlation</i>	Keterangan
R1	.338	Valid
R2	.373	Valid
R3	.508	Valid
R4	.438	Valid
R5	.477	Valid
R6	.432	Valid
R7	.504	Valid
R8	.485	Valid
R9	.326	Valid
R10	.530	Valid
R11	.633	Valid
R12	.352	Valid
R13	.329	Valid
R14	.378	Valid
R15	.533	Valid

Berdasarkan tabel 4 hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item skala Resiliensi Siswa memiliki nilai $> 0,30$, yang berarti bahwa seluruh aitem tersebut valid.

c. Reliabilitas Skala Resiliensi Siswa

Reliabilitas adalah keajegan suatu alat ukur yang dilihat dari hasil uji reliabilitas (Azwar, Saifuddin 2016). Sama dengan pendapat dari Widyoko (2014) yang menjelaskan bahwa instrumen tes dikatakan baik jika terdapat ketetapan atau konsisten ketika di uji berkali-kali. Sebuah alat tes dikatakan reliabel ditunjukkan dengan hasil atau nilai dari *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 (Muhid, 2019) dan minimal nilai dari *Cronbach's Alpha* adalah 0.65 (Purwanto, 2008). Berikut hasil *Cronbach's Alpha* skala resiliensi siswa:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resilinsi Siswa

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Aitem
0,821	15

Berdasarkan tabel 5 hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.821, sehingga item pada skala resiliensi siswa adalah reliabel, karena memiliki nilai $>0,6$.

2. Instrumen Penelitian Variabel Regulasi Emosi (X1)

a. Alat Ukur

Pada skala regulasi emosi penelilti menyusun butir aitem berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gross (2007). Dalam

teorinya terdapat 4 aspek diantaranya, *strategis to emotion regulation*, *engaging in goal directed behavior*, *control emotional responses (impulse)*, *acceptance of emotional response (acceptance)*. Peneliti menyusun 13 aitem pernyataan berdasarkan indikator yang diperoleh. Skala penelitian ini disusun dengan 8 aitem favourable dan 5 aitem unfavourable.

Pilihan skor pada skala regulasi siswa sama halnya dengan pilihan skor pada skala resiliensi siswa, yakni terdapat pada tabel 1 dan 2. Skor skala regulasi emosi siswa yang tinggi diartikan tingginya regulasi emosi siswa. Sebaliknya, regulasi emosi siswa yang rendah ditunjukkan dengan nilai skor yang rendah.

Agar mendapatkan instrumen penelitian, maka peneliti menyiapkan *blue print* sebagai pedoman untuk membuat daftar pernyataan yang akan diberikan kepada subjek. Berikut *blue print* skala regulasi siswa yang telah disusun:

Tabel 6. Blueprint Skala Regulasi Emosi

Aspek	No aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Strategis to emotion regulation</i>	16		1
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	17, 19, 21	18, 20, 22, 23	7
<i>Control emotional responses (impulse)</i>	24, 26, 27	25	4
<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	28		1
	Total		13

b. Validitas Skala Regulasi Emosi

Validitas dalam pengertian umum seringkali dijelaskan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur tingkat keakuratan atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015). Lebih lanjut dijelaskan oleh Messick (dalam Azwar, 2015) validitas dipandang sebagai bagian dari skor tes bukan sebuah hal yang terpisah dari tes. Penjelasan dari Messick ini menjadi rujukan oleh banyak ahli dalam memahami validitas.

Penentuan valid atau tidaknya skor adalah melalui dua kriteria yakni, pertama menggunakan nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item berkorelasi positif. Kedua, nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item adalah lebih dari atau sama dengan 0,30 (Muhid, 2019). Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Aitem	<i>Corrected item – Total correlation</i>	Keterangan
RE1	.335	Valid
RE2	.396	Valid
RE3	.387	Valid
RE4	.421	Valid
RE5	.322	Valid
RE6	.465	Valid
RE7	.339	Valid

RE8	.407	Valid
RE9	.435	Valid
RE10	.315	Valid
RE11	.456	Valid
RE12	.450	Valid
RE13	.310	Valid

Berdasarkan tabel 7 hasil uji validitas menunjukkan bahwa setiap aitem skala Regulasi Emosi menghasilkan nilai $> 0,30$, dapat diartikan seluruh aitem tersebut valid.

c. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Reliabilitas adalah keajegan suatu alat ukur yang dilihat dari hasil uji reliabilitas (Azwar, 2016). Sama dengan pendapat dari Widyoko (2014) yang menjelaskan bahwa instrumen tes dikatakan baik jika terdapat ketetapan atau konsisten ketika di uji berkali-kali. Sebuah alat tes dikatakan reliabel ditunjukkan dengan hasil atau nilai dari *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 (Muhid, 2019) dan minimal nilai dari *Cronbach's Alpha* adalah 0.65 (Purwanto, 2008). Berikut hasil *Cronbach's Alpha* skala regulasi emosi:

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Aitem
0,759	13

Berdasarkan tabel 8 hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa aitem soal pada skala regulasi emosi reliabel karena memiliki nilai >0,6. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,759.

3. Instrumen Penelitian Variabel *Mindfulness* (X2)

a. Alat Ukur

Pada skala *mindfulness* peneliti menggunakan teori yang dijelaskan oleh Baer (2006) sebagai dasar penyusunan aitem atau butir pertanyaan. Baer (2006), menyebutkan lima dimensi *mindfulness* yang dikembangkan dalam instrumen *five facet mindfulness questionnaire* (FFMQ). Kelima dimensi tersebut diantaranya, *observing, describing, acting with awareness, non judging of inner experience, non reactivity to inner experiences.*

Peneliti telah menyusun 14 pernyataan atau aitem skala *mindfulness*, dengan 8 aitem favorable dan 6 aitem unfavourable.

Pilihan skor pada skala *mindfulness* sama halnya dengan pilihan skor pada skala resiliensi siswa, yakni terdapat pada tabel 1 dan 2. Nilai skala *mindfulness* yang tinggi menunjukkan bahwa tingkat responden *mindfulness* tinggi. Sebaliknya, tingkat *mindfulness* yang rendah ditandai dengan nilai *mindfulness* yang rendah pula.

Agar mendapatkan instrumen penelitian, maka peneliti menyiapkan *blue print* sebagai pedoman untuk membuat daftar

pernyataan yang akan diberikan kepada subjek. Berikut *blue print* skala *mindfulness* yang telah disusun:

Tabel 9. Blueprint Skala Mindfulness

Aspek	No aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Observing</i>	29, 31, 32	30, 33	5
<i>Describing</i>	34	35	2
<i>Acting with awareness</i>	36	37	2
<i>Non judging of inner experience</i>	38, 40	39	3
<i>Non reactivity to inner experiences</i>	41	42	2
	Total		14

b. Validitas Skala *Mindfulness*

Validitas dalam pengertian umum seringkali dijelaskan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur tingkat ke akuratan atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015). Lebih lanjut dijelaskan oleh Messick (dalam Azwar, 2015) validitas dipandang sebagai bagian dari skor tes bukan sebuah hal yang terpisah dari tes. Penjelasan dari Messick ini menjadi rujukan oleh banyak ahli dalam memahami validitas.

Penentuan valid atau tidaknya skor adalah melalui dua kriteria yakni, pertama menggunakan nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item berkolerasi positif. Kedua, nilai koefisien

corrected item-total correlation tiap item adalah lebih dari atau sama dengan 0,30 (Muhid, 2019). Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Validitas Skala *Mindfulness*

Aitem	<i>Corrected item – Total correlation</i>	Keterangan
M1	.615	Valid
M2	.556	Valid
M3	.603	Valid
M4	.550	Valid
M5	.488	Valid
M6	.540	Valid
M7	.446	Valid
M8	.600	Valid
M9	.310	Valid
M10	.322	Valid
M11	.343	Valid
M12	.590	Valid
M13	.403	Valid
M14	.301	Valid

Berdasarkan tabel 10 hasil uji validitas menunjukkan bahwa setiap aitem skala *mindfulness* menghasilkan nilai > 0,30, dapat diartikan seluruh aitem tersebut valid.

c. Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Reliabilitas adalah keajegan suatu alat ukur yang dilihat dari hasil uji reliabilitas (Azwar, 2016). Sama dengan pendapat dari Widyoko (2014) yang menjelaskan bahwa instrumen tes dikatakan baik jika terdapat ketetapan atau konsisten ketika di uji berkali-kali. Sebuah alat tes dikatakan reliabel ditunjukkan dengan hasil atau nilai dari *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 (Muhid, 2019), dan minimal nilai dari *Cronbach's Alpha* adalah 0.65 (Purwanto, 2008). Berikut hasil *Cronbach's Alpha* skala *mindfulness*:

Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Mindfulness*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Aitem
0,832	14

Berdasarkan tabel 11 hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa aitem soal pada skala *mindfulness* reliabel karena memiliki nilai >0,6.

Hal ini ditunjukkan dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,832.

4. Instrumen Penelitian Variabel *Academic Self Efficacy* (X3)

a. Alat Ukur

Skala *academic self efficacy*, disusun menggunakan teori Bandura (1997) yang terdiri dari 3 aspek yakni *magnitude*, *generality*, dan *strenght*. Peneliti telah menyusun 8 aitem dengan 5 pernyataan favorable dan 3 aitem pernyataan unfavorable. Pilihan skor pada skala *academic self efficacy* sama halnya dengan pilihan skor pada skala resiliensi siswa, yakni terdapat pada tabel 1 dan 2. Tingginya

academic self efficacy diiringi dengan skor skala *academic self efficacy* yang tinggi. Berlaku sebaliknya, tingkat *academic self efficacy* yang rendah diiringi dengan skor skala *academic self efficacy* yang rendah.

Agar mendapatkan instrumen penelitian, maka peneliti menyiapkan *blue print* sebagai pedoman untuk membuat daftar pernyataan yang akan diberikan kepada subjek. *Blue print academic self efficacy* disusun sebagai berikut:

Tabel 12. *Blueprint Skala Academic Self Efficacy*

Aspek	No aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Magnitude</i>	43, 44	45	3
<i>Generality</i>	46		1
<i>Strenght</i>	47, 49	48, 50	4
	Total		8

b. Validitas Skala *Academic Self Efficacy*

Validitas dalam pengertian umum seringkali dijelaskan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur tingkat ke akuratan atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015). Lebih lanjut dijelaskan oleh Messick (dalam Azwar, 2015) validitas dipandang sebagai bagian dari skor tes bukan sebuah hal yang terpisah dari tes. Penjelasan dari Messick ini menjadi rujukan oleh banyak ahli dalam memahami validitas.

Penentuan valid atau tidaknya skor adalah melalui dua kriteria yakni, pertama menggunakan nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item berkolerasi positif. Kedua, nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item adalah lebih dari atau sama dengan 0,30 (Muhid, 2019). Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Validitas Skala *Academic Self Efficacy*

Aitem	<i>Corrected item – Total correlation</i>	Keterangan
ASE1	.403	Valid
ASE2	.445	Valid
ASE3	.364	Valid
ASE4	.410	Valid
ASE5	.502	Valid
ASE6	.372	Valid
ASE7	.604	Valid
ASE8	.460	Valid

Berdasarkan tabel 13 hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa setiap aitem skala *academic self efficacy* menghasilkan nilai > 0,30, dapat diartikan seluruh aitem tersebut valid.

c. Reliabilitas Skala *Academic Self Efficacy*

Reliabilitas adalah keajegan suatu alat ukur yang dilihat dari hasil uji reliabilitas (Azwar, 2016). Sama dengan pendapat dari

Widyoko (2014) yang menjelaskan bahwa instrumen tes dikatakan baik jika terdapat ketetapan atau konsisten ketika di uji berkali-kali. Sebuah alat tes dikatakan reliabel ditunjukkan dengan hasil atau nilai dari *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 (Muhid, 2019) dan minimal nilai dari *Cronbach's Alpha* adalah 0.65 (Purwanto, 2008). Berikut hasil *Cronbach's Alpha* skala *academic self efficacy*:

Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Skala Academic Self Efficacy

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Aitem
0,748	8

Berdasarkan tabel 14 hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa aitem soal pada skala *academic self efficacy* reliabel karena memiliki nilai >0,6. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,748.

5. Instrumen Penelitian Variabel Dukungan Sosial (X4)

a. Alat Ukur

Pada skala ini menggunakan aspek dari teori yang dijelaskan oleh Weiss (dalam Kartika, 2008) yang disebut dengan *the social provision scale*. Terdapat enam aspek yang dijelaskan oleh Weiss, yaitu kelekatan emosi, intergrasi sosial, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan, dan kesempatan untuk mengasuh. Peneliti menyiapkan 12 aitem pernyataan yang hanya terdiri dari aitem favourable.

Pilihan skor pada skala dukungan sosial sama halnya dengan pilihan skor pada skala resiliensi siswa, yakni terdapat pada tabel 1 dan 2. Tingkat dukungan sosial yang tinggi diiringi dengan tingginya skor skala dukungan sosial. Rendahnya skor dukungan sosial, maka menunjukkan rendahnya dukungan sosial.

Agar mendapatkan instrumen penelitian, maka peneliti menyiapkan *blue print* sebagai pedoman untuk membuat daftar pernyataan yang akan diberikan kepada subjek. Berikut *blue print* skala dukungan sosial yang telah disusun:

Tabel 15. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	No aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kelekatan emosional	51, 52		2
Integrasi sosial	53		1
Adanya pengakuan	54, 55, 56		3
Ketergantungan yang dapat diandalkan	57, 58		2
Bimbingan	59, 60		2
Kesempatan untuk mengasuh	61, 62		2
	Total		12

b. Validitas Skala Dukungan Sosial

Validitas dalam pengertian umum seringkali dijelaskan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur tingkat ke akuratan atribut

yang seharusnya diukur (Azwar, 2015). Lebih lanjut dijelaskan oleh Messick (dalam Azwar, 2015) validitas dipandang sebagai bagian dari skor tes bukan sebuah hal yang terpisah dari tes. Penjelasan dari Messick ini menjadi rujukan oleh banyak ahli dalam memahami validitas.

Penentuan valid atau tidaknya skor adalah melalui dua kriteria yakni, pertama menggunakan nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item berkorelasi positif. Kedua, nilai koefisien *corrected item-total correlation* tiap item adalah lebih dari atau sama dengan 0,30 (Muhid, 2019). Tabel dibawah ini menunjukkan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Uji validitas Skala Dukungan Sosial

Aitem	<i>Corrected item – Total correlation</i>	Keterangan
DS1	.425	Valid
DS2	.548	Valid
DS3	.553	Valid
DS4	.604	Valid
DS5	.559	Valid
DS6	.502	Valid
DS7	.696	Valid
DS8	.648	Valid
DS9	.487	Valid
DS10	.426	Valid

DS11	.356	Valid
DS12	.387	Valid

Berdasarkan tabel 16 hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa setiap aitem skala dukungan sosial menghasilkan nilai $> 0,30$, dapat diartikan seluruh aitem tersebut valid.

c. Reliabilitas Skala Resiliensi Siswa

Reliabilitas adalah keajegan suatu alat ukur yang dilihat dari hasil uji reliabilitas (Azwar, 2016). Sama dengan pendapat dari Widyoko (2014) yang menjelaskan bahwa instrumen tes dikatakan baik jika terdapat ketetapan atau konsisten ketika di uji berkali-kali. Sebuah alat tes dikatakan reliabel ditunjukkan dengan hasil atau nilai dari *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 (Muhid, 2019) dan minimal nilai dari *Cronbach's Alpha* adalah 0.65 (Purwanto, 2008). Berikut hasil *Cronbach's Alpha* skala dukungan sosial:

Tabel 17. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Aitem
0,849	12

Berdasarkan tabel 17 hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa aitem soal pada skala dukungan sosial reliabel karena memiliki nilai $>0,6$. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,849.

F. Analisis Data

Analisis data adalah metode pengolahan data penelitian sehingga mendapatkan hasil akhir atau kesimpulan. Analisis data berfungsi untuk menjawab kebenaran hipotesis penelitian, baik hipotesis diterima ataupun hipotesis ditolak. Terdapat beberapa proses yang dilakukan agar memperoleh hasil interpretasi data secara sistematis, mudah dibaca dan dipahami (Sugiyono, 2011).

Data yang ada dikelompokkan untuk dilakukan analisis data berdasarkan variabel, menghitung hasil jawaban responden, menjawab hipotesis dan menyajikan data (Sugiyono, 2011).

Analisis data dilakukan dengan maksud mengetahui pengaruh Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi covid-19. SPSS 16.0 dan Smart PLS v 3.2.9 dengan metode *Structural Equation Modelling* (SEM) adalah aplikasi yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Analisis *Structural Equation Modeling* (SEM)

Structural Equation Modeling (SEM) adalah analisis faktor serta model persamaan simultan yang digabungkan (Imam Ghazali, 2011).

Sarwono (2010) menjelaskan definisi dari SEM bahwa teknik olah data statistik untuk menghasilkan data yang menunjukkan sebab akibat. SEM banyak digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Metode analisis yang menggabungkan analisis faktor (*factor analysis*),

model structural (*structural model*) dan analisis jalur (*path analysis*) dapat mendefinisikan tentang SEM.

2. *Partial Least Square (PLS)*

Dalam *Structural Equation Modeling (SEM)* dapat diketahui tiga hal secara bersamaan. Tiga hal tersebut adalah pengujian model hubungan antar variabel (*path analysis*), pemeriksaan validitas dan reliabilitas instrument (*confirmatory factor analysis*), dan teknik prediksi yang sesuai (model structural dan analisis regresi) (Lenni, 2020).

PLS adalah salah satu metode analisis data yang ada pada *Structural Equation Modeling (SEM)* yang tidak membutuhkan banyak asumsi dan menjadi metode analisis yang kuat (Abdullah, 2015). PLS tidak menggunakan asumsi normal *multivariate* dan dapat melakukan pemodelan persamaan struktural dengan kecilnya jumlah sampel. Dalam pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi Smart PLS v 3.2.9.

3. *Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)*

Salah satu di antara dua model dalam PLS adalah model pengukuran atau *outer model* atau disebut juga *measurement model*. Model pengukuran ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana indikator dan variabel laten berhubungan (Yeni, 2016). Fungsi model pengukuran adalah untuk menguji reliabilitas instrument penelitian dan validitas variabel penelitian.

Terdapat tiga kriteria pengukuran untuk menilai *outer model* yaitu dengan *convergent validity*, *discriminant validity*, dan *composite reliability* yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Convergent Validity*

Adanya *convergent validity* jika terdapat hubungan yang signifikan antara dua instrumen yang berbeda untuk mengukur konstruk yang sama. Indikator dinyatakan valid apabila mencapai standar *Average Variance Excrated* atau AVE yaitu $> 0,5$ atau melalui seluruh *outer loading* dimensi variabel yang memiliki nilai *loading* $> 0,5$ (Abdullah, 2015). Maka semakin tinggi nilai AVE maka semakin tinggi kemampuannya dalam menjelaskan nilai pada indikator yang mengukur variabel laten.

b. *Discriminant Validity*

Discriminant validity digunakan untuk menentukan tingkat korelasi antara indikator penelitian dengan indikator dari konstruk lain. Pada *discriminant validity* indikator dinilai berdasarkan *cross loading* pengukuran dengan konstruk. Ghozali (2011) merekomendasikan nilai AVE adalah $> 0,5$. Jika nilai AVE masing-masing konstruk lebih tinggi dari korelasinya dengan konstruk lain, maka nilai *discriminant validity* adalah tinggi.

c. *Composite Reliability*

Nilai *composite reliability* dan *cronbach's alpha* digunakan untuk mengukur reliabilitas konstruk pada *composite reliability* (Ghozali, 2014). Nilai *composite reliability* yang dapat diterima adalah > 0.7 sedangkan nilai *cronbach's alpha* > 0.6 (Abdillah dan Hartono, 2015).

4. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Evaluasi model struktural berfungsi melihat korelasi sebab akibat antar variabel laten (Abdillah dan Hartono, 2015). Ada beberapa tahap dalam mengevaluai hubungan antar konstruk, yakni melihat hasil *R-Square* dan *bootstrapping (resampling method)*. Tujuan dilakukannya *bootstrapping* adalah untuk mengetahui signifikansi *path coefficient* yang ditunjukkan oleh nilai *t-test*.

Selanjutnya fungsi R^2 (*R-Square*) adalah untuk mengetahui nilai *variance* antara variabel eksogen dan variabel endogen. Semakin tinggi nilai R^2 maka hipotesis dapat dinyatakan diterima (Abdillah dan Hartono, 2015).

Chin (dalam Sarwono, 2014) mengkategorikan batasan nilai R^2 menjadi tiga kriteria. Ketiga kriteria tersebut adalah nilai 0,19 diartikan lemah, 0,33 diartikan sedang dan 0,67 diartikan baik.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Data responden hasil penelitian dijelaskan melalui analisis deskriptif. Berikut data responden yang diperoleh:

Tabel 18. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	125	71%
Laki-laki	51	29%
Kelas		
Kelas XI	79	45%
Kelas XII	97	55%
Total	176	100%

Berdasarkan tabel 18, dilihat bahwa perbandingan jumlah responden didominasi oleh responden perempuan daripada responden laki-laki. Responden perempuan sebanyak 125 siswa dengan prosentasi 71%. Responden laki-laki sebanyak 51 siswa dengan prosentase 29%. Jika dikelompokkan berdasarkan kelas, maka dapat diketahui bahwa responden kelas XI sebanyak 79 siswa dengan prosentase 45%, dan responden kelas XII sebanyak 97 dengan prosentase 55%. Total responden pada penelitian ini adalah 176 siswa.

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari lima variabel, yaitu Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial sebagai variabel bebas (X), kemudian Resiliensi Siswa sebagai variabel terikat (Y). Pemberian skor pada variabel yang diukur adalah menggunakan skor 1 untuk nilai terendah hingga 5 untuk nilai tertinggi. Interval skor dapat dituliskan sebagai berikut:

Kriteria Skor:

Sangat rendah : 0,01 – 1,00

Rendah : 1,01 – 2,00

Cukup : 2,01 – 3,00

Tinggi : 3,01 – 4,00

Sangat tinggi : 4,01 – 5,00

a. Hasil Analisis Variabel Eksogen Regulasi Emosi (X1)

Hasil analisis deskriptif variabel eksogen regulasi emosi (X1)

diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 19. Analisis Variabel Eksogen Regulasi Emosi (X1)

Kode	Item	Mean	Kriteria
1	Saya dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif yang disebabkan pembelajaran daring	3,89	Tinggi
2	Saya tetap mengikuti pembelajaran dengan baik meskipun saya dalam suasana hati yang buruk	3,96	Tinggi

3	Saya meninggalkan kelas ketika suasana hati saya sedang buruk	4,19	Sangat tinggi
4	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun suasana hati saya sedang buruk	4,06	Sangat tinggi
5	Saya cenderung marah ketika mendapat materi yang sulit	3,28	Tinggi
6	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun tidak paham dengan materi yang dijelaskan	4,09	Sangat tinggi
7	Saya kesal/marah ketika tidak bisa mengerjakan tugas	2,99	Cukup
8	Saya meninggalkan kelas jika ada guru yang tidak saya sukai	4,60	Sangat tinggi
9	Saya dapat menyembunyikan suasana hati yang buruk ketika bertemu orang lain	3,98	Tinggi
10	Saya menunjukkan kepada orang lain bahwa perasaan saya sedang buruk	3,78	Tinggi
11	Saya dapat mengendalikan mood saya	3,57	Tinggi
12	Saya tidak larut dengan perasaan buruk yang saya rasakan	3,33	Tinggi
13	Saya menerima emosi negatif atau positif yang saya rasakan karena pembelajaran daring	3,71	Tinggi

Kesimpulan dari tabel 19 analisis variabel eksogen adalah dengan nilai rata-rata 3,80 respon subjek terhadap variabel regulasi emosi tergolong dalam kategori tinggi. Aitem nomor 8 adalah aitem tertinggi dengan nilai 4,60 yaitu, “Saya meninggalkan kelas jika ada guru yang tidak saya sukai”. Aitem nomor 7 adalah aitem terendah

dengan nilai 2,99 yaitu, “Saya kesal/marah ketika tidak bisa mengerjakan tugas”.

b. Hasil Analisis Variabel Eksogen *Mindfulness* (X2)

Hasil analisis deskriptif variabel eksogen *mindfulness* (X2) diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 20. Analisis Variabel Eksogen *Mindfulness* (X2)

Kode	Item	Mean	Kriteria
1	Saya berusaha menghadirkan diri secara penuh di kelas ketika pembelajaran daring	3,97	Tinggi
2	Saya dengan sengaja meninggalkan kelas	4,36	Sangat tinggi
3	Saya meyakini bahwa saya memperhatikan dengan baik saat pembelajaran daring	3,65	Tinggi
4	Saya memperhatikan materi yang diberikan oleh guru	4,06	Sangat tinggi
5	Saya tidak memperhatikan penjelasan dari guru	4,26	Sangat tinggi
6	Saya dapat menjelaskan pengalaman belajar daring saya	3,57	Tinggi
7	Saya tidak dapat menjelaskan pengalaman belajar daring saya	3,80	Tinggi
8	Dalam pembelajaran daring, saya dapat menghadirkan fisik dan psikis saya untuk belajar	3,71	Tinggi
9	Saya cenderung memikirkan yang lain ketika mengikuti kelas daring	2,88	Cukup
10	Saya menerima pengalaman yang buruk dengan ikhlas	3,69	Tinggi

11	Saya tidak bisa berdamai dengan pengalaman buruk saya	3,47	Tinggi
12	Pengalaman baik atau buruk yang saya alami dalam pembelajaran daring akan saya terima dengan baik	3,98	Tinggi
13	Saya tidak larut dalam permasalahan yang ada pada pembelajaran daring	3,56	Tinggi
14	Saya terpuruk terlalu lama saat mengalami masalah pembelajaran daring	3,71	Tinggi

Kesimpulan dari tabel 20 hasil analisis variabel eksogen *mindfulness* adalah dengan nilai rata-rata 3,76 respon subjek terhadap variabel *mindfulness* tergolong dalam kategori tinggi. Aitem nomor 2 adalah aitem tertinggi dengan nilai 4,36 yaitu, “Saya dengan sengaja meninggalkan kelas”. Aitem nomor 9 adalah aitem terendah dengan nilai 2,88 yaitu, “Saya cenderung memikirkan yang lain ketika mengikuti kelas daring”.

c. Hasil Analisis Variabel Eksogen *Academic Self Efficacy* (X3)

Hasil analisis deskriptif variabel eksogen *academic self efficacy* (X3) ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 21. Analisis Variabel Eksogen *Academic Self Efficacy* (X3)

Kode	Item	Mean	Kriteria
1	Saya tetap mengerjakan tugas yang sulit dengan tepat waktu	3,93	Tinggi
2	Saya merasa mendapatkan tantangan ketika mendapat tugas sekolah yang sulit	3,63	Tinggi

3	Ketika ada tugas yang sulit saya memilih untuk mencontoh daripada mengerjakan sendiri	3,03	Tinggi
4	Saya berusaha mempertahankan prestasi saya selama pembelajaran daring	3,96	Tinggi
5	Hasil evaluasi belajar, saya gunakan untuk pedoman agar lebih baik kedepannya.	3,70	Tinggi
6	Saya cenderung mengikuti alur proses belajar saya tanpa adanya evaluasi	3,11	Tinggi
7	Saya memiliki rancangan metode belajar agar dapat meningkatkan hasil belajar saya	3,30	Tinggi
8	Saya tidak memiliki metode belajar khusus untuk pembelajaran daring	3,25	Tinggi

Kesimpulan dari tabel 21 adalah dengan nilai rata-rata 3,48 respon subjek terhadap variabel *academic self efficacy* tergolong dalam kategori tinggi. Aitem nomor 4 adalah aitem tertinggi dengan nilai 3,96 yaitu, “Saya berusaha mempertahankan prestasi saya selama pembelajaran daring”. Aitem nomor 3 adalah aitem terendah dengan nilai 3,03 yaitu, “Ketika ada tugas yang sulit saya memilih untuk mencontoh daripada mengerjakan sendiri”.

d. Hasil Analisis Variabel Eksogen Dukungan Sosial (X4)

Hasil analisis deskriptif variabel eksogen dukungan sosial (X4) diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 22. Analisis Variabel Eksogen Dukungan Sosial (X4)

Kode	Item	Mean	Kriteria
1	Saat melakukan pembelajaran daring, orang tua membantu dengan memberikan kuota internet	4,15	Sangat tinggi
2	Keluarga saya memantau saya dalam pembelajaran daring	3,15	Tinggi
3	Keluarga saya ikut membantu saya ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran daring	3,12	Tinggi
4	Keluarga saya menyadari keberadaan saya	4,19	Sangat tinggi
5	Saya mendapatkan respon positif atas apapun yang saya peroleh	3,90	Tinggi
6	Orang disekeliling saya memberikan pujian terhadap pencapaian saya	3,71	Tinggi
7	Keluarga saya ikut membantu ketika terjadi permasalahan dalam pembelajaran daring	3,39	Tinggi
8	Saat terjadi masalah, keluarga adalah tempat pertama untuk meminta bantuan	3,71	Tinggi
9	Guru saya memberikan bantuan ketika terjadi kesulitan dalam materi pelajaran	3,51	Tinggi
10	Guru selalu bersedia untuk membantu siswa yang kesulitan	3,68	Tinggi
11	Saya dapat membantu teman ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran daring	3,84	Tinggi

12	Temannya tidak sungkan meminta bantuan kepada saya ketika mengalami kesulitan saat pembelajaran daring	3,90	Tinggi
----	--	------	--------

Tabel 23. Analisis Variabel Eksogen Dukungan Sosial (X4)

Tabel 22 di atas menjelaskan dengan nilai rata-rata 3,68 respon subjek terhadap variabel dukungan sosial tergolong dalam kategori tinggi. Aitem nomor 4 adalah aitem tertinggi dengan nilai 4,19 yaitu, “Keluarga saya menyadari keberadaan saya”. Aitem nomor 3 adalah aitem terendah dengan nilai 3,12 yaitu, “Keluarga saya ikut membantu saya ketika menghadapi kesulitan dalam pembelajaran daring”.

e. Hasil Analisis Variabel Endogen Resiliensi Siswa (Y)

Hasil analisis deskriptif variabel endogen resiliensi siswa (Y) diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 24. Analisis Variabel Endogen Resiliensi Siswa (Y)

Kode	Item	Mean	Kriteria
1	Saya berusaha untuk tetap tenang dan fokus saat pembelajaran daring walaupun sedang terjadi masalah pada sistem atau jaringan	3,85	Tinggi
2	Saya berusaha untuk emosi saya agar tetap stabil ketika menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi covid-19.	3,97	Tinggi
3	Saya tetap berpikir rasional walaupun sedang	3,80	Tinggi

	menghadapi masalah saat pembelajaran daring		
4	Saya cenderung melampiaskan emosi saya secara negatif saat terjadi masalah dalam pembelajaran daring	3,40	Tinggi
5	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan kemampuan yang saya miliki	3,94	Tinggi
6	Saya yakin tujuan belajar saya dapat tercapai dalam kondisi pandemi covid-19 ini	3,73	Tinggi
7	Saya bisa menganalisis penyebab dari masalah yang muncul selama pembelajaran daring	3,78	Tinggi
8	Saya selalu belajar dari kesalahan ketika terjadi masalah saat pembelajaran daring agar tidak terulang lagi	3,87	Tinggi
9	Saya berusaha membantu teman saya yang kesulitan untuk mengikuti pembelajaran daring	4,15	Sangat tinggi
10	Saya memahami kondisi teman saya yang kesulitan dalam pembelajaran daring yang disebabkan kesulitan jaringan atau lainnya	3,48	Tinggi
11	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah yang muncul saat pembelajaran daring	3,72	Tinggi
12	Saya yakin dapat mengatur apa saja yang dibutuhkan untuk pembelajaran daring	3,57	Tinggi
13	Saya merasa putus asa ketika apa yang telah saya	2,87	Cukup

	lakukan dalam pembelajaran daring mengalami kegagalan		
14	Saya siap ketika mengalami kegagalan terhadap usaha yang saya lakukan saat pembelajaran daring	3,26	Tinggi
15	Saya meyakini terhadap apa yang terjadi saat ini terdapat sisi positifnya	4,40	Sangat tinggi

Tabel 23 menjelaskan dengan nilai rata-rata 3,71 respon subjek terhadap variabel resiliensi siswa tergolong dalam kategori tinggi. Aitem nomor 15 adalah aitem tertinggi dengan nilai 4,40 yaitu, “Saya meyakini terhadap apa yang terjadi saat ini terdapat sisi positifnya”. Aitem nomor 13 adalah aitem terendah dengan nilai 2,87 yaitu, “Saya merasa putus asa ketika apa yang telah saya lakukan dalam pembelajaran daring mengalami kegagalan”.

B. Pengujian Hipotesis

1. Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*)

Model pengukuran digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas. Pengujian validitas berfungsi melihat seberapa baik alat ukur untuk mengukur sebuah instrumen penelitian, (Ghozali, 2009). Sedangkan uji reliabilitas berfungsi untuk melihat sejauh mana instrumen dapat dipercaya.

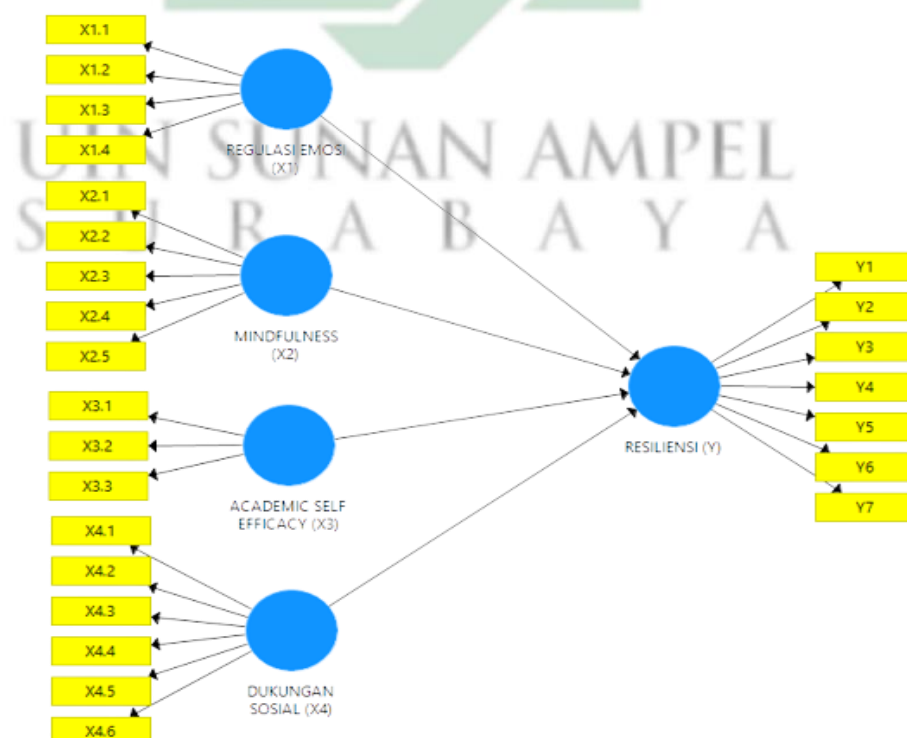
a. *Convergent Validity*

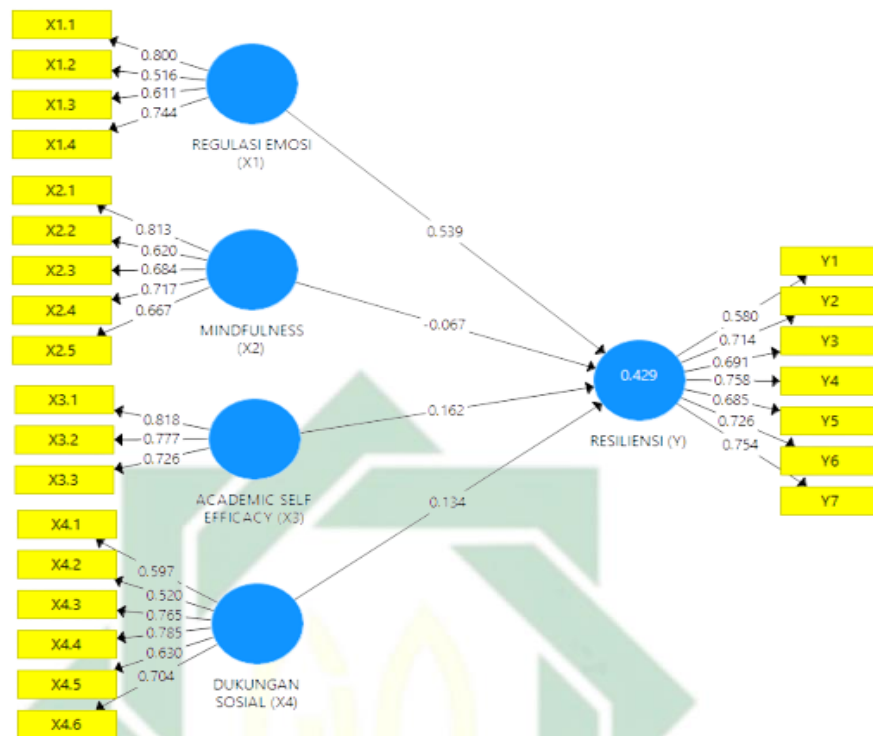
Validitas indikator penelitian dalam *convergent validity* ditentukan melalui standar nilai *average variance excrated* atau AVE. nilai standar yang digunakan adalah $> 0,5$ atau melalui seluruh outer loading yang memiliki nilai $> 0,5$ (Abdillah dan Hartono, 2015).

Tabel 25. Convergent Validity AVE

Konstruk	AVE
Regulasi Emosi	0,459
<i>Mindfulness</i>	0,494
<i>Academisc Self Efficacy</i>	0,600
Dukungan Sosial	0,453
Resiliensi	0,495

Hasil nilai *loading factor* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





Gambar 1 Hasil Analisa Outer Model

Gambar di atas menjelaskan nilai *loading factor* yang diperoleh melalui analisis menggunakan aplikasi SmartPls versi 3.2.9. Nilai *loading factor* dapat dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 26. Loading Factor Regulasi Emosi

Konstruk	Kode	Loading factor
Regulasi emosi	<i>Strategies to emotion regulation (RE1)</i>	0,800
	<i>Engaging in goal directed behavior (RE2)</i>	0,516
	<i>Control emotional response (RE3)</i>	0,611
	<i>Acceptance of emotional response (RE4)</i>	0,744

Tabel 26 *loading factor* regulasi emosi menunjukkan bahwa nilai *loading factor* pada variabel regulasi emosi seluruhnya memiliki nilai > 0,5.

Tabel 27. Loading Factor Skala Mindfulness

Konstruk	Kode	Loading factor
<i>Mindfulness</i>	<i>Observing</i> (M1)	0,813
	<i>Describing</i> (M2)	0,620
	<i>Acting with awareness</i> (M3)	0,684
	<i>Non judge of inner experience</i> (M4)	0,717
	<i>Non reaction to inner experiences</i> (M5)	0,667

Tabel 27 di atas menunjukkan bahwa nilai *loading factor* pada variabel *mindfulness* seluruhnya memiliki nilai > 0,5.

Tabel 28. Loading Factor Skala Academic Self Efficacy

Konstruk	Kode	Loading factor
<i>Academic self efficacy</i>	<i>Magnitude</i> (X3.1)	0,818
	<i>Generality</i> (X3.2)	0,777
	<i>Strenght</i> (X3.3)	0,726

Tabel 28 *loading factor* menunjukkan bahwa nilai *loading factor* pada variabel *academic self efficacy* seluruhnya memiliki nilai > 0,5.

Tabel 29. Loading Factor Skala Dukungan Sosial

Konstruk	Kode	Loading factor
Dukungan sosial	Kelekatan emosional (X4.1)	0,567
	Integrasi sosial (X4.2)	0,520
	Adanya pengakuan (X4.3)	0,765
	Ketergantungan yang dapat diandalkan (X4.4)	0,785
	Bimbingan (X4.5)	0,630
	Kesempatan untuk mengasuh (X4.6)	0,704

Tabel 29 *loading factor* menunjukkan bahwa nilai *loading factor* pada variabel dukungan sosial seluruhnya memiliki nilai $> 0,5$.

Tabel 30. Loading Factor Skala Resiliensi Siswa

Konstruk	Kode	Loading factor
Resiliensi Siswa	Regulasi emosi (Y1)	0,580
	<i>Impulse control</i> (Y2)	0,714
	<i>Optimisme</i> (Y3)	0,691
	Analisis kasual (Y4)	0,758
	Empati (Y5)	0,685
	Efikasi diri (Y6)	0,726
	<i>Reaching out</i> (Y7)	0,754

Tabel 30 *loading factor* menunjukkan bahwa nilai *loading factor* pada variabel resiliensi seluruhnya memiliki nilai $> 0,5$.

b. *Discriminant Validity*

Pada *discriminant validity* indikator dinilai berdasarkan *cross loading* pengukuran dengan konstruk. Nilai standar pada *cross loading* adalah $> 0,7$.

Tabel 31. *Discriminant Validity*

Kode	X1	X2	X3	X4	Y
X1.1	0,800	0,442	0,350	0,366	0,576
X1.2	0,516	0,625	0,545	0,402	0,220
X1.3	0,611	0,512	0,357	0,214	0,291
X1.4	0,744	0,301	0,174	0,172	0,480
X2.1	0,472	0,813	0,691	0,471	0,352
X2.2	0,345	0,620	0,529	0,367	0,239
X2.3	0,335	0,684	0,596	0,287	0,288
X2.4	0,506	0,717	0,396	0,397	0,329
X2.5	0,448	0,667	0,310	0,403	0,351
X3.1	0,367	0,613	0,818	0,401	0,312
X3.2	0,365	0,554	0,777	0,379	0,361
X3.3	0,332	0,477	0,726	0,317	0,310
X4.1	0,128	0,369	0,366	0,597	0,128
X4.2	0,046	0,192	0,238	0,520	0,041
X4.3	0,443	0,485	0,359	0,765	0,327
X4.4	0,228	0,368	0,325	0,785	0,219
X4.5	0,262	0,302	0,197	0,630	0,233
X4.6	0,262	0,400	0,400	0,704	0,364
Y1	0,438	0,222	0,095	0,119	0,580
Y2	0,481	0,309	0,297	0,272	0,714

Y3	0,442	0,371	0,353	0,389	0,691
Y4	0,497	0,400	0,404	0,296	0,758
Y5	0,441	0,267	0,270	0,258	0,685
Y6	0,347	0,368	0,387	0,246	0,726
Y7	0,442	0,260	0,255	0,306	0,754

Dari tabel 31 menunjukkan bahwa setiap variabel memiliki setidaknya 2 indikator bernilai $> 0,7$. Maka setiap variabelnya memenuhi standar nilai *cross loading* yang digunakan dalam penelitian ini.

c. Composite Reliability

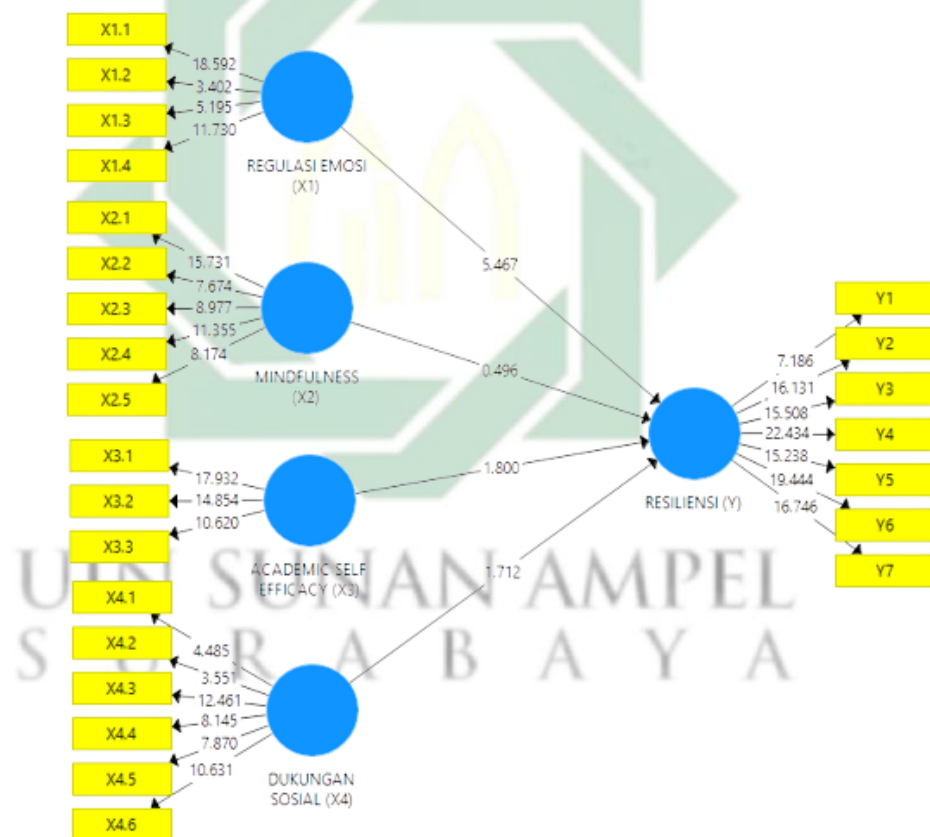
Untuk mengukur reliabilitas suatu konstruk, nilai yang digunakan adalah berdasarkan *cronbach's alpha* sebesar $>0,6$ dan *composite reliability* yang bernilai $> 0,7$.

Tabel 32. Composite Reliability

Variabel	Cronbach's Alpha	Composite Reliability	Averag Variance Extract (AVE)
Regulasi Emosi	0,632	0,767	0,459
<i>Mindfulness</i>	0,743	0,829	0,494
<i>Academic Self Efficacy</i>	0,667	0,818	0,600
Dukungan Sosial	0,783	0,830	0,453
Resiliensi	0,828	0,872	0,495

Dapat diketahui pada tabel 32 di atas bahwa terdapat variabel yang memiliki nilai *cronbach's alpha* dibawah 0,7 yaitu variabel regulasi emosi dengan nilai 0,632 dan *academic self efficacy* dengan nilai 0,667. Pada nilai *composite variable* seluruh variabel memiliki nilai > 0,7. Pada nilai AVE hanya terdapat satu variabel yang memiliki nilai di atas 0,5 yaitu variabel *academic self efficacy*. Selain variabel *academic self efficacy* memiliki nilai di bawah 0,5.

d. *Second Order Confirmatory Analysis*



Gambar 2 Hasil Analisa Inner Model

Bootstrapping adalah metode yang digunakan untuk melihat pengaruh pada masing-masing variabel eksogen terhadap variabel endogen. Nilai standar yang digunakan pada *bootstrapping* adalah >1,96.

Tabel 33. Second Order Confirmatory Analysis

<i>Konstruk</i>	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics (O/STDEV)</i>	<i>P Values</i>
Regulasi Emosi (X1.1)	0,800	0,799	0,043	18,592	0,000
Regulasi Emosi (X1.2)	0,516	0,494	0,152	3,402	0,001
Regulasi Emosi (X1.3)	0,611	0,582	0,118	5,195	0,000
Regulasi Emosi (X1.4)	0,744	0,734	0,063	11,730	0,000
<i>Mindfullnes</i> (X2.1)	0,813	0,802	0,052	15,731	0,000
<i>Mindfullnes</i> (X2.2)	0,620	0,609	0,081	7,674	0,000
<i>Mindfullnes</i> (X2.3)	0,684	0,673	0,076	8,977	0,000
<i>Mindfullnes</i> (X2.4)	0,717	0,710	0,063	11,355	0,000
<i>Mindfullnes</i> (X2.5)	0,667	0,666	0,082	8,174	0,000
<i>Academic Self Efficacy</i> (X3.1)	0,818	0,811	0,046	17,932	0,000

<i>Academic Self Efficacy (X3.2)</i>	0,777	0,775	0,052	14,854	0,000
<i>Academic Self Efficacy (X3.3)</i>	0,726	0,724	0,068	10,620	0,000
Dukungan sosial (X4.1)	0,597	0,571	0,133	4,485	0,000
Dukungan sosial (X4.2)	0,520	0,488	0,146	3,551	0,000
Dukungan sosial (X4.3)	0,765	0,752	0,061	12,461	0,000
Dukungan sosial (X4.4)	0,785	0,756	0,096	8,145	0,000
Dukungan sosial (X4.5)	0,630	0,616	0,080	7,870	0,000
Dukungan sosial (X4.6)	0,704	0,707	0,066	10,631	0,000
Resiliensi (Y1)	0,580	0,581	0,081	7,186	0,000
Resiliensi (Y2)	0,714	0,709	0,044	16,131	0,000
Resiliensi (Y3)	0,691	0,689	0,045	15,508	0,000
Resiliensi (Y4)	0,758	0,756	0,034	22,434	0,000
Resiliensi (Y5)	0,685	0,678	0,045	15,238	0,000
Resiliensi (Y6)	0,726	0,727	0,073	19,444	0,000
Resiliensi (Y7)	0,754	0,752	0,045	16,746	0,000

Tabel 33 di atas menjelaskan bahwa seluruh aitem pada penelitian ini adalah signifikan pada konstruksinya dengan nilai *t-statistic* >1,96 dan nilai *p-values* <0,05. Maka dinyatakan variabel Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan sosial adalah variabel *manifest* pembentuk Resiliensi Siswa.

2. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Dalam model struktural menggunakan nilai R² menjadi dasar dalam mengetahui pengaruh variabel eksogen pada variabel endogen.

a. *R-square* (R²)

Nilai *R-square* berfungsi mengukur pengaruh antara variabel eksogen pada variabel endogen. Standar nilai yang digunakan adalah nilai 0,19 diartikan lemah, 0,33 diartikan sedang dan 0,67 diartikan baik (Ghozali dan Latan, 2015).

Tabel 34. *R-square* (R²)

<i>Item</i>	<i>R-square</i>	<i>R-square Adjusted</i>
Resiliensi	0,429	0,416

Tabel di 34 menunjukkan hasil nilai *R-square* adalah 0,429. Maka dapat dijelaskan bahwa variabel Resiliensi Siswa berpengaruh terhadap Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan

Social sebesar 42,9%. Sedangkan variabel lain berpengaruh sebesar 57,1% terhadap variabel resiliensi dalam penelitian ini.

b. Uji Hipotesis

Terdapat dua kemungkinan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu hipotesis diterima dan hipotesis ditolak. Langkah yang digunakan untuk mengetahui keadaan hipotesis adalah dengan berfokus pada nilai signifikansi antar konstruk, *t*-statistik, dan *p-values*.

Signifikansi *t-statistic* yang menunjukkan nilai $>1,96$ dan nilai *p-values* $<0,05$. Maka H_a dinyatakan diterima dan H_0 dinyatakan ditolak dan berlaku sebaliknya. Hipotesis yang diajukan yakni sebagai berikut:

1) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa.

H_a : Terdapat pengaruh antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa.

2) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *Mindfulness* terhadap Resiliensi Siswa.

H_a : Terdapat pengaruh antara *Mindfulness* terhadap Resiliensi Siswa.

3) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara *Academic Self Efficacy* terhadap Resiliensi Siswa.

H_a : Terdapat pengaruh antara *Academic Self Efficacy* terhadap Resiliensi Siswa.

4) H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

Ha: Terdapat pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

5) Ho: Tidak terdapat pengaruh antara Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

Ha: Terdapat pengaruh antara Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

Tabel 35. Uji Hipotesis

<i>Konstruk</i>	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics (/O/STDEV/)</i>	<i>P Values</i>
Regulasi Emosi → Resiliensi	0,539	0,524	0,099	5,467	0.000
<i>Mindfulness</i> → Resiliensi	-0,067	-0,29	0,134	0,469	0,620
<i>Academic Self Efficacy</i> → Resiliensi	0,162	0,161	0,090	1,800	0,072
Dukungan Sosial → Resiliensi	0,314	0,142	0,078	1,712	0,088

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 35 dapat diketahui hasil hipotesis sebagai berikut:

Konstruk Regulasi Emosi mempunyai nilai *t-statistic* 5,467 yang berarti $>1,96$ dan nilai *p-values* sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yakni terdapat pengaruh antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa.

Konstruk *Mindfulness* mempunyai nilai *t-statistic* sebesar -0,067 berarti $<1,96$ dan nilai *p-values* sebesar 0,620 berarti $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *Mindfulness* terhadap Resiliensi Siswa.

Konstruk *Academic Self Efficacy* mempunyai nilai *t-statistic* sebesar 0,162 berarti $<1,96$ dan nilai *p-values* sebesar 0,072 berarti $>0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga ditolak, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *Academic Self Efficacy* terhadap Resiliensi Siswa.

Konstruk Dukungan Sosial mempunyai nilai *t-statistic* sebesar 1,172 berarti $<1,96$ dan nilai *p-values* sebesar 0,088 berarti $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis keempat ditolak, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

Konstruk Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial menunjukkan nilai *R-square* adalah 0,429 yang berarti empat variabel eksogen memiliki pengaruh sebesar 42,9% terhadap variabel Resiliensi Siswa. Maka hipotesis kelima diterima

yakni, terdapat pengaruh antara Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

C. Pembahasan

1) Pengaruh Positif Variabel Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa

Hasil uji variabel eksogen Regulasi Emosi terhadap variabel endogen Resiliensi menunjukkan nilai *original sample* sebesar 0,539. Kedua variabel ini memiliki hubungan yang positif, ditunjukkan oleh nilai *original sample* yang menunjukkan angka positif. Nilai tersebut jika diartikan maka variabel eksogen Regulasi Emosi berpengaruh terhadap variabel endogen Resiliensi Siswa sehingga dapat dinyatakan hipotesis diterima. Dibuktikan juga dengan nilai *t-statistic* konstruk yakni 5,467 lebih dari >1,96. Nilai *p-values* menunjukkan angka 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Sehingga hipotesis pertama adalah diterima dengan menunjukkan nilai yang memenuhi standar diterimanya sebuah hipotesis.

Hasil pengujian hipotesis ini sama dengan teori Reivich dan Shatte (2002) yakni regulasi emosi mengajarkan individu untuk dapat mengidentifikasi dan menggambarkan sebuah emosi serta sebagai salah satu cara untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Pernyataan tersebut sejalan dengan pengertian resiliensi menurut Grotberg (1999) yakni resiliensi

sebagai sebagai kemampuan seorang individu untuk menghadapi, mengatasi, dan tetap tegar saat dihadapkan dengan permasalahan.

Seseorang dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik atau dapat mengelola emosi menjadi emosi positif, maka dapat dikatakan seseorang tersebut memiliki resiliensi yang cukup baik. Individu tidak larut atau terpuruk dengan emosi negatif yang ia rasakan, melainkan dapat bertahan dan mampu bangkit terhadap kesulitan yang ia hadapi. Emosi negatif dikelola menjadi emosi positif agar individu tetap dapat melakukan aktivitas layaknya kondisi normal yaitu pembelajaran secara luring dan tanpa adanya pandemi covid-19.

Pada penelitian Rahmi Andriani (2017) menjelaskan bahwa bentuk kognitif positif dari regulasi emosi seperti memaknai dan menerima peristiwa secara positif merupakan perantara penting kemampuan resiliensi. Sesuai dengan penelitian Fatima (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik ditandai dengan keterampilan berpikir positif, menerima dan menyelesaikan permasalahan. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi kurang baik akan kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi bahkan berpengaruh dalam menghadapi sebuah permasalahan. Maka regulasi emosi sangat dibutuhkan seorang individu dalam meningkatkan resiliensinya.

2) Pengaruh Variabel *Mindfulness* terhadap Variabel Resiliensi Siswa

Hasil uji variabel eksogen *mindfulness* terhadap variabel endogen Resiliensi menunjukkan nilai *original sample* sebesar -0,067. Kedua variabel ini berarah yang negatif, ditunjukkan dengan nilai *original sample* menunjukkan angka negatif. Nilai tersebut jika diartikan maka variabel eksogen *mindfulness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel endogen Resiliensi Siswa sehingga dapat dinyatakan hipotesis ditolak. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai *t-statistic* konstruk sebesar 0,469 yang mana kurang dari >1,96. Nilai *p-values* yang dihasilkan sebesar 0,620 yang menunjukkan lebih besar dari 0,05. Nilai yang muncul tidak memenuhi standar sebuah hipotesis dapat diiterima.

Hipotesis pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Dewi Khurun Aini (2020) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja di era *new normal* dengan nilai 2,199. Siswa MAN Sidoarjo dapat menerima segala emosi yang sedang ia rasakan, namun belum bisa melepaskan emosi negatif yang sedang ia alami. Salah satu aitem yang menunjukkan kondisi tersebut adalah pada aitem nomor 2 yang berada pada interval kategori sangat tinggi yaitu “Saya dengan sengaja meninggalkan kelas”. Pernyataan ini sangat bertolak belakang pada penelitian Dillard dan Meier (2021).

Individu yang menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari tidak mudah terpengaruh dalam kondisi yang menimbulkan stres dan akan mempertimbangkan permasalahan sebelum membuat keputusan.

Perbedaan subjek penelitian juga dapat menjadi faktor penyebab hipotesis ini ditolak. Penelitian ini dilakukan di Sidoarjo, sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan di kota Semarang yang memungkinkan memiliki karakter dan kondisi subjek yang berbeda. Maka menghasilkan hasil penelitian yang berbeda pula.

Faktor lain yang menyebabkan hipotesis pada variabel *mindfulness* ini ditolak adalah kurangnya pemahaman terkait *mindfulness*. Peneliti terhalang oleh kondisi pandemi covid-19 yang mengharuskan untuk meminimalisir interaksi langsung dengan orang lain sehingga tidak ada komunikasi antara peneliti dan responden ketika responden tidak memahami pernyataan dari instrumen yang disajikan.

Variabel eksogen *mindfulness* tidak memiliki peran dalam mempengaruhi resiliensi siswa MAN Sidoarjo saat pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Maka mereka tetap memiliki kemampuan resiliensi meskipun mereka belum menerapkan *mindfulness*.

3) Pengaruh Variabel *Academic Self Efficacy* terhadap Variabel Resiliensi Siswa

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan variabel eksogen *Academic Self Efficacy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel endogen Resiliensi Siswa. Nilai *t-statistic* yang diperoleh sebesar 1,800. Nilai tersebut lebih kecil dari 1,96. Nilai *p-values* yang dihasilkan adalah 0,072 dimana lebih besar dari 0.05. Nilai tersebut tidak sesuai dengan standar nilai hipotesis dapat diterima. Namun kedua variabel ini berarah positif ditunjukkan dengan nilai *original sample* sebesar 0,162 dengan angka positif.

Beberapa siswa MAN Sidoarjo cenderung pasif dalam proses pembelajaran daring. Mereka lebih memilih mencontek dan tidak mengevaluasi hasil belajar untuk menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran daring. Hal ini tentunya berbeda dengan konsep *academic self efficacy*. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk mengatur, melaksanakan, dan meregulasi kinerja agar dapat mencapai hasil belajar yang diinginkan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki *academic self efficacy* yang baik. Individu mampu memotivasi diri sendiri agar dapat mencapai hasil belajar yang maksimal (Sharma dan Nasa, 2014).

Penelitian dengan variabel *Academic Self Efficacy* pada siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi

covid-19 dinyatakan tidak mempengaruhi kemampuan Resiliensi Siswa. Penelitian ini tentunya berbeda dengan penelitian sebelumnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Frensen dan Muhammad (2020). Hasil penelitiannya menjelaskan *Academic Self Efficacy* berperan secara signifikan dalam memprediksi resiliensi pada mahasiswa.

Perbedaan subjek penelitian juga dapat menjadi faktor penyebab hipotesis ini ditolak. Penelitian sebelumnya dilakukan kepada mahasiswa perguruan tinggi di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Sedangkan penelitian ini dilakukan di Sidoarjo dengan subjek siswa yang memungkinkan memiliki karakter dan kondisi subjek yang berbeda. Maka menunjukkan hasil penelitian yang berbeda pula.

Faktor lain yang menyebabkan hipotesis pada variabel *academic self efficacy* ini ditolak adalah kurangnya pemahaman terkait *academic self efficacy*. Peneliti terhalang oleh kondisi pandemi covid-19 yang mengharuskan untuk meminimalisir interaksi langsung dengan orang lain sehingga tidak ada komunikasi antara peneliti dan responden ketika responden tidak memahami pernyataan dari instrumen yang disajikan.

Pada hasil analisis deskriptif, siswa MAN Sidoarjo masih belum memiliki *academic self efficacy* yang cukup. Namun hal ini tidak mempengaruhi kemampuan resiliensi mereka. Maka dapat

disimpulkan bahwa saat pelaksanaan pembelajaran daring pada masa pandemi, siswa MAN Sidoarjo tetap memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik sehingga adanya *academic self efficacy* tidak memiliki pengaruh yang cukup signifikan.

4) Pengaruh Variabel Dukungan Sosial terhadap Variabel Resiliensi Siswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dijelaskan pada variabel dukungan sosial. Variabel eksogen Dukungan Sosial tidak berpengaruh yang signifikan terhadap variabel Resiliensi Siswa. Nilai yang diperoleh pada uji hipotesis adalah t-statistik sebesar 1,712 yang mana $< 1,96$. Nilai *p-values* menunjukkan angka 0,088 dimana angka tersebut melebihi 0,05. Hipotesis pada variabel ini tentunya ditolak dan memiliki hasil yang tidak sama dengan penelitian Alexis (2016). Pada penelitiannya menjelaskan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial merupakan prediktor yang positif dan signifikan dari resiliensi.

Adanya perbedaan subjek dan tempat penelitian memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian. Penelitian Alexis (2016) dilakukan di Universitas Negeri Malaysia dengan subjek mahasiswa. Sedangkan penelitian ini dilakukan di Sidoarjo dengan subjek siswa yang sedang melaksanakan proses pembelajaran daring.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa MAN Sidoarjo tetap dapat menjalankan pembelajaran daring saat pandemi covid-19 dengan baik meskipun mendapatkan dukungan sosial yang sedikit. Siswa MAN Sidoarjo memiliki kemauan dalam dirinya sendiri untuk tetap melaksanakan pembelajaran daring.

5) Pengaruh Variabel Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, Dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa.

Hasil uji pada *R-square* menunjukkan nilai sebesar 0,429. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh antara variabel Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap variabel Resiliensi Siswa sebesar 42,9%. Sedangkan untuk 57,1% variabel Resiliensi Siswa dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan hasil tersebut maka kemampuan Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo saat melaksanakan pembelajaran daring selama pandemi covid-19 dipengaruhi oleh Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial. Pengaruh variabel Resiliensi dapat dikatakan cukup kuat berdasarkan standar yang ditetapkan dalam pengujian *R-square*. Standar yang ditetapkan adalah 0,33 yang berarti moderat (Ghozali dan Latan, 2015). Maka hipotesis pada penelitian ini dapat terbukti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis penelitian pada bab pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19. Maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa MAN Sidoarjo semakin baik pula kondisi resiliensinya.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Mindfulness* terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19. Maka ketika siswa dalam kondisi *mindfulness* yang rendah atau tinggi, tidak mempengaruhi kemampuan resiliensi siswa.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Academic Self Efficacy* terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19. Maka ketika siswa dalam kondisi *academic self efficacy* yang rendah atau tinggi, tidak mempengaruhi kemampuan resiliensi siswa.
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19. Maka ketika siswa dalam kondisi dukungan sosial yang rendah atau tinggi, tidak mempengaruhi kemampuan resiliensi siswa.
5. Terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial terhadap

Resiliensi Siswa MAN Sidoarjo selama Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan mampu memotivasi siswa-siswi MAN Sidoarjo agar dapat meningkatkan Regulasi Emosi, *Mindfulness*, *Academic Self Efficacy*, dan mendapatkan Dukungan Sosial yang cukup agar siswa memiliki Resiliensi cukup selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Siswa diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kualitas belajar dan hasil belajar mereka.

2. Bagi Orang Tua

Orang Tua adalah struktur lingkungan terkecil bagi seorang siswa. Orang tua diharapkan dapat membantu siswa mengikuti pembelajaran daring saat pandemi covid-19 dengan memberikan dukungannya agar anak memiliki resiliensi yang baik. Semakin baik resiliensi seorang anak maka akan semakin mudah anak menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Orang tua disarankan memberikan kenyamanan kepada anak agar anak semakin termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran daring.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah:

- a. Jika melakukan penelitian yang sama dimasa mendatang, diharapkan peneliti dapat mengembangkan kembali instrumen yang lebih variatif, menarik dan bahasa yang mudah untuk dipahami.
- b. Peneliti disarankan untuk melakukan uji coba instrumen sebelum digunakan untuk mengambil jawaban dari responden. Hal ini bertujuan untuk menjaga reliabilitas dan validitas instrumen penelitian.
- c. Peneliti sebaiknya menggunakan jawaban responden yang variatif dibandingkan dengan jawaban yang bernilai sama. Hal ini dapat menjaga validitas dan reliabilitas hasil analisis data.
- d. Pada pengambilan data selanjutnya bisa dilakukan secara langsung atau secara offline karena kondisi saat ini sudah dalam keadaan normal.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

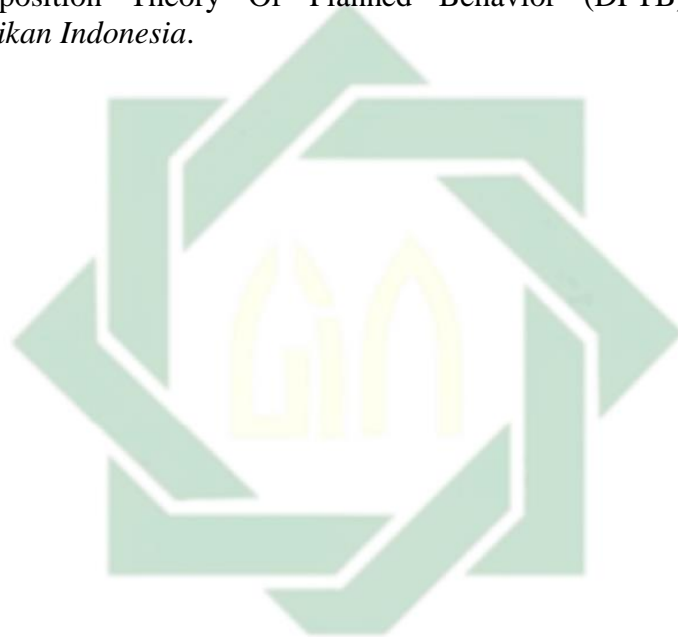
- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Abdillah, W., Hartono. 2015. *Partial Least Square (PLS)*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Afandi, N. A. (2009). *Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul* (Doctoral dissertation, Tesis. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta).
- Aini, D.K. (2020). *Positive Attachment, Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru*. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 210-225.
- Albrecht, T & Adleman, M. 1987. *Communicating Social Support*. Newbury: Sage.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2).
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Desain Penelitian Data*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryansyah, Januar Eko & Sari, Syska Purnama. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pemerintah dan Politik*, 6(1), 8-14.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2006). Assesment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assesment*, 11(3), 191-206.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thught and Action: a Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy-The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York: W. H. Freeman & Company.
- Baron, R. A., & Byrne. D. 1991. *Social Psychology. Sixth Edition: Understanding Human Interaction*. United State of America: Allyn and Bacon.
- Baron, Robert. A. & Byrne, Donn. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Brantley, Jeffrey., & Wendy, Millstine. 2011. *True Belonging: Mndful Practices to Help You Overcome Loneliness, Connect with Other, and Cultivate Happiness*. New York: New Harbinger Publications.
- Brooks, R., & Goldstein, S. 2001. *Raising Resilient Children: Fostering Strenght, Hope, and Optimism in Your Child*. New York: Contemporary Books.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observation from Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Burger, J. M. 2008. *Personality 7th Ed*. Canada: Nelson Education.
- Davis, L. W., Strasburger, A. M., & Brown, L. F. (2007). Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45, 23-29.

- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. 2018. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Prenadamedia.
- Eisenberg N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Feist, J., & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitri, & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, (01).
- Furchan, Achmad. 2004. *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gatt, J. M., Alexander, R., Emond, A., Foster, K., Hadfield, K., Mason-Jones, A., Reid, S., Theron, L., Ungar, M., Woulders, T. A., & Wu, Q. (2020). Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth: an International Cross-Sectional Study Across Six Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-15.
- Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative Life Event, Cognitive Emotion Regulation and Depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. & Latan, H. 2015. *Partial Least Squares: Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.0*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. P. 2005. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Greenberg, J. S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. United States: Mc Graw Hill Company Inc.
- Grotberg, Edith H. 1999. *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Okland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Gross, J. J. 2007. *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gottlieb. 2000. *Social Support Strategies Guidance For Mental Health*. New York: Sage Publication.
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, S. R. (2007). Resiliensi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Studi Kasus pada Siswa-Siswi Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai di SMA Negeri 1 Margahayu. *Jurnal Penelitian & PKM*, 4(2), 223-229.
- Harahap, Lenni Khotimah. (2020). Analisis SEM (Structural Equation Modelling) dengan SMARTPLS (Partial Least Square).
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Holaday & McPhearson. 1997. Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5).

- Jaya, I Made Laut Mertha. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacourt.
- Kartika, D. (2008). Dukungan Sosial dan Perilaku terhadap Orang Lain. *Jurnal Psikologi XXII*.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigatiopn of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Li et al. (2021). Effects of Sources of Social Support and Resilience on the Mental Health of Different Age Groups during the Covid-19 Pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(16).
- Liesto, S., Sipila, R., Aho, T., Harno, H., Hietanen, M., & Kalso, E. (2020). Psychological Resilience Associates with Pain Experience in Women Treated for Breast Cancer. *Scandinavian Journal of Pain*, 20(2).
- Maharani. (2013). Pengaruh Pelatihan Meditasi Sadar Diri terhadap Penurunan Tingkat Distress Remaja yang Mengalami Kehamilan Pranikah.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Miliono. Michele et al. (2014). Reciprocal Realtions Between Emotional Self Efficacy Beliefs and Ego Resiliency Across Time. *Journal of Personality*, 2-9.
- Munawaroh, E. E. M., Muslikah., Suharso., Rosdiana. G. (2017). Relationship Between Hope, Religiosity, Social Support, and Subjective Well Being Resiliency Bidik Mission of Students Semarang State University. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 215-221.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68-74.
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS For Windows (2 ed). Sidoarjo: Zifatma Jawara.
- Mustofa, A. 2010. *Model Pendidikan dan Pelatihan: Konsep dan Aplikasi*. Bndung: Alfabeta.
- Narayanan, S. S., & Onn, A. C. W. (2016). The Influence of Perceived Social Support and Self Efficacy on Resilience Among First Year malaysian Students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1-23.
- Oktavia, W. K., & Muhopilah, P. (2021). Model Koseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Soisal, dan Spiritulitas. *Psikologika*, 26(1), 1-18.
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Esential Skills for Overcomming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Riahi, M., Mohammadi, N., Norozi, R., & Malekitaba, M. (2015). The Study of the Relationship between Academic Self Efficacy and Resiliency in High School Students. *Academic Journal of Psychology Studies*, 4(3), 59-65.

- Ristiani, Amie. (2008). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi Univeristas Gunadarma*.
- Rizka, Fitri Nuhraheni. (2016). Kesabaran dan Academic Self Efficacy pada Mahasiswa. *Psikologika*, 21(1), 78-86.
- Robinson, E. H. M., & Curry, J. R. (2006). Promoting Altruism in the Classroom, *Childhood Education*, Winter 2006. 82(2), 68-73.
- Salmon, P., Septhon, S., Weissbacker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness Meditation in Clinical Practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 434-446.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development (Perkembangan Anak Edisi 11 Jilid 2*, Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Santoso & Santosa. 2020. *Covid-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Jakarta: Mbridge Press.
- Saputri, Meta Amelia dan Indrawati, Endang Sri. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1).
- Sarafino, E. P. 1998. *Health Psychology: Biopsychology Interaction*. USA: John Willey and Sons.
- Sari, S. P., Aryansyah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22.
- Seligman, M. 2008. *The Optimistic Child*. Bandung: PT. Mizan.
- Shaffer, D. R. 2005. *Social and Personality Development*. Balmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Sharma & Nasa. (2004). Academic Self Efficacy: A Reliable Predictor of Education Performances. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F.A. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah berasrama berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Phycology*, 2(3), 184-191.
- Sumantri, & Arga. (2020). Metamorfosis Dunia Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. 2000. *Social Psychology*. USA: Prentice Hall International Inc.
- Vanden Bos, Gray. R. 2007. *Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association (APA).

- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Indonesia Psychology Journal*, 9(2).
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. 9(2), 106-125.
- Wood, J. T. (2013). Komunikasi Interpersonal: Interaksi Keseharian Edisi 6. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wu, A. W., Connors, C., & Everly Jr, G. S. (2020). Covid-19: Peer Support and Crisis Communication Strategies to Promote Institutional Resilience. *American Collage of Physicians*, 172(2), 822-824.
- Yuniarti, Yeni. (2016). Analisa Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Pengguna Media Sosial Dalam Berwirausaha dengan Menggunakan Decomposition Theory Of Planned Behavior (DPTB). *Universitas Pendidikan Indonesia*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A