

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA BARU YANG BERASAL DARI SMA/SMK DI
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY**

SKRIPSI



Oleh :

Rizki Agung Kuncoro

NIM 15410120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA BARU YANG BERASAL DARI SMA/SMK DI
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
Rizki Agung Kuncoro
NIM. 15410120

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

ii

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA BARU YANG BERASAL DARI SMA/SMK DI
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY**

SKRIPSI

Oleh :

**Rizki Agung Kuncoro
NIM. 15410120**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Fuli Astutik, M.Psi
NIP. 19900407201903 2 013**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




**Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029199403 2 0001**

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA BARU YANG BERASAL DARI SMA/SMK DI
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 12 Juli 2021

Susunan Dewan Penguji

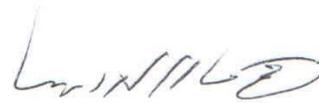
Dosen Pembimbing



Fuji Astutik, M.Psi
NIP. 19900407201903 2 013

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 19801108200801 1 007

Ketua Penguji



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si
NIP. 1991090820170201 2 199

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 12 Juli 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029199403 2 0001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Rizki Agung Kuncoro
NIM : 15410120
Pembimbing : Fuji Astutik, M.Psi
Judul : Pengaruh *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari Sma/Smk Di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari SMA/SMK Di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dari Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 20 Juli 2021

Peneliti



Rizki Agung Kuncoro

MOTTO

“Salah Satu Tujuan Dari Pendidikan Adalah Mengajarkan Bahwa Hidup Itu
Berharga”

(Abraham Maslow)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT atas semua karunia yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak Sukani dan Ibu Siti Masamah yang selalu memberikan doa, dukungan, serta kasih sayangnya sehingga tugas akhir ini bisa terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari SMA/SMK Di Ma’had Sunan Ampel Al-‘Aly”. Laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Abd. Haris, M.Ag selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dosen wali sekaligus Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan support serta dukungannya.
3. Muhammad Jamaluddin M, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan support dalam mempercepat pengurusan masalah akademik.
4. Fuji Astutik, M.Psi selaku dosen pembimbing I penelitian skripsi, atas bimbingannya selama ini dengan penuh kesabaran dan motivasi.
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku dosen pembimbing II penelitian skripsi, atas bimbingan dan arahan beliau.

6. Segenap Dosen Jurusan Psikologi yang telah membagi ilmunya kepada penulis.
7. Bapak Sukani dan Ibu Siti Masamah selaku orang tua penulis, atas bantuan do'a, nasehat, kasih sayang dan juga suntikan semangat serta bantuan financial
8. Dhisty Zofa Andarini yang selalu menemani dalam pengerjaan skripsi, memberikan support dan bantuan ide-ide yang cemerlang.
9. Adik Rizki Muhammad Herlambang yang memberikan motivasi untuk menjadikan penulis sebagai kakak yang baik.
10. Keluarga besar UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya Dandelion '15 yang memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
11. Serta saudara dan teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya yang telah memberikan dukungan moril kepada penulis.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi perbaikan sehingga penelitian ini bisa memberikan manfaat terutama untuk kemajuan ilmu psikologi.

Malang, 20 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii

مستخلص البحث

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN TEORI

A. Resiliensi	
1. Pengertian	11
2. Dimensi Resiliensi	12
3. Kemampuan Yang Membentuk Resiliensi	14
4. Faktor yang Membentuk Resiliensi	16
B. <i>Self-Efficacy</i>	
1. Pengertian	17
2. Dimensi <i>Self-efficacy</i>	19
3. Indikator <i>Self-Efficacy</i>	20
C. Regulasi Emosi	
1. Pengertian	21

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	23
3. Strategi Regulasi Emosi	24
D. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi	27
E. Hipotesis Pengaruh <i>Self-efficacy</i> dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi	28
F. Teori dalam Kajian Islam	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Identifikasi Variabel	33
C. Definisi Operasional	33
D. Populasi dan Sampel	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Validitas dan Reliabilitas	41
G. Analisis Data	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian	46
B. Pelaksanaan Penelitian	49
C. Hasil Penelitian	49
D. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

ABSTRAK

Kuncoro, Rizki Agung. 2021. *Pengaruh Self Efficacy dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru yang Berasal Dari SMA/SMK di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly.* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
Dosen Pembimbing: Fuji Astutik, M.Psi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki program wajib yang digunakan untuk mengembangkan kajian Islam salah satunya ialah Ma'had Sunan Ampel al-'Aly. Sebuah asrama yang diperuntukkan bagi mahasiswa baru selama dua semester. Latar belakang pendidikan sebelumnya yang beragam mengakibatkan tidak semua mahasiswa terbiasa dengan segala kegiatan yang ada di Ma'had Sunan Ampel al-'Aly. Maka dari itu, dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi, mengatasi masalah dan bertahan dalam tekanan dengan meyakini akan kemampuan yang ada pada dirinya serta dapat memberi respon baik terhadap tuntutan yang sedang dijalannya agar tercapai sebuah tujuan yang seimbang antara kegiatan ma'had dan kuliah reguler.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk beradaptasi terhadap suatu masalah dan tekanan, bertahan dalam keadaan sengsara serta bisa bangkit dari keterpurukan. Sementara definisi dari *self efficacy* yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam meyakini bahwa dirinya mampu melakukan dan mengatur untuk mencapai tujuan tertentu. Lalu regulasi emosi memiliki definisi kemampuan untuk memberi respon terhadap tuntutan yang sedang berjalan dari pengalaman untuk bisa menjalankan reaksi yang spontan saat diperlukan dengan tingkat emosi dalam bersikap yang bisa ditoleransi dan memiliki fleksibilitas.

Subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Baru yang berasal dari SMA/SMK dan bertempat tinggal di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly sebanyak 163 subjek dan menggunakan metode *random sampling*. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah angket yang mengacu pada teori *self efficacy*, angket yang mengacu pada teori regulasi emosi dari Gross, dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Analisis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan jika adanya pengaruh secara parsial maupun secara simultan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi.

Hasil analisis menyatakan jika *self efficacy* berada pada tingkatan sedang yakni sebesar 88%, regulasi emosi juga pada tingkatan sedang sebesar 71%, serta resiliensi juga pada tingkatan sedang sebesar 74%. Lebih lanjut nilai signifikansi secara parsial variabel *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap variabel resiliensi masing-masing adalah sebesar $\text{sig} = 0.000$ serta nilai signifikansi secara simultan ketiga variabel sebesar $\text{sig} = 0.000$ yang mana dalam penelitian ini menyatakan bahwa (H_a) diterima.

Kata Kunci: *self efficacy*, regulasi emosi, resiliensi, mahasiswa baru

ABSTRACT

Kuncoro, Rizki Agung. 2021. *The Impact of Self-Efficacy and Emotion Regulation on New Students from Senior High School/Vacational High School at Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly's Resilience.* Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang.
Supervisor: Fuji Astutik, M.Psi

One of the necessary programs at Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang is Ma'had Sunan Ampel al-'Aly, which is utilized to promote Islamic studies. For two semesters, new students are housed in a dormitory. Because of their diverse educational backgrounds, not all students are familiar with all of Ma'had Sunan Ampel al-'Aly's activities. To accomplish a balanced aim between ma'had activities and regular lectures, it involves the capacity to adapt, overcome challenges, and survive under pressure by trusting in his own talents and being able to respond properly to the demands he is facing.

Resilience is described as a person's capacity to adapt to a challenge and strain, to survive in a condition of unhappiness, and to overcome adversity. The capacity of a person to think that he can accomplish and manage to attain particular goals is defined as self-efficacy. The capacity to respond to continuing demands from experience to be able to carry out spontaneous reactions as needed with a degree of emotion in behavior that is bearable and flexible is defined as emotion regulation.

The subjects in this study were 163 new students from Senior High School/Vacational High School who lived in Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly. Random sampling was used to choose the subjects. A questionnaire based on the notion of self-efficacy, a questionnaire based on Gross' theory of emotional regulation, and the Connor-Davidson Resilience Scale were used to gather data (CD-RISC). The descriptive analysis and multiple linear regression test were employed in this study. The findings revealed that self-efficacy and emotional control had a partial or simultaneous impact on resilience.

Self-efficacy is at a moderate level of 88 percent, emotional control is at a moderate level of 71 percent, and resilience is at a moderate level of 74 percent, according to the findings. In addition, the partial significant value of the self-efficacy and emotion regulation variables on the resilience variables is sig = 0.000, and the simultaneous significance value of all three variables is sig = 0.000, indicating that (Ha) is accepted in this study.

Keywords: *Self Efficacy, emotion regulation, resilience, new students.*

مستخلص البحث

كونشورو، رزقي أغونج. 2021. تأثير الكفاءة الذاتية وتنظيم المشاعر على صمود الطلاب الجديد من المدرسة الثانوية الحكومية والمدرسة الثانوية المهنية بمعهد سونان أمبيل العالي. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: فوجي أستوتيك الماجستير

لدي جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج البرنامج اللازمة لتنمية الدراسات الإسلامية احدى منهم معهد سونان أمبيل العالي. وجود المساكن للطلاب المستوى الأول والثاني. اختلاف الخلفيات التعليمية تسبب على بعض الطلاب لم يتعودوا مع الأنشطة بمعهد سونان أمبيل العالي. ولذلك يحتاج عن الكفاءة للتكيف والتغلب على المشاكل والبقاء تحت الضغوطات من خلال الكفاءة بقدراته ويقدر إعطاء المطالب التي يمر بها من أجل تحقيق هدف متوازن بين أنشطة معهد والمحاضرات المنتظمة.

تعرف الصمود بالكفاءة يمتلكه الشخص سيستخدم للتكيف عن المشكلة والضغط البقاء على قيد الحياة في حالة من البؤس ويمكن أن تنهض من الشدائد. أما التعريف من الكفاءة الذاتية يعني الكفاءة يمتلكه الشخص في إيقان النفس يقدر بعمل وتنظيم الشيء لغاية عن الهدف. ثم تعرف تنظيم المشاعر بأنه القدرة على الاستجابة للطلبات المستمرة من التجربة لتكون قادرًا على تنفيذ ردود فعل عفوية عند الحاجة بمستوى من العاطفة يمكن تحمله ومرون.

الموضوعات في هذا البحث من الطلاب الجديد جاءوا من المدرسة الثانوية الحكومية والمدرسة الثانوية المهنية يسكنون بمعهد سونان أمبيل العالي على عدد 163 موضوعات باستخدام الطريقة أخذ العينات الهادف. أسلوب أخذ البيانات باستخدام الاستبانة ويدل على نظرية الكفاءة الذاتية والاستبانة لنظرية تنظيم المشاعر من غروس وكونور دافسون لمقياس المرونة. التحليل المستخدم في هذا البحث بتحليل الوصفي واختبار الانحدار الخطي المتعدد. أظهرت النتائج أن لديه تأثيرًا جزئيًا أو مترامًا بين الكفاءة الذاتية والتنظيم المشاعر على الصمود.

أظهر حصول التحليل في المستوى المعتدل حوالي 88% وتنظيم المشاعر في المستوى المعتدل حوالي 71% والصمود في المستوى المعتدل حوالي 74%. واستمرار نتيجة الأهمية الجزئية لمتغيرات الكفاءة الذاتية وتنظيم المشاعر على متغيرات المرونة ذات الصلة يعني $sig = 0.000$ ونتيجة الأهمية المترامنة لمتغيرات الكفاءة الذاتية وتنظيم المشاعر على متغيرات المرونة ذات الصلة يعني $sig = 0.000$ وقرر أن هذا البحث وافقت.

الكلمات الإشارية: الكفاءة الذاتية، تنظيم المشاعر، الصمود، الطلاب الجديد.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu universitas Islam negeri yang ada di Indonesia. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki program unggulan, salah satunya adalah 1 tahun wajib ma'had (asrama). Mahasiswa baru wajib mengikuti dan lulus program ma'had (asrama). Semua kegiatan yang ada didalam mahad (asrama) mulai dari sholat berjamaah, pelajaran fiqih, pembelajaran Al-quran, akan banyak mengandung nilai-nilai religi. Seluruh mahasiswa baru dituntut untuk mengikuti dan mengamalkan apapun yang dipelajari di mahad (asrama).

Sebuah perguruan tinggi negeri yang berbasis keislaman memiliki kegiatan keagamaan setiap harinya. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki ma'had (asrama) yang digunakan untuk mengembangkan kajian Islam. Pendidikan agama islam adalah suatu pendidikan yang dalam sistem dan proses pembelajarannya sesuai dengan ajaran agama Islam yang diharapkan mampu diamalkan oleh mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini sejalan dengan pendapat Samrin bahwa Pendidikan agama Islam adalah suatu usaha untuk membimbing dan mengasuh mahasiswa dalam memahami apa yang terkandung dalam Islam secara keseluruhan yang dapat dihayati, diamalkan sesuai dengan ajaran Islam dan menjadikan ajaran agama Islam sebagai pandangan hidup untuk selamat dunia dan akhirat (Samrin, 2015).

Ma'had Sunan Ampel al-'aly adalah sebuah asrama yang diperuntukkan untuk mahasiswa baru. Mahasiswa baru memiliki kewajiban tinggal di ma'had (asrama) selama 2 semester. Visi dan misi Ma'had Sunan Ampel al-'aly adalah menjalankan program-program kegiatan yang bisa menunjang perkembangan mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki banyak kegiatan keagamaan diharapkan mampu membentuk mahasiswa agar memiliki pendekatan secara religius dan ilmiah. Sehingga bisa mencetak generasi unggulan dibidang ilmu pengetahuan maupun agama Islam. Hal ini sejalan dengan visi-misi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tentang keberadaan ma'had (asrama) yang diharapkan mampu memberikan resonansi dalam mewujudkan lembaga pendidikan tinggi Islam yang ilmiah-religius, sekaligus sebagai bentuk penguatan terhadap pembentukan lulusan yang intelek-profesional.

Kegiatan yang dilaksanakan seputar pembelajaran kewajiban untuk sholat berjamaah tepat waktu, bahasa Inggris dan bahasa Arab, pembelajaran tentang taklim (pembelajaran Quran dan fiqih), serta kegiatan-kegiatan keagamaan lainnya yang bertujuan untuk mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh mahasiswa baru.

Sebagai mahasiswa baru dengan banyaknya kegiatan ma'had, maka mahasiswa baru dituntut untuk bisa mengatur waktu sebaik mungkin agar kegiatan ma'had dan kuliah reguler bisa berjalan seimbang. Selain kegiatan ma'had dan kuliah reguler, mahasiswa baru juga diharuskan mengikuti kuliah Bahasa Arab setiap harinya. Maka dari itu, setiap mahasiswa baru harus pandai-pandai dalam memanfaatkan waktunya agar semua kegiatan bisa terlaksana dengan baik.

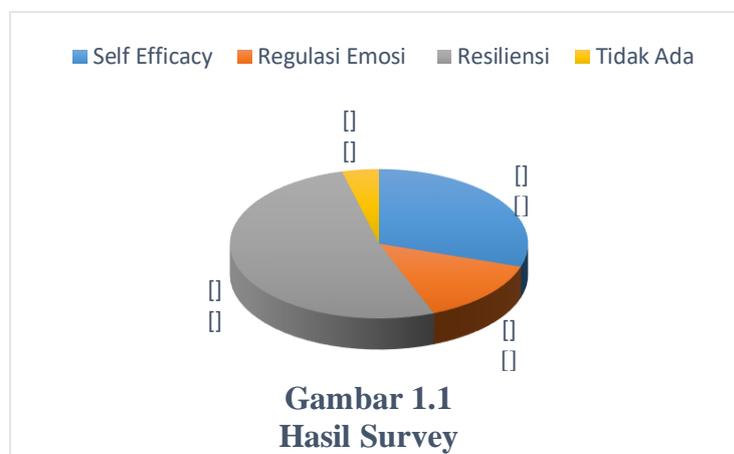
Mahad Sunan Ampel Al-'Aly memiliki sembilan gedung dan setiap gedung memiliki kegiatan terjadwal yang berbeda, tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu membentuk mahasiswa yang memiliki kemantapan akidah dan kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional, memberikan keterampilan berbahasa arab dan inggris, memperdalam bacaan dan makna Al-Quran dengan benar.

Mahasiswa baru di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak hanya dari lulusan pesantren saja, melainkan dari berbagai latar belakang sekolah salah satunya SMA atau SMK. Kegiatan yang ada di SMA atau SMK mungkin berbeda dengan kegiatan yang ada di ma'had. Karena kegiatan yang ada di SMA maupun SMK hanya berfokus pada kegiatan ilmu pengetahuan untuk menunjang kemampuan setiap individunya. Terlebih kegiatan di SMA atau SMK tidak terlalu memfokuskan pada sisi religiusnya. Maka dari itu, kegiatan yang ada di Ma'had Sunan Ampel Al 'Aly merupakan suatu yang baru bagi lulusan SMA atau SMK.

Menjalani hari-hari dilingkungan Ma'had Sunan Ampel Al 'Aly merupakan hal yang tidak mudah bagi sebagian mahasiswa baru yang berasal dari SMA atau SMK. Mereka akan berusaha lebih giat untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan barunya dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai *basic* pesantren sebelumnya. Untuk itu, tantangan yang lebih berat akan dirasakan oleh mahasiswa baru yang berasal dari SMA atau SMK dalam menghadapi semua kegiatan yang akan dijalani selama di Ma'had Sunan Ampel Al 'Aly dibandingkan dengan mahasiswa baru yang sebelumnya pernah merasakan menuntut ilmu di pesantren. Mahasiswa baru yang berasal dari SMA atau SMK harus belajar lebih giat untuk lebih bisa memanajemen semuanya, termasuk manajemen waktu dan

manajemen diri. Dengan banyaknya kegiatan yang dijalani, mahasiswa baru setidaknya harus mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan mampu menjalani semua kegiatan secara baik dan seimbang tanpa mengorbankan salah satunya. Untuk itu, dibutuhkan pengaturan emosi, keyakinan serta kemampuan bertahan untuk bisa menjalani semua kegiatan selama satu tahun penuh tanpa terbebani.

Setelah dilakukan penyebaran pertanyaan tentang topik *self-efficacy*, regulasi emosi, dan resiliensi kepada sampel mahasiswa baru yang ada di mahad sebanyak 50 mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK mengenai masalah yang dihadapi oleh mahasiswa baru di mahad didapatkan hasil seperti gambar dibawah ini:



Hasil survey yang telah dilakukan kepada 50 mahasiswa baru beberapa masalah yang dirasakan mahasiswa di mahad seperti: padatnya jadwal kegiatan mahad, masalah fasilitas yang menurut mereka kadang belum mendukung kegiatan mahasiswa baru, kurang nyaman dengan beberapa teman, banyaknya tugas dan ujian mahad yang diselenggarakan secara bersamaan dengan ujian reguler, kurang dapat beradaptasi terhadap tekanan, dan juga kurang percaya terhadap kemampuan

diri. Kegiatan ma'had yang lebih padat dibandingkan sekolah umum sebelumnya mengakibatkan kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al Aly ditemukan bahwa terdapat banyak masalah yang dirasakan oleh subjek, diantaranya: merasa kurang nyaman karena di ma'had tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, peraturan terlalu mengekang, harus pisah dengan orang tua dan harus hidup mandiri, tidak adanya teman yang dikenal, adanya tekanan dari lingkungan pertemanan, kurang nyaman tidur dengan banyak orang dalam satu ruangan, merasa tidak nyaman dengan perilaku teman meminjam barang pribadi tanpa izin, serta perizinan untuk pulang sulit didapatkan.

Mahasiswa baru tidak hanya dituntut untuk adaptasi jauh dari orang tua akan tetapi mahasiswa baru juga dituntut untuk melakukan kegiatan yang bersifat agamis dan selalu terjadwal. Selama berada di ma'had (asrama) Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim diharuskan memiliki dua kegiatan yang berimbang. Kegiatan tersebut meliputi kegiatan perkuliahan dan juga kegiatan ma'had (asrama) yang sudah terjadwal. Adanya dua kegiatan tersebut, maka mahasiswa baru dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai macam kegiatan di ma'had dan kegiatan/tugas kampus reguler. Tuntutan kegiatan yang harus dilakukan tentunya akan memberikan tekanan tersendiri utamanya pada mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK (Hasil survei pada 50 orang).

Penelitian sebelumnya tentang efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi yang dilakukan oleh Sari (2017) kepada mahasiswa Akbid Ngudia Husada Bangkalan menemukan bahwa kewajiban tinggal di asrama menyebabkan

mahasiswa yang sedang beradaptasi di lingkungan sosial maupun lingkungan akademiknya mendapat tekanan. Di asrama mereka di hadapkan pada tugas-tugas baru, misalnya harus mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, terpisah dengan keluarga, uang saku habis, jadwal kegiatan yang padat dan fasilitas yang kurang memadai. Mahasiswa yang menjadikan tugas-tugas baru sebagai tekanan, dapat mempengaruhi kondisi mahasiswa baru secara fisik ataupun pikirannya. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sari terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi (Sari, 2017).

Penelitian lain yang berjudul Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada siswa sekolah berasrama Berbasis Semi Militer yang dilakukan oleh Ayasafira Sukmaningpraja & Fauzan Heru Santhoso (2016) kepada 90 orang yang merupakan campuran siswa putra dan siswi putri sekolah berasrama SMA “X” berbasis semi militer. Menemukan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi. Selain itu dari hasil penelitian tersebut peneliti menyarankan untuk memperdalam wawasan tentang regulasi emosi karena regulasi emosi diketahui memiliki banyak kontribusi untuk menumbuhkan resiliensi dan mempertimbangkan faktor lain yang memungkinkan dapat menumbuhkan resiliensi seperti *impulse control*, optimisme, *causal analysis*, empati, *self efficacy*, dan *reaching out*. (Sukmaningpraja, 2016).

Selain itu ada penelitian sebelumnya yang berjudul *Self-Efficacy* dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis yang dilakukan oleh Cicilia Tanti Utami & Avin Fadilla Helmi (2017) studi meta-analisis terhadap beberapa penelitian di beberapa negara. Menemukan bahwa *self efficacy* dengan resiliensi memiliki hubungan yang positif. Selain itu menurut *cohen's effect size benchmark* memukan

bahwa *self efficacy* dengan resiliensi memiliki korelasi yang tergolong tinggi. Hasil penelitian tersebut peneliti menyarankan studi selanjutnya mengenai hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi dapat menggunakan penelitian yang bersifat homogen dalam sisi pemahaman tentang *self efficacy* maupun dalam populasinya. (Utami, 2017).

Penelitian sebelumnya yang berjudul pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri (uin) malang yang dilakukan oleh Muhammad Untung Manara (2008) kepada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 125 mahasiswa. Menemukan bahwa *Self efficacy* memiliki pengaruh pada resiliensi mahasiswa sebesar 40%. Sementara variabel lain memiliki pengaruh sebesar 60%, variabel lain seperti empati, regulasi emosi, *casual analysis*, pengendalian impuls, optimis, *reaching out*. Selain itu dari hasil penelitian tersebut peneliti menyarankan studi selanjutnya mengenai hubungan antara *self efficacy* dan resiliensi untuk meneliti tentang pengaruh atau hubungan dari resiliensi dengan factor-faktor lain yang membentuk resiliensi seseorang. Karena selain *self efficacy* masih banyak faktor-faktor lainnya yang membentuk resiliensi seseorang, seperti empati, regulasi emosi, *casual analysis*, pengendalian impuls, optimis, *reaching out*. (Manara, 2008).

Penelitian sebelumnya yang berjudul hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa bidikmisi dengan mediasi efikasi diri yang dilakukan oleh Alaiya Choiril Mufidah (2017) kepada mahasiswa bidikmisi UIN Malang angkatan 2016 sebanyak 50 subjek. Menemukan bahwa dukungan sosial melalui mediasi efikasi diri maka akan menghasilkan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan dukungan sosial dengan resiliensi tanpa mediasi

efikasi diri. Selain itu dari hasil penelitian tersebut peneliti menyarankan studi selanjutnya diharapkan mampu mencari variabel lain yang dapat menguatkan hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Peneliti juga menyarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa seperti jenis kelamin, kondisi fisik dan kesehatan, interaksi dengan pengajar dan teman sebaya, keterampilan sosial, latar belakang keluarga, status sosial ekonomi orangtua, motivasi berprestasi, ataupun yang lainnya sehingga dapat memperkaya hasil penelitian dalam keilmuan psikologi. Mufidah (2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Secara bersama-sama, *self efficacy* dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 32,5% terhadap *subjective well-being*. Secara terpisah, *self efficacy* memberikan sumbangan sebanyak 21,62% dan regulasi emosi sebanyak 3,53% terhadap *subjective well-being*.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang Berasal dari SMA/SMK di Mahad Sunan Ampel Al 'Aly.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dijelaskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had?

2. Bagaimana tingkat regulasi emosi mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had?
3. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had?
4. Berapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had?
5. Berapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had?
6. Bagaimana pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had?

C. Tujuan Penelitian

1. Memaparkan tingkat *self-efficacy* mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had.
2. Memaparkan tingkat regulasi emosi mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had.
3. Memaparkan tingkat resiliensi mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had.
4. Mengetahui seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had.
5. Mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had.
6. Memaparkan pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa baru yang berlatar pendidikan SMA/SMK di ma'had.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat efikasi diri, regulasi emosi dan resiliensi mahasiswa baru yang berada di mahad.
- b. Hasil penelitian ini digunakan untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) yang kemudian digunakan oleh perpustakaan pusat Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang untuk kebutuhan akademis.

2. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu yang bermanfaat untuk kemajuan teori psikologi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam beradaptasi di suatu lingkungan memiliki perbedaan dalam kehidupan sebelumnya. Resiliensi adalah kekuatan untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Sulistyarini, dalam Wahidah, 2018). Resiliensi dapat dilihat sebagai ukuran kemampuan mengatasi stress dan menjadi suatu target penting pengobatan dalam kecemasan, depresi, dan reaksi stress. (Connor dan Davidson, 2003).

Menurut Jensen, Trollope, Waters and Everson resiliensi didefinisikan sebagai suatu strategi yang positif dan efektif untuk digunakan dalam menghadapi pemicu stres pada diri seseorang (Santhosh & James, 2013). Sedangkan Grotberg menjelaskan resiliensi merupakan kecenderungan yang dimiliki seseorang sebagai hasil kombinasi dari *I have*, *I am*, dan *I can* sehingga dapat menimbulkan rasa bertahan yang semakin tinggi (Grotberg, 1999).

Resiliensi juga dapat diartikan sebagai konsep kemampuan seorang individu untuk mengatasai dan beradaptasi pada masa-masa sulit yang juga meentukan keberhasilan atau kegagalan dalam hidupnya (Jackson dan Watkin, 2004). Definisi lain menyebutkan bahwa resiliensi dianggap sebagai kemampuan merespon secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan situasional dan

kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negative (Block dan Block, Block dan Kremen, Lazarus dalam Swastika, 2010).

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Menghadapi dan bertahan terhadap keadaan yang menekan dan bahkan keadaan yang mensengsarakan atau mengalami trauma dihidupnya (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Luthans (dalam Hartati) Psikologi positif memandang resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dalam situasi kemalangan, konflik, kegagalan, atau permasalahan kehidupan yang menuntut untuk bisa maju dan lebih baik.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk beradaptasi dan mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapi baik masalah ringan ataupun berat. Berhadapan dengan kesusahan, tekanan dan bertahan dalam keadaan sengsara atau trauma yang dihadapi di kehidupannya

2. Dimensi Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi memiliki lima aspek, yaitu *personal competence; trust in one's instincts; positive acceptance of change and secure relationships; control and factor dan spiritual influences* yang dijabarkan dibawah ini.

1. Personal competence; high standard and tenacity

Individu yang merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menuju suatu tujuan walaupun dalam situasi tekanan atau kegagalan. Keuletan yang tinggi dalam diri individu dibutuhkan saat dirinya tertekan atau dalam kegagalan,

individu cenderung merasa ragu akan keberhasilan saat dihadapkan pada tekanan dan stress. Aspek ini memiliki indikator yaitu individu mampu menjadi seorang yang kompeten, individu mampu menjadi pribadi yang ulet dan individu memiliki standart yang tinggi.

2. Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress

Individu yang memiliki ketenangan dalam bertindak adalah individu dalam menghadapi masalah akan mengambil tindakan yang berhati-hati. Saat mengalami masalah atau tekanan individu mampu melakukan coping terhadap stress dan tetap fokus terhadap tujuannya. Aspek ini memiliki indikator yaitu individu memiliki kepercayaan terhadap naluri, memiliki sifat toleran dan memiliki kemampuan untuk mengatasi akibat dari stress.

3. Positive acceptance of change and secure relationships

Kemampuan menerima kesulitan dengan positif serta mampu berhubungan dengan orang lain walaupun disituasi yang sulit. Individu bisa menerima dengan positif dari setiap masalah yang dihadapi sehingga tidak berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya dengan orang lain. Aspek ini memiliki indikator yaitu individu mampu menerima perubahan secara positif dan individu mampu berhubungan baik dengan orang lain.

4. Control and factor

Kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol dan mencapai tujuannya. Ketika mengalami suatu masalah individu mampu untuk meminta dukungan dari lingkungan sosialnya dan memiliki kontrol untuk mencapai

tujuan. Aspek ini memiliki indikator yaitu individu mampu mengontrol diri sendiri dan individu mampu mengendalikan dirinya.

5. Spiritual influences

Kemampuan individu untuk selalu berusaha karena meyakini adanya takdir dan kekuatan Tuhan. Individu meyakini adanya suatu masalah adalah takdir Tuhan yang harus dihadapi dengan keyakinan penuh terhadap Tuhan dan pikiran positif bahwa masalah yang dihadapi adalah ujian yang dihadapi dengan berjuang penuh untuk menuju ke tujuan hidupnya. Aspek ini memiliki indikator yaitu individu memiliki kepercayaan terhadap Tuhan dan individu memiliki kepercayaan adanya takdir.

3. Kemampuan yang Membentuk Resiliensi

Reivich dan Shatte (dalam Smith, 2012), menjelaskan kemampuan dari resiliensi, ada 7 yaitu:

a. Emotion Regulation

Regulasi emosi adalah kondisi dimana individu tetap tenang walaupun mendapat tekanan. Tenang dan fokus adalah keterampilan yang bisa dilakukan individu untuk bisa melakukan regulasi emosi. Individu bisa menguasai dua keterampilan ini akan mempermudah dalam mengendalikan emosi, pikiran tetap fokus terhadap tujuan, serta stress yang dialami individu akan berkurang.

b. Impuls Control

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan, keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya disebut pengendalian impuls. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan cara

memberi respon terhadap masalah dengan tepat, mencegah terjadinya kesalahan dalam berfikir pada suatu permasalahan.

c. Causal Analysis

Causal analysis adalah kemampuan individu untuk mengetahui dan mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi dengan akurat. Individu dalam menghadapi masalah tidak bisa mengetahui dan mengidentifikasi masalah maka akan melakukan kesalahan yang sama berulang-ulang kali.

d. Realistic Optimism

Optimis adalah salah satu sifat individu yang resilien. Optimisme adalah memandang masa depan yang akan kita hadapi memiliki kecemerlangan. Meyakini bahwa kemalangan yang mungkin akan terjadi dimasa depan bisa diatasi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu menandakan dirinya memiliki optimisme .

e. Empati

Kemampuan individu untuk bisa membaca tanda-tanda suatu keadaan emosi dan psikologis orang lain adalah kemampuan individu yang disebut empati. Hubungan sosial yang positif cenderung terbentuk karena individu memiliki sifat empati.

f. Self-efficacy

Self-efficacy adalah masalah yang berhasil dipecahkan dan memiliki hasil. *Self-efficacy* adalah keyakinan kita dalam memecahkan suatu masalah yang dialami oleh individu dan individu mampu mencapai kesuksesan dalam

menyelesaikan masalahnya. *Self-efficacy* merupakan aspek yang penting dalam mencapai resiliensi.

g. Reaching out

Reaching out memiliki pengertian individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang menimpanya dan mampu meraih aspek positif dari kemalangan yang menimpanya. Resiliensi tidak hanya sekedar individu mampu mengatasi masalah yang menimpanya dan bangkit dari keterpurukan, namun resiliensi lebih dari itu. Resiliensi juga memiliki kemampuan dalam diri individu untuk bisa mengambil aspek positif yang ditimbulkan dari masalah yang menimpa.

4. Faktor-faktor yang Membentuk Resiliensi

Grotberg menjelaskan dengan mengelompokkannya menjadi tiga bagian faktor resiliensi yang dapat membantu seseorang mengatasi berbagai kesulitan, diantaranya:

a. External Support

External support ini merupakan bagian dari *I have* yaitu faktor-faktor diluar individu yang dapat meningkatkan kemampuan resilien dari seseorang. Faktor eksternal ini dapat berupa dukungan dari anggota keluarga dan orang-orang sekitar yang dapat dipercaya serta adanya *good role models* yang dapat menunjukkan sesuatu yang dapat dilakukan individu juga memberikan semangat agar individu tersebut dapat mengikutinya.

b. Inner Strength (I am)

Grotberg menjelaskan bahwa *I am* merupakan kualitas individu yang berasal dari kekuatan yang ada pada dirinya serta dapat berkembang. Wujud

dari faktor *I am* ini diantaranya dapat berupa pribadi yang optimis, disukai banyak orang, empati, serta percaya diri. Faktor *I am* dibagi menjadi beberapa bagian diantaranya, bangga pada diri sendiri (individu memiliki rasa bangga terhadap dirinya, menyadari bahwa dirinya penting, serta tidak membiarkan orang lain menghina dan meremehkannya), perasaan dicintai (individu dapat mengatur sikap terhadap respon yang ada serta mampu merasakan mana yang benar dan salah), mencintai, empati, dan altruistik (ketika individu mencintai orang lain, maka individu tersebut akan peduli, merasa tidak nyaman dan penderitaan jika terjadi sesuatu terhadap orang yang dicintainya).

c. *Problem Solving (I can)*

Merupakan kemampuan untuk menghadirkan ide-ide baru, menyelesaikan tugas, meredakan ketegangan menggunakan humor, mampu menyelesaikan berbagai masalah, mampu mengendalikan tingkah laku, mampu menyampaikan pemikiran dan perasaan ketika berkomunikasi dengan orang lain serta mau meminta bantuan ketika dibutuhkan.

B. *Self-Efficacy*

1. Pengertian

Menurut Bandura (1997) definisi efikasi diri sebagai suatu kemampuan seseorang dalam meyakini bahwa dirinya bisa melaksanakan dan mengorganisasi serangkaian tindakan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Rahman (2014) mengatakan *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya atas kinerja tugas yang diberikan, mengatasi hambatan yang menimpanya dan mencapai suatu tujuan. Ersanli (2015) mengatakan *Self-efficacy* didefinisikan

sebagai kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan, mengatur dan melaksanakan tugas dengan sukses.

Rahman (2014) menyimpulkan bahwa *Self-efficacy* adalah keyakinan dari dalam individu bahwa dia memiliki kemampuan dalam melakukan sesuatu untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan tertentu. Alwisol (2014) mengatakan efikasi diri berhubungan dengan keyakinan terhadap diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan sesuai dengan yang diharapkan.

Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keberanian untuk mengambil suatu tindakan tertentu serta memiliki peranan penting bagi individu dalam mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu (Schunk, 1983). Menurut Azis (2016) efikasi diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan yang berkenaan dengan pelaksanaan suatu tugas yang melibatkan suatu kepercayaan seseorang bahwa ia dapat melakukan suatu tindakan dalam keadaan tertentu. Lebih lanjut Azis juga menjelaskan bahwa efikasi dapat ditumbuh kembangkan melalui empat sumber yaitu, pengalaman langsung (pencapaian prestasi oleh individu bersangkutan), pengalaman tidak langsung (pengalaman individu lain yang mempunyai karakteristik yang hampir sama), persuasi verbal, serta kondisi psikologis individu yang bersangkutan (Azis, 2016).

Beberapa pendapat tentang *self-efficacy* diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-efficacy* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam meyakini bahwa dirinya mampu melakukan dan mengatur untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi manusia untuk mengambil suatu keputusan.

Self-efficacy oleh Bandura dibagi menjadi 3 dimensi. Dimensi yang dimaksud yaitu: a) *magnitude*, yaitu berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi b) *generality*, yaitu dimensi yang memiliki hubungan dengan keluasan perilaku individu c) *strength* adalah dimensi yang berkaitan dengan tingkat kemantapan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu.

2. Dimensi *Self-Efficacy*

Individu memiliki perbedaan dalam tingkat efikasi dirinya, perbedaan itu disebabkan atas dasar beberapa dimensi yang berpengaruh terhadap performansi individu. Dimensi tersebut yaitu:

- a. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*), memiliki pengertian yaitu yang memiliki hubungan terhadap tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba atau dihindari berdasar pengharapan efikasi pada tingkatan kesulitan tugas. Individu akan memilih berperilaku sesuai dengan kemampuan yang bisa dilakukan dan cenderung menghindari berperilaku diluar batas kemampuan yang dimilikinya. Individu yang berkeyakinan bisa menghadapi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi adalah individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi.
- b. Luas bidang perilaku (*Generality*), yaitu suatu dimensi yang memiliki hubungan terhadap luas bidang perilaku. Beberapa tingkah laku terbatas yang memiliki ke khususan dan beberapa tingkah laku mungkin akan menyebar ke berbagai bidang tingkah laku. Individu meyakini bahwa dirinya mampu menghadapi tugas yang harus

diselesaikan bukan hanya tugas tertentu melainkan berbagai macam tugas, individu ini memiliki *self-efficacy* yang tinggi.

- c. Kemantapan keyakinan (*Strength*), yaitu tingkatan individu terhadap kemantapan akan keyakinan yang dia harapkan. Keyakinan individu terhadap kekuatan yang dimiliki untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai macam hambatan dan tugas dalam menjalankan usahanya. Pengalaman yang dilalui oleh individu menunjang individu yang memiliki pengharapan lemah, individu yang memiliki pengharapan lemah memiliki ketegaran apabila memiliki banyak pengalaman dan sebaliknya individu yang memiliki pengharapan lemah akan mudah goyah apabila pengalaman yang dimiliki tidak bisa menunjang. Individu yang memiliki pengharapan mantap tidak akan goyah dan terus berusaha terhadap apa yang diusahakannya meskipun mungkin memiliki pengalaman yang tidak menunjang (Aziz, 2016).

3. Indikator Self-Efficacy

Widiyanto.E (dalam Narendra, 2017), dalam penelitiannya dalam mengukur *self-efficacy* memiliki indikator yang akan digunakan pada penelitian ini. Indikator yang bersumber dari tiga dimensi *self-effikasi: magnitude, generality,* dan *streght* yang diturunkan menjadi indikator yaitu:

- a. Menyelesaikan tugas tertentu, individu memiliki *self-efficacy* yang baik apabila mendapat tugas ataupun tantangan dalam hidupnya bisa diselesaikan dengan baik.

- b. Memotivasi diri sendiri, kemampuan individu apabila dalam kesulitan bisa memberikan motivasi terhadap dirinya sehingga tugas atau tantangan yang dihadapi bisa dikerjakan dan selesai sesuai harapan.
- c. Mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun, individu memiliki keyakinan dalam dirinya mampu melakukan tugas atau tantangan dengan semangat, tekun dan gigih sehingga tugas dan tantangan mampu terselesaikan dengan maksimal.
- d. Bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan, perjalanan hidup individu tidak terlepas dari hambatan dan tantangan. Mereka yang bisa menghadapi hambatan dan tantangan adalah mereka yang memiliki keyakinan diri yang tinggi bahwa individu bisa bertahan terhadap hambatan dan tantangan yang menimpa dirinya.
- e. Menyelesaikan tugas yang memiliki range yang luas atau sempit (spesifik). Individu tetap bisa menyelesaikan tugas yang diterimanya walaupun tugas itu memiliki range yang luas ataupun range yang sempit atau spesifik.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian

Gross (2007) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang saling berkaitan dimana emosi individu diatur untuk mencapai tujuan tertentu sehingga bisa menghasilkan keterkaitan antar komponen yang bekerja terus menerus dengan cara otomatis atau terkontrol maupun disadari ataupun tidak disadari. Perubahan pada dinamika emosi memiliki keterlibatan oleh regulasi emosi yang didalamnya juga melibatkan waktu

munculnya emosi, besarnya emosi, lamanya emosi dan mengimbangi respon pelaku, serta pengalaman atau fisiologisnya pelaku. Tujuan individu dalam regulasi emosi bisa berpengaruh terhadap terpengaruhnya individu, memperkuat atau memelihara emosinya.

Thomson (dalam Wardani, 2013) menjelaskan bahwa kemampuan untuk merespon proses-proses intrinsik dan ekstrinsik yang digunakan untuk mengevaluasi, mengamati dan memodifikasi suatu reaksi emosi yang terfokus dan permanen untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Nansi (2016) regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang penting dari perkembangan emosi seseorang. Saputra berpendapat bahwa Regulasi emosi merupakan suatu proses agar individu dapat mengelola emosinya dengan mencoba untuk mempengaruhi prosesnya, intensitas, durasi dan menentukan dalam diri individu merasakan emosi yang seperti apa, merasakan emosi diwaktu kapan dan mengetahui bagaimana emosi tersebut di ekspresikan dalam memberikan respon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Cole dkk mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan emosi yang ada pada diri seseorang untuk mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial, serta hubungan sosial antar individu (Cole dkk, 2004). Kemampuan mengontrol diri yang baik serta dapat membantu seseorang mengarahkan perilakunya terutama saat menghadapi suatu masalah, merupakan definisi regulasi emosi menurut Mawardah dan Adiyanti (2004). Menurut Shatte regulasi emosi mempunyai arti sebagai kemampuan

individu untuk memodifikasi berbagai emosi negatif karena pengalaman yang buruk hingga mendapatkan emosi positif untuk meraih keseimbangan terutama dalam menghadapi tantangan. Orang yang resilien bisa mengendalikan emosi mereka (Reivich & Shatte, 2012).

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk memberi respon terhadap tuntutan yang sedang berjalan dari pengalaman untuk bisa menjalankan reaksi yang spontan saat diperlukan dengan tingkat emosi dalam bersikap yang bisa ditoleransi dan memiliki fleksibilitas. Ketidakmampuan seseorang dalam melakukan regulasi emosi membuat seseorang tidak bisa membuat suatu evaluasi dengan baik dan bisa diterima oleh akal sehat, tidak memiliki kekreatifan dalam manajemen emosi serta memiliki kekurangan dalam membuat keputusan dalam berbagai masalah yang seseorang hadapi.

2. Aspek-aspek

Gross (2007) berpendapat bahwa dalam menentukan kemampuan seseorang dalam regulasi emosi ada empat aspek, yaitu:

a. Kemampuan strategi regulasi emosi

Individu memiliki keyakinan dapat menyelesaikan suatu masalah dalam menuju suatu tujuan, individu memiliki suatu kemampuan dapat menyelesaikan suatu masalah dengan cara meminimalkan emosi negatif yang akan muncul dan bisa menenangkan dirinya dengan cepat setelah merasakan emosi yang timbul secara berlebih adalah pengertian dari *Strategies to emotion regulation (strategies)*.

b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif

Individu memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negative yang sedang dihadapinya sehingga individu bisa melakukan kegiatan dengan baik dan tetap bisa berperilaku dan berfikir positif pengertian dari *Engaging in goal directed behavior (goals)*.

c. Kemampuan mengontrol emosi

Individu memiliki suatu kemampuan bisa mengontrol emosi yang sedang dirasakan dan menampilkan emosi yang dirasakannya (tingkah laku, respon fisiologis, dan nada suara), sehingga individu akan merasakan suatu respon emosi yang positif dan menunjukkan sikap emosi yang sesuai dengan keadaan merupakan pengertian dari *Control emotional responses (impulse)*.

d. Kemampuan menerima respon emosi

Kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menerima suatu kejadian yang memberikan dampak emosi negatif dalam diri individu tersebut dan bisa menerima kejadian yang menyimpannya sehingga bisa mengontrol emosinya merupakan pengertian dari *Acceptance of emotional response (acceptance)*.

3. Strategi Regulasi Emosi

Gross (2007) mengatakan regulasi emosi dapat diwakili oleh lima kelompok proses yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon.

a. Pemilihan Situasi

Situation selection adalah tindakan yang dilakukan untuk memberikan peluang terhadap usaha kita dalam memilih situasi sesuai

dengan apa yang kita harapkan dan dalam situasi itu bisa menimbulkan emosi sesuai dengan apa yang kita inginkan. Strategi ini mengacu pada bagaimana kita bisa nyaman terhadap situasi yang memberikan dampak positif terhadap kehidupan kita bisa dengan cara menghindari suatu objek, seseorang maupun tempat dan juga sebaliknya kita bisa mendekatkan diri terhadap suatu tempat, objek ataupun seseorang.

b. Modifikasi Keadaan

Modifikasi keadaan merupakan tindakan individu dalam memodifikasi suatu keadaan secara langsung untuk menciptakan suatu keadaan yang sesuai dengannya. Modifikasi yang dimaksud adalah memodifikasi lingkungan fisik individu secara internal maupun eksternal sesuai dengan kebutuhannya. Gross (2007) berpendapat bahwasannya upaya individu untuk memodifikasi internal lingkungannya yaitu berada pada bagian kedinamisan kognitif. Sebagai contoh dalam keadaan pertengkaran dalam sebuah hubungan dan pasangan tampak sedih maka perasaan lawan pasangan akan cenderung menghentikan perasaan marah terhadap pasangannya dan berubah mengungkapkan perasaan keprihatinan terhadap pasangan dan akan berperilaku meminta maaf atau saling memberi dukungan serta saling memahami. Modifikasi yang dilakukan dengan cara eksternal bisa dilakukan dengan cara melibatkan orang lain untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya.

c. Penyebaran Perhatian

Penyebaran perhatian bisa diartikan sebagai versi internal dari seleksi situasi. Distraksi dan konsentrasi merupakan dua strategi penyebaran

perhatian yang utama. Distraksi merupakan pengalihan perhatian dari aspek-aspek yang berbeda dengan situasi yang sedang dihadapi atau memindahkan perhatiannya dari situasi yang sedang dihadapi ke situasi yang lain, sebagai contoh seorang bayi yang sedang mengalihkan pandangannya ketika stimulus satu menimbulkan emosi akan berpindah ke stimulus lain untuk mengurangi emosi. Pengalihan perhatian secara fisik seperti menutup telinga atau mata merupakan salah satu bentuk dari *Attentional deployment*. Bentuk lain dari *Attentional deployment* yaitu bisa juga dengan mengubah arah perhatian kita menuju sesuatu stimulus lain, dan juga bentuk lain dari *Attentional deployment* yaitu merespon pengalihan.

d. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan kognitif yang termasuk dalam penjelasan ini adalah perubahan psikologis berupa pertahanan diri dengan membuat perbandingan sosial dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang status sosialnya berada lebih dibawahnya. Pada dasarnya apa yang dilakukan merupakan mekanisme kognisi untuk mengubah pengaruh yang terjadi pada dirinya untuk bisa memperkuat emosi dari situasi disekitarnya. Perubahan kognitif mengacu pada cara kita menilai dan mengubah situasi dimana kita terlibat di dalamnya untuk memperbaiki signifikansi emosionalnya, dengan mengubah cara berfikir kita tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya. Pertahanan psikologis dengan cara perubahan kognisi untuk mengelola emosi bisa dikatakan efektif untuk kebaikan diri, bukan hanya untuk pertahanan

melainkan juga untuk penilaian kita terhadap situasi dilingkungan kita sehingga kita memiliki informasi untuk bisa beradaptasi terhadap situasi disekitar kita.

e. *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Pengalaman seseorang, respon fisiologis serta perilaku yang dilakukan individu dipengaruhi oleh modulasi respon atau perubahan respon. Perubahan respon yang terjadi pada individu bisa dirasakan seperti pada saat individu melakukan relaksasi dan olahraga, hal ini dimaksudkan untuk bisa mengendalikan aspek-aspek fisiologis dari pengalaman emosi negative atau pun dari obat-obatan terlarang, alkohol ataupun rokok yang dapat mempengaruhi pengalaman emosi seseorang. Emosi bisa dipengaruhi dengan cara singkat yaitu dengan melakukan perubahan respon emosi terhadap diri individu.

D. Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi

Setiap manusia memiliki keragaman dalam keyakinan terhadap dirinya bisa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Ada yang memiliki keyakinan tinggi dan adapula yang memiliki keyakinan rendah. Keyakinan seseorang terpengaruhi oleh proses belajar yang dilalui oleh individu. Hal ini sejalan dengan apa yang diuraikan oleh Bandura (dalam Anggraini, 2017) bahwa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* seorang terbentuk melalui proses belajar yang terbentuk melalui tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki tingkat jenjang pendidikan formal lebih tinggi biasanya memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya yang memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi mendapatkan lebih

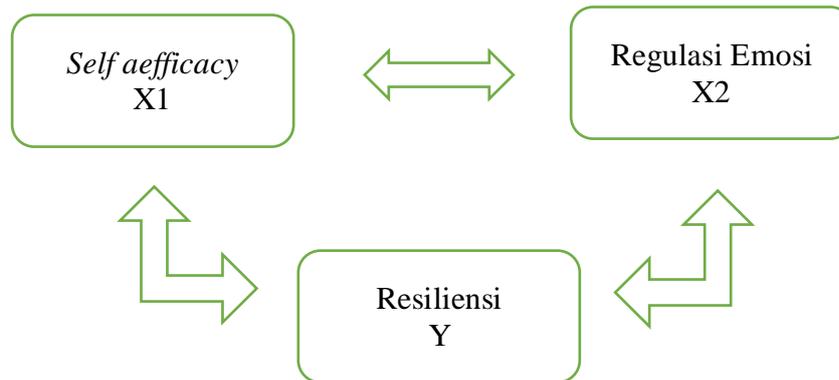
banyak belajar dan pengalaman didalam pendidikan formal. Pendidikan formal juga memiliki keragaman dalam hal pengalaman yang dilalui oleh individu dan berimbas kepada tingkat *self-efficacy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dkk. menjelaskan bahwa dalam uji korelasi semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh orang tersebut. Walaupun dari pendidikan formal yang akan tetapi pendidikan non formal juga mempengaruhi pengalaman individu sehingga berpengaruh terhadap tingkat resiliensi individu.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosinya sehingga mampu mengendalikan emosi dengan stabil sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu prediksi yang dinyatakan sedemikian rupa sehingga dapat diuji. Hipotesis berasal dari teori-teori yang membantu untuk pengujian (Feldman, 2012). Peneliti menunjukkan hipotesis tentang pengaruh variable yang diteliti dari teori yang dikemukakan oleh para tokoh agar lebih memahami tentang hipotesis pengaruh dari *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi bisa melihat pada table 2.1 berikut:



Gambar 2.1

Hipotesis

F. TEORI DALAM KAJIAN ISLAM

Al-Quran memiliki beberapa ayat yang mengandung tentang nilai-nilai kehidupan, termasuk didalamnya adalah nilai psikologi. Salah satu ayat yang menerangkan tentang psikologi yaitu QS. Fussilat 41:53, yang artinya “Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) kami disegala ufuk dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al-Quran adalah benar dan apakah Tuhanmu tidak cukup (bagi kalian) bahwa Dia menyaksikan segala sesuatu?”

Dibawah ini adalah tabel 2.2 penyelarasan antara makna lafadz dan makna psikologi.

Tabel 2.1
Penyelarasan Makna

No	Lafadz	Makna Lafadz	Makna Psikologi
1	سَنُرِيهِمْ	Kami akan memperlihatkan kepada mereka	rangsangan

2	ءَايَاتِنَا	Tanda-tanda (kekuasaan) kami	
3	فِي الْأَفَاقِ	Disegala ufuk	Lingkungan
4	وَفِي أَنفُسِهِمْ	Dan pada diri mereka sendiri	<i>Self-efficacy</i> , resiliensi, regulasi emosi
5	حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ	Sehingga jelaslah bagi mereka	
6	أَنَّهُ الْحَقُّ	Bahwa al-Quran adalah benar	Kepercayaan (trust)
7	أَوْ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنْ	Dan apakah tuhanmu tidak cukup (bagi kalian)	Kepuasan
8	عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ	Bahwa Dia menyaksikan segala sesuatu?	Alat indra (rangsangan)

Al-Quran menjelaskan bahwa segala sesuatu masalah yang dihadapi oleh manusia bisa diselesaikan dengan mengambil pelajaran dari Al-Quran. Isi yang terkandung dalam Al-Quran adalah benar, maka kita bisa mengambil pelajaran untuk memecahkan masalah dan memperbaiki diri. Manusia memiliki kemampuan untuk bertahan dari kerusakan yang menimpanya. Selagi manusia itu masih berpegang teguh kepada al quran

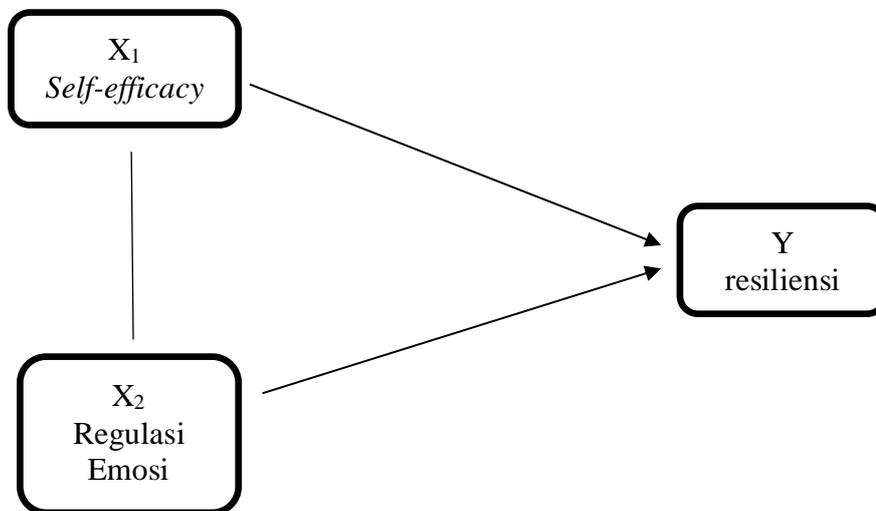
dan hadist masalah yang menimpa manusia bisa terpecahkan. Semua masalah dihadapi manusia bisa cepat terselesaikan dan bisa mendapat hikmah dari masalah tersebut tergantung bagaimana manusia itu menyikapi. Manusia bisa memilih untuk resilien terhadap masalahnya atau malah terpuruk kedalam jurang keputusasaan.

Penting untuk dipelajari cara untuk bisa resilien dalam menghadapi masalah kehidupan. Bahkan dalam hadist nabi sudah banyak dicontohkan untuk tetap resilien walaupun cobaan yang menimpanya begitu berat. Sehingga manusia bisa memiliki derajat yang lebih tinggi. kebijaksanaan dalam menjalani kehidupan bisa terwujud apabila manusia bisa bangkit dari keterpurukan dan melanjutkan kehidupan dengan percaya bahwa kita akan selalu dapat pertolongan dari Allah SWT.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif regresi atau penelitian yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisa suatu pengaruh yang ingin diketahui. Merangkum dari 7 faktor yang membentuk resiliensi diketahui bahwa *self-efficacy* dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap resiliensi.

Hipotesis peneliti yang peneliti lihat dari teori reivich and shatte adalah dari ketujuh faktor yang membentuk resiliensi adalah regulasi emosi, *impulse control*, *causal analysis*, *self-efficacy*, optimis, empati, *reaching out* memiliki pengaruh terhadap resiliensi karena kedua variable yang peneliti pilih adalah bagian dari tujuh faktor yang membentuk resiliensi menurut reivich and shatte.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK di ma'had Sunan Ampel Al-'Aly akan terdapat tiga variabel yang nantinya akan saling berhubungan. Peneliti akan meneliti bagaimana hubungan variabel y (variabel terikat) yaitu resiliensi dengan variabel x (variabel bebas) yaitu *self-efficacy* dan regulasi emosi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penerjemah dari suatu hipotesis kedalam suatu yang lebih spesifik yang dapat diukur, diuji dan diobservasi (Feldman, 2012). Definisi operasional adalah suatu pengertian untuk mempermudah dalam memahami konstruk atau variabel yang akan diteliti. Nazir (1999) mengatakan definisi operasional yaitu suatu definisi yang diberikan terhadap suatu konstruk atau variabel dengan cara memberikan arti terhadap konstruk atau variabel tersebut.

1. Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi dan bisa beradaptasi dari kejadian yang menimpa dalam kehidupan dan masalah yang berat yang harus dihadapi. Berhadapan dengan kesengsaraan hidup dan mampu bertahan dalam keadaan yang menekan dirinya serta bisa berhadapan dan mengatasi trauma yang terjadi.
2. *Self-efficacy* adalah kemampuan seseorang yang meyakini bahwa dirinya mampu mengatur dan melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi manusia untuk mengambil suatu keputusan.

3. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk merespon suatu tuntutan yang dialami oleh seseorang yang diambil dari pengalaman untuk bisa menjalankan reaksi yang spontan saat diperlukan dengan tingkat emosi dalam bersikap yang bisa ditoleransi dan memiliki fleksibilitas.

D. Populasi dan Sampel

Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi memiliki kriteria yang dapat diklasifikasikan dan diperkirakan untuk keperluan penelitian (Azwar, 2011).

Penelitian ini akan menggunakan populasi yang akan dilakukan kepada mahasiswa yang sedang menempuh studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan sampel mahasiswa baru angkatan tahun 2018 yang berasal dari SMA/SMK dan berada di ma'had Sunan Ampel Al-'Aly.

Menurut Arikunto sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang dimiliki (Arikunto, 2006). Representasi baik atau tidaknya suatu sampel sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel tersebut sama dengan karakteristik populasinya (Azwar, 2011). Arikunto (2006) menjelaskan bahwa jika subyek yang diteliti kurang dari 100 subjek, maka diambil semua subjeknya, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sebaliknya, apabila subjek terlalu banyak, maka sampel bisa diambil antara 10%-15%, hingga 20%-25%. Pada penelitian kali ini sampel yang diambil sebanyak 10% dari 1.630 jumlah populasi mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK, sehingga sampel yang digunakan sejumlah 163 mahasiswa baru angkatan tahun 2018.

Teknik sampel yang digunakan oleh peneliti adalah teknik sampel acak (*random sampling*). Teknik sampel acak adalah teknik sampel yang digunakan dalam suatu populasi target dimana setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Sugiyono, 2013). Alasan menggunakan teknik ini adalah karena subjek yang digunakan memiliki kriteria yang sama dan dengan populasi yang banyak dengan diambil sedikit sampel untuk diteliti sudah bisa mewakili subjek penelitian ini.

Mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK dipilih karena dianggap sudah mampu mewakili subjek yang dibutuhkan untuk proses penggalian data dalam penelitian. Setiap mahasiswa tentunya memiliki tingkat resiliensi yang berbeda-beda, sehingga akan didapatkan data yang sangat beragam namun tetap bisa memberikan jawaban yang sesuai dengan tujuan peneliti.

E. Instrumen Penelitian

Mengukur sebuah variabel penelitian sangatlah berbeda dengan mengukur luas, panjang, tinggi sebuah gedung. Hal ini dikarenakan sifat manusia yang sangat dinamis. Meneliti perilaku manusia haruslah menggunakan bantuan alat ukur berupa skala yang mempunyai tingkat eror. Menurut Sugiyono skala penelitian merupakan bagian dari instrumen penelitian kuantitatif yang kegunaannya untuk mengukur fenomena sosial maupun psikologis dengan variabel yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2011).

Adapun karakteristik pengukuran menurut Azwar yaitu pengukuran bertindak sebagai pembanding antara atribut yang diukur dengan alat ukur yang digunakan, menghasilkan data secara kuantitatif, dan deskriptif (Azwar, 2013). Variabel yang dijadikan acuan pada penelitian ini adalah *self efficacy* sebagai variabel X1,

regulasi emosi sebagai variable X2 dan resiliensi sebagai variabel Y. Penyusunan tiga skala tersebut didasarkan pada teori masing-masing tokoh yang kemudian dilanjutkan untuk dilakukan penjabaran mengenai dimensi dan indikator berperilaku sehingga bisa didapatkan beberapa aitem yang nantinya siap untuk dibagikan pada subjek penelitian. Berikut akan disajikan blue print dari ketiga variabel yang akan diteliti.

1. Tabel *Self Efficacy*

Tabel 3.1
Blue Print *Self Efficacy*

No	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			favorabel	Unfavorable	
1	<i>Magnitude</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu	2	3	4
		Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.	7	10	
2	<i>Generality</i>	Yakin dapat memotivasi diri untuk	11	4	2

		melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas			
3	<i>Streght</i>	Yakin bahwa diri mampu bertekun dalam menghadapi tugas	1, 12	5, 14	9
		Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan	8, 13	6, 9, 15	
Total			7	8	15

2. Tabel Regulasi Emosi

Tabel 3.2
Blue Print Regulasi Emosi

No	Aspek - aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Strategies to emotion regulation</i>	Menyelesaikan suatu masalah dalam menuju suatu tujuan	3	4	2
2	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Tidak terpengaruh emosi negatif yang sedang dihadapinya dan bisa melakukan kegiatan dengan baik	2	1	2
3	<i>Control emotional responses</i>	Mengontrol emosi yang sedang dirasakan dan mengekspresikan emosinya	5, 6	10, 11	4
4	<i>Acceptance of emotional</i>	Menerima suatu kejadian yang	7, 8	9, 12	4

	<i>response</i>	memberikan dampak emosi negatif pada dirinya			
Total			6	6	12

3. Tabel Resiliensi

Tabel 3.3
Blue Print Resiliensi

No	Dimensi	Indikator	Butir Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Personal competence</i>	Mampu menjadi individu yang kompeten, mampu menjadi individu yang ulet, dan memiliki standar yang tinggi	3, 6	8, 13	4
2	<i>Trust in one's</i>	Percaya pada naluri, toleran	4, 7	12	3

	<i>instincts</i>	pada hal buruk dan mampu mengatasi akibat dari stress			
3	<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	Dapat menerima perubahan secara positif dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain	5	10	2
4	<i>Control and factor</i>	Mampu mengontrol diri sendiri, mampu mengendalikan diri sendiri	1	11	2
5	<i>Spiritual influences</i>	Individu percaya kepada Tuhan	2	9	2

		dan individu percaya pada takdir			
Total			7	6	13

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ketiga variabel adalah *summated ratings* dari Likert dengan menggunakan empat model poin pilihan Likert.

Tabel 3.4
Penskoran Aitem Ketiga Variabel

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
TP- Tidak Pernah	1	4
P- Pernah	2	3
K- Kadang-kadang	3	2
S- Sering	4	1

F. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum melakukan uji lain lebih lanjut, hal terpenting dari sebuah skala pengukuran adalah tingkat validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan standar ketentuan yang sudah ditetapkan. Hal ini menunjukkan jika alat ukur tersebut dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

1. Validitas

Hasil pengukuran yang menggunakan skala psikologi sebaiknya diuji ketepatan dan kecermatannya dalam mengukur subjek penelitian (Umar, 2011). Pengukuran skala ini disebut uji validitas. Validitas berasal dari kata *validity* yang

berarti ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2007). Proses validasi dilakukan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Skala dinyatakan valid jika $r_{ix} \geq 0,30$. Semakin tinggi nilai r yang ditetapkan maka akan semakin valid yang dan dapat dipercaya (Azwar, 2013).

Aitem pada skala yang tidak memenuhi nilai r harus digugurkan sehingga akan menjadi suatu susunan skala yang mempunyai tingkat validitas yang baik. Interpretasi terhadap koefisien validitas adalah bersifat relatif. Bahkan tidak ada batasan angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan menghasilkan skor valid (Azwar, 2013).

Tabel 3.5

Validitas Variabel *Self Efficacy*

No	Aspek	No Aitem Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1	<i>Magnitude</i>	2, 3, 7, 10	4	0,747 – 0,764
2	<i>Generality</i>	4, 11	2	0,666 – 0,712
3	<i>Streght</i>	1, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15	9	0,719 – 0,779
Jumlah			15	

Pada tabel 3.5 dapat dijelaskan bahwa sejumlah aitem dari variabel *self efficacy* dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa skala dalam penelitian ini dinyatakan dapat mewakili semua aspek-aspek yang ada pada variabel *self efficacy*

dengan indeks antara 0,666 – 0,779. Selanjutnya untuk validitas variabel regulasi emosi terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.6
Validitas Variabel Regulasi Emosi

No	Aspek	No Aitem Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1	<i>Strategies to emotion regulation</i>	3, 4	2	0,626 – 0,672
2	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	1, 2	2	0,633 – 0,640
3	<i>Control emotional responses</i>	5, 6, 10, 11	4	0,651 – 0,687
4	<i>Acceptance of emotional response</i>	7, 8, 9, 12	4	0,612 – 0,647
Jumlah			12	

Pada tabel 3.6 diatas dijelaskan bahwa sejumlah aitem dari variabel regulasi emosi dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa skala dalam penelitian ini dinyatakan dapat mewakili semua aspek-aspek yang ada pada variabel regulasi emosi dengan indeks antara 0,612 – 0,687. Selanjutnya untuk validitas variabel resiliensi terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.7
Validitas Variabel Resiliensi

No	Aspek	No Aitem Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1	<i>Personal competence</i>	3, 6, 8, 13	4	0,649 – 0,720
2	<i>Trust in one's instincts</i>	4, 7, 12	3	0,676 – 0,695
3	<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	5, 10	2	0,666 – 0,687
4	<i>Control and factor</i>	1, 11	2	0,617 – 0,653
5	<i>Spiritual influences</i>	2, 9	2	0,649 – 0,676
Jumlah			13	

Pada tabel 3.7 diatas dijelaskan bahwa sejumlah aitem dari variabel resiliensi dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa skala dalam penelitian ini dinyatakan dapat mewakili semua aspek-aspek yang ada pada variabel regulasi emosi dengan indeks antara 0,617 – 0,720.

2. Reliabilitas

Selanjutnya sebuah skala semakin teruji kelayakannya maka skala tersebut harus reliabel, maka diperlukan pula uji reliabilitas. Instrument ukur yang berkualitas baik salah satu cirinya adalah reliabel yaitu, mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil (Azwar, 2013). Definisi reliabilitas mengarah pada konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Tingkat reliabilitas skala (r_{xx}) berada pada rentang nilai mulai dari 0 sampai dengan 1,00. Maka apabila koefisien reabilitas skala mendekati 1,00 semakin tinggi tingkat reliabelnya dan sebaliknya.

Tabel 3.8

Estimasi Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem Awal	Jumlah Aitem Valid	Koefisien Alpha	Ket
<i>Self Efficacy</i>	40	15	0,760	Reliabel
Regulasi Emosi	30	12	0,668	Reliabel
Resiliensi	22	13	0,691	Reliabel

G. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian yaitu pengolahan data untuk diambil kesimpulan digunakan untuk menguji hipotesis dengan mengambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh antara variabel bebas *self-efficacy* (X1), regulasi emosi (X2) dan variabel terikat resiliensi (Y).

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji regresi menggunakan aplikasi SPSS 18.0. Uji regresi adalah mencari pengaruh dari suatu perlakuan terhadap perubahan yang dicapai. Rumus untuk regresi sederhana yaitu: $Y' = a + b_{1x1}$ dan untuk regresi berganda yaitu: $Y' = a + b_{1x1} + b_{2x2} + b_{3x3} + \dots + b_{kxk}$ (Darmawan, 2014). Di penelitian ini peneliti akan menggunakan regresi berganda dikarenakan adanya dua variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Ma'had Sunan Ampel Al-'aly

Pendirian Ma'had Sunan Ampel Al-Aly yang dihuni oleh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sudah dipikirkan sejak lama pada saat KH. Usman Manshur yang memimpin. Pemikiran tentang pendirian Ma'had baru bisa direalisasikan pada saat kepemimpinan Prof. Dr. H. Imam Suprayogo yang pada saat itu menjabat sebagai ketua STAIN Malang. Peletakan batu yang pertama dilakukan pada hari Ahad Wage, 4 April 1999 yang dihadiri oleh Kyai se Jawa Timur khususnya dari Malang Raya.

Pembangunan gedung selama satu tahun bisa berdiri sebanyak 4 gedung yang sudah bisa dihuni yang keseluruhannya memiliki 189 kamar (3 unit gedung masing-masing 50 kamar dan 1 unit gedung 39 kamar) serta 5 (lima) unit rumah pengasuh ma'had dan 1 (satu) unit rumah untuk mudir (direktur) Ma'had yang berhasil dibangun. Pada tanggal 26 Agustus 2000 bangunan Ma;had mulai dioperasikan dan bisa dihuni oleh 1041 orang mahasantri yang dibagi menjadi 2 yaitu mahasantri putra sebanyak 483 orang dan mahasantri putri sebanyak 558 orang. Para mahasantri yang tinggal di Ma'had adalah mahasiswa baru dari berbagai fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Visi, Misi dan Tujuan Ma'had Sunan Ampel AL-'aly

a. Visi Ma'had Sunan Ampel AL-'aly

1. Beraqidah, Berilmu, Beramal, dan Berakhlaqul Karimah.

b. Misi Ma'had Sunan Ampel AL-'aly

1. Mengantarkan mahasiswa memiliki kemantapan akidah dan kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional.
2. Memberikan ketrampilan berbahasa Arab dan Inggris.
3. Memperdalam bacaan dan makna al-Qur'an dengan benar dan baik.

c. Struktur Organisasi

1. Unsur Pimpinan Ma'had
2. Pimpinan Ma'had adalah Mudir yang diangkat oleh Rektor, berada dibawah dan bertanggungjawab kepada Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.
3. Mudir sebagai pimpinan Ma'had mempunyai tugas melaksanakan pendidikan dan pembinaan pemahaman keislaman melalui model pendidikan pesantren di lingkungan Universitas.
4. Dalam menjalankan tugas-tugas di Ma'had, Mudir dibantu oleh para Pengasuh (Kyai) yang bertugas sebagai Kepala Bidang (Kabid) Ta'lim al-Al-Afkar, Kabid Ta'lim al-Qur'an, Kabid Bahasa, Kabid Keamanan, Kabid Kesantrian, Kabid Ubudiyah dan Kabid Kerumahtanggaan.
5. Pengasuh (Kyai) bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan Ma'had di masing-masing mabna.
6. Kepala Bidang Ta'lim Al-Afkar bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan Ta'lim Al-Afkar di Ma'had.

7. Kepala Bidang Ta'lim al-Qur'an bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan Ta'lim al-Qur'an di Ma'had.
 8. Kepala Bidang Bahasa bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan kebahasaan di Ma'had.
 9. Kepala Bidang Keamanan bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan keamanan dan ketertiban di Ma'had.
 10. Kepala Bidang Kesantrian bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan kesantrian di Ma'had.
 11. Kepala Bidang Ubudiyah bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan Ubudiyah di Ma'had.
 12. Kepala Bidang Kerumahtanggaan bertugas membantu Mudir dalam memimpin dan mengkoordinasikan pelaksanaan kerumahtanggaan di Ma'had.
- d. Progam kegiatan harian di Pusat Ma'had Al-Jami'ah
1. Shabah al-Lughah (Language Morning)
 2. Ta'lim Al-Qur'an
 3. Tashih Qiro'ah Al-Qur'an
 4. Ta'lim Afkar Al-Islamiyah
 5. Shalat Tahajud/ Persiapan shalat shubuh berjamaah
 6. Shalat Shubuh berjama'ah dan pembacaan Do'a Wirdul Lathief
 7. Shalat Mahgrib berjama'ah

8. Pembacaan surat Yasin/ Tahsin al-Qiro'ah/ Madaa'ih Nabawiyah/ Muhadlarah/ Ratib al-Hadad / Ngaji Musyrif/ah Bersama Setiap Kamis Malam
9. Kegiatan Ekstra Ma'had; UPKM (Unit Pengembangan Kegiatan Ma'had: a. JDFI : Shalawat, Kaligrafi, Khitobah, qiroah, dan MC, b. Halaqah Ilmiah, c. Jurnalistik El-Ma'rifah)
10. Pengabsenan jam malam santri dan Pendampingan
11. Belajar mandiri dan istirahat

B. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang lebih tepatnya di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly. Ma'had Sunan Ampel Al-'aly memiliki sejumlah mahasiswa baru berasal dari SMA/SMK yang bermukim di asrama sebanyak 1.630 mahasiswa. Diambil sampel untuk penelitian sebanyak 163 mahasiswa baru dan di lakukan pengambilan sample secara acak dengan kriteria yang sudah ditentukan sesuai dengan judul penelitian. Penelitian dilakukan dengan cara penyebaran angket kepada mahasiswa baru angkatan 2018.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 18.0 *for windows*. Hasil dari uji normalitas akan disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Uji Normalitas *Self Efficacy*, Regulasi Emosi dan Resiliensi

Variabel	<i>sig</i>	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> , Regulasi Emosi dan Resiliensi	0.369 > 0.05	Normal

Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0.369 yang lebih besar dari 0.05. Hal ini membuktikan jika variabel *self efficacy*, regulasi emosi dan resiliensi terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linier menggunakan *Test of Linearity* dengan menggunakan SPSS 18.0 *for windows*. Berikut merupakan hasil uji linieritas yang disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 4.2
Uji Linieritas *Self Efficacy* dan Resiliensi

Variabel	<i>sig</i>	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> dan Resiliensi	0.000 < 0.05	Linier

Tabel 4.3
Uji Linieritas Regulasi Emosi dan Resiliensi

Variabel	<i>Sig</i>	Keterangan
Regulasi Emosi dan Resiliensi	0.000 < 0.05	Linier

Dari tabel diatas dapat disimpulkan jika antara variabel *self-efficacy* dan regulasi emosi linier terhadap resiliensi. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi kedua variabel sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan uji yang dilakukan untuk memastikan ada kolineritas atau interkorelasi dalam regresi. Interkorelasi adalah hubungan linier antara variabel prediktor satu dengan variabel prediktor yang lain.

Tabel 4.4
Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Self-Efficacy</i>	.797	1.255
Regulasi Emosi	.797	1.255

Pada tabel diatas yaitu deteksi Multikolinieritas dengan menggunakan nilai VIF dan Tolerance dalam regresi dengan nilai tolerance X1 0.797 dan nilai tolerance X2 0.797 keduanya memiliki nilai lebih dari 0.01 maka dapat disimpulkan tidak ada masalah multikolinieritas kemudian nilai VIF X1 sebesar 1.255 dan nilai VIF X2 sebesar 1.255 keduanya memiliki nilai kurang dari 10 sehingga dapat disimpulkan tidak adanya masalah dalam multikolinieritas.

2. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara umum antara ketiga variabel yang diteliti, yaitu *self efficacy*, regulasi emosi sebagai variabel bebas dan resiliensi sebagai variabel terikat. Berikut uraian hasil deskriptif data variabel *self efficacy*, regulasi emosi dan resiliensi secara lengkap dibawah ini:

a. Skor Empirik

Tabel 4.4
Skor Empirik Ketiga Variabel

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
total_y	163	35	45	41.5521	1.61457
total_x1	163	36	52	41.8036	2.790767
total_x2	163	30	42	36.7607	2.972787
Valid N (listwise)	163				

Deskripsi data ini didapatkan dari hasil respon yang diberikan subjek terhadap skala dari ketiga variabel yang sudah diberikan.

b. Deskripsi Kategori Data

Skor dari *mean* empirik dari tabel diatas dapat digunakan dalam kategorisasi data. Berikut akan dijelaskan norma kategorisasi dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.5
Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$M+1SD \leq X$
Sedang	$M-1SD \leq X < M+1SD$
Rendah	$X < M-1SD$

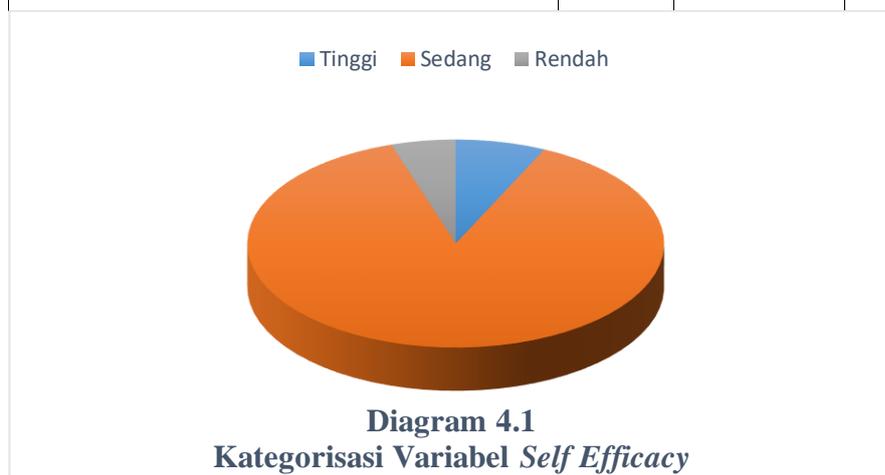
Kategorisasi skor dapat dibedakan menjadi 3 bagian, yaitu tinggi, sedang dan rendah dengan mencari nilai kategorisasi terlebih dahulu.

1. *Self Efficacy*

Adapun kategorisasi pada variabel *self efficacy* terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6
Kategorisasi Variabel *Self Efficacy*

Batas Kategori	Interval	F	Presentasi	Kategori
$M+1SD \leq X$	$45 \leq X$	12	7%	Tinggi
$M-1SD \leq X < M+1SD$	$39 \leq X < 45$	143	88%	Sedang
$X < M-1SD$	$X < 39$	8	5%	Rendah
Total		163	100%	

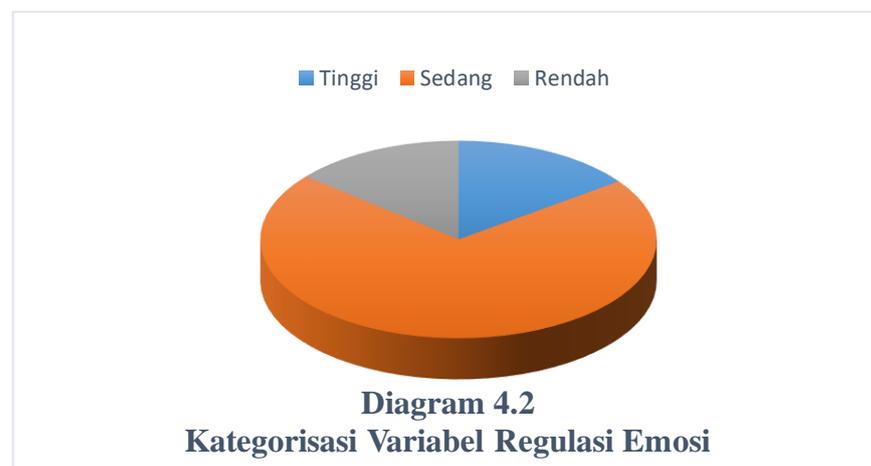


Dari tabel diatas dapat disimpulkan jika 12 orang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi dengan presentase 7%, 143 orang memiliki tingkat *self efficacy* sedang dengan presentase 88%, serta 8 orang memiliki tingkat *self efficacy* rendah dengan presentase 5%. Berdasarkan kategori diatas dapat

ditarik kesimpulan jika mahasiswa baru UIN Malang yang berasal dari SMA/SMK rata-rata memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang.

Tabel 4.7
Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

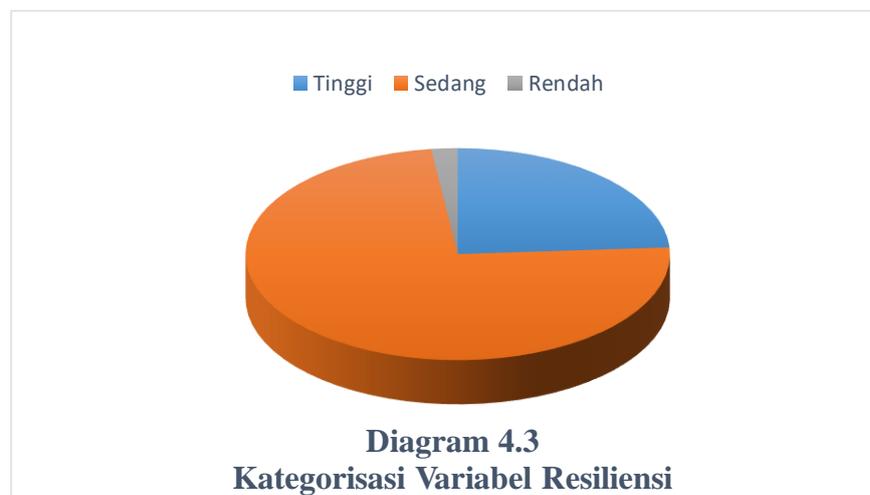
Batas Kategori	Interval	F	Presentasi	Kategori
$M+1SD \leq X$	$40 \leq X$	24	15%	Tinggi
$M-1SD \leq X < M+1SD$	$34 \leq X < 40$	116	71%	Sedang
$X < M-1SD$	$X < 34$	23	14%	Rendah
Total		163	100%	



Dari tabel diatas dapat disimpulkan jika 24 orang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi dengan presentase 15%, 116 orang memiliki tingkat regulasi emosi sedang dengan presentase 71%, serta 23 orang memiliki tingkat regulasi emosi rendah dengan presentase 14%. Berdasarkan kategori diatas dapat ditarik kesimpulan jika mahasiswa baru UIN Malang yang berasal dari SMA/SMK rata-rata memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang.

Tabel 4.8
Kategorisasi Variabel Resiliensi

Batas Kategori	Interval	F	Presentasi	Kategori
$M+1SD \leq X$	$44 \leq X$	39	24%	Tinggi
$M-1SD \leq X < M+1SD$	$40 \leq X < 44$	120	74%	Sedang
$X < M-1SD$	$X < 40$	4	2%	Rendah
Total		163	100%	



Dari tabel diatas dapat disimpulkan jika 39 orang memiliki tingkat resiliensi tinggi dengan presentase 24%, 120 orang memiliki tingkat resiliensi sedang dengan presentase 74%, serta 4 orang memiliki tingkat resiliensi rendah dengan presentase 2%. Berdasarkan kategori diatas dapat ditarik kesimpulan jika mahasiswa baru UIN Malang yang berasal dari SMA/SMK rata-rata memiliki tingkat resiliensi yang sedang.

3. Uji Hipotesis

Untuk melakukan regresi linier berganda sederhana hal yang harus dipenuhi salah satunya adalah hubungan yang linier antar variabel dalam penelitian. Hipotesis dalam penelitian kali ini adalah adanya pengaruh antara *self efficacy*, regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK di Mahad Sunan Ampel Al-Aly. Uji hipotesis yang digunakan untuk penelitian ini ialah regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 18.0 *for windows*. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9

Hasil Hipotesis Minor Variabel Self Efficacy dan Resiliensi

Variabel	t	Sig
<i>Self Efficacy</i> dan Resiliensi	5.545	0.000

Tabel 4.10

Hasil Hipotesis Minor Variabel Regulasi Emosi Dan Resiliensi

Variabel	t	Sig
Regulasi Emosi dan Resiliensi	4.601	0.000

Hasil analisis menunjukkan jika uji regresi antara variabel *self efficacy* dan resiliensi sebesar 5,545 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan uji regresi antara variabel regulasi emosi dan resiliensi sebesar 4,601 dengan nilai signifikansi 0,000. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu jika nilai signifikansi dibawah 0.05 ($p < 0.05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Maka dari hasil

intrepretasi data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self efficacy* dan regulaasi emosi dengan variabel resiliensi karena nilai signifikansinya kurang dari 0.05 ($p < 0.05$).

Tabel 4.11
Uji Hipotesis *Self Efficacy* dan Resiliensi

Variabel	R	R square
<i>Self Efficacy</i> dan Resiliensi	0.535	0.287

Tabel 4.12
Uji Hipotesis Regulasi Emosi dan Resiliensi

Variabel	R	R square
Regulasi Emosi dan Resiliensi	0.499	0.249

Hasil analisis menunjukkan jika uji regresi antara variabel *self efficacy* dan resiliensi sebesar 0.535 dengan nilai R square sebesar 0.287 dan uji regresi antara variabel regulasi emosi dan resiliensi sebesar 0.499 dengan nilai R square sebesar 0.249.

D. Pembahasan

Resiliensi pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 24% dengan jumlah 39 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 74% dengan jumlah 120 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 2% dengan jumlah 4 subjek dari 163 orang subjek.

Self Efficacy pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 7% dengan jumlah 12 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 88% dengan jumlah 143 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 5% dengan jumlah 8 subjek dari 163 orang subjek.

Regulasi Emosi pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 15% dengan jumlah 24 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 71% dengan jumlah 116 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 14% dengan jumlah 23 subjek dari 163 orang subjek.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda didapatkan hasil adanya pengaruh secara parsial antara variabel *self efficacy* (X1) dengan variabel resiliensi (Y) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) juga nilai r square sebesar 0,287. Disamping itu juga terdapat pengaruh secara parsial antara variabel regulasi emosi (X2) dengan variabel resiliensi (Y) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai r square sebesar 0,249.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan regulasi emosi mempunyai pengaruh secara simultan terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Nilai F hitung dari hasil analisa regresi menunjukkan nilai sebesar 47,002 dimana lebih besar dari F tabel sebesar 3,06. Pengaruh dari *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN

Malang juga signifikan dengan ditunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf kepercayaan yang digunakan peneliti yaitu sebesar 5% (0,05).

Self-efficacy pada penelitian ini cenderung sedang sehingga berkontribusi terhadap kemampuan seseorang menghadapi atau beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan. Dengan keyakinan seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, maka seseorang tersebut akan mampu untuk beradaptasi secara positif terhadap permasalahan atau sesuatu yang menjadi tekanan hidup. Sesuai dengan pendapat Azis (2016) bahwa efikasi diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan yang berkenaan dengan pelaksanaan suatu tugas yang melibatkan suatu kepercayaan seseorang bahwa ia dapat melakukan suatu tindakan dalam keadaan tertentu. Efikasi diri dapat ditumbuh kembangkan melalui empat sumber yaitu, pengalaman langsung (pencapaian prestasi oleh individu bersangkutan), pengalaman tidak langsung (pengalaman individu lain yang mempunyai karakteristik yang hampir sama), persuasi verbal, serta kondisi psikologis individu yang bersangkutan (Azis, 2016).

Regulasi emosi pada subjek penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi yang cenderung sedang. Hal ini kemungkinan adalah karena adanya pengaruh yang timbul dari faktor lingkungan ma'had yang mendukung adanya strategi regulasi emosi, seperti halnya dengan mengekspresikan emosi yang dirasakan terhadap orang lain maka akan mendapatkan respon yang sesuai dengan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Widuri (2012) bahwa dalam aspek regulasi emosi sebagian memiliki kecenderungan dalam tingkatan persentase tinggi dan sebagian

besar memiliki tingkat persentase sedang dan tingkat persentase lain berada ditingkat rendah tergantung dengan pengaplikasian strategi regulasi emosi. Saputra juga berpendapat bahwa Regulasi emosi merupakan suatu proses agar individu dapat mengelola emosinya dengan mencoba untuk mempengaruhi prosesnya, intensitas, durasi dan menentukan dalam diri individu merasakan emosi yang seperti apa, merasakan emosi diwaktu kapan dan mengetahui bagaimana emosi tersebut di ekspresikan dalam memberikan respon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Individu yang resilien dapat mampu pulih kembali setelah mengalami kondisi yang sulit. Setelah mengalami dan mampu untuk berhadapan kondisi yang sulit, individu akan mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan diri. Hal ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* bahwa salah satu sumber efikasi diri seseorang yaitu pengalaman sebelumnya. Seseorang yang berhasil menghadapi tugas atau masalah sebelumnya akan meningkatkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi tugas-tugas dan permasalahan berikutnya. Didukung oleh regulasi emosi yang setiap orang bisa melakukan strategi regulasi emosi dengan baik bisa mengurangi hal-hal yang kurang baik yang bisa berpengaruh terhadap resiliensi seseorang.

Hasil ini bersesuaian dengan kajian teori dari resiliensi yang menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi pada resiliensi seseorang. Reivich and Shatte menyatakan tujuh perangkat faktor yang berkontribusi pada resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan pengambilan keputusan.

Atribut individu terkait dengan kualitas yang dimiliki individu dalam menghadapi kondisi yang sulit. Kualitas individu sangat menentukan apakah

seseorang mampu beradaptasi secara positif terhadap tekanan atau tidak. Faktor individu merupakan faktor yang sangat penting dalam proses dinamika kepribadian seseorang. Piaget (dalam Santrok 2012) menyatakan bahwa individu melalui kognitifnya melakukan proses pencocokkan informasi baru yang didapat dengan informasi dan keyakinan yang sudah ada. Narendra (2017) mengutip dari pernyataan Bandura bahwa faktor individu merupakan aspek yang paling penting dalam menentukan perilaku seseorang. Dalam konsep *triadic reciprocal causation* (tiga faktor yang saling berhubungan) yaitu kognitif, lingkungan dan perilaku, kognisi merupakan faktor yang menentukan dalam dinamika kepribadian individu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Resiliensi pada mahasiswa baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 24% dengan jumlah 39 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 74% dengan jumlah 120 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 2% dengan jumlah 4 subjek dari 163 orang subjek.
2. *Self Efficacy* pada mahasiswa baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 7% dengan jumlah 12 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 88% dengan jumlah 143 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 5% dengan jumlah 8 subjek dari 163 orang subjek.
3. Regulasi Emosi pada mahasiswa baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 15% dengan jumlah 24 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 71% dengan jumlah 116 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 14% dengan jumlah 23 subjek dari 163 orang subjek.

4. Berdasarkan hasil uji regresi berganda didapatkan hasil adanya pengaruh secara parsial antara *self efficacy* (X1) terhadap resiliensi (Y) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) juga nilai r square sebesar 0,287.
5. Variabel regulasi emosi (X2) juga terdapat pengaruh secara parsial terhadap resiliensi (Y) yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dan nilai r square sebesar 0,249.
6. Sejalan hipotesa minor antara X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y, maka didapatkan hasil adanya pengaruh secara simultan antara *self efficacy* (X1) dan regulasi emosi (X2) terhadap resiliensi (Y) dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai r square sebesar 47,002. Hal ini dapat disimpulkan jika hipotesis pada penelitian kali ini diterima. Dari hasil uji regresi berganda tersebut menunjukkan jika ketiga variabel memiliki pengaruh positif. Maka dapat disimpulkan jika semakin tinggi *self efficacy* dan regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka peneliti akan memaparkan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam menciptakan resiliensi dalam menghadapi berbagai permasalahan di kehidupan. Karena fungsi resiliensi salah satunya ialah untuk memperkuat keyakinan seseorang untuk bisa menghadapi permasalahan dan menjadi pribadi yang lebih positif.

2. Bagi mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had

Penelitian ini dapat memotivasi mahasiswa baru yang berada di mahad Sunan Ampel Al-'aly agar memiliki keyakinan diri bisa menghadapi masalah yang menimpa dirinya dengan positif dan bisa meminimalisir tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa baru.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa antara variabel resiliensi dengan variabel *self efficacy* dan regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan. Peneliti menyarankan peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang bisa saling terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anggraini, Okha Devi., Esa Nur Wahyuni., Laily Tiaraini Soejanto. (2017). *Hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas*. *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol. 2 No. 2. 2017 hal. 50-56.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Mochammad Rizki., Iga Noviekayati. (2016). *Dukungan Sosial, Efikasi Diri Dan Resiliensi Pada Karyawan Yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.5, No.01, Hal 62-70.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Bandura, A. 1997. *Efikasi-diri: The Exercise of Control*. NY: Freeman & Company
- Budiaji, Weksi. (2013). *Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale And The Number Of Responses In Likert Scale)*. *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan* Vol. 2 No. 2 Hal : 127-133.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research*. *Child development*. March/April. 75 (2), 317-333.
- Connor K.M, dan Davidson, J.R.T. (2003). *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*. 18, 76-82.
- Darmawan, Deni. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Ersanli, Ceylan Yangin. (2015). *The relationship between students' academic self-efficacy and language learning motivation: A study of 8th graders*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 199 (2015) 472 – 478.
- Feldman, Robert S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gross, James J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E, H. 1999. *Tapping Your Inner Strength, How To Find The Resilience To Dealwith Anything*. Oakland. CA:New Harbinger.
- Hartati., Mohammad Fauzan. *Pengaruh Efikasi Diri Dan Resiliensi Terhadap Komitmen Profesional Dimoderasi Budaya Klan (Studi Kasus Pada Guru Smk Negeri Di Kabupaten Pati)*.
- <https://www.uin-malang.ac.id/suin/profil> diakses pada tanggal 05 Maret 2018.
- Jackson , Rachel & Chris Watkin . (2004). *The Resilience Inventory: Seven Essential Skills For Overcoming Life's Obstacles And Determining Happiness*. *Selection & Development Review*, Vol. 20, No. 6.

- Jensen, P. M., Trollope-Kumar, K., Waters H., & Everson, J. (2008). *Building Physician Resilience*. Canadian Family Physician, 54 (5), 722-729.
- Nansi, Deci., Fajar Tri Utami. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan*. PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 1 hal 16-28.
- Narendra, Gilang. (2017). *Pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan kerja dengan motivasi sebagai variabel intervening pada pdam surya sembeda kota Surabaya*. Jurnal Ilmu Manajemen Volume 5 Nomor 3– Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya.
- Nazir, Moh. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Menengah.
- Rahman, Abdur. (2014). *Konsep Terapi Perilaku Dan Self-Efficacy* . Jurnal Kependidikan Islam Volume 4, Nomor 2.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Samrin. (2015). *Pendidikan Agama Islam Dalam Sistem Pendidikan Nasional Di Indonesia*. Jurnal Al-Ta'dib Vol. 8 No. 1.
- Saputra, Siska. (2017). *Hubungan Regulasi Emosi dan Hasil Belajar Siswa*. Konselor Volume 6 Number 3.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Citra Ayu Kumala. (2017). *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Resiliensi*. Nusantara Of Research. Volume 04, Nomor 01.
- Schunk, D. H. (1983). *Ability versus Effort Attributional Feedback: Differential Effects on Self-Efficacy and Achievement*. Journal of Educational Psychology, 75, 848-856.
- Septiani, Tria., Nurindah Fitria. (2016). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan*. Jurnal penelitian Psikologi, Vol. 07, No. 02,59-76.
- Smith , Angela. (2013). *The 7 Areas Of Resilience (Based On Reivich And Shatte, 2002)*. Excellence In Resilience, Ltd Copyright.
- Sukmaningpraja, Ayasafira., Fauzan Heru Santhoso. (2016). *Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer*. Gadjah Mada Journal Of Psychology Volume 2, No. 3,hal: 184-191.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swastika, Ivadhias. (2010). *Resiliensi Pada Remaja yang Mengalami Broken Home*. Jurnal Gunadarma. Diunduh dari: [http:// repository.gunadarma.ac.id/bitstream/ 123456789 /3508 /1/JURNAL _10505094_1.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/3508/1/JURNAL_10505094_1.pdf).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

- Utami, Cicilia Tanti., Avin Fadilla Helmi. (2017). *Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis*. Buletin Psikologi, Vol. 25, No. 1, 54 – 65.
- Wahidah, Evita Yuliatul. (2018). *Resiliensi Perspektif Al Quran*. Jurnal Islam Nusantara Vol. 02 No. 01 Januari - Juni 2018.
- Wardani, Faradina Putri Kusuma. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Panahan Tingkat Nasional*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Hal. 133-147.
- Widuri, Erlina Listyanti. (2012). *Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Humanitas, Vol. IX No.2 Agustus 2012.
- Winarsunu, Tulus. (2015). *Statistik dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.

LAMPIRAN

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Umur :
 Angkatan/Semester :

Instruksi:

1. Berikut ini adalah skala dalam rangka melihat sikap dan kepribadian anda.
2. Isilah identitas anda pada form yang tersedia di atas.
3. Baca setiap pernyataan dan pilih respon yang paling mencerminkan diri anda.
4. Tidak ada jawaban salah dari jawaban yang anda berikan, pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut anda sendiri.
5. Berilah tanda centang (√) pada pilihan respon yang anda pilih:
 - a. S = Sering
 - b. K = Kadang-kadang
 - c. P = Pernah
 - d. TP = Tidak Pernah
6. Berikan respon anda pada setiap pernyataan, tanpa ada yang terlewatkan

Skala 1 Resiliensi

NO	PERNYATAAN	S	K	P	TP
1	Saya tidak bisa mengontrol kehidupan saya.				
2	Saya mempunyai tujuan hidup yang jelas.				
3	Sesuatu terjadi pasti mempunyai alasan.				
4	Ketika terdapat perasaan tidak menyenangkan, saya tidak dapat mengatasinya dengan mudah.				
5	Saya merasa kesulitan-kesulitan yang terjadi membuat saya menjadi lebih baik.				
6	Saya menyukai tantangan.				
7	Saya berani membuat keputusan yang sulit.				
8	Saya melihat diri saya sebagai seorang yang lemah.				
9	Saya tidak menyerah, meskipun sesuatu terlihat tidak ada harapan.				
10	Saya mudah berkecil hati ketika menghadapi kegagalan.				
11	Saya cenderung cepat untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dan ketidaknyamanan.				
12	Saya mempunyai orang yang dapat diminta bantuan ketika saya mengalami kesulitan.				
13	Saya tidak fokus dan tidak berpikir jernih, saat dibawah tekanan.				

Skala 2 *Self Efficacy*

NO	PERNYATAAN	S	K	P	TP
1	Saya akan mengorbankan waktu luang saya agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.				
2	Saya kurang yakin dapat melakukan sesuatu sebaik				

	orang lain.				
3	Ketika saya menetapkan suatu tujuan, saya jarang dapat mencapainya.				
4	Salah satu masalah saya adalah bahwa saya tidak dapat memulai suatu pekerjaan.				
5	Saya tidak akan mengorbankan waktu istirahat saya untuk mengerjakan tugas.				
6	Ketika mencoba untuk belajar sesuatu yang baru, saya akan cepat menyerah jika tidak berhasil menguasainya.				
7	Menurut saya, kesuksesan hanya dapat dicapai dengan kerja keras.				
8	Saya tetap berusaha untuk memahami suatu materi perkuliahan meskipun materi tersebut terlihat sulit.				
9	Saya akan meninggalkan suatu pekerjaan atau tugas ketika pekerjaan itu terlalu sulit bagi saya.				
10	Saya merasa ragu pada saat melakukan sesuatu atau pekerjaan di depan banyak orang.				
11	Ketika sedang tidak bersemangat, saya tau apa yang harus dilakukan agar semangat saya bangkit kembali.				
12	Saya akan berusaha keras agar dapat mencapai target yang telah saya tetapkan.				
13	Saya adalah orang yang pantang menyerah.				
14	Saya merasa bahwa saya kurang giat dalam belajar.				
15	Saya cenderung menghindari kesulitan.				

Skala 3 Regulasi Emosi

NO	PERNYATAAN	S	K	P	TP
1	Saya bertemu seseorang untuk mencari masalah				
2	Saya berempati terhadap kesedihan orang lain				
3	Ketika marah terhadap orang yang saya sayangi dan orang yang saya sayangi sedih, maka saya akan mengungkapkan keprihatinan dan meminta maaf				
4	Ketika saya sedang sibuk mengurus pekerjaan dan pekerjaan yang lain belum teratasi, saya melibatkan orang lain untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya.				
5	Saya menutup mata ketika melihat kecelakaan				
6	Saya menilih untuk memperhatikan hal-hal yang saya senang				
7	Saya selalu berfikir positif disetiap keadaan				
8	Ketika saya sehat, saya selalu berfikir positif				
9	Pengalaman membuat saya lebih percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
10	Saya tidak bersyukur dengan keadaan sekarang				
11	Saya berfikir bahwa seseorang tidak bisa melewati				

	suatu masalah				
12	Olahraga dan relaksasi tidak berpengaruh pada semangat dan berfikir positif				

Tabulasi Keseluruhan Aitem Resiliensi

NO	Y1	Y1.	Σ											
	.1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Y1
1	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	46
5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	46
6	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	46
7	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	45
8	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	45
9	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
10	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
11	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
12	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
13	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
14	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
15	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
16	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
17	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
18	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
19	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
20	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	44
21	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
22	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
23	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
24	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
25	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
26	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
27	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
28	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
29	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
30	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
31	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
32	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
33	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43

34	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
35	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
36	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
37	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	43
38	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
39	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
40	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
41	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
42	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
43	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
44	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
45	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
46	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
47	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
48	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
49	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
50	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
51	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
52	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
53	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
54	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
55	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
56	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
57	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
58	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
59	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
60	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
61	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
62	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
63	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
64	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
65	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
66	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
67	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
68	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
69	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
70	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
71	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
72	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
73	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
74	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42

75	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
76	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
77	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
78	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
79	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
80	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
81	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
82	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
83	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
84	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
85	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
86	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
87	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
88	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
89	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
90	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
91	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
92	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
93	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
94	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
95	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
96	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
97	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
98	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
99	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
100	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
101	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
102	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
103	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
104	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
105	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
106	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
107	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
108	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
109	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
110	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
111	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
112	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
113	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
114	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
115	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41

116	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
117	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
118	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
119	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
120	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
121	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
122	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
123	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	41
124	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
125	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
126	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
127	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
128	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
129	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
130	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
131	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
132	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
133	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
134	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
135	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
136	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
137	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
138	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
139	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
140	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
141	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
142	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
143	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
144	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
145	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
146	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
147	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
148	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
149	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	39
150	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
151	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
152	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
153	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
154	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
155	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38

157	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
158	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	31
159	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	31
160	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	31
161	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	31
162	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	31
163	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	31

Tabulasi Keseluruhan Aitem *Self Efficacy*

NO	X1. 1	X1 .2	X1 .3	X1 .4	X1 .5	X1 .6	X1 .7	X1 .8	X1 .9	X1 .10	X1 .11	X1 .12	X1 .13	X1 .14	X1 .15	Σ X1
1	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	50
2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	50
3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	50
4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	51
5	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	51
6	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	51
7	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
8	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
9	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
10	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
11	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
12	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
13	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
14	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
15	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
16	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
17	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
18	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
19	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
20	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	47
21	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
22	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
23	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
24	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
25	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
26	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
27	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
28	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46

29	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
30	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
31	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
32	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
33	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
34	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
35	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
36	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
37	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
38	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
39	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
40	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
41	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
42	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
43	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
44	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
45	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
46	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
47	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
48	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
49	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
50	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
51	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
52	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
53	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
54	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
55	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
56	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
57	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
58	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
59	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
60	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
61	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
62	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
63	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
64	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
65	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
66	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
67	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
68	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
69	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46

70	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
71	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
72	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
73	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
74	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
75	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
76	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
77	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
78	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
79	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
80	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
81	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
82	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
83	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
84	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
85	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
86	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
87	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	46
88	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
89	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
90	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
91	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
92	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
93	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
94	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
95	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
96	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
97	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
98	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
99	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
100	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
101	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
102	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
103	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
104	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
105	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
106	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	50
107	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
108	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
109	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44
110	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	44

152	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
153	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
154	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
155	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	50
156	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	50
157	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45
158	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	40
159	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	40
160	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	40
161	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	40
162	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	40
163	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	40

Tabulasi Keseluruhan Aitem Regulasi Emosi

NO	X2.	Σ X2												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	43	
2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	43	
3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	43	
4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	45	
5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	45	
6	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	45	
7	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	42	
8	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	42	
9	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
10	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
11	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
12	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
13	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
14	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
15	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
16	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
17	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
18	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
19	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
20	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	41	
21	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39	
22	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39	
23	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39	

24	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
25	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
26	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
27	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
28	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
29	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
30	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
31	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
32	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
33	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
34	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
35	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
36	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
37	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
38	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
39	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
40	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
41	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
42	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
43	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
44	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
45	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
46	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
47	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
48	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
49	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
50	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
51	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
52	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
53	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
54	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
55	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
56	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
57	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
58	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
59	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
60	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
61	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
62	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
63	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
64	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39

65	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
66	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
67	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
68	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
69	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
70	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
71	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
72	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
73	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
74	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
75	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
76	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
77	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
78	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
79	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
80	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
81	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
82	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
83	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
84	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
85	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
86	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
87	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	39
88	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
89	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
90	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
91	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
92	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
93	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
94	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
95	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
96	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
97	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
98	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
99	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
100	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
101	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
102	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
103	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
104	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
105	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38

106	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
107	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
108	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
109	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
110	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
111	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
112	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
113	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
114	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
115	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
116	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
117	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
118	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
119	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
120	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
121	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
122	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	38
123	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	41
124	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	41
125	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	41
126	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	42
127	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	42
128	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	42
129	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
130	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
131	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
132	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
133	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
134	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
135	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
136	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
137	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
138	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
139	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
140	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
141	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
142	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
143	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
144	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
145	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
146	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41

147	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
148	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
149	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
150	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
151	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
152	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41
153	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
154	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
155	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
156	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
157	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
158	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
159	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
160	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
161	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
162	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
163	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	41

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.691	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y.1	38.35	6.278	.458	.653
y.2	38.16	6.530	.669	.649
y.3	37.46	6.571	.297	.676
y.4	38.13	7.327	.196	.689
y.5	38.03	6.684	.409	.666
y.6	38.39	6.672	.246	.683
y.7	37.90	6.650	.188	.695
y.8	37.24	6.504	.632	.649
y.9	38.36	6.442	.299	.676
y.10	37.93	6.656	.228	.687
y.11	38.56	4.606	.600	.617
y.12	37.26	6.736	.414	.666
y.13	38.07	7.434	-.057	.720

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas *Self Efficacy*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1.1	42.42	5.653	.000	.764
x1.2	43.42	5.653	.000	.764
x1.3	44.42	5.653	.000	.764
x1.4	43.27	3.976	.816	.687
x1.5	42.64	4.453	.585	.721
x1.6	43.40	5.502	.211	.759
x1.7	43.02	4.129	.640	.712
x1.8	43.63	4.347	.594	.719
x1.9	43.42	5.653	.000	.764
x1.10	42.50	5.140	.374	.747
x1.11	43.44	3.173	.875	.666
x1.12	43.07	4.841	.209	.779
x1.13	43.42	5.653	.000	.764
x1.14	43.42	5.653	.000	.764
x1.15	44.42	5.653	.000	.764

Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.668	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x2.1	33.31	6.535	.378	.640
x2.2	33.06	7.564	.420	.633
x2.3	33.12	7.405	.458	.626
x2.4	33.45	7.336	.227	.672
x2.5	33.29	7.110	.313	.651
x2.6	32.97	8.116	.239	.658
x2.7	33.02	7.493	.475	.626
x2.8	32.91	8.010	.348	.647
x2.9	32.93	7.896	.383	.642
x2.10	35.64	8.566	.085	.674
x2.11	35.60	8.772	-.032	.687
x2.12	35.06	6.996	.505	.612

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		163	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	2.17190842	
Most Extreme Differences	Absolute	.294	
	Positive	.168	
	Negative	-.294	
Kolmogorov-Smirnov Z		3.748	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.000 ^c	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.369

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Based on 10 sampled tables with starting seed 334431365.

Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas *Self Efficacy*

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
total_y * total_x1 Between Groups (Combined)	852.654	6	142.109	61.493	.000
Linearity	347.860	1	347.860	150.525	.000
Deviation from Linearity	504.794	5	100.959	43.687	.000
Within Groups	360.512	156	2.311		
Total	1213.166	162			

Uji linieritas Regulasi Emosi

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
total_y * total_x2 Between Groups (Combined)	675.085	6	112.514	32.620	.000
Linearity	302.111	1	302.111	87.588	.000
Deviation from Linearity	372.974	5	74.595	21.626	.000
Within Groups	538.081	156	3.449		
Total	1213.166	162			

Hasil Uji Regresi Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-1.572	4.547		-.346	.730		
	total_x1	.449	.081	.390	5.545	.000	.797	1.255
	total_x2	.560	.122	.323	4.601	.000	.797	1.255

a. Dependent Variable: total_y

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	448.981	2	224.491	47.002	.000 ^a
	Residual	764.184	160	4.776		
	Total	1213.166	162			

a. Predictors: (Constant), total_x2, total_x1

b. Dependent Variable: total_y

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA BARU YANG BERASAL DARI SMA/SMK DI
MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY**

Rizki Agung Kuncoro¹

Fuji Astutik, M.Psi²

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak

Setiap individu mempunyai tingkat resilien yang berbeda-beda. Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk beradaptasi dan mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapi baik masalah ringan ataupun berat. Berhadapan dengan kesusahan, tekanan dan bertahan dalam keadaan sengsara atau trauma yang dihadapi di kehidupannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya adalah *self efficacy* dan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi linier berganda. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru yang berasal dari SMA/SMK yang berada di mahad Sunan Ampel Al-Aly sebanyak 163 orang dengan metode random sampling. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah kuisioner untuk ketiga variabel. Analisis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan jika adanya hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi. Hasil analisis menyatakan jika *self efficacy* berada pada tingkatan sedang yakni sebesar 88%, regulasi emosi juga pada tingkat sedang dengan nilai 71%, serta resiliensi juga pada tingkatan sedang sebesar 74%. Lebih lanjut nilai uji regresi berganda diantara ketiga variabel sebesar $p = 0.000$ yang mana hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa (H_a) diterima.

Kata Kunci: *self efficacy*, regulasi emosi, resiliensi, mahasiswa baru

¹ Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pendahuluan

Sebuah perguruan tinggi negeri yang berbasis keislaman memiliki kegiatan keagamaan setiap harinya. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki ma'had (asrama) yang digunakan untuk mengembangkan kajian Islam. Pendidikan agama Islam adalah suatu pendidikan yang dalam sistem dan proses pembelajarannya sesuai dengan ajaran agama Islam yang diharapkan mampu diamalkan oleh mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini sejalan dengan pendapat Samrin bahwa Pendidikan agama Islam adalah suatu usaha untuk membimbing dan mengasuh mahasiswa dalam memahami apa yang terkandung dalam Islam secara keseluruhan yang dapat dihayati, diamalkan sesuai dengan ajaran Islam dan menjadikan ajaran agama Islam sebagai pandangan hidup untuk selamat dunia dan akhirat (Samrin, 2015).

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki banyak kegiatan keagamaan diharapkan mampu membentuk mahasiswa agar memiliki pendekatan secara religius dan ilmiah. Sehingga bisa mencetak generasi unggulan dibidang ilmu pengetahuan maupun agama Islam. Hal ini sejalan dengan visi-misi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tentang keberadaan ma'had (asrama) yang diharapkan mampu memberikan resonansi dalam mewujudkan lembaga pendidikan tinggi Islam yang ilmiah-religius, sekaligus sebagai bentuk penguatan terhadap pembentukan lulusan yang intelek-profesional.

Sebagai mahasiswa baru dengan banyaknya kegiatan ma'had, maka mahasiswa baru dituntut untuk bisa mengatur waktu sebaik mungkin agar kegiatan ma'had dan kuliah reguler bisa berjalan seimbang. Selain kegiatan ma'had dan kuliah reguler, mahasiswa baru juga diharuskan mengikuti kuliah Bahasa Arab setiap harinya. Maka dari itu, setiap mahasiswa baru harus pandai-pandai dalam memanfaatkan waktunya agar semua kegiatan bisa terlaksana dengan baik.

Mahasiswa baru di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak hanya dari lulusan pesantren saja, melainkan dari berbagai latar belakang sekolah salah satunya SMA atau SMK. Kegiatan yang ada di SMA atau SMK mungkin berbeda dengan kegiatan yang ada di ma'had. Karena kegiatan yang ada di SMA maupun SMK hanya berfokus pada kegiatan ilmu pengetahuan untuk menunjang kemampuan setiap individunya. Terlebih kegiatan di SMA atau SMK tidak terlalu memfokuskan pada sisi religiusnya. Maka dari itu, kegiatan yang ada di Ma'had Sunan Ampel Al 'Aly merupakan suatu yang baru bagi lulusan SMA atau SMK.

Hasil survey yang telah dilakukan kepada 50 mahasiswa baru beberapa masalah yang dirasakan mahasiswa di mahad seperti: padatnya jadwal kegiatan mahad, masalah fasilitas yang menurut mereka kadang belum mendukung kegiatan mahasiswa baru, kurang nyaman dengan beberapa teman, banyaknya tugas dan ujian mahad yang diselenggarakan secara bersamaan dengan ujian reguler, kurang dapat beradaptasi terhadap tekanan, dan juga kurang percaya terhadap kemampuan diri. Kegiatan ma'had yang lebih padat dibandingkan sekolah umum sebelumnya mengakibatkan kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa baru.

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk beradaptasi dan mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapi baik masalah ringan ataupun berat. Berhadapan dengan kesusahan, tekanan dan bertahan dalam keadaan sengsara atau trauma yang dihadapi di kehidupannya. Resiliensi dapat dilihat sebagai ukuran kemampuan mengatasi stress dan menjadi suatu target

penting pengobatan dalam kecemasan, depresi, dan reaksi stress. (Connor dan Davidson, 2003).

Menurut Bandura (1997) definisi efikasi diri sebagai suatu kemampuan seseorang dalam meyakini bahwa dirinya bisa melaksanakan dan mengorganisasi serangkaian tindakan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Rahman (2014) mengatakan *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya atas kinerja tugas yang diberikan, mengatasi hambatan yang menimpanya dan mencapai suatu tujuan. *Self-efficacy* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam meyakini bahwa dirinya mampu melakukan dan mengatur untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi manusia untuk mengambil suatu keputusan.

Gross (2007) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang saling berkaitan dimana emosi individu diatur untuk mencapai tujuan tertentu sehingga bisa menghasilkan keterkaitan antar komponen yang bekerja terus menerus dengan cara otomatis atau terkontrol maupun disadari ataupun tidak disadari. Cole dkk mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan emosi yang ada pada diri seseorang untuk mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial, serta hubungan sosial antar individu (Cole dkk, 2004).

Setiap manusia memiliki keragaman dalam keyakinan terhadap dirinya bisa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Ada yang memiliki keyakinan tinggi dan adapula yang memiliki keyakinan rendah. Keyakinan seseorang terpengaruhi oleh proses belajar yang dilalui oleh individu. Hal ini sejalan dengan apa yang diuraikan oleh Bandura (dalam Anggraini, 2017) bahwa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* seorang terbentuk melalui proses belajar yang terbentuk melalui tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki tingkat jenjang pendidikan formal lebih tinggi biasanya memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya yang memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi mendapatkan lebih banyak belajar dan pengalaman didalam pendidikan formal.

Penelitian sebelumnya tentang efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi yang dilakukan oleh Sari (2017) kepada mahasiswa Akbid Ngudia Husada Bangkalan menemukan bahwa kewajiban tinggal di asrama menyebabkan mahasiswa yang sedang beradaptasi dilingkungan sosial maupun lingkungan akademiknya mendapat tekanan. Di asrama mereka di hadapkan pada tugas-tugas baru, misalnya harus mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, terpisah dengan keluarga, uang saku habis, jadwal kegiatan yang padat dan fasilitas yang kurang memadai. Mahasiswa yang menjadikan tugas-tugas baru sebagai tekanan, dapat mempengaruhi kondisi mahasiswa baru secara fisik ataupun pikirannya. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sari terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi (Sari, 2017).

Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Baru yang berasal dari SMA/SMK dan bertempat tinggal di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly sebanyak 163 subjek dan menggunakan metode *random sampling*. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah angket yang mengacu pada teori *self efficacy*, angket yang mengacu pada teori regulasi emosi dari Gross, dan Connor-Davidson Resillience

Scale (CD-RISC). Analisis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji regresi linier berganda. Nilai reliabilitas *self-efficacy* sebesar 0,760, nilai reliabilitas regulasi emosi sebesar 0,668 dan nilai reliabilitas resiliensi sebesar 0,691.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan program SPSS 18.0 *for windows* yang digunakan untuk melakukan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik serta dilakukan analisis statistik deskriptif.

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Deskripsi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
total_y	163	35	45	41.5521	1.61457
total_x1	163	36	52	41.8036	2.790767
total_x2	163	30	42	36.7607	2.972787
Valid N (listwise)	163				

Deskripsi data ini didapatkan dari hasil respon yang diberikan subjek terhadap skala dari ketiga variabel yang sudah diberikan.

Tabel 2. Hasil uji regresi linier berganda

Variabel	F	sig	Keterangan
Resiliensi, <i>Self-efficacy</i> , dan Regulasi emosi	47.002	0.000	Signifikan

Hasil analisa data menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan regulasi emosi mempunyai pengaruh secara simultan terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Nilai F hitung dari hasil analisa regresi menunjukkan nilai sebesar 47,002 dimana lebih besar dari F tabel sebesar 3,06. Pengaruh dari *self-efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang juga signifikan dengan ditunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf kepercayaan yang digunakan peneliti yaitu sebesar 5% (0,05).

Diskusi

Resiliensi pada mahasiswa baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 24% dengan jumlah 39 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 74% dengan jumlah 120 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 2% dengan jumlah 4 subjek dari 163 orang subjek.

Self Efficacy pada mahasiswa baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 7% dengan jumlah 12 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 88% dengan jumlah 143 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 5% dengan jumlah 8 subjek dari 163 orang subjek.

Regulasi Emosi pada mahasiswa baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di Ma'had Sunan Ampel Al-'aly dibedakan kedalam tiga kategorisasi tinggi, sedang, rendah dengan kategori tinggi sebesar 15% dengan jumlah 24 subjek dari 163 jumlah keseluruhan subjek serta nilai kategori sedang sebesar 71% dengan jumlah 116 subjek dari 163 orang dan dari kategori rendah sebesar 14% dengan jumlah 23 subjek dari 163 orang subjek.

Berdasarkan hasil uji regresi berganda didapatkan hasil adanya pengaruh secara parsial antara *self efficacy* (X1) terhadap resiliensi (Y) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) juga nilai *r square* sebesar 0,287.

Variabel regulasi emosi (X2) juga terdapat pengaruh secara parsial terhadap resiliensi (Y) yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) dan nilai *r square* sebesar 0,249.

Sejalan hipotesa minor antara X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y, maka didapatkan hasil adanya pengaruh secara simultan antara *self efficacy* (X1) dan regulasi emosi (X2) terhadap resiliensi (Y) dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai *r square* sebesar 47,002. Hal ini dapat disimpulkan jika hipotesis pada penelitian kali ini diterima. Dari hasil uji regresi berganda tersebut menunjukkan jika ketiga variabel memiliki pengaruh positif. Maka dapat disimpulkan jika semakin tinggi *self efficacy* dan regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Individu yang resilien dapat mampu pulih kembali setelah mengalami kondisi yang sulit. Setelah mengalami dan mampu untuk berhadapan kondisi yang sulit, individu akan mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan diri. Hal ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* bahwa salah satu sumber efikasi diri seseorang yaitu pengalaman sebelumnya. Seseorang yang berhasil menghadapi tugas atau masalah sebelumnya akan meningkatkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi tugas-tugas dan permasalahan berikutnya. Didukung oleh regulasi emosi yang setiap orang bisa melakukan strategi regulasi emosi dengan baik bisa mengurangi hal-hal yang kurang baik yang bisa berpengaruh terhadap resiliensi seseorang.

Hasil ini bersesuaian dengan kajian teori dari resiliensi yang menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi pada resiliensi seseorang. Reivich and Shatte menyatakan tujuh perangkat faktor yang berkontribusi pada resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan pengambilan keputusan.

Atribut individu terkait dengan kualitas yang dimiliki individu dalam menghadapi kondisi yang sulit. Kualitas individu sangat menentukan apakah seseorang mampu beradaptasi secara positif terhadap tekanan atau tidak. Faktor individu merupakan faktor yang sangat penting dalam proses dinamika kepribadian seseorang. Piaget (dalam Santrok 2012) menyatakan bahwa individu melalui kognitifnya melakukan proses pencocokkan informasi baru yang didapat dengan informasi dan keyakinan yang sudah ada.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Okha Devi., Esa Nur Wahyuni., Laily Tiaraini Soejanto. (2017). *Hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas. Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 2 No. 2. 2017 hal. 50-56.*
- Bandura, A. 1997. *Efikasi-diri: The Exercise of Control*. NY: Freeman & Company.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research. Child development. March/April. 75 (2), 317-333.*
- Connor K.M, dan Davidson, J.R.T. (2003). *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety. 18, 76-82.*
- Gross, James J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Rahman, Abdur. (2014). *Konsep Terapi Perilaku Dan Self-Efficacy* . *Jurnal Kependidikan Islam Volume 4, Nomor 2.*
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. *Broadway Books.*
- Samrin. (2015). *Pendidikan Agama Islam Dalam Sistem Pendidikan Nasional Di Indonesia*. *Jurnal Al-Ta'dib Vol. 8 No. 1.*
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.