HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS X YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Shofuro Arrosyidah

(30701700119)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS X YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Shofuro Arrosyidah
30701700119

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing	Tanggal
Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog	4 Agustus 2022

Semarang, 4 Agustus 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS X YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Shofuro Arrosyidah
Nim: 30701700119

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 10 Agustus 2022

Dewan Penguji	Tanda Tangan
1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si	.....
2. Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog	.....
3. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog	.....

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 26 Agustus 2022

Mengetahui

Ketua Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Shofuro Arrosyidah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 30 Agustus 2022

Shofuro Arrosyidah

(30701700119)

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

MOTTO

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku”

(QS. Adz-Dzariat: 56)

“Jika kalian mau bersyukur, maka Aku sungguh akan menambah nikmat bagi kalian.”

(QS. Ibrahim: 7)

“Semangatlah dalam hal yang bermanfaat untukmu, minta tolonglah pada Allah, dan jangan malas (patah semangat).”

(HR. Muslim no. 2664)

PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada :

Suami dan anak tersayang, Yuris Bahadur Wirawan dan Sarah Ufairah, abi dan umi tersayang, Muhammad Abbas dan Sri Endang Juwarsih, bapak dan ibuk tersayang, Djunaidi dan Suatmiati, yang tak pernah berhenti mendo'akan, memberi kasih sayang, bimbingan serta motivasi untuk mewujudkan mimpi penulis.

Dosen pembimbing Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasihat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

UNISSULA, alamamater kebanggan tempat penulis mendapatkan banyak makna dan pengalaman dalam hidup.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahamatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat, taufik, hidayah, dan ridho-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga skripsi mengenai "Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X yang Mengerjakan Skripsi" dapat diselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wassalam, semoga kelak kita mendapatkan syafaat di yaumul akhirat.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun hal ini tak lepas dari bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan dalam proses penelitian.
3. Ibu Luhputu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi, selaku dosen wali yang dengan ketulusan serta kesabaran beliau telah bersedia membimbing serta memberikan saran selama menempuh proses pendidikan.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff TU, Petugas Laboratorium serta Petugas Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, terimakasih atas segala fasilitas dan kerjasama yang diberikan.

6. Suami, anak, abi, umi, bapak, ibuk yang selalu mendoakan, mendukung, memotivasi tiap langkah peneliti.
7. Sahabat terbaik yang paling saya sayangi, Zhalilla Viola Risqa Setiani teman berjuang selama di bangku perkuliahan, teman setia menuntut ilmu baik ilmu dunia maupun akhirat, selalu menjadi tempatku mencurahkan segala keluh kesah yang ada, menjadi tempat bertukar pendapat, membantuku semaksimal mungkin, menjadi seseorang yang sudah memberikan dukungan dan energi positif, terima kasih sudah menemani pada setiap proses yang aku jalani dari awal, sekarang hingga nanti semoga segala hal yang sedang kamu upayakan juga mendapat kemudahan dan hasil yang terbaik dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala.
8. Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X Semarang yang telah menjadi subjek penelitian dan bersedia dalam membantu proses penelitian ini.
9. Rahma, Tamara, dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu-persatu namanya. Terima kasih atas setiap doa, dukungan dan semangat yang diberikan.
10. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 30 Agustus 2022

Shofuro Arrosyidah

(30701700119)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
PERNYATAAN iv
MOTTO v
PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
ABSTRAK xvi
ABSTRACT xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Perumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 10
BAB II LANDASAN TEORI 12
A. Resiliensi 12
1. Pengertian Resiliensi 12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi 14
3. Aspek-aspek Resiliensi 15
4. Sumber Resiliensi 18
B. Regulasi Diri 20
1. Pengertian Regulasi Diri 20
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri 21
3. Aspek Regulasi Diri 23
C. Dukungan Sosial 25

1. Pengertian Dukungan Sosial 25
2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial 26
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial 28
4. Aspek Dukungan Sosial 29
D. Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi 31
E. Hipotesis 33
BAB III METODE PENELITIAN 34
A. Identifikasi Variabel Penelitian 34
B. Definisi Operasional 34
1. Resiliensi 34
2. Regulasi Diri 35
3. Dukungan Sosial 35
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel 36
1. Populasi 36
2. Sampel 36
3. Teknik Pengambilan Sampel 37
D. Metode Pengumpulan Data 37
1. Skala Resiliensi 37
2. Skala Regulasi Diri 39
3. Skala Dukungan Sosial Keluarga 40
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas 41
1. Validitas 41
2. Uji Daya Beda Item 41
3. Estimasi Reliabilitas 42
F. Analisis Data 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 44
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian 44
1. Orientasi Kancah Penelitian 44
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 45
B. Pelaksanaan Penelitian 52

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian 53
1. Uji Asumsi 53
2. Uji Hipotesis 55
D. Deskriptif Variabel Penelitian 56
1. Deskripsi Data Skor Resiliensi 57
2. Deskripsi Data Skor Regulasi Diri 58
3. Deskripsi Data Skor Dukungan Keluarga 59
E. Pembahasan 60
F. Kelemahan Penelitian 63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 64
A. Kesimpulan 64
B. Saran 64
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi X Kota Semarang 36
Tabel 2. *Blueprint* Skala Resiliensi 38
Tabel 3. *Blueprint* Skala Regulasi Diri 39
Tabel 4. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Keluarga 40
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Resiliensi 46
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Regulai Diri 47
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga 47
Tabel 8. Sasaran Skala Uji Coba 48
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Resiliensi 49
Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Diri 50
Tabel 11. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial Keluarga 50
Tabel 12. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Resiliensi 51
Tabel 13. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Diri 51
Tabel 14. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial Keluarga 52
Tabel 15. Data Mahasiswa Fakultas Teknik Mesin dan Fakultas Teknik Elektro Universitas X Semarang yang menjadi Subjek Penelitian 52
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas 54
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor 56
Tabel 18. Deskripsi Data Skor Resiliensi 57
Tabel 19. Kategori Distribusi Skor Resiliensi 57
Tabel 20. Deskripsi Data Skor Regulasi Diri 58
Tabel 21. Kategori Distribusi Skor Regulasi Diri 59

Tabel 22. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial Keluarga 60
Tabel 23. Kategori Distribusi Skor Dukungan Sosial Keluarga 60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Resiliensi 58
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Diri 59
Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Keluarga..... 60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA UJI COBA 74
LAMPIRAN B TABULASI SKALA UJI COBA 86
LAMPIRAN C RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM UJI COBA 108
LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN 115
LAMPIRAN E TABULASI DATA PENELITIAN 127
LAMPIRAN F ANALISIS DATA 147
LAMPIRAN G SURAT IZIN PENELITIAN & DOKUMENTASI PENELITIAN 156

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS X YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Shofuro Arrosyidah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: shofuroiis1@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir seringkali menjadikan skripsi sebagai suatu keadaan yang sulit dan menekan. Situasi sulit dan menekan membuat skripsi menjadi *stressor* bagi mahasiswa tingkat akhir. Tekanan untuk segera menyelesaikan studi serta kesulitan pada proses penelitian dan bimbingan dengan dosen yang dialami mahasiswa berakibat pada kondisi kesehatan mental, sehingga berpengaruh terhadap proses pengerjaan skripsi. Pengaturan diri dan dukungan dari pihak luar diharapkan mampu mengatasi tekanan dan kesulitan mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas teknik Universitas X yang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 148 mahasiswa dari program studi teknik mesin dan teknik elektro. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*. Metode analisis data menggunakan uji korelasi regresi berganda. Hasil uji hipotesis pertama mendapatkan skor R = 0,800 dengan signifikansi 0,000 (p<0,05) maka terdapat hubungan yang siginfikan antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X yang mengerjakan skripsi. Hasil dari korelasi parsial variabel regulasi diri dengan resiliensi diperoleh nilai skor r_{x1y} sebesar 0,677 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05), sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil korelasi parsial lainnya antara variabel dukungan sosial keluarga dengan resiliensi mendapatkan hasil r_{x2y} sebesar 0,131 dengan signifikansi sebesar 0,113 (p<0,05), sehingga hipotesis ketiga ditolak.

Kata kunci: Resiliensi, Regulasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND SOCIAL FAMILY SUPPORT TOWARDS RESILIENCE IN STUDENTS OF THE FACULTY OF ENGINEERING UNIVERSITY X THAT WORKING ON THE THESIS

Shofuro Arrosyidah
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: shofuroiis1@gmail.com

ABSTRACT

Final students made the thesis as a difficult and stressful situation at frequent. Difficult and stressful situations made the thesis as a stressor for final-year students. There were several factors that considered as difficulties in the research process, such as the pressure in completing the study immediately and guidance from the lectures that experienced by the students resulted in mental health conditions. Self-regulation and support from outsiders overcame student pressure and difficulties when worked on a thesis. The research aimed to determine the relationship between self-regulation and family social support on resilience in engineering students at the University of X that worked on thesis. The subject of this study found 148 students from mechanical engineering and electrical engineering study programs. The sampling technique used the cluster random sampling method. Methods of data analysis applied multiple regression correlation test. The results of the first hypothesis test gained a score of R = 0.800 with a significance of 0.000 (p <0.05), so there was a significant relationship between self-regulation and social support on the resilience of students from the Faculty of Engineering, University X that worked on thesis. The second hypothesis met the criteria as the results of the partial correlation of self-regulatory variables with resilience obtained r_{x1y} *score of 0.677 with a significance of 0.000 (p<0.05). The results of the other partial correlation between the variables of family social support and resilience obtained* r_{x2y} *results of 0.131 with a significance of 0.113 (p <0.05), so that the third hypothesis was rejected.*

Keywords: *Resilience, Self-Regulation, Family Social Support, Students who are Working on Thesis*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dilansir dari kompas.com oleh Dewi (2020) bahwa dunia perkuliahan tidak bisa terlepas dari komponen penting yakni mahasiswa. Banyak aktivitas dan kegiatan kemahasiswaan yang dijalani dalam masa perkuliahan guna menunjang *hardskill* dan *softskill* yang mana sangat dibutuhkan pada abad 21 ini agar tidak tertinggal dengan banyaknya jumlah mahasiswa di lingkup nasional ataupun global. Salah satu tugas perkembangan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam proses pendidikan di masa perkuliahan yaitu menyelesaikan masa studi. Proses pembelajaran perkuliahan berisi berbagai macam materi sesuai jurusan yang dipilih oleh mahasiswa, kemudian materi tersebut telah disesuaikan dengan beban sks pada masing-masing semester yang ditempuh dengan rata-rata waktu studi 4 tahun. Mahasiswa yang telah memenuhi sks dan masuk ke tingkat akhir akan mengambil mata kuliah skripsi, selain itu skripsi juga dijadikan persyaratan wajib untuk memperoleh gelar sarjana pada mahasiswa strata satu. Darmono dan Hasan (2005) menjelaskan skripsi sebagai suatu karya ilmiah yang dihasilkan di akhir masa studi oleh mahasiswa beradasarkan penelitian suatu masalah baik secara umum maupun lebih dalam dan kajian kepustakaan sehingga menemukan solusi sesuai bidang keilmuan.

Kemampuan berpikir, menganalisis teori, mencari dan memecahkan permasalahan berdasarkan keilmuan pada mahasiswa tingkat akhir sangat diuji dalam saat proses pengerjaan skripsi. Skripsi seringkali menjadi suatu tekanan yang mendasar bagi mahasiswa sehingga mengakibatkan adanya kesulitan pada proses pengerjaan skripsi dengan menghabiskan waktu yang cukup lama. Kesulitan atau hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir ketika sedang mengerjakan skripsi memiliki berbagai macam persoalan. Menurut Sunarty (2016) persoalan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakam skripsi yaitu kurang adanya komitmen dalam proses menulis skripsi, rasa takut yang dirasakan ketika naskah skripsi tidak disetujui oleh dosen pembimbing, kurang memiliki target yang jelas

dalam pengerjaan skripsi, tidak ingin ada kesalahan atau memiliki target capaian yang terlalu idealis dan kurang keuletan dalam pengerjaan skripsi. Kondisi mental dan fisik yang sehat sangat dibutuhkan ketika mahasiswa sedang dalam situasi tersebut.

Tekanan atau tuntutan yang dialami mahasiswa dapat berakibat pada kondisi kesehatan mental sehingga kelancaran dan upaya mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi cukup terganggu. Sarokhani et al. (2013) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terkena depresi. Kecenderungan kerentanan tersebut disebakan karena mahasiswa sedang berada dalam fase transisi dari remaja akhir ke dewasa awal yang mana dalam fase tersebut mulai muncul tuntutan baru. Tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa berada pada situasi sulit, sehingga mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dan mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi tak terkecuali dalam masa studi akhirnya yakni saat mengerjakan skripsi. Fletcher & Sarkar (2013) menyebutkan bahwa kemampuan individu untuk bertahan dan keluar dari situasi yang menekan disebut dengan resiliensi.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Triyana (2015) menunjukkan adanya tingkat stress yang tinggi dan tingkat resiliensi yang rendah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kurangnya kemampuan untuk menghadapi kesulitan saat menjalani skripsi dan munculnya tuntutan lain mengakibatkan mahasiswa sulit untuk fokus pada proses pengerjaan skripsi. Kompas.com (2020) menyebutkan bahwa hal serupa terjadi pada tahun 2020, dimana mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rela untuk melakukan aksi bunuh diri dikarenakan mahasiswa tersebut depresi selama kurang lebih 7 tahun berkuliah akan tetapi tidak kunjung lulus. Skripsi yang menjadi *stressor* serta ketahanan dalam menghadapi tekanan atau tuntutan cenderung rendah yang mengakibatkan kondisi psikologis mahasiswa terganggu. Saat mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk mencari solusi dan menyesuaikan diri pada situasi yang menekan, akan berdampak pada lama masa studi yang dihabiskan mahasiswa untuk dapat segera lulus dari dunia perkuliahan. Maka dari itu, perlu resiliensi yang baik pada mahasiswa terlebih ketika berada pada fase pengerjaan skripsi.

M Rutter (2006) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan respon positif yang diberikan oleh individu ketika berada dalam situasi sulit dan menekan. Sebab dari dibutuhkannya kemampuan resiliensi yakni adanya situasi sulit, sedangkan respon yang diberikan oleh individu dalam hal tersebut sebaiknya berupa sikap positif. Menurut Fletcher & Sarkar (2013) sebagai suatu proses yang dinamis, resiliensi merupakan implementasi dari sikap positif yang muncul ketika keadaan berada pada situasi sulit. Desmita (2007) menjelaskan bahwa kekuatan yang dimiliki oleh seseorang untuk menjalani, menghadapi, mengurangi serta menghilangkan akibat negatif dari situasi yang tidak menyenangkan disebut dengan resiliensi.

Beberapa penyebab yang terjadi pada mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi memiliki faktor dan latar belakang yang berbeda serta memiliki dampak fisik maupun psikis yang berbeda-beda pula. Seperti kutipan wawancara yang dilakukan oleh Setiawan (2021) dengan narasumbernya yaitu Melani Aprianti sebagai salah satu anggota tim dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang mencetuskan penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang disampaikan pada portal situs JawaPos.com (2021), salah satu faktor penyebab mahasiswa sulit mengerjakan skripsi dikarenakan adanya kebiasaan menunda pekerjaan yang disebut dengan prokastinasi akademik. Hambatan lainnya yakni karena sulit mencari referensi materi, stres yang dialami mahasiswa hingga kesulitan dalam pengolahan data. Beberapa kesulitan yang terjadi pada mahasiswa ketika mengerjakan skripsi tersebut disebabkan kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mencari alternatif solusi dan cara untuk dapat keluar dari zona sulit tersebut. Melihat dari fenomena yang terjadi maka dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa semester akhir saat mengerjakan skripsi berada pada tingkat yang kurang baik, sehingga ketika ada tekanan atau kesulitan yang dihadapi kurang dapat terkendalikan dengan baik. Penelitian ini ingin mencari tahu lebih lanjut terkait kemampuam mahasiswa yang masih mengerjakan skripsi untuk tetap dalam kondisi yang baik dan memberikan solusi yang produktif meskipun kesulitan tengah dihadapi.

Peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi guna melihat permasalahan psikologis terkait kemampuan resiliensi, hasilnya menyatakan :

> "*Yang saya rasakan ketika mengalami kesulitan dalam menjalani skripsi yaitu rasa malas mestinya apa lagi kalau revisiannya banyak dan harus memperbàiki kata kata itu pasti saya males. Menurut saya penyebab saya malas mengerjakan skripsi itu banyak sekali revisian, harus bisa mengolah kata soalnya saya orang yang sulit untuk mengolah kata dan kadang juga karena kebingungan di materi yang saya ambil. Och iya selain itu juga di karekakan format format skripsi yang kurang saya pahami."*
>
> -BS usia 24 tahun

> *"Malas mengerjakan, malas berfikir, wah apalagi buka laptop. Seakan skripsi sangat sulit diketik. Apalagi kalau pas ngetik tiba-tiba ide sudah habis dan buntu."*
>
> -A usia 22 tahun

> *"Hal yang dirasain ketika merasa kesulitan dalam mengerjakan sekripsi salah satunya kecemasan ya, takut ketika nanti tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Hal terbesar yang nyebabin malas tu menurut yang saya alami itu mungkin faktor peergroup, karena dari teman2 juga kebanyakan ngerjainnya nyantai jadi ikut kebawa suasana."*
>
> -R usia 22 tahun

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti menemukan hasil bahwa terdapat persoalan resiliensi yang kurang baik pada ketiga subjek. Penyebab kurangnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan ketika mengerjakan skripsi berdasarkan wawancara tersebut diantaranya adalah karena munculnya rasa malas dengan banyakanya revisian terkait skripsi yang diberikan oleh dosen, selain itu mahasiswa merasa kesulitan mengolah kata-kata yang akan dituliskan menjadi sebuah gagasan di dalam skripsi sehingga berujung pada kondisi malas untuk mengerjakan skripsi. Salah satu subjek pada wawancara studi pendahuluan juga menjelaskan merasakan adanya kecemasan dan rasa takut ketika tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Sedangkan, pengertian dari resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) yaitu ketika individu mampu untuk bangkit ketika dalam situasi sulit. Perasaan menekan dalam diri mahasiswa kurang dapat diubah menjadi lebih bermakna sehingga skripsi masih menjadi sesuatu yang

mengkhawatirkan dan memberikan rasa malas bagi mahasiswa.

Kelompok sosial pada teman sebaya pun juga mempengaruhi adanya kemampuan resiliensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Heppi (2018) mendukung pernyataan tersebut dan menambahkan bahwa kelompok teman sebaya mampu memberikan pengaruh terkait sikap mahasiswa terkait dengan perilaku dan keputusan yang diambil. Papalia et al. (2001) juga berpendapat bahwa lingkungan teman sebaya merupakan salah satu sumber referensi utama yang dijadikan acuan dalam gaya hidup mahasiswa, sedangkan ketika mahasiswa tidak mampu untuk mengatur dirinya dalam hal untuk mencapai tujuan tugas akhirnya dengan terbawa lingkungan pertemanan yang kurang suportif maka pencapaian tugas akhir yang berkaitan dengan pengaturan diri untuk mengambil keputusan positif dan bangkit dari kesulitan serta tekanan mengerjakan skripsi maka kurang dapat terselesaikan dengan baik.

Menurut Palmer & Cooper (2007) komponen penting yang harus diperhatikan agar proses resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi bisa berjalan optimal yakni adanya pengaturan diri dengan mengambil sikap yang tepat. Ketika mahasiswa kurang mampu untuk bertahan dalam tekanan yang dirasa melebihi kemampuan, maka stres akan muncul. Resiliensi dapat dipengaruhi oleh bermacam faktor contohnya yang disampaikan oleh Everall et al. (2006) diantaranya faktor individual merupakan kemampuan individu yang mencakup pemahaman individu, pemahaman yang ada dalam diri, harga diri dan kapabilitas sosial yang mana hal ini dapat ditarik garis besar menjadi regulasi diri. Selanjutnya yakni faktor keluarga yang berarti dukungan berasal dari lingkup keluarga yaitu orang tua dan keluarga terdekat menjelaskan bagaimana orang tua menyikapi dan memberikan perhatian kepada anak. Tidak terlupa yang berikutnya yaitu faktor komunitas merupakan ruang lingkup hubungan sosial antara individu dengan lingkungan dalam dirinya seperti kegiatan-kegiatan yang mendukung berkembangnya proses resiliensi dalam diri. Mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi sebaiknya memiliki regulasi diri yang baik sehingga diharapkan proses penyelesaian skripsi pun berjalan lancar dan mampu selesai tepat waktu.

Schunk (2012a) menjelaskan regulasi diri merupakan proses ketika individu memproses pikiran-pikiran, perasaan dan tindakan yang terstruktur untuk mewujudkan tujuan yang diinginkan. Mahasiswa tingkat akhir menginginkan untuk segera dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, akan tetapi pada realita yang terjadi masih terdapat beberapa permasalahan dalam proses pengerjaan skripsi yang berkaitan dengan pengaturan diri pada mahasiswa. Menurut hasil survei awal yang dilakukan oleh Hadi (2020) dalam penelitiannya melibatkan 50 responden menghasilkan 54% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengungkapkan sering merasa malas dan kurang bisa mengatur waktu dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan belum dapat mengatur dirinya dengan baik untuk fokus dan mengarahkan sikap sebaik mungkin agar tugas akhir dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Rauta (2014) menambahkan kesulitan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dirasa cukup menjadi *stressor* yang berat, sehingga membutuhkan adanya regulasi diri dalam mengatur segala proses pengerjaan skripsi dengan baik.

Peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi guna melihat permasalahan psikologis terkait kemampuan regulasi diri yang hasilnya :

> "*Terkadang saya timline/ target satu minggu bisa selesai proposal. namun tdak berjalan sesuai target saya di karenakan malas membuka laptop dan kadang sudah buka laptop tapi sulit terfokus pada skripsi. Kebiasaanya ketika ada hal lain mengalihkan, saya respon dan saya akan melakukanya segera. sekaligus untuk sejenak mengalihkan pikiran yang bingung. tapi saat saya melakukanya saya enggan buat meneruska ato membuka skripsi saya. dan lebih ke untuk istirahat seperti tiduran dan malas-malasan"*
>
> -BS usia 24 tahun

> *"Awal mula berjalan ada dan sudah sesuai dengan waktu yang ditetapkan, akan tetapi seirng waktu berjalan timeline itu sudah hilang begitu saja, mungkin karena kelamaan atau jenuh dan tidak adanya respon dari seorang dosen yang mengakibatkan rasa malas dan ingin melakukan kegiatan yang lain."*
>
> -A usia 22 tahun

> *"Timbulnya malas disebabkan dari dosen pembimbing dan dosen penguji karena saat melakukan bimbingan terlantur-lanur beberapa*

bulan bahkan satu bulan."
-R usia 22 tahun

Hasil wawancara yang sudah dilaksanakan oleh peneliti menyatakan bahwa mahasiswa kurang memiliki kemampuan regulasi diri yang kurang baik, terlihat dari jawaban yang telah disampaikan bahwa mahasiswa sebenarnya telah memiliki target dalam proses penyusunan skripsi akan tetapi semakin lama target tersebut seakan dihiraukan dikarenakan hadirnya rasa malas, sulit terfokus dan kejenuhan yang dirasakan. Resiliensi dapat tercapai bilamana individu tersebut mampu untuk mengatur diri dengan melakukan pengambilan keputusan yang tepat untuk bangkit dari tekanan atau kesulitan. Regulasi diri menurut Husna, dkk. (2014) adalah proses penyesuaian yang bersifat mengatur dan mengoreksi diri sendiri dengan tujuan agar individu tetap dalam jalur menuju tujuan yang berasal dari dalam diri. Zimmerman dalam Subandi (2010) menjelaskan bahwa individu yang mampu mengatur pikiran supaya fokus dan memiliki perasaan serta tindakan yang terencana dalam dirinya yang berjalan secara bersamaan untuk tercapainya tujuan pribadi merupakan mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik. Upaya-upaya telah dilakukan oleh mahasiswa agar proses pengerjaan skripsi dalam berjalan dengan baik akan tetapi munculnya faktor eksternal yang tidak dapat terkendalikan berkaitan dengan faktor internal untuk melakukan regulasi diri sehingga fokus utama pengaturan diri untuk menyelesaikan skripsi tidak dapat berjalan dengan maksimal.

Menurut kajian penelitian yang dilakukan oleh Missasi & Izzati (2019) mengenai unsur-unsur yang memengaruhi resiliensi diantaranya spiritualitas, efikasi diri, optimism, harga diri dan dukungan sosial. Hal ini mengidentifikasi bahwa dukungan sosial yang dimaksud meliputi dukungan sosial keluarga. Dolan & Canavan (2006) berpendapat bahwasanya dukungan sosial keluarga termasuk salah satu wujud implementasi dari dukungan sosial yang terbentuk secara informal meliputi anggota keluarga serta bisa dikatakan dengan sistem pertolongan yang utama. Dukungan sosial keluarga menurut Cutrona dalam Dolan & Canavan (2006) terbagi dalam empat bentuk yakni dukungan konkret merupakan dukungan yang berisi mengenai sikap atau perlakuan langsung yang diberikan dalam kegiatan sehari-hari, dukungan emosional merupakan adanya rasa empati, sikap saling

mendengarkan dan adanya bantuan dari orang terdekat ketika individu mengalami permasalahan. Selanjutnya dukungan nasihat yang berisi suatu dukungan yang lebih kompleks dikarenakan dibutuhkan individu dengan memiliki keterikatan rasa nyaman, menerima masukan daripada isi dari nasihat yang diberikan, sehingga dukungan yang diberikan dapat lebih tersampaikan dengan baik. Tidak terlupa yakni adanya dukungan penghargaan yang berkaitan pada proses seseorang merasa memiliki makna dengan keberadaannya. Dolan et al. (2000) menjelaskan bahwa sebagai unsur yang mampu memberikan kekuatan, semangat, dan mengurangi atau bahkan mencegah risiko adanya gangguan kesehatan mental anggota keluarga, dukungan sosial keluarga merupakan bentuk dukungan dengan membentuk lingkungan yang mampu memberi rasa aman dan juga rasa nyaman terlebih sebagai proses dasar individu untuk melakukan perkembangan dalam diri.

Telaah lebih dalam dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara terkait dukungan sosial keluarga pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsinya, hasilnya :

> "*Keluarga selalu memberi semangat agar segera menyelesaikan skripsi. Masukan dari keluarga sangt meningkatkn motivasi sya tapi saya terkadang ketika terlalu capek akhirny males malesan.*"
> -BS usia 24 tahun

> *"Keluarga memberkan support penuh dan mendoakan yang terbaik untuk saya."*
> -A usia 22 tahun

> *"Awal mula keluarga menekan untuk segera menyelesaikan skripsi, tetapi orang tua menyadari kalau banyak mahasiswa yang belum lulus, sehingga mulai memahami dan lebih bersabar serta terus memberikan support."*
> -R usia 22 tahun

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, mahasiswa memiliki lingkungan *support system* pada dukungan keluarga yang cukup baik. Lingkungan *support system* yang cukup baik tersebut terlihat pada jawaban yang diberikan bahwa keluarga selalu memberi semangat dan mendoakan agar mahasiswa dapat segera menyelesaikan skripsi dengan baik. Dukungan sosial keluarga mampu

memberikan perlindungan terhadap mental seseorang ketika terjadinya tekanan atau kesulitan. Mahasiswa dirasa cenderung memiliki tingkat kesehatan mental dan fisik yang baik juga lebih mampu menghadapi permasalahan atau situasi yang sulit ketika mendapatkan dukungan keluarga terlebih ketika proses penyelesaian skripsi. Anjar (2012) menambahkan dalam pernyataannya bahwa dorongan yang diterima individu melalui orang terdekat akan lebih berpengaruh pada kognitif dan afektif dibanding dengan individu yang tidak menerima dukungan sehingga kerentanan terhadap stres akan lebih dimungkinkan. Menurut Ratna (2010) faktor penting yang mengakibatkan seseorang mampu untuk mengurangi kecemasan dan mampu untuk berpikir logis kembali merupakan faktor dukungan keluarga. Dukungan yang diberikan keluarga kepada mahasiswa memiliki peranan penting dan menjadi pendorong agar mahasiswa dapat menghadapi masalah, meringankan kecemasan yang dirasakan, menambah semangat dan menjadi pemicu komitmen agar mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan berdasarkan tema serupa dengan pembahasan mengenai resiliensi yang dihubungkan dengan regulasi diri dan dukungan sosial keluarga. Seperti penelitian Indatus (2018) yang berjudul *"Hubungan Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di Keluarga yang Bercerai"* hasilnya memperlihatkan bahwa terdapatnya hubungan yang positif antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja terhadap keluarga yang bercerai.

Selanjutnya pada kajian ilmiah lain yang dilakukan oleh Prabowo (2020) dengan judul *"Peran Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMA Broken Home di Kota Palembang"* mendapatkan hasil bahwasanya dukungan sosial keluarga mempunyai peran yang signifikansi terhadap resiliensi akademik. Sejalan dengan hasil tersebut artinya yakni semakin tinggi dukungan yang diperoleh dari keluarga sebagai orang terdekat maka makin tinggi pula tingkat resiliensi yang dialami oleh individu.

Berdasarkan pengkajian sebelumnya yang telah dilakukan, peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan tiga variabel berbeda. Tiga variabel yang digunakan oleh peneliti yaitu resiliensi, regulasi diri, dan dukungan sosial keluarga. Peneliti menghubungkan variabel regulasi diri serta dukungan sosial

keluarga pada resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Perumusan Masalah

Menurut latar belakang di atas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan dukungan social keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik Universitas X?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik Universitas X?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik Universitas X?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik Universitas X.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang didapat adalah seperti berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapakan berkontribusi pada bidang keilmuan Psikologi khususnya dalam Psikologi Perkembangan dan Pendidikan yang berfungsi dalam memberikan solusi terkait penyebab munculnya masalah dalam penyelesaian skripsi mahasiswa dengan meningkatkan kemampuan resiliensi yang harus dilakukan.
2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman dan perspektif lain terkait mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, sehingga

kemampuan resiliensi dapat dimaksimalkan. Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rujukan pada peneliti selanjutnya serta mampu dijadikan acuan referensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri dan dukungan keluarga agar proses penyelesaian skripsi berjalan lancar serta mencegah adanya kondisi kesehatan mental yang kurang baik.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Awal mula terbentuknya konsep resiliensi diperkenalkan oleh Holling (1973) untuk membantu memahami kapasitas kemampuan dengan mencari alternatif untuk bertahan dalam situasi yang sedang mengalami gangguan. Connor & Davidson (2003) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu guna bangkit dan keluar ketika dalam keadaan sulit. Folke (2016) berpendapat bahwa resiliensi juga bisa dikatakan sebagai kemampuan seseorang guna bertahan dalam menghadapi perubahan, untuk terus berkembang dengan lingkungan yang terus berubah. Proses pemikiran resiliensi terjadi ketika adanya periode perubahan secara bertahap berinteraksi dengan perubahan mendadak, kapasitas seseorang, komunitas masyarakat, budaya untuk beradaptasi atau bahkan berubah menjadi alur yang baru dalam menghadapi perubahan. Ketika proses resiliensi tersebut, adaptasi yang terjadi mengacu pada tindakan manusia yang berorientasi pada situasi terkini, sedangkan perubahan yang terjadi adalah tentang perubahan terhadap situasi lain atau bahkan menciptakan situasi baru.

Glantz & Sloboda (2005) menjelaskan bahwa resiliensi menggambarkan suatu tindakan atau fenomena yang umum berdasarkan perspektif individu. Sikap yang ditampilkan individu ketika dalam masa sulit diasumsikan berdasarkan pengalaman yang pernah terjadi dalam hidupnya. Masalah atau tekanan yang ada dapat disikapi oleh individu dengan menolak, menghindar dan atau menghadapi permasalahan tersebut. Hal tersebut terkait dengan beban masalah atau seberapa berat masalah yang dialami serta sejalan dengan tingkat kemampuan individu ketika ia mampu bertahan dalam menghadapi tekanan. Konsep resiliensi juga dianalogikan sebagai ketahanan yang dimiliki individu ketika tingkat stressor yang diterima sangat berat bukan ketika individu mampu bangkit dari kesulitan yang diterima.

Uyun (2012) berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu

dalam menyelesaikan suatu masalah dengan baik, memiliki *self-esteem*, mengerti dengan baik konsep dirinya, dan memiliki kepercayaan diri. Block dalam Klohnen (1996) menambahkan bahwa resiliensi merupakan fenomena pelibatan sikap dalam penyesuaian diri individu dengan baik dan fleksibel saat dihadapkan pada kesulitan dari internal maupun eksternal. Resiliensi disebut juga dengan *egoresilience* yang mana berfungsi membentuk serta membangun suasana dalam lingkungan jangka pendek dan jangka panjang, sehingga memungkinkan individu dalam mengubah karakter, mengekspresikan, dan menyampaikan pengendalian ego. Menurut pendapat Grotberg (1995) resiliensi merupakan suatu cakupan yang memiliki sifat universal, dalam hal tersebut individu mampu melakukan tindakan pencegahan, meminimalisir atau menghadapi pengaruh negatif ketika individu mengalami musibah atau situasi yang kurang baik.

Reivich & Shatte (2002a) juga menjelaskan tentang resiliensi, dimana merupakan suatu kemampuan yang individu miliki dalam mengatasi dan melakukan penyesuaian pada kejadian berat atau kesulitan dalam kehidupan. Sikap bertahan pada situasi menekan dan berhadapan dengan kesulitan atau pengalaman buruk yang dialami dalam hidup. Kemampuan bertahan pada individu berpengaruh juga terhadap kondisi lingkungan yang sedang dihadapi. Berdasarkan situasi, individu juga mampu melakukan pengambilan sikap terkait dengan penyesuaian diri yang berpengaruh pada upaya bertahan dalam situasi menekan. Menurut Folke et al. (2010) dalam praktiknya, resiliensi terkadang diterapkan pada masalah yang berkaitan dengan aspek tertentu dari sistem yang mungkin muncul dari serangkaian sumber atau tekanan tertentu

Berbagai jenis kesulitan menjadi titik awal munculnya konsep ketahanan, bersamaan dengan bukti bahwa dalam beberapa keadaan, paparan stres dapat diikuti oleh peningkatan resistensi terhadap stres itu sendiri di kemudian hari (efek menguatkan), bukan sensitisasi atau peningkatan kerentanan. Inti dari konsep ketahanan adalah pada perbedaan individu didalam menanggapi kesulitan (Michael Rutter, 2012).

Berdasarkan pendapat di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwasanya resiliensi adalah kemampuan individu guna bisa bertahan serta menyesuaikan diri

ketika didalam situasi sulit.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Resnick et al. (2011) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu:

a. *Self-Esteem* adalah salah satu faktor yang mampu membantu seseorang dalam menjalani masa sulit. Seseorang yang memiliki tingkat *self-esteem* kepercayaan diri yang baik maka hal tersebut dapat membantunya bangkit dan keluar ketika dalam keadaan sulit.
b. Dukungan Sosial (*social support*) adalah salah satu faktor yang dibutuhkan ketika seseoraang sedang dihadapkan dengan situasi yang sulit. Seseorang membutuhkan **support** atau dukungan dari lingkungan sosial untuk membantu meningkatkan tingkat resiliensi yang mana dapat membangkitkan semangat seseorang ketika dihadapkan pada suatu penyelesaian masalah.
c. Spiritualita mencakup salah satu faktor yang dapat menambah kemampuan bertahan didalam situasi yang memunculkan banyak stressor. Individu yang meyakini adanya pertolongan dari Tuhan akan lebih mampu menghadapi berbagai kondisi yang terjadi.
d. Emosi positif adalah salah satu faktor penting didalam membentuk kepribadian resiliensi individu. Emosi positif mampu menciptakan suasana yang berbeda dan meningkatkan kinerja seseorang serta mengurangi tekanan yang menjadi hambatan pada individu. Rasa syukur yang dimiliki mampu mengurangi emosi negatif yang ada sehingga permasalahan dapat lebih mudah teratasi.

Everall et al. (2006) mengemukakan pendapat yang berbeda terkait faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. Faktor-faktornya diantaranya :

a. Faktor individual merupakan faktor yang berasal dari dalam diri. Kemampuan resiliensi individu yang berasal dari faktor individual mencakup kognitif, konsep diri, harga diri, pengaturan diri serta kemampuan individu dalam bersosialisasi. Ketika individu memiliki kemampuan yang baik dalam beberapa unsur pada faktor individual

diharapkan kemampuan resiliensi yang dimiliki pun juga dalam keadaan yang baik.

b. Faktor keluarga merupakan faktor yang berasal dari lingkup terdekat individu. Keterkaitan keluarga dalam kemampuan resiliensi seseorang sangat berpengaruh. Dukungan keluarga dan adanya keterikatan emosional antar anggota keluarga dapat memberikan semangat serta motivasi besar ketika seseorang sedang berada dalam fase sulit.

c. Komunitas merupakan sekumpulan orang yang saling peduli dan memiliki kepentingan masing-masing serta adanya kesamaan minat dan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan pemaparan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari resiliensi adalah faktor individual (kognitif, konsep diri, harga diri, pengaturan diri), *self esteem*, spiritualitas, emosi positif. Faktor eksternal dari resiliensi adalah dukungan sosial (*social support*), keluarga, dan komunitas. Teori yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Everall et al. (2006) yakni adanya faktor individual, faktor keluarga serta komunitas.

3. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) berpendapat bahwa disaat membentuk resiliensi pada suatu individu dipengaruhi oleh beberapa aspek yang menggambarkan kemampuannya antaralain :

a. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengindentifikasi, merasakan dan menyampaikan perasaan sesuai dengan situasi dan kondisi. Individu dengan kemapuan resiliensi tinggi, akan lebih mudah untuk tenang dan mengungkapkan perasaannya dalam situasi apapun.

b. Regulasi impuls adalah kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri dalam hal keinginan dan dorongan, dan ketika berbagai tekanan muncul dari dalam. Kemampuan resiliensi yang rendah akan menimbulkan seseorang mudah marah dan cenderung agresif dalam menghadapi sesuatu.

c. Optimis merupakan keyakinan diri pada individu dan rasa percaya untuk menghadapi tantangan atau kesulitan yang dihadapi. Adanya harapan dan pikiran positif bahwa segala sesuatu dapat berjalan lancar merupakan salah satu ciri individu yang mempunyai resiliensi yang baik. Pemecahan permasalahan pun bisa lebih terselesaikan dengan cara yang tepat apabila seseorang memiliki rasa optimis dalam diri.
d. Kemampuan untuk menganalisis penyebab dari permasalahan merupakan cara berpikir guna mengindentifikasi permasalahan yang terjadi. Seseorang yang mampu mengidentifikasi unsur-unsur penyebab permasalahan memiliki kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan yang sama, sehingga dalam hal ini individu lebih menekankan pada pemecahan masalah dan mampu keluar dari masalah yang ada.
e. Empati merupakan kemampaun dalam ikut serta merasakan apa yang dialami oleh orang lain dan peduli terhadapnya. Kemampuan tersebut berkaitan dengan kemampuan untuk dapat mengerti kondisi emosional dan psikologis seseorang.
f. Keyakinan diri merupakan rasa percaya bahwa diri sendiri mampu menyelesaikan masalah secara tepat dan efektif. Rasa tidak mudah menyerah dan yakin dapat melalui kesulitan yang terjadi menjadikan individu dapat bertahan dan bangkit dari masalah.
g. Berfikir positif merupakan kemampuan seseorang dalam menilai pengalaman dalam hidup sebagai sesuatu yang berharga guna dijadikan pelajaran di masa yang akan datang serta bersyukur bahwa segala proses yang telah terjadi pada kenyataannya harus dapat diterima.

Menurut Wolin & Wolin (1999) seseorang dikatakan memiliki resiliensi apabila memenuhi aspek – aspek sebagai berikut :

a. *Insight* merupakan proses yang terjadi pada individu ketika dapat merasakan, mengetahui, dan memahami bahwa masa lalu yang dimiliki dapat dijadikan pelajaran, sehingga memunculkan perilaku yang lebih tepat. Kondisi ini mampu membantu individu guna memahami diri sendiri serta orang lainnya yang disesuaikan dengan berbagai kondisi.

b. *Independence* merupakan kemampuan dalam menjaga jarak baik secara fisik atau emosional dari sumber masalah. Kemampuan ini mengaitkan kejujuran terhadap diri sendiri serta orang lain didalam kondisi tersebut.
c. *Relationships* merupakan hubungan yang dialami oleh individu. Salah satu ciri seseorang yang memiliki resiliensi yang baik, mampu menjalani hubungan yang jujur, adanya rasa saling mendukung serta hubungan yang berkualitas.
d. Inisiatif (*initiative*) merupakan harapan kuat yang dirasakan individu untuk bertanggung jawab pada hidupnya dan masalah yang terjadi. Seseorang yang resilien akan berusaha untuk mempertanggung jawabkan permasalahan yang terjadi dengan berfokus pada penyelesaian masalah dan memperbaiki diri serta berusaha bertahan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi.
e. Kreativitas (*creativity*) adalah kemampuan individu dalam memikirkan banyak pilihan, tantangan serta alternatif kemungkinan yang akan terjadi dalam hidup. Imajinasi sangat diperlukan dalam hal ini untuk mencari penyelesaian masalah yang dihadapi. Individu yang mempunyai kemampuan resiliensi yang baik akan memikirkan serta menyiapkan setiap konsekuensi dari sikap perilaku sehingga mampu membuat keputusan yang tepat.
f. *Humor* merupakan kemampuan individu didalam mengurangi tekanan dengan mencari kebahagiaan dalam kondisi apapun. Individu yang resilien akan melihat situasi sulit menjadi ringan dengan kemampuan tersebut.
g. *Morality* merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sesuai dengan pilihan hati nurani diri sendiri. Individu memberikan bantuan pada orang lain yang membutuhkan. Hal ini berkaitan dengan ketika individu memiliki kemampuan resilien maka individu tersebut dapat mengevaluasi dan membuat keputusan dengan keinginan sendiri.

Berdasarkan pemaparan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) meliputi regulasi emosi, regulasi

impuls, optimis, kemampuan dalam menganalisis penyebab dari permasalahan, empati, rasa percaya diri dalam menyelesaikan permasalahan, berpikir positif. Aspek resiliensi lainnya dapat dilihat pada teori yang dikemukakan oleh Wolin & Wolin (1999) yang mencakup *insigt, independence, relationships, initiative, creativity, humor, dan morality*. Teori yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Reivich & Shatte (2002) yakni regulasi emosi, regulasi impuls, optimisme, kemampuan guna menganalisis penyebab masalah, empati, kepercayaan diri, serta berpikir positif. Alasan menggunakan teori tersebut ialah karena sudah cukup mewakili untuk mengukur tingkat resiliensi pada subjek penelitian.

4. Sumber Resiliensi

Grotberg (1995) menyebutkan beberapa sumber resiliensi adalah seperti berikut :

a. *I have* (sumber dukungan eksternal) yaitu dukungan yang berasal dari lingkungan sekitaran individu. Hubungan yang terjalin dengan baik oleh keluarga, pertemanan, lingkungan sekolah dapat menjadikan individu merasa memiliki rasa kepercayaan diri. Hubungan ini didapatkan dari orangtua, saudara, teman, guru yang menyayangi serta menerima individu.

b. *I am* (kemampuan individu) adalah kekuatan individu yang berkaitan dengan perasaan, sikap, kepercayaan diri. Individu yang mempunyai kemampuan resiliensi yang baik mempunyai kepribadian yang menarik serta penyayang terhadap sesama. Hal itu tampak pada sikap yang diberikan untuk berusaha mencintai dan dicintai oleh orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki rasa peka, simpati dan empati yang ditunjukkan dengan sikap atas sesuatu yang terjadi pada orang lain.

c. *I can* (kemampuan sosial dan interpersonal) adalah kemampuan dalam menjalin interaksi sosial serta interpersonal. Melakukan komunikasi dan berhubungan sosial pada orang lain dapat dijadikan suatu pembelajaran sehingga dapat memecahkan masalah dengan baik. Selain itu, individu yang resilien juga menyampaikan dan mengelola perasaan yang

dirasakan dengan baik.

Herrman et al. (2011) menyatakan terkait sumber-sumber resiliensi yaitu:

a. Faktor kepribadian

Keunikan dan ciri khas yang dimiliki seseorang dalam menjalani hidup serta latar belakang yang dimiliki masing-masing nya menjadikan seseorang memiliki kepribadian yang berbeda. Karakterististik kepribadian seseorang, efikasi diri mengenai bagaimana seseorang memiliki rasa percaya dalam menghadapi situasi sulit dalam hidup menjadi sumber resiliensi. Pandangan seseorang memaknai dirinya sendiri atau yang lebih sering disebut dengan *self esteem*, rasa percaya pada individu atas keberhasilan dan kegagalan dalam diri yang disebut dengan *internal locus of control*, optimism, kemampuan intelektual, konsep dalam diri yang positif, faktor demografi seperti usia, jenis kelamin dan suku, keinginan dalam diri, regulasi emosi merupakan hal-hal dalam diri yang menjadikan adanya sumber-sumber resiliensi dari faktor kepribadian dapat terbentuk serta mendukung seseorang dalam upaya nya menjadi seseorang yang resilien.

b. Faktor biologis

Perkembangan sistem fungsi otak dan neurobiologis akan berpengaruh pada proses informasi dan pengambilan sikap menuju resiliensi. Terdapat penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara hasil EEG anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun dengan proses resiliensinya.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan terdekat seseorang yakni berasal dari keluarga, relasi dengan keluarga serta teman sebayanya, kelekatakan yang terbangun dengan ibu, situasi kondusif yang terdapat pada keluarga dan secure attachment yang terjalin dengan orang tua serta lingkungan sekolah yang nyaman, kesempatan untuk berkembang dengan mengikuti berbagai kegiatan, agama dan budaya menjadikan individu lebih mampu untuk mendapatkan dukungan dalam proses resiliensi.

Berdasarkan penjelasan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sumber

resiliensi menurut Grotberg (1995) meliputi *I have* (sumber dukungan eksternal), *I am* (kemampuan individu) serta *I can* (kemampuan sosial ataupun interpersonal). Herrman et al. (2011) berpendapat bahwa sumber resiliensi dapat berasal dari faktor kepribadian, faktor biologis, dan faktor lingkungan. Penelitian ini merujuk pada sumber-sumber resiliensi yang diutarakan oleh Grotberg (1995) yakni *I have* (sumber dukungan eksternal), *I am* (kemampuan individu) serta *I can* (kemampuan sosial ataupun interpersonal).

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Carver & Scheier (2000) menjelaskan bahwa kemampuan psikologis individu untuk membawa pikiran, perasaan, dan perilaku sesuai dengan standar, nilai, dan tujuan mereka sendiri disebut sebagai regulasi diri. Regulasi melibatkan proses yang penuh usaha dan kesadaran, sehingga termasuk dalam proses pengendalian diri. B. J Zimmerman (2000) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan kemampuan dalam menciptakan pikiran-pikiran, perasaan yang diimplementasikan secara tindakan dengan merencanakan dan menyesuaikan diri secara terus-menerus guna mencapai tujuannya. Berdasarkan pendapat Vohs & Baumiester (2004) regulasi diri berkaitan dengan pengendalian yang ada pada diri yang bertujuan agar segala sesuatu dapat berjalan sesuai dengan capaian yang dikehendaki. Carver & Scheier (2000) menambahkan bahwa regulasi diri merupakan sebuah proses adaptasi yang berasal dalam diri dan adanya penilaian agar individu tetap berjalan sesuai dengan target dan tujuan agar hal tersebut dapat tercapai.

Proses pengembangan diri membutuhkan adanya regulasi diri. Berdasarkan Bandura didalam Santrock (2008) regulasi diri mencakup kemampuan seseorang dalam berpikir sehingga dengan adanya kemampuan tersebut individu dapat menyesuaikan dan mengubah lingkungan, sehingga terjadi perubahan pada lingkungan tersebut. Individu dapat mengatur sikap dan respon pada dirinya dengan regulasi diri. Melihat secara umum regulasi diri merupakan cara kerja individu dalam merubah respon seperti mengendalikan perilaku, menahan keinginan yang muncul, mengendalikan pikiran dan emosi. Mandasari & Ihsan (2020) mengartikan

bahwasanya regulasi diri adalah kemampuan individu guna mengontrol dan mengubah prilaku yang melibatkan kemampuan berpikir sehingga individu dapat lebih mengendalikan situasi terhadap lingkungannya. Seseorang memberikan respon pada lingkungan secara reaktif guna mencapai tujuan serta proaktif dalam memperoleh tujuan baru yang sangat tinggi.

Menurut Dinata et al. (2016) regulasi diri dalam belajar adalah sebuah prosedur yang dilaksanakan secara sadar serta aktif dari pelajar dalam mendapatkan kemampuan akademis seperti menetapkan target dan strategi. B. J Zimmerman (2000) menambahkan bahwa regulasi diri juga menggunakan proses pengendalian diri di tahap tertentu, akan tetapi hal tersebut juga dibedakan berdasarkan kesadaran mengenai cara dalam proses pengaturan diri, selain itu juga penggunaan strategi untuk mencapai target akademik individu. Mahasiswa dengan kemampuan pengaturan diri yang baik, dapat lebih mudah dalam menjalani dan menyelesaikan pengerjaan skripsi sesuai dengan target. Maka dengan adanya kemampuan regulasi diri mahasiswa memiliki cara dan capaiannya masing-masing.

Berdasarkan penjelasan di atas bisa diambil kesimpulan bahwasanya regulasi diri adalah kemampuan guna menyesuaikan diri terhadap perubahan diri sendiri dan lingkungan dalam kaitannya dengan proses berpikir, emosi dan penyesuaian diri.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Bandura (1991) menjelaskan bahwasanya beberapa faktor yang memberi pengaruh atas regulasi diri adalah seperti berikut :

a. Faktor Internal.

1) Observasi diri (*self-observation*) adalah serangkaian aktivitas yang dilakukan untuk menilai kualitas dan kuantitas penampilan serta sikap yang dilakukan oleh individu. Seseorang diharapkan mampu menilai unsur yang ada dalam dirinya sendiri walaupun tidak sempurna karena terkadang muncul faktor bias pada minat dan konsep yang cenderung pada diri.

2) Proses penilaian tingkah laku (*judgmental process*) merupakan serangkaian kegiatan dalam menilai keselerasan sikap dengan standar pribadi individu, norma yang berlaku dan tingkah laku orang

lain.

3) Reaksi diri (*self response*) merupakan serangkaian kegiatan dalam memunculkan respons dan perubahan setelah terjadinya proses pengamatan dan penilaian terhadap sikap dalam diri.

b. Faktor Eksternal.

1) Standar merupakan serangkaian kegiatan dalam menetapkan target atau acuan untuk mengevaluasi tingkah laku. Lingkungan sekitar menjadi faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kepribadian seseorang, sehingga dapat membentuk standar evaluasi seseorang. Orang tua juga guru dapat menjadi salah satu contoh seseorang menetapkan standar pada sikap yang akan dipilih. Pengalaman juga dapat memberikan kontribusi standar atas pelajaran yang pernah dilakukan sebelumnya.

2) Penguatan (*reinforcement*) merupakan pemberian konsekuensi atas tingkah laku yang dipilih. Lingkungan memiliki peranan dalam hal ini, pembentukan sikap harus dilakukan berkali-kali dengan adanya penguatan agar menjadi suatu kebiasaan yang sesuai dengan standar yang ditetapkan.

Barry J. Zimmerman (1990) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang memberi pengaruh atas regulasi diri seseorang, diantaranya:

a. Faktor individu meliputi tiga hal, yakni :

1) Pengetahuan dan pemahaman individu merupakan unsur yang mengukur seberapa banyak suatu hal yang diketahui individu dan cara seseorang dalam memahami suatu hal yang telah didapatkan.

2) Kemampuan metakognisi merupakan kemampuan yang berhubungan dengan kognitif individu secara lebih kompleks, contohnya ingatan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis serta evaluasi.

3) Tujuan yang ingin dicapai adalah salah satu faktor dalam regulasi diri yang berkaitan dengan semakin kompleks tujuan dalam diri individu maka semakin baik upaya regulasi diri yang dilakukan.

b. Faktor perilaku merupakan kemampuan praktikal yang dimiliki oleh individu dalam menjalankan regulasi diri
c. Lingkungan merupakan faktor yang berkaitan dengan situasi mendukung atau tidaknya ketika individu akan melakukan regulasi diri.

Berdasarkan penjelasan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor regulasi diri menurut Bandura (1991) terbagi menjadi dua yaitu faktor internal (observasi diri, proses penilaian tingkah laku, dan reaksi diri) dan faktor eksternal (standar dan penguatan). Teori faktor regulasi diri menurut Barry J. Zimmerman (1990) terbagi menjadi tiga faktor yaitu individu (pengetahuan, kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai), faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Penelitian ini merujuk pada pendapat Bandura (1991) terkait faktor-faktor yang memberi pengaruh atas regulasi diri.

3. Aspek Regulasi Diri

Menurut Schunk (2012) terdapat tiga aspek regulasi diri yang penting dalam belajar, yakni metakognisi, motivasi, serta prilaku.

a. Metakognisi merupakan ciri mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar, artinya mahasiswa mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol proses, juga mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal (metakognisi). Mampu merencanakan, mengontrol waktu, juga berusaa menyelesaikan tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, mencari bantuan dosen serta teman ketika menghadapi kesulitan. Mampu mengerjakan strategi disiplin juga menjaga konsentrasi.
b. Motivasi adalah efikasi diri, kemandirian dalam belajar, juga mempunyai motivasi kuat dari dalam diri yang membantu mahasiswa dalam belajar.
c. Perilaku merupakan tindakan untuk lebih mampu menyeleksi, mengatur, juga menciptakan serta memanfaatkan lingkungan baik sosial maupun fisik guna membantu diri didalam proses belajar

Bandura, Schunk, dan Zimmerman dalam Ormrod (2011) menyebutkan bahwasanya aspek regulasi diri terdiri dari :

a. Mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*) merupakan

proses dalam individu untuk menentukan kriteria sikap yang sesuai dengan standar dan tujuan yang diinginkan. Seseorang yang telah dewasa cenderung menetapkan standar dan tujuan mereka sendiri berdasarkan apa yang mereka pelajari dan disesuaikan dengan yang dilakukan oleh orang lain. Role model dalam hal ini sangat berperan bagi seseorang dalam menetapkan tujuan yang disesuaikan dengan prinsip dalam diri.

b. Observasi diri (*self-observation*) merupakan proses dalam mengamati tindakan yang dilakukan. Seseorang perlu melakukan pengamatan pada sikap agar mengerti kekurangan dan kelebihan sehingga dapat disesuaikan dengan tujuan yang ditetapkan.
c. Evaluasi diri (*self-evaluation*) merupakan proses penialain terhadap diri sendiri dan disesuaikan dengan prinsip dan standar dalam diri.
d. Reaksi diri (*self-reaction*) merupakan respons yang diberikan saat seseorang melakukan suatu tindakan yang sesuai dengan tujuan. Seperti memunculkan perasaan senang ketika telah melakukan sesuatu hal yang baik dan melakukan evaluasi atau merasakan malu dan menyesal apabila melakukan tindakan yang kurang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Pujian dan atau hukuman dilakukan agar sikap yang dilakukan dapat dinilai untuk tetap dilakukan atau terjadi perubahan.
e. Refleksi diri (*Self-reflection*) merupakan proses introspeksi dan merenungkan segala tindakan yang telah dilakukan. Pada proses tersebut individu menyesuaikan dengan tujuan yang telah dilakukan, keberhasilan dan kegagalan memiliki peranan tersendiri dalam proses ini. Melakukan koreksi dengan menyesuaikan tujuan, perilaku dan kemampuan yang dimiliki. Proses ini menurut Bandura merupakan aspek yang berjalan paling jelas dalam regulasi diri.

Berdasarkan pemaparan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari regulasi diri menurut Schunk (2012) terdapat tiga aspek yakni metakognisi, motivasi, serta prilaku. Aspek-aspek lain dari regulasi diri dapat dilihat dari pendapat Bandura, Schunk, dan Zimmerman dalam Ormrod (2011) yaitu mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri serta

refleksi diri. Teori yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Bandura, Schunk, dan Zimmerman dalam Ormrod (2011). Alasan menggunakan teori tersebut ialah karena sudah cukup mewakili untuk mengukur tingkat regulasi diri pada subjek penelitian.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Brooks (1999) mendefinisikan dukungan sosial adalah sebuah kondisi yang melibatkan aktivitas, keterlibatan seseorang, sekelompok orang dan sumber daya yang memberikan pengaruh baik secara emosional, tindakan, dan informasional bagi individu. Glanz et al. (2008) menjelaskan bahwasanya munculnya dukungan sosial dapat berasal dari lingkungan informal contohnya keluarga, teman, rekan kerja juga lingkungan formal contohnya relawan atau pekerja sosial, perawat, dokter. Perbedaan lingkungan dukungan sosial yang didapatkan akan berakibat pada perbedaan bentuk dan cara dukungan sosial yang diterima serta sumber dukungan juga memberikan pengaruh pada keefektifan dukungan yang akan diperoleh.

Sears dalam Tresnowaty (2004) menyebutkan bahwasanya dukungan sosial adalah suatu hubungan interpersonal yang meliputi dukungan dari individu kepada oranglain dan dukungan tersebut datang dalam bentuk simpati, empati, partisipasi, motivasi, pemberian informasi, serta penghargaan kepada individu tersebut. Sarason et al. (1983) menambahkan bahwasanya dukungan sosial adalah sebuah situasi yang bisa memberikan manfaat kepada individu karena adanya dukungan yang diberikan oleh orang lainnya yang bisa dipercaya. Orang yang dapat dipercaya tentu yang pertama adalah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi seseorang, peran keluarga sangat penting dalam mengarahkan, membimbing, serta memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang lain.

Menurut Friedman M (2010) dukungan keluarga adalah bentuk implementasi sikap juga penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga yang lain dengan adanya pemberian dukungan informasi, penilaian, instrumental serta dukungan emosional. Hal itu bisa diterjemahkan bahwasanya dukungan keluarga adalah bentuk hubungan

interpersonal yang berisi penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga terbentuknya hubungan saling memberikan perhatian satu dengan yang lain. Lingkungan suportif dapat membentuk karakter individu yang ada di dalamnya memiliki kondisi fisik dan mental lebih baik dibanding dengan yang tidak memiliki kondisi tersebut.

Ridho (2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial keluarga adalah dukungan sosial yang diberi anggota keluarga terhadap anggota keluarga yang lainnya sebagai sesuatu yang bisa diakses ataupun diadakan agar selalu siap memberi pertolongan serta bantuan bila diperlukan. Dukungan sosial keluarga menurut House & Kahn (1985) merupakan dukungan secara interpersonal dengan menyampaikan bantuan yang diperlukan oleh anggota keluarga contohnya perhatian, nasihat, evaluasi dan upaya hubungan sosial dengan lingkungan. Estu (2010) berpendapat dukungan sosial keluarga berkaitan dengan bagian dari anggota keluarga yang dapat memberikan bantuan ketika anggota keluarga yang lain sedang membutuhkannya. Harnilawati (2013) menambahkan salah satu bagian terpenting yang dapat membantu seseorang dalam meredakan atau menyelesaikan masalah atau tekanan yang terjadi dalam hidup adalah dukungan keluarga. Seseorang yang mendapatkan dukungan akan timbul rasa percaya diri dan motivasi, sehingga ketika dalam situasi tertekan atau situasi yang membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat dukungan keluarga sangat penting berperan. Didalam hal ini peran dukungan keluarga sangat penting diberikan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih bisa menjalani skripsi dengan baik serta memiliki target dan capaian yang jelas.

Berlandaskan penjelasan diatas bisa diperoleh kesimpulan bahwasanya dukungan sosial keluarga merupakan bentuk dukungan yang diberi oleh keluarga yang meliputi pemberian dukungan emosional contohnya perhatian dan rasa kasih sayang, dukungan dengan memberikan bantuan serta penerimaan pada anggota keluarga.

2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut pendapat Gottlieb (1983) terdapat dua hal yang menjadi sumber dukungan sosial yakni :

a. Sumber dukungan hubungan profesional adalah pemberian dukungan yang melibatkan tenaga ahli profesional di masing-masing bidang sesuai dengan situasi yang dibutuhkan, seperti psikolog, konselor, psikiater, dokter, pengacara bahkan ahli agama.
b. Sumber dukungan hubungan non profesional merupakan adanya pemberian dukungan yang berasal dari hubungan terdekat seseorang, seperti keluarga, teman dekat maupun hubungan lainnya yang dianggap dekat oleh individu.

Rook & Dooley (Al Fitri, 2013) menjelaskan juga terkait sumber dukungan sosial diantaranya yakni :

a. Sumber Artifisial merupakan dukungan sosial yang memberikan pengaruh pada kebutuhan primer individu, seperti saat terjadi bencana alam, kondisi-kondisi insidental. Dukungan sosial ini dapat terjadi pada hubungan yang telah terjalin lama maupun secara spontan.
b. Sumber Natural merupakan terjadinya dukungan sosial yang secara alamiah diterima individu melalui hubungan interaksi sosial secara apa adanya dengan orang-orang yang ada disekitar lingkungan sosial individu, seperti keluarga, teman, guru, rekan kerja dan lain sebagainya. Sumber dukungan ini dapat dikatakan tanpa adanya rekayasa dan dibuat-buat karena hadir nya yang secara spontan.

Melalui sumber dukungan sosial yang sudah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya, bahwasanya dukungan sosial keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan makna dari diterima nya dukungan sosial yang diperlukan oleh seseorang. Letak dukungan sosial keluarga berada pada lingkungan sosial terdekat individu, sehingga pengaruh yang diterima akan menjadi pertimbangan lebih dan berhubungan dengan sikap yang akan diambil oleh individu.

Ratna (2010) menjelaskan dukungan sosial keluarga adalah faktor yang memiliki peran penting ketika seseorang mengalami permasalahan dan sebagai sarana pencegahan untuk mengurangi kecemasan. Ketika mahasiswa menghadapi masalah, tertekan dan membutuhkan semangat hidup dan komitmen untuk tetap

menjalani masa perkuliahan, dukungan keluarga sangat diperlukan sebagai faktor pendorong. Keadaan stres dan kecemasan dapat berkurang dengan adanya dukungan dari keluarga. dan Sunoto (2016) berpendapat juga bahwa dukungan dari orang terdekat terlebih dari keluarga dapat memberikan dampak pada individu sehingga lebih sehat fisik dan mental nya serta berpengaruh terhadap penurunan rasa cemas dan melindungi jiwa karena keadaan yang menekan.

Berlandaskan pemaparan diatas, bisa disimpulkan bahwasanya dukungan sosial terhadap diri seseorang/individu baik dari internal ataupun eksternal sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu dari segi fisik maupun mental.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut pendapat Purnawan (2008) terdapat dua faktor yang memberi pengaruh atas dukungan sosial yakni :

a. Faktor internal meliputi :
   1) Tahap perkembangan yakni adanya dukungan berkaitan oleh faktor usia pada pertumbuhan serta perkembangan individu, sehingga setiap rentang usia seseorang mempunyai respon serta sikap yang berbeda-beda.
   2) Pendidikan ataupun tingkat pengetahuan yakni adanya dukungan terbentuk ketika seseorang memiliki pengetahuan, pemahaman dan latar belakang pendidikan. Kemampuan intelegensi seseorang akan berpengaruh pada cara berpikir dan pengambilan keputusan.
   3) Faktor emosi yakni adanya dukungan dapat dipengaruhi oleh respon yang diberikan seseorang dalam menghadapi situasi atau kondisi terkini. Upaya dalam kontrol emosi sangat dibutuhkan dalam memberikan suatu dukungan kepada seseorang.
   4) Spiritual merupakan faktor penting manakala seseorang tersebut menjalani dan memaknai kehidupannya, berkaitan dengan nilai dan pemahaman yang di percaya, sehingga hubungan dengan orang tua, keluarga, teman serta orang-orang disekitar dapat lebih terjaga.

b. Faktor eksternal meliputi :
   1) Budaya keluarga dalam memberikan dukungan merupakan

kebiasaan atau cara yang dilakukan dalam keluarga dalam memberikan dukungan pada anggota keluarga yang lainnya.

2) Faktor sosial dan ekonomi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam memahami dan memberi respons atas situasi yang terjadi.
3) Latar belakang keluarga adalah faktor yang bisa memberi pengaruh atas nilai, pemahaman dan sikap individu berdasarkan pengalaman yang pernah terjadi dalam hidup.

Menurut penjelasan Friedman et al. (2014) juga menjelaskan faktor yang dapat memberi pengaruh atas dukungan sosial keluarga yakni tingkatan sosial ekonomi yang mencakup pendapatan, pekerjaan serta pendidikan. Keluarga yang berada pada tingkat pendapatan kelas menengah memiliki kecenderungan dalam hubungan yang lebih adil dan demokratis serta dukungan keterlibatan akan lebih terasa, sedangkan pada keluarga kelas bawah memiliki kecenderungan dengan pola otoriter dan dukungan yang diberikan tidak terlalu intens. Begitupun dalam hal tingkat pendidikan yang dimiliki, ketika keluarga memiliki tingkat pendidikan yang tinggi maka dukungan yang diberikan cenderung berbanding lurus dengan tingkat pendidikan yang ada.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor yang memberi pengaruh atas dukungan sosial keluarga, penelitian merujuk pada pendapat Purnawan (2008) yang menyebutkan bahwa faktor internal mencakup tahap perkembangan, pendidikan atau tingkat pengetahuan, faktor emosi serta spiritual. Selain itu, terdapat faktor eksternal yang mencakup budaya keluarga, faktor sosial juga ekonomi, latar belakang keluarga.

4. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2011) aspek dukungan sosial yakni :

a. Dukungan Emosional merupakan bentuk dukungan yang berkaitan dengan afektif yakni memberi perhatian, kepedulian serta menjadi pendengar yang baik.
b. Dukungan Instrumental merupakan bentuk dukungan yang berkaitan dengan pemberian bantuan materil, barang atau fasilitas lain sehingga

seseorang yang memerlukan dukungan dapat segera mengatasi permasalahannya tersebut.

c. Dukungan Informasi merupakan bentuk dukungan dengan pemberian informasi, nasihat, saran dan masukkan terkait permasalahan yang sedang dialami, sehingga seseorang yang sedang mengalami permasalahan dapat lebih mengerti dan memahami atas situasi yang sedang terjadi.

d. Dukungan Penghargaan merupakan bentuk dukungan dengan memberikan peningkatan rasa percaya diri juga harga diri, sehingga individu yang sedang membutuhkan dukungan lebih memiliki penilaian dan pandangan positif atas dirinya dan situasi yang sedang dihadapi. Hal ini berkaitan pula dengan usaha yang dilakukan individu agar penyelesaian permasalahan dapat segera teratasi.

House & Kahn (1985) menjelaskan mengenai aspek-aspek dukungan sosial yang mencakup :

a. Dukungan emosi merupakan pemberian bentuk dukungan afektif seperti kenyamanan, perhatian, merasa dicintai sehingga seseorang merasa diterima dan berharga.

b. Dukungan informasi merupakan pemberian bentuk dukungan verbal seperti saran, alternatif solusi permasalahan dan respon-respon secara langsung. Keluarga memberikan informasi mengenai sikap yang harus dilakukan mahasiswa ketika dalam masa sulit nya, sehingga diharapkan mahasiswa mampu mengatasi masalah yang sedang terjadi.

c. Dukungan peralatan merupakan pemberian dukungan secara nyata dan fisik. Dukungan tersebut seperti memberikan bantuan materiil sehingga harapannya masalah yang dialami dapat teratasi. Seperti ketika mahasiswa sedang kesulitan kekurangan dana ketika akan mencetak pekerjaan yang akan diajukan kepada dosen pembimbing. Bantuan yang diberikan secara nyata tersebut dapat bermakna ketika seseorang menghargai setiap hal yang diperoleh, sehingga tingkat kesulitan yang dialami dapat berangsur berkurang dengan adanya dukungan tersebut.

Berdasarkan pemaparan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi serta dukungan penghargaan. Aspek dukungan sosial lainnya dapat dilihat dari teori menurut House & Kahn (1985) yakni dukungan emosi, dukungan informasi, dan dukungan peralatan. Penelitian ini mengacu pada pendapat Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi serta dukungan penghargaan.

D. Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi

Jenjang perguruan tinggi tidak lepas dari komponen yang bernama mahasiswa. Proses pembelajaran di tingkat perguruan tinggi menjumpai banyak cerita yang salah satunya terdapat permasalahan. Setyawan (2018) mengungkapkan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yaitu ketika memasuki fase pengerjaan skripsi dimana banyak tekanan, kesulitan dan hambatan yang dihadapi. Hal tersebut menjadikan mahasiswa berada dalam kondisi yang mengharuskan untuk bertahan atau menghindar dari berbagai kesulitan dan tekanan yang terjadi. Aslinawati & Mintarti (2017) menguraikan berbagai macam faktor yang menjadikan mahasiswa merasa tertekan saat mengerjakan skripsi karena sulit menemukan topik atau ide permasalahan dalam skripsi, sulit mengolah data dan kurangnya kemampuan mahasiswa dalam menulis karya ilmiah seperti skripsi. Tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa apabila tidak diatasi dengan cara yang tepat dapat mengganggu kesehatan mental. Rosyad (2019) menjelaskan bahwa dampak dari adanya tekanan saat mengerjakan skripsi menjadikan fungsi kognitif, emosional dan fisik mahasiswa cukup terganggu, sehingga proses pengerjaan skripsi masih menjadi hal yang cukup menantang dan sulit bagi sebagian mahasiswa.

Connor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri dan berusaha mencari solusi dari situasi sulit yang dihadapi disebut dengan resiliensi. Kemampuan ini sangat diperlukan oleh mahasiswa manakala sedang dihadapkan dengan berbagai macam situasi baru yang

menekan terlebih saat pengerjaan skripsi. Menurut Reivich & Shatte (2002) mahasiswa yang resilien mempunyai sikap dengan regulasi emosi yang baik, ketahanan terhadap stressor, mampu menerima perubahan yang terjadi, fleksibel dan kontrol diri serta memiliki hubungan sosial yang baik. Kemampuan resiliensi pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat berjalan dengan tepat apabila mahasiswa memiliki pengaturan pada diri yang disebut dengan regulasi diri.

B. J Zimmerman (2000) menjelaskan bahwasanya regulasi diri adalah kemampuan individu dalam memproses pikiran, perasaan yang diubah menjadi perilaku secara terus menerus dalam usaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Nurcahyani & Prastuti (2020) berpendapat regulasi diri yang efektif mampu mengarahkan mahasiswa menjadi lebih berarti dengan perilaku untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai, dalam hal ini yakni skripsi. Menghadapi berbagai kesulitan dan permasalahan yang muncul dalam mengerjakan skripsi menjadikan mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekat. Keluarga menjadi salah satu faktor pembangkit motivasi disaat banyak kendala yang dihadapi.

Pembentukan tujuan tersebut dapat menjadi tolak ukur keberhasilan dan sejauh mana individu tersebut ingin segera menyelesaikan tugas akhir. Klenk et al. (2011) menjelaskan bahwa salah satu penyebab dari sulitnya individu dalam melakukan proses regulasi dalam diri dikarenakan individu tersebut kurang memiliki tujuan yang jelas atau ketika individu telah memiliki tujuan akan tetapi proses pengimplementasian dari sebuah tujuan tersebut tidak berjalan dengan maksimal. Hal tersebut dapat menimbulkan adanya kecemasan dan keraguan individu dalam mengambil sikap dengan upaya tujuan tersebut bisa terealisasikan. Azhari & Mirza (2016) menambahkan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi diri yang baik mampu menentukan tujuan secara tepat, memiliki motivasi, dapat mengatur emosi serta memiliki kemampuan untuk melakukan kontrol terhadap sikap serta tujuan yang ingin dicapai dan melakukan evaluasi ketika terdapat kesulitan yang terjadi.

Dukungan sosial keluarga menurut Handayani & Wahyuni (2012) merupakan salah satu komponen penting ketika seseorang mengalami

permasalahan. Seperti hal nya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sangat membutuhkan dukungan dari orang tua atau keluarga terdekat agar merasa diperhatikan sehingga proses pengerjaan skripsi dapat berjalan dengan lebih baik. Dukungan sosial keluarga yang diberi dapat berupa dukungan emosional yang meliputi perhatian juga kasih sayang serta dukungan informasi yang meliputi nasihat dan saran yang diberikan. Pemberian dukungan dari orang-orang terdekat terlebih oleh keluarga sendiri akan memberikan manfaat dan efek psikologis dikarenakan seseorang tersebut merasa lebih diterima dan diperhatikan, sehingga hal tersebut dapat dijadikan motivasi khusus untuk meningkatkan semangat seseorang. Lingkungan keluarga yang suportif dengan adanya pemberian dukungan mampu membantu secara emosional bagi seseorang untuk menghadapi tekanan dan kesulitan yang menjadi permasalahannya.

E. Hipotesis

Berlandaskan pemaparan teoritis diatas, maka hipotesis yang dituliskan peneliti didalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri juga dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
2. Ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin tinggi dengan tingkat resiliensi mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kebalikannya, semakin rendah tingkat regulasi diri, maka tingkat resiliensi mahasiswa semakin rendah.
3. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh, maka semakin tinggi resiliensi yang dirasakan oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan keluarga yang didapatkan, maka tingkat resiliensi yang dirasakan pun juga rendah.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Proses awal yang dilakukan oleh peneliti dalam menetapkan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian dengan tujuan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan identifikasi terkait fungsi setiap variabel disebut dengan identifikasi variabel penelitian (Azwar, 2011). Variabel penelitian merupakan semua hal yang dapat dijadikan sebagai objek penelitian (Dr. Harnavinsah, 2018). Hal ini dapat diartikan bahwa variabel penelitian merupakan sebagai faktor pendukung segala sesuatu peristiwa yang hendak diteliti. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yakni :

1. Variabel Tergantung (Y) : Resiliensi
2. Variabel Bebas I (X1) : Regulasi Diri
3. Variabel Bebas II (X2) : Dukungan Sosial Keluarga

B. Definisi Operasional

Definisi operasioanl merupakan serangkaian kejadian yang akan diteliti, memiliki sifat abstrak sehingga perlu dijabarkan secara lebih rinci sehingga data yang didapatkan nantinya lebih detail dan mendalam (Azwar, 2017). Tujuan dari adanya definisi operasional yaitu dengan maksud agar variabel penelitian lebih muda dipahami secara jelas dan objektif (Azwar, 2011). Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini meliputi resiliensi, regulasi diri dan dukungan sosial keluarga.

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat bertahan dan menyesuaikan diri ketika dalam keadaan/situasi sulit. Ketika proses resiliensi tersebut, penyesuaian sikap yang terjadi mengacu pada tindakan manusia yang berorientasi pada situasi terkini, sedangkan perubahan yang terjadi adalah tentang perubahan terhadap situasi lain atau bahkan menciptakan situasi baru. Proses penyusunan skala resiliensi pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek resiliensi

dari Reivich & Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah, empati, keyakinan diri dan berpikir positif. Peneliti membuat alat ukur skala resiliensi sendiri yang disesuaikan dengan berdasarkan aspek resiliensi.

Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala resiliensi, menunjukkan semakin tinggi kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah kemampuan resiliensi pada mahasiswa semester akhir.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur diri yang berkaitan dengan proses berpikir, merasakan, menyesuaikan, sehingga terjadi perubahan dalam diri dan lingkungan. Aspek regulasi diri yang disampaikan oleh Schunk dan Zimmerman dalam Ormrod (2011) digunakan peneliti untuk menyusun/membuat alat ukur untuk mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri.

Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, menunjukkan semakin tinggi kemampuan regulasi diri serta sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka akan semakin rendah pula kemampuan regulasi diri responden.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial keluarga merupakan bentuk hubungan interpersonal yang berisi penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga terbentuknya hubungan saling memberikan perhatian satu sama lain. Lingkungan suportif dan positif dapat membentuk karakter individu yang ada di dalamnya memiliki kondisi fisik dan mental lebih baik dibandingkan dengan yang tidak memiliki kondisi tersebut. Skala dukungan sosial keluarga disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial keluarga menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Penyusunan skala disusun berdasarkan aspek dukungan sosial keluarga yang disesuaikan dengan subjek penelitian yakni mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mendapatkan dukungan sosial keluarga. Sedangkan, ketika skor yang diperoleh

semakin rendah, menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial keluarga.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan data generalisasi berdasarkan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan keunggulan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat dijadikan sebagai suatu kesimpulan (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di salah satu fakultas universitas swasta X di Kota Semarang. Total mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 231.

Berikut rincian data sejumlah 231 mahasiswa yang terdapat pada lokasi penelitian seperti yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi X Kota Semarang

No.	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	S1 Teknik Mesin	123
2.	S1 Teknik Elektro	108
	TOTAL	**231**

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian yang termasuk dalam populasi disertai dengan ciri atau karakteristik yang dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi yang tersedia. Sampel yaitu pengambilan sebagian jumlah dari populasi yang akan dijadikan subjek penelitian, dalam hal ini sampel juga harus mempunyai tingkat karakteristik yang serupa dengan populasi. Perlakuan tersebut dengan upaya agar penelitian menghasilkan jawaban yang kuat, dapat dipertanggungjawabkan dan sesuai dengan yang diharapkan serta sesuai dengan kondisi penelitian yang sesungguhnya. Jumlah sampel yang semakin banyak dan mendekati jumlah dari populasi, maka kemungkinan terjadinya kesalahan penelitian akan semakin kecil (Sugiyono, 2018). Sampel penelitian ini merupakan sebagian mahasiswa aktif semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di salah satu fakultas universitas

swasta X di Kota Semarang yang berjumlah 148.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu cara yang dilakukan oleh peneliti untuk menetapkan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan randomisasi pada kelompok, bukan pada subjek secara individual. Penentuan sampel dilakukan oleh peneliti berdasarkan random tahun angkatan.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala merupakan sekumpulan pernyataan yang disusun untuk mengungkap suatu atribut tertentu dengan melalui respon terhadap pernyataan tersebut. Penelitian ini menggunakan penskalaan model *likert*, yakni suatu skala psikometrik dimana responden menentukan tingkat persetujuan terhadap suatu pernyataan dengan memilih salah satu pilihan yang tersedia, yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi seseorang maupun sekelompok orang mengenai fenomena tertentu. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Skala Resiliensi

Skala pertama dalam penelitian ini menggunakan skala variabel resiliensi. Penyusunan skala resiliensi pada penelitian ini berdasarkan pendapat Reivich & Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah, empati, keyakinan diri dan berpikir positif, kemudian peneliti menyusun sendiri skala tersebut berdasarkan aspek-aspek resiliensi.

Berikut merupakan *blue print* dari skala resiliensi yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Resiliensi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Regulasi emosi	3	3	6
2.	Pengendalian impuls	3	3	6
3.	Optimis	3	3	6
4.	Kemampuan untuk menganalisis penyebab	3	3	6
5.	Aspek empati	3	3	6
6.	Keyakinan diri	3	3	6
7.	Berpikir positif	3	3	6
	TOTAL	21	21	42

*) Keterangan:
F = *Favorable*
U = *Unfavorable*

Skala resiliensi ini menggunakan model empat pilihan jawaban yang dapat dipilih subjek yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan-pernyataan yang mendukung aspek yang diungkap dinamakan Aitem *favorable*, pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkap disebut dengan aitem *unfavorable*. Penskalaan yang digunakan adalah penskalaan subjek, yaitu metode penskalaan yang berorientasi pada subjek dan bertujuan untuk meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh.

Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu skor satu untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor dua untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor tiga untuk jawaban Sesuai (S) dan skor empat untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Penilaian pada aitem *unfavorable* dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu skor empat untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor tiga untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor dua untuk jawaban Sesuai (S) dan skor satu untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendahnya resiliensi dilihat dari skor total skala resiliensi yang subjek peroleh. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi resiliensi subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh, maka semakin rendah resiliensi subjek.

2. Skala Regulasi Diri

Skala selanjutnya dalam penelitian ini yaitu skala variabel regulasi diri. Skala regulasi diri merupakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek menurut pendapat Schunk dan Zimmerman dalam Ormrod (2011) sebagai aspek-aspek regulasi diri diantara nya mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri.

Berikut merupakan *blue print* dari skala regulasi diri yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Regulasi Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Mengatur standar dan tujuan	4	4	8
2.	Observasi diri	4	4	8
3.	Evaluasi diri	4	4	8
4.	Reaksi diri	4	4	8
5.	Refleksi diri	4	4	8
	TOTAL	20	20	40

*) Keterangan:
F = *Favorable*
U = *Unfavorable*

Skala regulasi diri menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi pernyataan-pernyataan yang mendukung aspek yang diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* memuat pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkap. Penskalaan yang digunakan adalah penskalaan subjek, yaitu metode penskalaan yang berorientasi pada subjek dan bertujuan untuk meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh.

Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu skor satu untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor dua untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor tiga untuk jawaban Sesuai (S) dan skor empat untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Penilaian pada aitem *unfavorable* dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu skor empat untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor tiga untuk jawaban Tidak

Sesuai (TS), skor dua untuk jawaban Sesuai (S) dan skor satu untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendahnya regulasi diri dilihat dari skor total skala regulasi diri yang subjek peroleh. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat regulasi diri subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi regulasi diri subjek.

3. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala selanjutnya dalam penelitian ini yaitu skala variabel dukungan sosial keluarga. Skala dukungan sosial keluarga disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek dukungan sosial keluarga menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

Berikut merupakan *blue print* dari skala dukungan sosial keluarga yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Dukungan emosional	3	3	6
2.	Dukungan instrumental	3	3	6
3.	Dukungan informasi	3	3	6
4.	Dukungan penghargaan	3	3	6
	TOTAL	12	12	24

*) Keterangan:
F = *Favorable*
U = *Unfavorable*

Skala dukungan sosial keluarga ini menggunakan model empat pilihan jawaban yang dapat dipilih subjek yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan-pernyataan yang mendukung aspek yang diungkap dinamakan aitem *favorable*, pernyataan-pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkap disebut aitem *unfavorable*. Penskalaan yang digunakan adalah penskalaan subjek, yaitu metode penskalaan yang berorientasi pada subjek dan bertujuan meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian, sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh.

Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu skor satu untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor dua untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor tiga untuk jawaban Sesuai (S) dan skor empat untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Penilaian pada aitem *unfavorable* dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu skor empat untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor tiga untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor dua untuk jawaban Sesuai (S) dan skor satu untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendahnya dukungan sosial keluarga dilihat dari skor total skala dukungan sosial keluarga yang subjek peroleh. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi dukungan sosial keluarga subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh, maka semakin rendah dukungan sosial keluarga subjek.

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan suatu proses untuk menghasilkan ketepatan data yang diperoleh oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian (Sugiyono, 2018). Uji validitas dilakukan dengan tujuan agar peneliti mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan telah teruji keakuratannya untuk mengukur data penelitian (Tanzeh, 2009). Penelitian ini menggunakan variabel isi yakni validitas yang berfokus pada segala komponen yang terdapat pada alat ukur (Coaley, 2010).

Validitas ini dilakukan oleh penilai yang memiliki kompetensi dan professional yang mana hal tersebut dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi sebagai penguji validitas alat ukur penelitian.

2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item atau sering dikenal dengan daya diskriminasi aitem merupakan sejauh mana kemampuan data penelitian dapat menyajikan perbedaan antar kelompok pada sampel penelitian yang akan diukur (Azwar, 2017). Aitem yang berkompeten didapatkan dari alat ukur yang sebelumnya dilakukan pemilihan aitem. Proses daya diskriminasi aitem merupakan suatu langkah penting dalam mencapai pengukuran taraf konsistensi aitem terhadap fungsi alat ukur skala yang

menyeluruh (Azwar, 2017). Pemilihan aitem dilakukan dengan acuan bahwa daya diskrimisi aitem sampai pada koefisien angka korelasi sebesar ≥0,300, maka hal tersebut dapat menjelaskan bahwa aitem tersebut lolos uji dikarenakan memiliki daya beda aitem dengan kategori tinggi. Hal tersebut berlaku sebaliknya, jika hasil kofisien korelasi ≤0,300, maka aitem tersebut tidak lolos uji.

Penelitian ini menggunakan uji daya beda aitem dengan teknik korelasi parsial menggunakan program IBM *Statistical Product and Service Solution for Windows Release* version 25.

3. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas yaitu pengukuran yang dilakukan dalam penelitian untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat berjalan dengan konstan dan akurat sehingga ketika diberlakukan pengukuran berungkali dapat menghasilkan suatu hasil yang cenderung sama (Sugiyono, 2018). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik pengukuran *Alpha Cronbach* (Azwar, 2015). Rentang atau jarak angka yang digunakan berada pada koefisien angka 0 sampai dengan 1,00 yang mendefinisikan semakin tinggi reliabilitas dikarenakan koefisien reliabilitas mengarah semakin mendekati angka 1,00. Hal tersebut terjadi sebaliknya ketika hasil reliabilitas mendekati angka 0, maka reliabilitas alat ukur cenderung semakin rendah (Azwar, 2017).

F. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu rangkaian dalam penelitian dengan cara mengatur data yang telah didapatkan dengan maksud agar data yang telah dikumpulkan dapat memberikan informasi kepada peneliti dan masyarakat sehingga mampu menyajikan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2018). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial dengan menggunakan bantuan aplikasi pengolahan data program statistik yakni *Statistical Product and Service Solution for Windows Release* version 25. Tujuan dari dilakukannya analisis regresi berganda dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung (Sugiyono, 2018). Sedangkan, korelasi parsial yang dilakukan dalam

penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan mengontrol efek dari satu atau lebih variabel lain (Sugiyono, 2018).

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian adalah langkah awal yang harus dilaksanakan oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian. Langkah ini memiliki tujuan untuk menyiapkan segala persyaratan terkait *progress* kemajuan suatu penelitian. Langkah-langkah yang dilaksanakan dalam orientasi kancah penelitian memperhatikan unsur-unsur persiapan dengan menentukan lokasi penelitian berlandaskan karakteristik populasi yang sejalan dengan topik juga melaksanakan wawancara sebelum penelitian dilakukan. Proses penelitian dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Swasta X di Kota Semarang yang adalah salah satu satuan pendidikan tempat mahasiswa mengenyam pendidikan sarjana.

Pendirian Universitas Swasta X Semarang dimulai pada tahun 1996 oleh Pimpinan Wilayah Salah Satu Organisasi Islam terbesar Indonesia di Jawa Tengah. Proses itu ditindaklanjuti dengan pembentukan Panitia Pendiri Universitas Swasta X Semarang berlandaskan Surat Keputusan Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Jawa Tengah Nomor: SK.PW/III.B/9.6/001/1997. Tanggal 4 Agustus 1999 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerbitkan Ijin Operasional Universitas Swasta X Semarang dengan nomor : 139/D/O/1999. Universitas Swasta X Semarang berlokasi di Jalan Kedungmundu Raya No. 18 dan Jalan Kasipah No. 12. Program studi yang memperoleh ijin operasional diawal pembukaan tahun 1999 sejumlah 14 program studi. Tahun 2022 ini, Universitas Swasta X mempunyai 8 fakultas yakni: fakultas matematika juga ilmu pengetahuan alam, fakultas kesehatan masyarakat, fakultas ilmu keperawatan dan kesehatan, fakultas kedokteran gigi, fakultas kedokteran, fakultas ekonomi, fakultas teknik serta fakultas bahasa dan budaya asing.

Penentuan proses penelitian di Fakultas Teknik Universitas X Semarang, peneliti memiliki beberapa pertimbangan diantaranya:

a. Belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan regulasi diri dan

dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik Universitas X Semarang.

b. Iklim pendidikan sesuai dengan permasalahan yang diangkat oleh peneliti.

c. Jumlah dan karakteristik subjek penelitian sesuai dengan kriteria.

d. Dekan Fakultas Teknik Universitas X Semarang mengijinkan dilaksanakannya penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian diperlukan supaya kegiatan bisa berjalan dengan lancer serta meminimalisir terjadinya resiko kesalahan. Persiapan yang dilaksanakan meliputi wawancara awal, perijinan, penyusunan alat ukur, pengujian alat ukur, reliabilitas alat ukur, dan penomoran ulang. Persiapan-persiapan tersebut secara lebih rinci dijelaskan seperti berikut :

a. Wawancara pendahuluan

Wawancara pendahuluan dilakukan peneliti di awal proses penelitian. Wawancara berisi pertanyaan terkait topik penelitian. Kegiatan ini dilaksanakan secara *online* disebabkan situasi juga kondisi yang belum memungkinkan untuk bertatap muka secara langsung dengan subjek penelitian. Hasil wawancara dijadikan sebagai bahan pendukung dalam penyusunan latar belakang penelitian yang disesuaikan dengan teori serta penelitian sebelumnya.

b. Persiapan Perijinan

Tahapan berikutnya adalah proses perijinan penelitian. Pembuatan surat ijin dilakukan sebelum melaksanakan pengambilan data uji coba alat ukur (*try-out*) serta penelitian. Surat ijin penelitian ditujukan kepada Rektor Universitas X Semaran dengan nomor surat 591/C.1/Psi-SA/VII/2021.

c. Penyusunan Alat Ukur

Tahapan berikutnya setelah perijinan adalah menyusun alat ukur. Alat ukur diterapkan sebagai instrumen didalam prosedur pengumpulan data. Penyusunan alat ukur mengacu pada indicator masing-masing aspek

variabel penelitian. Tiga skala diterapkan didalam penelitian ini yaitu skala resiliensi, regulasi diri, juga dukungan sosial keluarga.

Setiap skala mengandung aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Empat pilihan jawaban tersedia dalam skala yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Jawaban sangat sesuai (SS) diberikan skor empat, jawaban sesuai (S) diberikan skor tiga, jawaban tidak sesuai (TS) diberikan skor dua serta jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor satu pada penilaian aitem *favorable*. Penialaian pada aitem *unfavorable* berkebalikan dengan aitem *favorable*, dimana jawaban jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor empat, jawaban tidak sesuai (TS) diberikan skor tiga, jawaban sesuai (S) diberi skor dua, dan jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor satu. Skala yang diterapkan didalam penelitian ini dijelaskan seperti berikut :

1) Skala Resiliensi

   Penyusunan skala didasarkan pada aspek resiliensi yang dipaparkan Reivich & Shatte (2002) dan dijadikan acuan oleh peneliti dalam membuat skala yaitu aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah, empati, keyakinan diri serta berpikir positif. Skala regulasi emosi berisi 42 aitem dengan pembagian 21 untuk aitem *favorable* juga 21 untuk aitem *unfavorable*. Distribusi aitem skala resiliensi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Resiliensi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Regulasi emosi	1,15,29	8,22,36	6
2.	Pengendalian impuls	2,16,30	9,23,37	6
3.	Optimis	3,17,31	10,24,38	6
4.	Kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah	4,18,32	11,25,39	6
5.	Empati	5,19,33	12,26,40	6
6.	Keyakinan diri	6,20,34	13,27,41	6
7.	Berpikir positif	7,21,35	4,28,42	6
	TOTAL	21	21	42

2) Skala Regulasi Diri

Penyusunan skala variabel regulasi diri didalam penelitian ini didasarkan pada aspek regulasi diri menurut Schunck dan Zimmerman dalam Ormrod (2011) yakni aspek yang mengatur standar serta tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Skala regulasi diri berisi 40 aitem dengan pembagian masing-masing 20 aitem. Distribusi aitem skala regulasi diri dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Regulai Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Mengatur standar dan tujuan	1,11,21,31	6,16,26,36	8
2.	Observasi diri	2,12,22,32	7,17,27,37	8
3.	Evaluasi diri	3,13,23,33	8,18,28,38	8
4.	Reaksi diri	4,13,24,34	9,19,29,39	8
5.	Refleksi diri	5,15,25,35	10,20,30,40	8
	TOTAL	20	20	40

3) Skala Dukungan Sosial Keluarga

Penyusunan skala variabel dukungan sosial didalam penelitian ini m pada aspek dukungan sosial keluarga yang disusun oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan penghargaan. Skala dukungan sosial keluarga berisi 24 aitem dengan pembagian masing-masing 12 aitem. Sebaran aitem skala dukungan sosial keluarga dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Dukungan emosional	1,9,17	5,13,21	6
2.	Dukungan instrumental	2,10,18	6,14,22	6
3.	Dukungan informasi	3,11,19	7,15,23	6
4.	Dukungan penghargaan	4,12,20	8,16,24	6
	TOTAL	12	12	24

d. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian terhadap alat ukur dilaksanakan setelah proses penyusunan. Daya beda aitem juga reliabilitas skala dapat diketahui setelah pengujian ini. Pengujian dilaksanakan pada 10 Februari 2022. Mahasiswa Univeristas Swasta X Semarang yang sedang melaksanakan skripsi dijadikan subjek pengujian. Sasaran subjek uji coba skala bisa dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Sasaran Skala Uji Coba

Sasaran	Jumlah Responden
Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	135

Pengujian alat ukur dilakukan lewat *google form* menggunakan *link* bit.ly/TryOutPenelitianPsiko. Penyebaran skala kepada subjek penelitian dibantu oleh Admin Tata Usaha dan Ketua Angkatan melalui *group chat whatsapp*. Peneliti mentargetkan mahasiswa yang dijadikan sampel dapat mengisi semua skala, tapi disebabkan pengisian dilaksanakan secara *online* tidak seluruh mahasiwa bisa berpartisipasi aktif, hingga distribusi uji coba alat ukur kurang sesuai dengan yang diharap. Skala yang sudah terisi diberi skor dan dianalisis menerapkan SPSS versi 25.0 *for windows*.

e. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Peneliti melakukan prosedur pengujian berikutnya yaitu menguji daya beda aitem juga estimasi koefisien reliabilitas terhadap skala resiliensi, regulasi diri serta dukungan keluarga. Uji daya beda dilaksanakan guna mengetahui aitem yang bisa memberi perbedaan individu sesuai dengan atribut yang diukur ataupun tidak. Jika nilai koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0{,}30$, maka bisa dibilang aitem itu mempunyai daya beda aitem tinggi, sementara bila jumlah aitem yang lolos kurang, maka batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2017).

Analisis produk momen dilakukan guna mengetahui koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total mengunakan aplikasi SPSS versi 25.0

for windows. Perhitungan uji daya beda aitem juga reliabilitas pada setiap skala disajikan sebagai berikut :

1) Skala Resiliensi

Hasil perhitungan daya beda aitem yang sudah dilaksanakan menunjukkan skala variabel resiliensi memperoleh 36 aitem dengan daya beda tinggi dari 42 aitem. Kriteria koefisien yang diterapkan adalah r_{xy} > 0,30. 36 aitem dengan daya beda tinggi diperoleh dalam rentang 0,322-0,699, sedangkan untuk 6 aitem dengan daya beda rendah diperoleh dalam rentang 0,065-0,254. Estimasi reliabilitas pada skala resiliensi didapat dengan bantuan koefisiensi reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan besaran 0,927. Sebaran dari hasil uji daya beda aitem bisa dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Resiliensi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Regulasi emosi	1,15*,29*	8,22,36	6
2.	Pengendalian impuls	2,16,30	9,23,37	6
3.	Optimis	3,17,31	10,24,38	6
4.	Kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah	4,18,32*	11,25,39	6
5.	Empati	5*,19,33	12*,26,40	6
6.	Keyakinan diri	6,20,34	13,27,41	6
7.	Berpikir positif	7*,21,35	4,28,42	6
	TOTAL	21	21	42

Keterangan : *aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Regulasi Diri

Hasil perhitungan daya beda aitem menunjukkan skala variabel regulasi diri mendapat 38 aitem dengan daya beda tinggi dari 40 aitem. Kriteria koefisien menggunakan r_{xy} > 0,30. 38 aitem dengan daya beda tinggi didapatkan dengan rentang angka 0,308-0,759, sedangkan 2 aitem lain mempunyai daya beda rendah dengan rentang angka -0,037-0,144. Koefisiensi reliabilitas *Alpha Cronbach* digunakan untuk melakukan estimasi reliabilitas,

sehingga angka yang didapatkan sebesar 0,937. Sebaran aitem skala regulasi diri bisa dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Mengatur standar dan tujuan	1,11,21,31	6,16,26,36	8
2.	Observasi diri	2*,12,22,32	7,17,27,37	8
3.	Evaluasi diri	3,13,23,33	8,18,28,38	8
4.	Reaksi diri	4,13,24,34	9,19,29,39	8
5.	Refleksi diri	5,15,25*,35	10,20,30,40	8
	TOTAL	20	20	40

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

3) Skala Dukungan Sosial Keluarga

Perhitungan daya beda item menunjukkan skala variabel dukungan sosial menghasilkan 24 aitem dengan daya beda tinggi dari 24 aitem. Kriteria koefisien menggunakan r_{xy} > 0,30. 24 aitem tersebut diperoleh dengan rentang angka 0,475-0,793, sedangkan 4 lainnya memiliki daya beda aitem. Skala ini tidak didapatkan aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisiensi reliabilitas *Alpha Cronbach* digunakan untuk mendapatkan estimasi reliabilitas, sehingga angka yang didapatkan sebesar 0,953. Sebaran aitem skala dukungan sosial keluarga bisa dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Dukungan emosional	1,9,17	5,13,21	6
2.	Dukungan instrumental	2,10,18	6,14,22	6
3.	Dukungan informasi	3,11,19	7,15,23	6
4.	Dukungan penghargaan	4,12,20	8,16,24	6
	TOTAL	12	12	24

f. Penomoran Ulang

Proses selanjutnya yang harus dilakukan adalah menyusun aitem dengan nomor urut yang baru. item yang mempunyai daya beda tinggi diterapkan

dalam penelitian, sementara item yang mempunyai daya beda rendah dihapus. Penomoran aitem skala resiliensi, regulasi diri, juga dukungan sosial keluarga yang baru bisa dilihat pada tabel 12, 13, dan 14.

Tabel 12. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Resiliensi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Regulasi emosi	1(1)	8(6),22(18),36(30)	4
2.	Pengendalian impuls	2(2),16(12),30(25)	9(7),23(19),37(31)	6
3.	Optimis	3(3),17(13),31(26)	10(8),24(20),38(32)	6
4.	Kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah	4(4),18(14)	11(9),25(21),39(33)	5
5.	Empati	19(15),33(27)	26(22),40(34)	4
6.	Keyakinan diri	6(5),20(16),34(28)	13(10),27(23),41(35)	6
7.	Berpikir positif	21(17),35(29)	4(11),28(24),42(36)	5
	TOTAL	16	20	36

Keterangan : (...) nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

Tabel 13. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Mengatur standar dan tujuan	1(1),11(10), 21(20),31(29)	6(5),16(15),26(24) 36(34)	8
2.	Observasi diri	12(11),22(21), 32(30)	7(6),17(16),27(25) ,37(35)	7
3.	Evaluasi diri	3(2),13(12), 23(22),33(31)	8(7),18(17),28(26) ,38(36)	8
4.	Reaksi diri	4(3),13(13), 24(23),34(32)	9(8),19(18),29(27) ,39(37)	8
5.	Refleksi diri	5(4),15(14), 35(33)	10(9),20(19), 30(28),40(38)	7
	TOTAL	18	20	38

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

Tabel 14. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	U	
1.	Dukungan emosional	1(1),9(9),17(17)	5(5),13(13),21(21)	6
2.	Dukungan instrumental	2(2),10(10),18(18)	6(6),14(14),22(22)	6
3.	Dukungan informasi	3(3),11(11),19(19)	7(7),15(15),23(23)	6
4.	Dukungan penghargaan	4(4),12(12),20(20)	8(8),16(16),24(24)	6
	TOTAL	12	12	24

B. Pelaksanaan Penelitian

Langkah selanjutnya adalah proses pengambilan data. Proses pengambilan data penelitian dilaksankan pada 21 Maret 2022. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan didalam penelitian adalah metode *cluster random sampling*. Sampel dalam penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Teknik Mesin serta Fakultas Teknik Elektro Universitas X Semarang. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 148.

Tabel 15. Data Mahasiswa Fakultas Teknik Mesin dan Fakultas Teknik Elektro Universitas X Semarang yang menjadi Subjek Penelitian

No.	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	S1 Teknik Mesin	74
2.	S1 Teknik Elektro	74
	TOTAL	**148**

Penelitian ini menggunakan media *google form* yang dibagikan melalui *broadcast chat whatsapp* dengan link tautan bit.ly/SkalaPsikolog kepada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Peneliti menentukan fakultas yang akan menjadi subjek penelitian dengan mengambil sampel secara acak dari Program Studi Teknik Mesin serta Program Studi Teknik Elektro. *Link google form* dibagikan kepada masing-masing ketua angkatan setiap prodi, selain itu peneliti juga meminta kontak whatsapp mahasiswa kepada mahasiswa yang lain yang sudah mengisi skala, supaya peneliti bisa memantau seberapa jauh skala penelitian tersebar.

Skala yang ada pada *google form* merupakan skala yang sudah diuji sebelumnya dan mengalami pengguguran item, setelah itu dibagikan lewat *chat whatsapp* yang didalamnya berisikan perkenalan identitas dari peneliti, maksud serta tujuan juga instruksi pengisian *google form*. *Google form* berisi pengenalan penelitian, instruksi pengisian, *informed consent*, serta tiga skala sesuai dengan variabel penelitian. Pertanyaan-pertanyaan yang termuat dalam *google form* wajib diisi oleh subjek penelitian. Jawaban yang terlewat/tidak diisi oleh subjek, maka subjek tidak bisa melanjutkan pengisian ke lembar selanjutnya. *Settingan* itu peneliti buat untuk mencegah jawaban yang kosong/tidak terisi.

Respon dari subjek dalam mengisi skala diberi rentang waktu selama satu bulan sampai tanggal 17 April 2022. Peneliti memberikan rentang waktu pengisian skala kepada subjek penelitian dikarenakan tidak semua mahasiswa langsung merespon dengan mengisi *google form* secara *online*. Skala yang diisi oleh subjek, diberi skor sesuai dengan ketentuan. Skor yang diperoleh kemudian diinputkan pada aplikasi SPSS versi 25.0 *for windows*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu tahapan pengujian secara analisis. Uji asumsi dilaksanakan dengan tiga tahapan yakni uji normalitas, uji liniearitas, juga uji hipotesis. Perhitungan uji asumsi ini menerapkan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil perhitungan dari uji asumsi peneliti adalah seperti berikut :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan setelah semua data terkumpul dari pengisian skala oleh subjek penelitian. Data penelitian terdistribusi secara normal ataupun tidak dapat diketahui melalui pengujian ini. Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z* dipakai dalam pengujian. Data dibilang normal apabila taraf signifikan mencapai > 0,05. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Test Statistic	Sig	P	Ket.
Resiliensi	102,1	14,632	0,064	0,200	p>0,05	Normal
Regulasi diri	111,22	14,960	0,055	0,200	p>0,05	Normal
Dukungan Keluarga	71,2	11,136	0,073	0,051	p>0,05	Normal

b. Uji Linearitas

Proses analisis data berikutnya adalah melaksanakan uji linearitas. Tujuan dari uji linearitas adalah guna melihat apakah adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain dalam penelitian. Variabel penelitian mempunyai hubungan yang signifikan ataupun tidak dapat diketahui ketika proses analisis uji linearitas selesai dilakukan.

Uji linieritas variabel regulasi diri dan resiliensi menghasilkan skor F linier = 251,882 serta taraf signifikansi dengan besaran p = 0,000 (p < 0,05). Hasil itu memperlihatkan bahwasanya faktor regulasi diri juga resiliensi mempunyai hubungan yang linier membentuk suatu garis lurus.

Uji liniearitas variabel dukungan keluarga dan resiliensi menghasilkan skor F linier = 73,165 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Perolehan hasil itu memperlihatkan bahwasanya faktor dukungan keluarga dan resiliensi mempunyai hubungan yang linier membentuk suatu garis lurus.

b. Uji Multikolinearitas

Analisis data berikutnya adalah melakukan pengujian multikolinearitas. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel bebas. Regresi dibilang baik bila tidak terjadinya korelasi diantara variabel bebas. Multikolinealitas dalam regresi terlihat dari besarnya VIF (*Variance Inflanting Factory*) dengan kategori nilai VIF < 10 dan skor toleransi > 0,1.

Uji multikolinearitas pada kedua variabel menghasilkan skor VIF sebesar 1,732 (VIF < 10) dengan perolehan skor toleransi sebesar 0,577 (> 0,1). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada multikolinearitas antar kedua variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama menerapkan analisis regresi berganda yang bertujuan menguji hubungan antara regulasi diri juga dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh koefisien regresi dengan besaran R = 0,800 dengan signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Sehingga secara simultan terdapatnya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi mahasiswa di Fakultas Teknik yang sedang mengerjakan skripsi.

Persamaan garis regresi pada penelitian ini didapat dengan $Y = a+b_1X_1+b_2X_2$, sehingga didapatkan $Y = (13,165)+(0,712)X_1+(0,138)X_2$. Persamaan garis tersebut menjelaskan rata-rata skor resiliensi (Y) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik Universitas X Semarang. Regulasi diri (X_1) akan mengalami perubahan sebesar 0,712 dan dukungan sosial keluarga (X_2) akan mengalami perubahan sebesar 0,138.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi R_{square} sebesar 0,639 menjelaskan sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel regulasi diri dan dukungan sosial sebesar 63,9%, sementara 36,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti, contohnya konsep diri, emosi positif, tingkat spiritualitas, dan kemampuan individu bersosialisasi.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua diuji dengan korelasi parsial untuk menguji korelasi antara variabel regulasi diri terhadap resiliensi dengan mengontrol variabel dukungan sosial keluarga. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel regulasi diri juga resiliesni telah didapat koefisien r_{x1y} dengan besaran 0,677 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p<0,05).

Hasil ini menjelaskan bahwasanya ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliesni pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik, sehingga bisa dibilang bahwasanya hipotesis kedua diterima. Hasil itu menjelaskan bahwasanya semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa maka tingkat resiliensi mahasiwa juga semakin tinggi, dan semakin rendah tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah juga tingkat resiliensi mahasiswa.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga diuji dengan korelasi parsial untuk menguji korelasi antara variabel dukungan sosial keluarga terhadap resiliensidengan mengontrol variabel regulasi diri. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel dukungan sosial keluarga juga resiliesni telah didapat koefisien r_{x2y} dengan besaran 0,131 dengan taraf signifikansi p = 0,113 (p>0,05). Hasil ini menjelaskan bahwasanya secara parsial tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga ditolak.

D. Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif berfungsi sebagai gambaran kondisi dan informasi tentang kondisi subjek dalam setiap variabel penelitian. Deskripsi data memakai kategorisasi dari model distribusi normal.

Distribusi normal terbagi menjadi enam bagian yakni 3 (tiga) bagian di sebelah kiri *mean* yang bertanda negatif serta 3 (tiga) bagian disebelah kanan *mean* yang bertanda positif, serta satu standar deviasi. Distribusi normal kelompok subjek yang digunakan peneliti mengikuti perhitungan (Azwar, 2017) dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1{,}5\sigma < x \leq \mu + 3\sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0{,}5\sigma < x \leq \mu + 1{,}5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0{,}5\sigma < x \leq \mu + 0{,}5\sigma$	Sedang
$\mu - 1{,}5\sigma < x \leq \mu - 0{,}5\sigma$	Rendah
$x \leq \mu\ \ 1{,}5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Resiliensi

Skala resiliensi memiliki 36 aitem dengan daya beda tinggi serta tiap-tiap mempunyai skor berkisar antara 1 – 4. Skor minimum yang didapat subjek sebesar 36 (36 x 1) dan skor maksimum yang diperoleh 144 berasal dari (36 x 4). Rentang skor diperoleh sebesar 108 berasal dari (144 – 36). Standar deviasi didapatkan dari rentang skor dibagi dengan enam satuan deviasi standar, sehingga diperoleh skor sebesar 18 berasal dari ((144 – 36) : 6). *Mean* hipotetik diperoleh skor sebesar 90 berasal dari ((144 + 36) : 2).

Deskripsi skala resiliensi didapatkan skor minimum empirik dengan besar 67, maksimum empirik dengan besaran 142, mean empirik dengan besar 102,1, serta standar deviasi empirik dengan besar 14,632. Deskripsi data skor resiliensi dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18. Deskripsi Data Skor Resiliensi

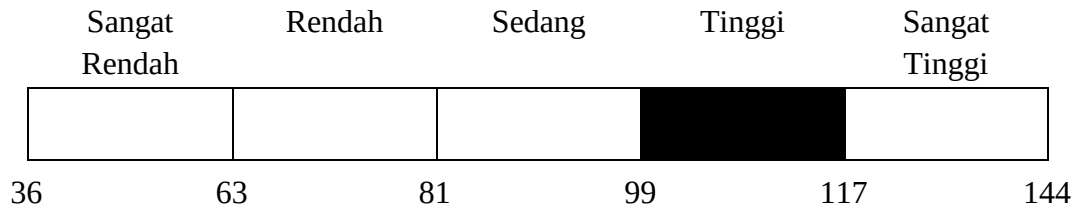
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	67	36
Skor Maksimal	142	144
Mean (M)	102,1	90
Standar Deviasi (SD)	14,632	18

Berlandaskan tabel di atas, maka skor resiliensi dapat dikategorisasikan seperti yang terlihat pada tabel 19.

Tabel 19. Kategori Distribusi Skor Resiliensi

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$117 < x \leq 144$	Sangat Tinggi	11	7,43%
$99 < x \leq 117$	Tinggi	62	41,89%
$81 < x \leq 99$	Sedang	65	43,92%
$63 < x \leq 81$	Rendah	10	6,76%
$36 < x \leq 63$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	148	100%

Kategori skor skala resiliensi didapatkan hasil 0 subjek pada kelompok sangat rendah, 10 pada kelompok rendah, 65 pada kelompok sedang, 62 pada kelompok tinggi, juga 11 pada kelompok sangat tinggi. Sehingga disimpulkan bahwasanya sebagian besar subjek mempunyai tingkat resiliensi tinggi.



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Resiliensi

2. Deskripsi Data Skor Regulasi Diri

Skala regulasi diri memiliki 38 item dengan daya beda tinggi serta tiap-tiap mempunyai skor berkisar antara 1 – 4. Skor minimum yang didapat subjek dengan besaran 38 (38 x 1) juga skor maksimum yang dengan besaran subjek dengan besaran 152 berasal dari (38 x 4). Rentang skor diperoleh sebesar 114 berasal dari (152 – 38). Standar deviasi didapatkan dari rentang skor dibagi dengan enam satuan deviasi standar, hingga didapat skor dengan besar 19 berasal dari ((152 – 38) : 6). *Mean* hipotetik diperoleh skor sebesar 95 berasal dari ((152 + 38) : 2).

Deskripsi skor skala regulasi diri didapatkan skor minimum empirik dengan besaran 80, maksimum empirik dengan besaran 152, *mean* empirik dengan besar 111,22, juga standart deviasi empirik dengan besaran 14,960. Deskripsi data skor skala regulasi diri disajikan pada tabel 20.

Tabel 20. Deskripsi Data Skor Regulasi Diri

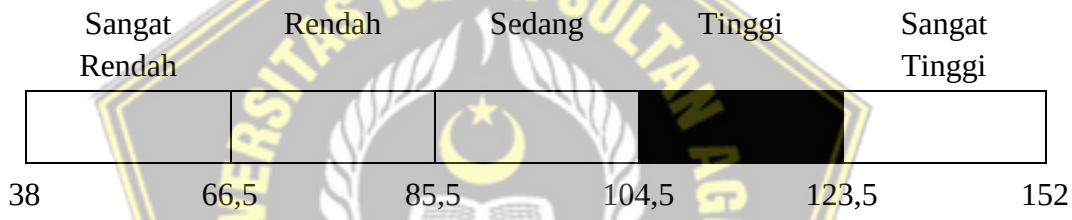
	Empirik	**Hipotetik**
Skor Minimal	80	38
Skor Maksimal	152	152
Mean (M)	111,22	95
Standar Deviasi (SD)	14,960	19

Berlandaskan tabel di atas, maka skor regulasi diri dapat dikategorisasikan seperti yang terlihat pada tabel 21.

Tabel 21. Kategori Distribusi Skor Regulasi Diri

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
123,5 < x ≤ 152	Sangat Tinggi	18	11,56%
104,5 < x ≤ 123,5	Tinggi	79	53,74%
85,5 < x ≤ 104,5	Sedang	47	31,97%
66,5 < x ≤ 85,5	Rendah	4	2,72%
38 < x ≤ 66,5	Sangat Rendah	0	0%
	Total	148	100%

Kategori skor skala regulasi diri didapatkan hasil 0 subjek pada kelompok sangat rendah, 4 pada kelompok rendah, 47 pada kelompok sedang, 79 pada kelompok tinggi, juga 18 pada kelompok sangat tinggi. Sehingga disimpulkan bahwasanya sebagian besar subjek mempunyai tingkat regulasi diri tinggi.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Diri

3. Deskripsi Data Skor Dukungan Keluarga

Skala dukungan social keluarga mempunyai 24 item dengan daya beda tinggi serta tiap-tiap mempunyai skor berkisar antara 1 – 4. Skor minimum didapat subjek dengan besaran 24 (24 x 1) juga skor maksimum yang didapat subjek dengan besaran 96 berasal dari (24 x 4). Rentang skor diperoleh sebesar 72 berasal dari (96 – 24). Standar deviasi didapatkan dari rentang skor dibagi dengan enam satuan deviasi standar, sehingga diperoleh skor dengan besaran 12 berasal dari ((96 – 24) : 6). *Mean* hipotetik diperoleh skor dengan besaran 60 berasal dari ((96 + 24) : 2).

Deskripsi hasil perolehan skor skala dukungan sosial keluarga yaitu skor minimum empirik dengan besaran 45, skor maksimum empirik sebesar 96, *mean* empirik dengan besaran 71,21, dan standar deviasi empirik dengan besaran 11,136. Deskripsi skor skala dukungan sosial keluarga disajikan pada

tabel 22.

Tabel 22. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial Keluarga

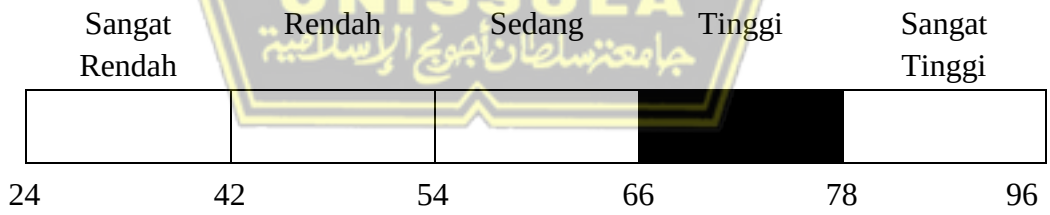
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	45	24
Skor Maksimal	96	96
Mean (M)	71,21	60
Standar Deviasi (SD)	11,136	12

Berdasarkan tabel di atas, maka skor dukungan sosial keluarga didapat dikategorisasikan seperti yang terlihat pada tabel 23.

Tabel 23. Kategori Distribusi Skor Dukungan Sosial Keluarga

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$78 < x \leq 96$	Sangat Tinggi	37	25%
$66 < x \leq 78$	Tinggi	66	44,59%
$54 < x \leq 66$	Sedang	38	25,68%
$42 < x \leq 54$	Rendah	7	4,73%
$24 < x \leq 42$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	148	100%

Kategori skor skala dukungan sosial keluarga didapatkan 0 subjek pada kelompok sangat rendah, 7 pada kelompok rendah, 42 pada kelompok sedang, 71 pada kelompok tinggi, dan 28 pada kelompok sangat tinggi. Sehingga disimpulkan bahwasanya sebagian besar subjek mempunyai tingkat dukungan sosial keluarga tinggi.



Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Keluarga

E. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk melihat apakah terdapatnya hubungan antara regulasi diri juga dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X Semarang. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa adaanya korelasi antara regulasi diri juga dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Teknik dengan koefisiensi regresi

0,800 dengan signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Hal ini memperlihatkan bahwasanya adanya hubungan positif serta signifikan dari variabel regulasi diri juga dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X Semarang. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwasanya variabel resiliensi (Y) berdistribusi normal dengan nilai Sig 0,200 (p>0,05). Penelitian ini memperoleh R_{square} = 0,639 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif regulasi diri juga dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi dengan besaran 63,9%, sedangkan 36,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi diri dan dukungan sosial keluarga, seperti *self esteem* (konsep diri), emosi positif, tingkat spiritualitas, dan kemampuan individu bersosialisasi (Resnick et al. 2011). Faktor lain yang memengaruhi tingkat resiliensi seseorang yaitu kemampuan memecahkan masalah dan rasa kepercayaan diri (Uyun, 2012). Hasil itu memperlihatkan bahwasanya hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bangkit dari situasi sulit Connor & Davidson (2003). Searah dengan pendapat yang dikemukakan oleh Folke (2016) bahwasanya resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mempertahankan dan mengembangkan diri dalam situasi lingkungan yang terus berubah, tentunya lingkungan tersebut berjalan secara dinamis dan tidak jarang akan bertemu dengan situasi yang menekan dan tidak menyenangkan. Masa skripsi merupakan salah satu fase sulit bagi mahasiswa karena banyak tekanan, kesulitan, dan hambatan. Keinginan mahasiswa untuk lulus harus membuatnya bertahan dalam situasi sulit tersebut, sehingga dibutuhkan kemampuan resiliensi dalam diri mahasiswa. Kemampuan resiliensi pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat berjalan dengan tepat apabila mahasiswa memiliki pengaturan pada diri yang disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri adalah salah satu faktor yang bisa memberi pengaruh tingkat resiliensi seseorang. Diperkuat dengan pendapat Everall et al. (2006) yang menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang diantaranya adalah pengaturan diri. Selain dipengaruhi oleh regulasi diri, resiliensi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga. Peran dukungan terdekat seseorang yakni berasal dari keluarga menjadikan individu lebih mampu untuk mendapatkan dukungan

dalam proses resiliensi. Salah satu penyebab seseorang menjadi semangat dan memiliki motivasi ketika sedang berada dalam fase sulit diantaranya juga karena adanya dukungan keluarga.

Hipotesis kedua pada penelitian ini mempunyai tujuan guna menguji apakah ada hubungan positif antara regulasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil perhitungan korelasi parsial didapat koefisien r_{x1y} sebesar 0,677 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Hasil itu memperlihatkan bahwasanya hipotesis yang diajukan oleh peneliti terbukti, yakni terdapatnya hubungan positif yang signifikansi antara regulasi diri dengan resiliensi.

Hal itu didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Perdana dan Wijaya (2021) yang menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan positif pada semua subskala regulasi diri didalam belajar dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selainn itu hasil penelitian ini dikuatkan oleh temuan Nota, Soresi, & Zimmerman (2004), Fatmawati (2018), dan Rahman (2019) yang mengatakan bahwasanya tingkat regulasi diri memiliki hubungan positif dengan tingkat resiliensi seseorang. Mahasiswa yang mempunyai tingkat regulasi diri yang baik mampu mengatasi dan mengevaluasi masalah-masalah yang muncul ketika sedang melakukan skripsi seperti motivasi yang menurun serta berbai kesulitan lain seperti kesulitan dalam mencari literatur, menyusun latar belakang masalah, dan proses pengumpulan dan pengolahan data.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini mempunyai tujuan guna menguji apakah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil perhitungan korelasi parsial didapat r_{x2y} sebesar 0,131 dengan taraf signifikansi p = 0,113 (p>0,05). Hasil itu menunjukkan bahwasanya secara parsial tidak adanya hubungan yang signifikansi antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga ditolak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Winantu (2021) yang menyebutkan bahwasanya tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Disisi lainnya hasil penelitian ini bertolak belakang dengan

penelitian yang dilaksanakan oleh Widya Natasha Libertie Sumule (2021), Ariyanti (2018), Prastikasari (2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi.

F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari kelemahan. Beberapa kelemahan pada penelitian diantaranya:

1. Peneliti tidak memperhitungkan pengelompokan subjek berdasarkan sistem pengerjaan skripsi, yaitu skripsi yang dikerjakan secara individu dan skripsi yang dikerjakan secara kelompok.
2. Jumlah aitem terlalu banyak memungkinkan subjek mudah jenuh.
3. Peneliti menyebar skala secara online melalui link *google form*, dikarenakan penelitian berlangsung selama pandemi *Covid*-19 sehingga peneliti tidak bisa mengawasi secara langsung yang mana menyebabkan hasil data kurang maksimal.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan, kesimpulan yang diperoleh adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri juga dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwasanya hipotesis pertama diterima.
2. Ada hubungan positif antara regulasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat regulasi diri maka berbanding lurus dengan tingkat resiliensi mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Begitupun kebalikannya, semakin rendah tingkat regulasi diri maka mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwasanya hipotesis kedua diterima.
3. Tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Teknik, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga ditolak.

B. Saran

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberi saran kepada beberapa pihak:

1. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan regulasi diri untuk menjaga tingkat resiliensi sehingga segala permasalahan skripsi mampu diselesaikan.
2. Bagi Keluarga

   Keluarga diharapkan aktif dalam memberikan dukungan kepada anggota

keluarga lain yang sedang mengerjakan skripsi untuk menjaga tingkat resiliensinya, dimana resiliensi merupakan kemampuan yang dibutuhkan didalam menghadapi berbagai permasalahan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan mempunyai ketertarikan dalam penelitian yang melibatkan variabel regulasi diri, dukungan sosial keluarga, dan resiliensi untuk mencari literatur dengan teori yang terbaru. Peneliti selanjutnya juga sebaiknya bisa menambah jumlah variabel bebas dalam penelitian untuk memberi lebih banyak informasi dalam ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

Al Fitri, S. S. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri remaja di panti asuhan sinar melati Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.

Anjar, T. R. (2012). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada usia lanjut pasca perawatan stroke di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul. *STIK 'Aisyiyah Yogyakarta*.

Ariyanti, P. C. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi pada remaja di keluarga miskin. *Advanced Optical Materials*, *10*(1). Retrieved from https://doi.org/10.1103/PhysRevB.101.089902%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.nantod.2015.04.009%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-05514-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41467-019-13856-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2%0Ahttp://dx.doi.org/1

Aslinawati, E. N., & Mintarti, S. U. (2017). Keterlambatan penyelesaian skripsi mahasiswa angkatan 2012 (studi kasus di jurusan ekonomi pembangunan fakultas ekonomi Universitas Negeri Malang). *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, *10*(1), 26–37. https://doi.org/10.17977/um014v10i12017p026

Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, *02*(02), 23–29. https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4

Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Brooks, J. . (1999). *The process of parenting. 5th edition* (5th ed.). London: Mayfield Publishing Company.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *On the structure of behavioral selfregulation.* In P. R. M. Boekaerts, Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation. San Diego: Academic Press.

Coaley, K. (2010). *An introduction to psychological assessment and psychmetrics*. London: SagePub.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Darmono, A dan Hasan, A.M. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta : PT Grasindo.

Desmita. (2007). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Dewi, R. K. (2020). Viral soal kasus bunuh diri mahasiswa karena skripsinya kerap ditolak dosen, ini analisis pengamat pendidikan. Retrieved from https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/15/120405165/viral-soal-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-karena-skripsinya-kerap-ditolak-dosen?page=all.

Dinata, P. A. C., Rahzianta, & Zainuddin, M. (2016). Self regulated learning sebagai strategi membangun kemandirian peserta didik dalam menjawab tantangan abad 21. *Seminar Nasional Pendidikan Sain*, *1*(1), 139–146.

Dolan, P., & Canavan, J. (2006). *Family support as reflective practice.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Dolan, P., Canavan, J., & Pinkerton, J. (2000). *Family support direction from diversity*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Dr. Harnavinsah, A. (2018). *Variabel-variabel dalam penelitian*.

Estu. (2010). *Keperawatan keluarga : teori dan praktik, edisi kelima*. Jakarta: ECG.

Everall, R. D., Jessica Altrows, K., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, *84*(4), 461–470. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x

Fatmawati, I. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Retrieved from https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/8493

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and t heory. *European Psychologist*, *18*(1), 12–23. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124

Folke, C. 2016. Resilience (republished). *Ecology and Society, 21*(4), 44. https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444.

Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T., & Rockström, J. (2010). Resilience thinking: Integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and Society*, *15*(4). https://doi.org/10.5751/ES-03610-150420

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2014). *Buku ajar keperawatan keluarga (riset, teori, dan praktik) edisi 5*. Jakarta: EGC.

Friedman M. (2010). *Buku ajar keperawatan kerluarga :riset teori & praktek*. Jakarta: EGC.

Glantz, M. D., & Sloboda, Z. (2005). Analysis and reconceptualization of resilience. *Resilience and Development*, (January 2017), 109–126. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_6

Glanz, K., Rimer, B. k., & Viswanath, K. (2008). *Health and health*.

Gottlieb, B. (1983). *Social support strategie: guideliness for mental health practice*. London: SagePub.

Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, *8*.

Hadi, S. N. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *4*(3), 3169–3176.

Handayani, D., & Wahyuni. (2012). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia dalam mengikuti posyandu lansia di Posyandu Lansia Jetis Desa Krajan Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Gaster Jurnal Ilmu Kesehatan*, *9*(1), 49–58.

Harnilawati. (2013). *Konsep dan proses keperawatan keluarga*. Takalar: Pustaka As Salam.

Heppi, S. (2018). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi remaja korban bencana di Pacitan. *Universitas Muhammadiyah Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258–265. https://doi.org/10.1177/070674371105600504

Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Source: Annual Review of Ecology and Systematics*, *4*(1973), 1–23.

House, J. ., & Kahn, R. . (1985). *Measures and concepts of social support. social support and health*. (S. Cohen & S. L. Syme, Eds.). Orlando: Academic Press Inc.

Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, *13*(1), 50–63. https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63

Indatus, F. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. *Universitas Islam Indonesia*. Universitas Islam Indonesia.

Klenk, M., Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (2011). Regulatory focus and anxiety: A self-regulatory model of GAD-Depression Comorbidity. *Personality & Individual Differences*, *50*(7), 935–943.

Klohnen, E. (1996). Conseptual analysis and measurement of the construct of ego resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(5), 1067–1079.

Mandasari, E., & Ihsan, M. (2020). Hubungan antara konsep diri dan regulasi diri terhadap tingkat prokrastinasi mahasiswa pendidikan agama islam. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, *8*(01), 133–150. https://doi.org/10.24952/di.v8i01.2707

Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, (2019), 433–441.

Nota, L., Soresi, S., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, *41*(3), 198–215. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.07.001

Nurcahyani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, *24*(2), 94–101. https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161

Ormrod, J. E. (2011). *Human learning. 6th*. New York: Pearson.

Palmer, S., & Cooper, C. (2007). *How to deal with stress*. London & Philadelphia: Kogan Page.

Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea, 19*(2), 65–78.

Prabowo, M. A. (2020). Peran dukungan keluarga terhadap resiliensi akademik siswa SMA broken home di kota Palembang. *Universitas Sriwijaya*, Palembang.

Prastikasari, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi pada remaja difabel, *3*(2). Retrieved from http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=

Purnawan, I. (2008). *Dukungan keluarga*.

Rahman, N. M. (2019). Pengaruh dukungan sosial dan regulasi diri terhadap resiliensi pada muallaf. Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50268/1/NASYA%20MUTIA%2 RAHMAN-FPSI.pdf

Ratna, W. (2010). *Sosiologi dan antropologi kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

Rauta, A. (2014). Hubungan motivasi belajar dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa angkatan 2008-2009 fakultas psikologi UKSW yang sedang mengerjakan skripsi. *Universitas Kristen Satya Wacana*.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002a). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.*

Reivich, K., & Shatte, A. (2002b). *The resilience factors*. New York: Broadway Books.

Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging concepts research, and outcomes*. New York: Springer Science & Business Media.

Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat stres mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan Yogyakarta dalam mengerjakan skripsi tahun akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, *5*(1), 56–64. https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872

Rutter, M. (2006). Implicationns of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, *1*(1), 1–12. https://doi.org/10.1196/annals.1376.002

Rutter, Michael. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 335–344. https://doi.org/10.1017/S0954579412000028

Santrock, J. . (2008). *Psikologi pendidikan (terjemahan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sarafino, E. ., & Smith, T. . (2011). *Health psychology: biopsychososial interactions: seventh edition*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*(1), 127–139. https://doi.org/10.1037//0022-3514.44.1.127

Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among Chinese University students: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, *10*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-020-72998-1

Schunk, D. H. (2012a). *Learning theories teori-terori pembelajaran perspektif pendidikan edisi keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Schunk, D. H. (2012b). *Learning theorries teori – teori pembelajaran perspektif pendidikan edisi keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Setiawan, H. (2021). Bukan karena stres, ini salah satu alasan mahasiswa menunda skripsi. Retrieved from https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/22/02/2021/bukan-karena-stres-ini-salah-satu-alasan-mahasiswa-menunda-skripsi/

Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, *7*(1), 54–59.

Subandi. (2010). *Psikologi santri menghafal Al-Qur'an: peranan regulasi diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Yogyakarta: Alfabeta.

Sumule, W. N. L. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi dalam menghadapi indan (utang piutang) pada masyarakat Toraja. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *6*(2), 68. https://doi.org/10.26858/talenta.v6i2.18826

Sunarty, K. (2016). Survai faktor-faktor penghambat penulisan skripsi mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Susanto, A. dan Sunoto, I. (2016). Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Dengan Pendekatan *Fuzzy Infrence System* Mamdani. *Research and Development Journal Of Education, 2*(2), 100-106.

Tanzeh, A. (2009). *Pengantar metode penelitian*. Yogyakarta: Teras.

Tresnowaty, D. (2004). Kecemasan terhadap kematian pada pasien hemodialysis ditinjau dari dukungan sosial keluarga. *Universitas Katholik Soegjapranata Semarang*.

Triyana, M. (2015). Hubungan antara resiliensi dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret, (2007), 1–13.

Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam pendidikan karakter. *Seminar Nasional Psikologi Islami*, *1*(1), 200–208.

Vohs, K. D., & Baumiester, R. F. (2004). *Understanding self-regulation: an introduction*. In Handbook of Self Regulation. New York: Guilford Press.

Winantu, D. W. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada istri dengan suami penderita covid-19 di Rs Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang. Skripsi, *Universitas Katholik Soegjapranata Semarang*. *3*(March), 6.

Wolin, S., & Wolin, S. (1999). *Project resilience.*

Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective*. (P. R. In M. Boekaerts, Pintrich, & M. Zeidner, Eds.). San Diego: CA: Academic Press.

Zimmerman, Barry J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, *25*(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2