

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI
DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

AYU ATIKA

201660040

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI
DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh :

AYU ATIKA

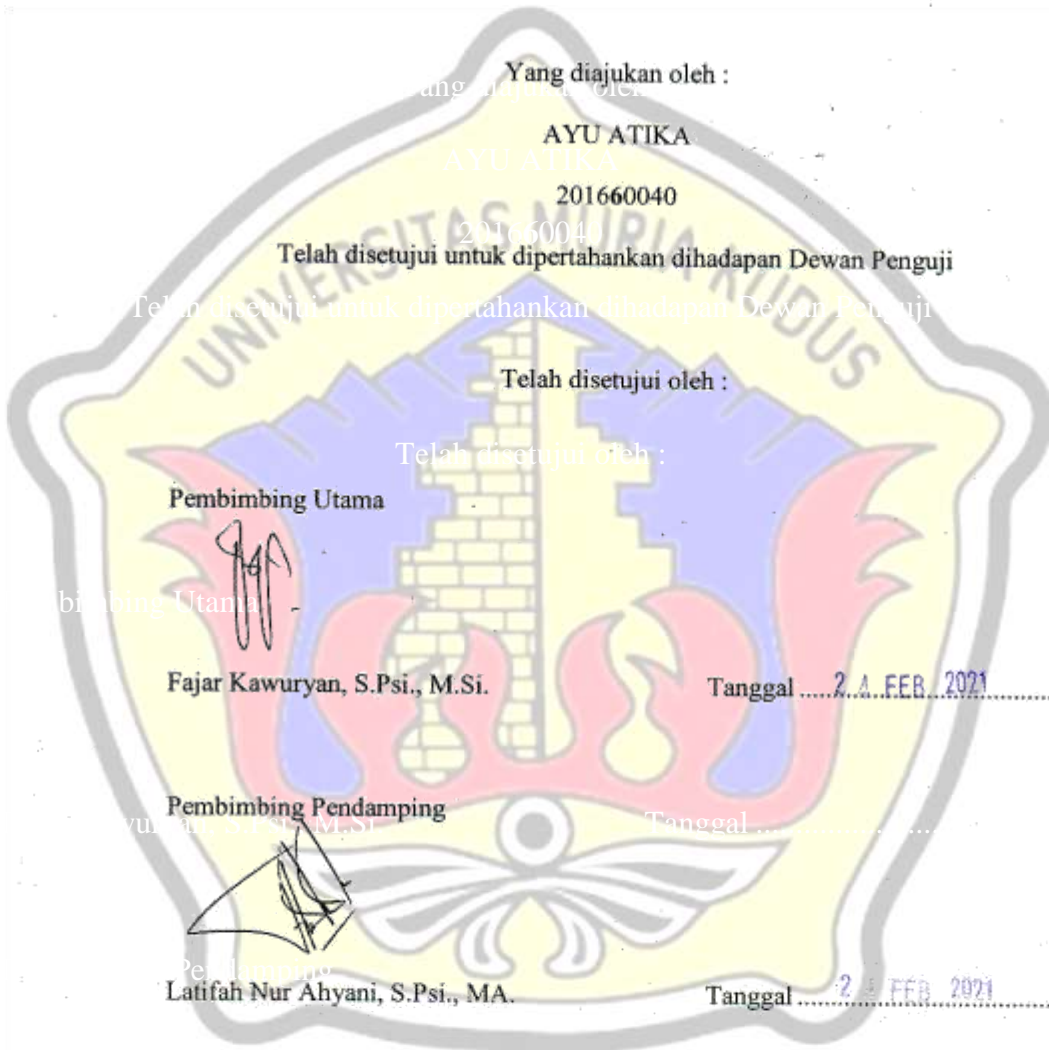
201660040

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI DENGAN
RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**



Yang diajukan oleh :
AYU ATIKA
AYU ATIKA
201660040
201660040
Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Telah disetujui oleh :
Telah disetujui oleh :
Pembimbing Utama
Pembimbing Utama
Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si. Tanggal 21 FEB 2021
Pembimbing Pendamping
Pembimbing Pendamping
Latifah Nur Ahyani, S.Psi., MA. Tanggal 21 FEB 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
Dan diterima untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Sahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
Pada tanggal...17 FEB 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus


Dekan

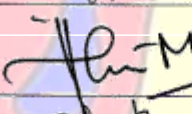
Iranita H. Mahardayani, S.Psi., M.Psi.
Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.


Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.
2. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.
3. Dhini Rama Dhania, S.Psi., M.Si.







MOTTO

“ Selalu ada harapan bagi mereka yang mau berdoa,

Selalu ada jalan bagi mereka yang mau berusaha ”



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini kepada orang tua dan kakak-kakakku tercinta yang tiada hentinya memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat serta kasih sayang.

Terima kasih untuk ibuku dan kakak-kakakku yang selalu membuatku termotivasi, selalu memberi kasih sayang, nasehat serta selalu mendoakan kebaikan dan keberhasilan untukku. Tanpa doa dari ibu dan keluarga mungkin saya tidak akan bisa mencapai keberhasilan ini.



PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq serta Hidayah-Nya. Dan tak lupa Shalawat serta salam saya ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga ilmu yang saya dapatkan di Universitas Muria Kudus dapat bermanfaat di dunia maupun di akhirat kelak aamiin Allahuma aamiin.

Berkat limpahan kasih sayang dan hidayah Allah SWT kepada penulis, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena hal itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing dengan penuh kedisiplinan, kesabaran, memberikan masukan dan saran yang bermanfaat dalam penulisan skripsi ini, serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan target.

3. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, MA selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing dengan penuh kedisiplinan, kesabaran, serta memberikan banyak masukan dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta memberikan dukungan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi sesuai target.
4. Bapak Trubus Raharjo S.Psi, M.Si, Bapak Mochamad Widjanarko S.Psi, M.Si, Bapak Ridwan Budi Utomo S.Psi, MA, Ibu Dhini Rama Dhanita S.Psi, M.Si, Ibu Rr. Dwi Astuti S.Psi, M.Si, selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, tauladan serta motivasi kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi UMK.
5. Bapak Oni dan Bu Muncahyowati selaku Tata Usaha Fakultas Psikologi yang dengan sabar memenuhi permintaan pembuatan surat izin.
6. Pak Muji Syukur, S.Psi yang membantu pengolahan data SPSS.
7. Ibu saya tercinta Ibu Suhartini, yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh kesabaran, serta selalu memberi saya kasih sayang, doa dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Kakak saya, Kak Delly, Kak Budi dan Kak Sampur yang telah memberi saya semangat, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabatku Hilya, Santi, Erina, Elsa dan Sinta yang telah menjadi sahabat terbaik selama berada di Universitas Muria Kudus,

sahabat ketika mengerjakan tugas bareng, makan bareng, main bareng, teman susah senang selama kuliah.

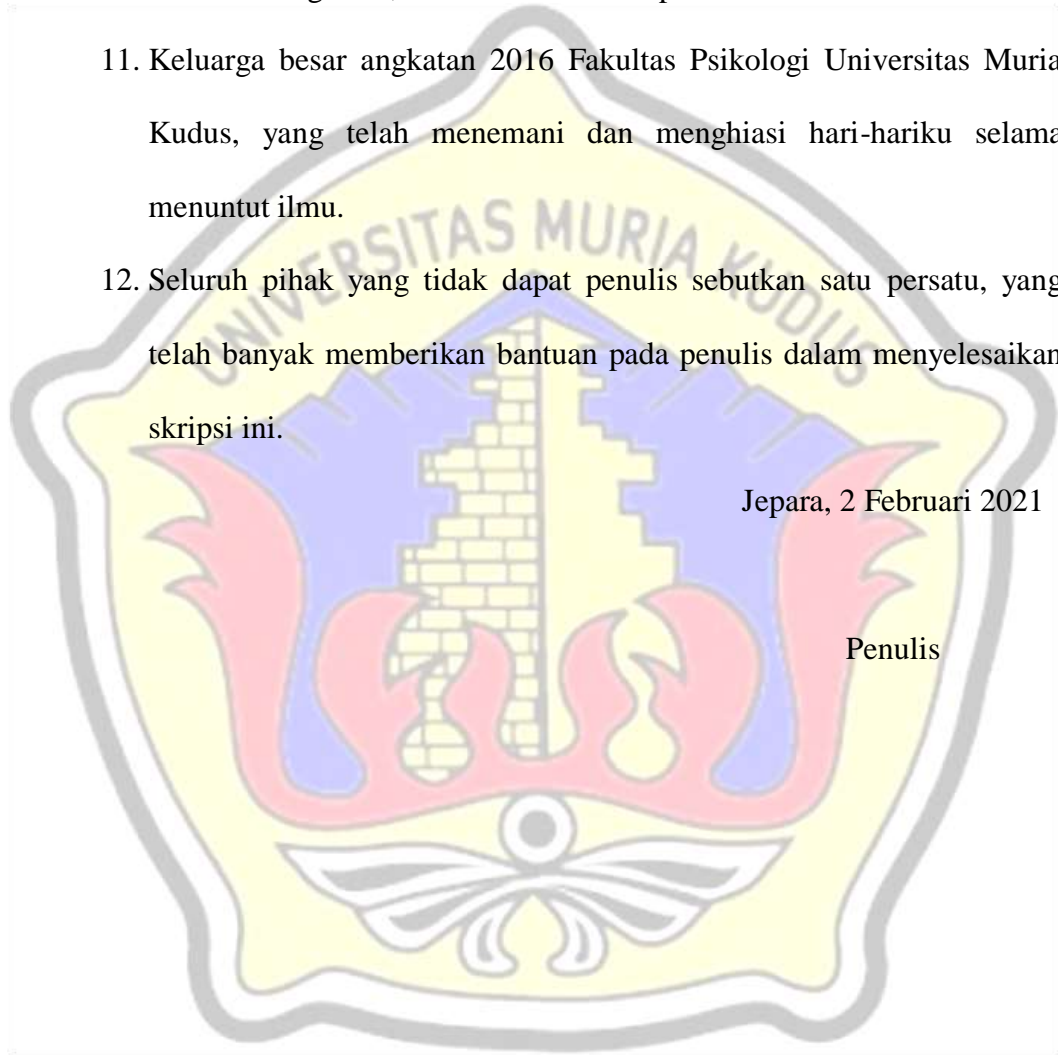
10. Sahabat-sahabatku Emi, Eko, Ferry dan Faesol yang mau menemani penulis ketika mengerjakan skripsi, yang selalu menghibur penulis ketika sedang stres, dan selalu ada buat penulis ketika butuh bantuan.

11. Keluarga besar angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, yang telah menemani dan menghiasi hari-hariku selama menuntut ilmu.

12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jepara, 2 Februari 2021

Penulis



DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Secara Teoritis.....	10
2. Manfaat Secara Praktis.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Resiliensi.....	11
1. Pengertian Resiliensi	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	12
3. Aspek-Aspek Resiliensi	16
B. <i>Self Efficacy</i>	18
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	19
C. Regulasi Emosi.....	21
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	21
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	22
D. Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi.....	23

E. Hipotesis Penelitian	27
1. Hipotesis Mayor	27
2. Hipotesis Minor	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel	28
B. Definisi Operasional Variabel	28
1. Resiliensi.....	28
2. <i>Self Efficacy</i>	29
3. Regulasi Emosi	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	31
1. Skala resiliensi	31
2. Skala <i>Self Efficacy</i>	34
3. Skala regulasi emosi	36
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
1. Validitas	38
2. Reliabilitas	38
F. Metode Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Orientasi Kancah Penelitian	40
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	42
1. Persiapan Penelitian	42
2. Pelaksanaan penelitian	46
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	47
1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
2. Uji asumsi	51
3. Uji hipotesa	54
D. Pembahasan	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	63
A. Simpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi	33
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	35
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	37
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi	44
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	45
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	45
Tabel 4.4 Sebaran Item Skala Resiliensi yang Valid Maupun yang Gugur	48
Tabel 4.5 Sebaran Item Skala <i>Self Efficacy</i> yang Valid Maupun yang Gugur	50
Tabel 4.6 Sebaran Item Skala Regulasi Emosi yang Valid Maupun yang Gugur	51
Tabel 4.7 Hasil Analisis Uji Normalitas	52
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Linieritas Resiliensi dengan <i>Self Efficacy</i>	53
Tabel 4.9 Hasil Analisis Uji Linieritas Resiliensi dengan Regulasi Emosi	53
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi Berganda <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi	54
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi <i>Self Efficacy</i> dengan Resiliensi	55
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi regulasi emosi dengan Resiliensi	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Kasar

A-1 Data Kasar Resiliensi

A-2 Data Kasar *Self Efficacy*

A-3 Data Kasar Regulasi Emosi

Lampiran B Validitas dan Reliabilitas

B-1 Seleksi Item Resiliensi

B-2 Seleksi Item *Self Efficacy*

B-3 Seleksi Item Regulasi Emosi

Lampiran C Data Penelitian

C-1 Data Fix Resiliensi

C-2 Data Fix *Self Efficacy*

C-3 Data Fix Regulasi Emosi

Lampiran D Uji Asumsi

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Linieritas

D-3 Regression

Lampiran E Skala Penelitian

Lampiran F Screening Judul

Form A & Form B

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dengan sampel penelitian 91 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala resiliensi, skala *self efficacy* dan skala regulasi emosi. Hasil analisis data dengan menggunakan Analisis Regresi program SPSS 15.0 *for windows* diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel $r_{x_1,2,y}$ sebesar 0,832 dengan nilai p sebesar 0,000 atau ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis regresi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien korelasi antara variabel *self efficacy* dengan resiliensi $r_{x_1,y}$ sebesar 0,829 dengan nilai p sebesar 0,000 atau ($p < 0,01$). Ini berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *Self Efficacy* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sedangkan koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi $r_{x_2,y}$ sebesar 0,669 dengan nilai p sebesar 0,000 atau ($p < 0,01$) ini berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Adapun sumbangan efektif variabel *self efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi sebesar 69,2%.

Kata kunci : resiliensi, *self efficacy*, regulasi emosi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF EFFICACY* AND EMOTIONAL REGULATION WITH RESILIENCE TO STUDENTS WHO ARE PREPARING SKRIPSI

This study aims to determine the relationship between *self-efficacy* and emotional regulation with resilience in students who are working on their thesis. The sampling technique in this study used a total sampling technique, with a sample of 91 students who were working on their thesis. The measuring instruments used to obtain the data were the resilience scale, the *self efficacy* scale and the emotional regulation scale. The results of data analysis using the SPSS 15.0 program regression analysis *for windows* showed that the correlation coefficient of the three variables $r_{x_1, y}$ was 0.832 with a p value of 0,000 or ($p < 0.01$). Based on the results of the regression analysis, it shows that there is a very significant relationship between *self efficacy* and emotional regulation with resilience in students who are working on their thesis. Thus the major hypothesis in this study is accepted. The result of the correlation coefficient between the variable *self efficacy* and the resilience of $r_{x_1, y}$ is 0.829 with a p value of 0.000 or ($p < 0.01$). This means that there is a very significant positive relationship between *Self Efficacy* and resilience of students who are working on their thesis, thus the hypothesis proposed in this study is accepted. While the correlation coefficient between the emotional regulation variable and resilience $r_{x_2, y}$ is 0.669 with a p value of 0.000 or ($p < 0.01$) this means that there is a very significant positive relationship between emotional regulation and resilience in students who are working on their thesis, thus the hypothesis proposed in this study is accepted. The effective contribution of the variable *self efficacy* and emotional regulation with a resilience of 69.2%.

Keywords: resilience, *self efficacy*, emotion regulation