

**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN RESILIENSI PADA
MAHASISWA DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

Syeh Maulana Abdul Kadir

J71217149

Dosen Pengampu :

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

197708122005012004

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

2024

PERSYARATAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Self Regulation Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Surabaya” merupakan karya yang asli dan murni dari hasil penelitian yang diajukan dalam rangka untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya. Karya ini murni berdasarkan pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 4 Januari 2024



Syeh Maulana Abdul Kadir

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN RESILIENSI PADA
MAHASISWA DI SURABAYA**

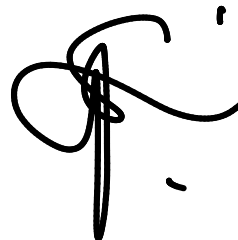
Oleh:

Syeh Maulana Abdul Kadir

NIM. J71217149

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 4 Januari 2024



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

NIP. 197708122005012004

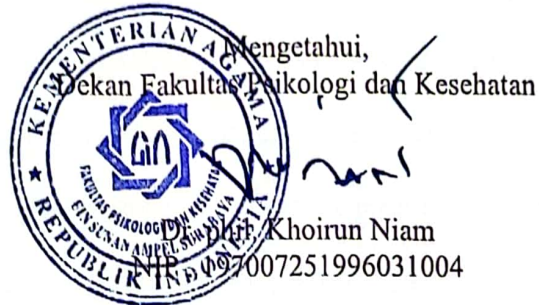
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUGAN *SELF REGULATION* DENGAN RESILIENSI PADA
MAHASISWA DI SURABAYA

Yang disusun oleh :
Syeh Maulana Abdul Kadir
J71217149

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji pada tanggal 5 Januari 2024



Susunan Tim Penguji
Penguji 1

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

Penguji 2

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
197403121999032001

Penguji 3

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
197602272009122001

Penguji 4

Endang Wahyuni, S.Ag, M.Psi.
197212142007102002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Syeh Maulana Abdul Kadir
NIM : J71217149
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : J71217149@uinsby.ac.id

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

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

Hubungan *Self Regulation* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa di Surabaya

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, 11 Januari 2024

Penulis



(Syeh Maulana Abdul Kadir)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self-Regulation* dengan Resiliensi pada mahasiswa di Surabaya. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 32 dari total populasi tak terhingga pada mahasiswa di kota Surabaya. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Teknik kuesioner melalui *google form* dengan bantuan SPSS versi 27 serta analisis data menggunakan analisis *pearson product moment* dengan hasil nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan nilai r 0,605 ($> 0,349$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *Self-Regulation* dan resiliensi pada mahasiswa di kota Surabaya, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

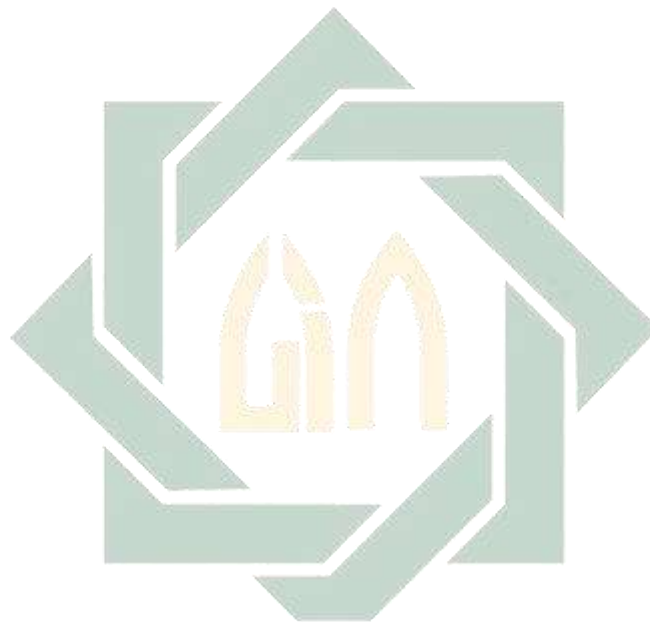
Kata Kunci : *Self Regulation* dan Resiliensi.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Resiliensi.....	6
B. <i>Self Regulation</i>	16
C. Hubungan antara <i>Self Regulation</i> dan Resiliensi	23
D. Kerangka Teoritis	23
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Variabel dan Definisi Operasional.....	26
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	27
C. Teknik Pengumpulan Data.....	29
D. Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek.....	33
2. Pengujian Hipotesis	36
B. Pembahasan	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	46



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

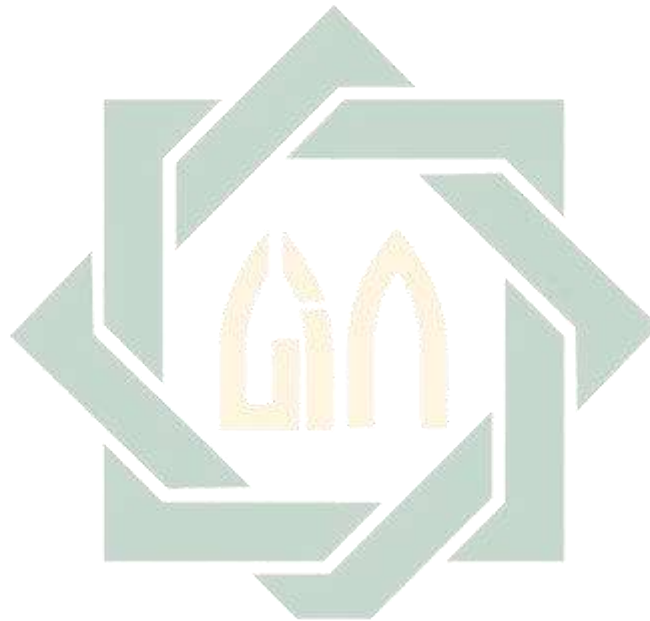
Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala Likert	29
Tabel 3.2 Blue Print Resiliensi.....	30
Tabel 3.3 Blue Print <i>Self Regulation</i>	31
Tabel 3.4 Pedoman nilai r.....	32
Tabel 4.1 Deskripsi jenis kelamin	33
Tabel 4.2 Deskripsi usia	34
Tabel 4.3 Deskripsi Semester.....	35
Tabel 4.4 Analisa <i>Pearson Product Moment</i>	36



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik.....29



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga*. Balai Pustaka.
- Arsaningtias, R. P. (2017). *Analisis Faktor Stresor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Program Studi SI Yang Melaksanakan Skripsi Di Universitas Airlangga Surabaya*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. del C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65>
- Bungin, M. B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (2 ed.). KENCANA: Jakarta.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*. Pustaka Pelajar.

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education, 6th ed.* (hlm. xviii, 638). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). *Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation*.
- Dias, P., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa, 23*.
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. S. (2020). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PERAWAT RUMAH SAKIT SWASTA X DI KOTA SEMARANG. *Jurnal EMPATI, 7(3)*, Article 3.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21848>
- Dillon, L., Chivite-Matthews, N., Grewal, I., Brown, R., Webster, S., Weddell, E., Brown, G., & Smith, N. (2007). *Risk, protective factors and resilience to drug use: Identifying resilient young people and learning from their experiences*. Home Office London.
- Fuente, J., López-García, M., Mariano-Vera, M., Martínez-Vicente, J., & Zapata, L. (2017). Personal Self-Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students. *Estudios sobre Educación, 32*, 9–26.
<https://doi.org/10.15581/004.32.9-26>

Fuente, J., Zapata, L., Vera, M. M., González-Torres, M. C., & Artuch, R. (2014).

Bullying, personal self-regulation, resilience, coping strategies and engagement-burnout: Implications for an intervention with university students (hlm. 91–107).

Greef, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual Characteristics Associated With Resilience in Single-Parent Families. *Psychological Reports*.

Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Bloomsbury Academic.

<https://books.google.co.id/books?id=OB6U7THFAKwC>

Gupta, S., & N.T, D. (2019). *Grit, Self-regulation, and Resilience among college football players: A pilot study*. 843–848.

Heather, N., Greeley, J., & Miller, W. R. (1991). *Self-control and the addictive behaviours / edited by N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley*. Maxwell Macmillan.

Hidayat, A. F. (2013). *Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus II ditinjau dari Aspek Metakognisi, Motivasi dan Perilaku*.

Ifdil, & Taufik. (2012). *Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat*.

Khairuddin. (2014). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Skripsi (tidak diterbitkan). *Fakultas Psikologi Universitas Medan*.

- Lam, T. C. M., Kolomitro, K., & Alamparambil, F. C. (2011). Empathy Training: Methods, Evaluation Practices, and Validity. *Journal of MultiDisciplinary Evaluation*, 7(16), 162–200. <https://doi.org/10.56645/jmde.v7i16.314>
- Makila, L. M. (2017). *Influence of Self-Regulation on Resilience in School Adaptation in Post War Context , Mt. Elgon Subcounty , Bungoma County , Kenya*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:186203339>
- Maritapiska, W. (2003). *Sumber stres pada mahasiswa Universitas Indonesia yang berkerja dan sedang menyusun skripsi*.
- Muharram, F. S. (2022). *Hubungan Self Regulation dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi di Masa Covid-19*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. (2011). *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes* (hlm. 365). <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage*. Practical Psychology Press.
- Sudijono, P. D. A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekata Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Alfabeta. Alfabeta.

- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Wills, T. A., & Bantum, E. O. (2012). Social Support, Self-Regulation, and Resilience in Two Populations: General-Population Adolescents and Adult Cancer Survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(6), 568–592. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.6.568>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). *Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi*.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist, 25*(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process to outcome goals. *Journal of Educational Psychology, 89*, 29–36. *Journal of Educational Psychology, 89*, 29–36. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.1.29>
- Zimmerman, Barry. J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Academic Press.