

**PENGARUH REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN  
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP  
RESILIENSI PADA SISWA SMA TUNAS HARAPAN  
MANDIRI RANTAU PRAPAT**

**TESIS**

**Oleh**

**NITA PERMATA SARI SIREGAR  
NPM 191804008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/1/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN  
REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP  
RESILIENSI PADA SISWA SMA TUNAS HARAPAN  
MANDIRI RANTAU PRAPAT**

**TESIS**

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Psikologi Universitas Medan Area

**OLEH:**

**NITA PERMATA SARI SIREGAR  
NPM 191804008**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/1/23

Access From (repository.uma.ac.id)2/1/23

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul : Pengaruh Regulasi Diri Dalam Belajar Dan  
Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Pada Siswa  
Sma Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat**

**N a m a : Nita Permata Sari Siregar**

**NPM :191804008**

**Menyetujui**

**PembimbingI**



**(Prof. Dr. Asih Menanti, MS, S. Psi)**

**PembimbingII**



**(Drs.Hasanuddin,Ph.D)**

**Magister Psikologi**

**Ketua Program Studi**



**Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psikolog**

**Direktur**



**Prof. Dr. Ir Retna Astuti K., MS**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, Jumat 30 September 2022

Yang menyatakan



Nita Permata Sari Siregar S.Psi., M.Psi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nita Permata Sari Siregar

NPM : 191804008

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Pascasarjana

Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

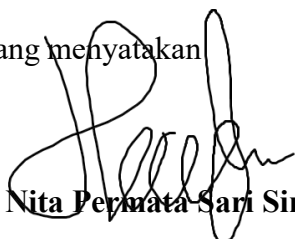
**PENGARUH REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN  
DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP  
RESILIENSI PADA SISWA SMA TUNAS HARAPAN MANDIRI  
RANTAU PRAPAT**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan  
Pada tanggal : 20 September 2022

Yang menyatakan

  
Nita Permata Sari Siregar



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah S.W.T atas segala rahmat, kasih sayang dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar magister jenjang strata S2 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi pada siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau prapat” dalam penyusunan tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulisan) dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M.Eng.,M.Sc
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani.MS
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psikolog
4. Komisi Pembimbing : Prof. Dr. Asih Menanti, S.psi, MS dan Drs. Hasanudin, M.Ag. Ph, D
5. Almarhum papa saya Nizwal Tafif Siregar terimakasih telah menjadi *support* terbaik selama ini walaupun papa dalam keadaan sakit selalu menjadi yang pertama mendoakan anakmu ini.
6. Mamak, adik-adik saya Zul Ikhsan Afif Siregar, Dita Anggaraini siregar, Riski Afif Siregar serta semua saudara/keluarga.

7. Kepada Suami saya Padil Iskandar Sembiring yang selalu mendukung saya terimakasih banyak.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2019
9. Suci Soleha, Putri Balqis dan semua teman yang tergabung didalam tesis dan bimbingan yang selama ini saya jalani kalian memang yang terbaik, terima kasih atas do'anya, semangatnya, waktunya untuk berdiskusi, serta ilmunya. Semoga kelak kita menjadi orang yang sukses dan bermanfaat. Aamiin.
10. Seluruh staff/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area.
11. Responden SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tesis penelitian ini masih terdapat banyak kelemahan-kelemahan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap tesis penelitian ini akan bermanfaat bagi pembaca dan apabila ada kesalahan dalam Penelitian penelitian ini, peneliti minta maaf atas kesalahan tersebut. Terima kasih.

Medan, September 2022

Peneliti

Nita Permata Sari Siregar

## ABSTRAK

**NITA PERMATA SARI SIREGAR. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Dalam Belajar terhadap Resiliensi Pada siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. Magister Psikologi Program Pascasarjana. Universitas Medan Area. 2022.**

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi. Populasi sebanyak 200 siswa dengan 3 kelas dan sampel berjumlah 166 dengan teknik random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi, dimana koefisien  $r_{x1y} = 4,382$  dengan  $p = 0,000$ , hal ini berarti semakin baik dukungan sosial teman sebaya maka semakin baik resiliensinya. Koefisien  $r$  kuadrat dukungan sosial teman sebaya dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar  $r^2 = 4,382$ . Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh dukungan sosial teman sebaya dengan kontribusi sebesar 12,80%. Pada variabel regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi juga terdapat hubungan signifikan positif dimana koefisien  $r_{x2y} = 18,072$  dengan  $p = 0,000$ , hal ini berarti semakin baik regulasi diri dalam belajar maka semakin baik resiliensi. Koefisien  $r$  kuadrat regulasi diri dalam belajar dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar  $r^2 = 0,870$ . Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh regulasi diri dalam belajar dengan kontribusi sebesar 67,10%. Hasil serupa datang dari variabel dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi pengaruh signifikan positif dimana koefisien  $r = 0,894$  dengan  $p = 0,000$  berarti  $p < 0,010$ . Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara predictor dukungan sosial teman sebaya, regulasi diri dalam belajar dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar  $r^2 = 0,799$ . Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan kontribusi sebesar 79,90%.

Kata Kunci : Resiliensi, Regulasi diri dalam belajar, dan Dukungan sosial teman sebaya





## ABSTRACT

**NITA PERMATA SARI SIREGAR.** *Effect of peer social support and self-regulation in learning on resilience in high school students Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. Masters of Psychology in Postgraduate Programs. University of Medan Area. 2022.*

*This research method uses quantitative methods. The purpose of this study was to determine the effect of self-regulation in learning and peer social support on resilience. The population is 200 students with 3 classes and the sample is 166 with random sampling technique. The results of this study indicate that there is a significant positive effect between peer social support on resilience, where the coefficient  $r_{xy} = 4.382$  with  $p = 0.000$ , this means that the better peer social support, the better the resilience. The coefficient of  $r$  squared peer social support with the dependent variable of resilience is  $r^2 = 4.382$ . This shows that resilience is formed by peer social support with a contribution of 12.80%. In the variable of self-regulation in learning with resilience there is also a significant positive relationship where the coefficient  $r_{xy} = 18,072$  with  $p = 0.000$ , this means that the better self-regulation in learning, the better resilience. The coefficient of  $r$  squared self-regulation in learning with the dependent variable resiliency is  $r^2 = 0.870$ . This shows that resilience is formed by self-regulation in learning with a contribution of 67.10%. Similar results came from the variables of peer social support and self-regulation in learning with a significant positive influence resiliency where the coefficient  $r = 0.894$  with  $p = 0.000$  means  $p < 0.010$ . The determinant coefficient ( $r^2$ ) of the relationship between the predictors of peer social support, self-regulation in learning with the dependent variable resilience is  $r^2 = 0.799$ . This shows that resilience is formed by self-regulation in learning and peer social support together with a contribution of 79.90%.*

*Keywords: Resilience, self-regulation in learning, and peer social support*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Halaman Persetujuan .....	
Halaman Pengesahan .....	
Halaman Pernyataan .....	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>ii</b>
<i>Abstract.....</i>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	
Tabel.3.1: Tabel Populasi.....	64
Tabel 3.2. Populasi Penelitian .....	66
Tabel 3.2 Pembagian sampel .....	68
Tabel 3.4.1 Skala Resiliensi sebelum uji coba .....	70
Tabel 3.4.1 Tehnik penskoran angket .....	71
Tabel 3.4.2 Skala Regulasi diri dalam belajar sebelum uji coba .....	71
Tabel 3.4.2 Tehnik penskoran angket .....	73
Tabel 3.4.3 Skala dukungan sosial teman sebaya sebelum uji coba .....	74
Tabel 3.4.3 Tehnik penskoran angket .....	74
Tabel 3.6.2 Interpretasi nilai r .....	78
Tabel 3.7.2 Hasil perhitungan normalitas sebaran .....	79
Tabel 3.7.3 Nilai nilai uji lineritas .....	80
Tabel 3.7.4 Uji multikolineariti.....	81
Tabel 3.7.5 Uji heteroskedasitas.....	81
Tabel 4.3.2 Skala dukungan sosial teman sebaya setelah di uji coba .....	86
Tabel 4.3.2 Distribusi item skala dukungan sosial teman sebaya .....	86

Tabel 4.3.2 Kategorisasi interval dukungan sosial teman sebaya.....	87
Tabel 4.3.2 Skala Regulasi diri dalam belajar .....	88
Tabel 4.3.2 Skala Resiliensi .....	90
Tabel 4.4.1 Hasil perhitungan normalitas sebaran .....	91
Tabel 4.4.2 Uji linearitas antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi..	92

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Uji Validitas & Reliabilitas .....	105
Lampiran 2 : Uji Normalitas .....	113
Lampiran 3: Uji Linearitas .....	116
Lampiran 4 : Uji Multikolineariti .....	121
Lampiran 5 : Uji Heterokedasitas .....	123
Lampiran 6 : Uji Hipotesis .....	124
Lampiran 7 : Kuesioner .....	127
Lampiran 8 : Hasil Tabulasi Data Penelitian .....	131
Lampiran 11 : Dokumentasi .....	135
Lampiran 12: Surat Balasan dari Sekolah .....	137
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	16
1.3 Rumusan Masalah.....	16

1.4 Manfaat Penelitian.....	17
1.4.1 Manfaat praktis .....	17
1.4.2 Manfaat teoritis .....	17
1.5 Tujuan Penelitian.....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>19</b>
2.1. Resiliensi .....	19
2.1.1. Pengertian Resiliensi.....	19
2.1.2 Dimensi dimensi Resiliensi.....	24
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	31
2.2 Regulasi diri dalam belajar.....	35
2.2.1 Definisi Regulasi diri .....	35
2.2.2 Dimensi-dimensi Regulasi diri .....	43
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri .....	46
2.2.4 Pengaruh Regulasi diri dengan Resiliensi.....	49
2.3 Dukungan sosial Teman sebaya .....	50
2.3.1 Definisi Dukungan sosial teman sebaya.....	50
2.3.2 Dimensi-dimensi Dukungan Sosial teman sebaya .....	54
2.3.3 Pengaruh Dukungan Sosial teman sebaya terhadap Resiliensi	59
2.4 Kerangka Konseptual Penelitian .....	61
2.5 Hipotesa Penelitian.....	62
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>63</b>
3.1 Desain penelitian .....	63
3.1.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
3.1.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	64
3.1.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	64



3.1.3.1 Resiliensi .....	64
3.1.3.2 Regulasi diri .....	66
3.1.3.3 Dukungan sosial teman sebaya.....	67
3.2 Populasi dan Sampel .....	67
3.2.1 Populasi .....	67
3.2.2 Sampel .....	68
3.3 Tehnik pengambilan sampel .....	70
3.4 Tehnik pengumpulan data .....	71
3.4.1 Skala Resiliensi .....	71
3.4.2 Skala regulasi diri .....	74
3.4.3 Skala Dukungan sosial teman sebaya.....	76
3.5 Prosedur Penelitian .....	77
3.5.1 Tahap persiapan .....	78
3.5.2 Tahap pelaksanaan penelitian.....	79
3.5.3 tahap pengelolaan data penelitian .....	79
3.6 Uji validitas dan reliabilitas .....	79
3.6.1 Uji Validitas .....	79
3.6.2 Uji reliabilitas .....	80
3.7 Tehnik Analisis data .....	81
3.7.1 Uji Asumsi .....	60
3.7.2 Uji normalitas .....	60
3.7.3 Uji linearitas .....	61
3.8 Uji hipotesis .....	61
<b>BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA DAN HASIL.....</b>	<b>88</b>
4.1 Orientasi kancah penelitian .....	88

4.2 Visi dan Misi SMA harapan mandiri Rantau Prapat .....	88
4.3 persiapan penelitian.....	88
4.3.1 Persiapan administrasi .....	89
4.3.2 Persiapan alat ukur penelitian .....	89
4.4 Uji Asumsi Klasik .....	101
4.4.1 Uji Normalitas .....	101
4.4.2 Uji Linearitas Hubungan.....	101
4.4.3 Uji Multikolinieriti.....	102
4.4.4 Uji Heteroskedasitas.....	103
4.5 Hasil Uji Hipotesis .....	103
4.6 Pembahasan dan Hasil Penelitian .....	105
4.7 Keterbatasan Penelitian.....	109
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>111</b>
5.1 Kesimpulan .....	111
5.2 Saran .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>114</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar belakang masalah

Perkembangan suatu negara diukur dari pesatnya perkembangan pendidikan yang berkualitas (Hamdani, 2011). Indonesia terdapat fase pendidikan yang terbagi menjadi tiga bagian seperti pendidikan dasar, menengah dan atas. tujuan dari pendidikan ialah menjadi dasar dalam membuat sebuah desain metode pembelajaran yang digunakan agar pemahaman teori terhadap siswa dapat optimal sehingga dapat menghasilkan lulusan yang berkualitas. pendidikan merupakan hal yang penting dalam perkembangan manusia dimana dalam pendidikan terdapat tahapan-tahapan dalam perubahan perilaku sikap serta tata laku seseorang maupun sebuah kelompok ketika dalam proses pedewasaan seorang individu (Syah, 2010)

Pendidikan yang seharusnya merupakan sebuah sarana dalam mengembangkan regulasi diri belajar pada siswa tetapi pada prosesnya sarana tersebut memiliki realitas yang kurang sesuai terutama pada fase remaja (pendidikan menengah pertama dan atas). Sekolah adalah sistem terbesar yang mampu mempengaruhi kebanyakan anak-anak dan keluarga mereka. kebanyakan waktu anak dihabiskan di sekolah atau untuk mengerjakan tugas yang diberikan dari sekolah. Demikian pula orang tua umumnya melihat sekolah sebagai lembaga yang diperlukan untuk masa depan anak-anaknya. Apalagi setelah negara menetapkan wajib belajar yang mengharuskan semua anak usia sekolah agar bersekolah sampai tingkat SMA. pendidikan adalah usaha yang dilakukan secara

sistematis untuk memotivasi, membina, membantu, dan membimbing individu untuk mengembangkan potensinya sehingga mencapai kualitas diri yang lebih baik. Prestasi akademik merupakan salah satu tolak ukur kemajuan pendidikan yaitu dengan melihat pada hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

Dewasa ini resiliensi telah diterima secara luas sebagai konsep psikologi yang sangat berguna terutama bagi upaya membantu perkembangan anak dan remaja yang lebih baik serta mengatasi stres sekolah yang banyak mereka alami. Apalagi disadari betapa anak-anak dan remaja yang hidup dalam era modern sekarang ini semakin membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi kondisi-kondisi kehidupan abad 21 yang penuh dengan perubahan- perubahan yang sangat cepat. perubahan yang sangat cepat tersebut tidak jarang menimbulkan dampak-dampak yang tidak menyenangkan bagi anak-anak dan remaja. Untuk menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan tersebut sejumlah ilmuwan, peneliti, dan praktisi di bidang sosial dan perilaku, memandang perlu untuk membangun resiliensi.

Resiliensi pada kemampuan siswa untuk bertahan dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tantangan akademik guna mencapai prestasi belajar yang maksimal. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor dari resiliensi itu sendiri yang dapat bersumber dari diri seseorang, kekuatan personal, ataupun dari kekuatan sosial individu. peserta didik membutuhkan kemampuan untuk mampu bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah perubahan dan kesulitan yang ada terutama dalam menghadapi kesulitan di sekolah. kemampuan inilah yang disebut dengan *resiliensi*, dalam konteks akademik, kemampuan ini

disebut dengan resiliensi akademik, dimana kemampuan ini dibutuhkan oleh siswa-siswi untuk membalikkan kegagalan dan meraih keberhasilan meskipun dalam keadaan yang sulit. dikaitkan dengan peserta didik dimana resiliensi ini merupakan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri yang tidak mengalah ketika menghadapi tekanan dan masalah belajar.

Desmita (2011) menyatakan bahwa resiliensi membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis, dan vikasional sekalipun berada di tengah kondisi stress hebat yang inheren dalam kehidupan dewasa ini. Resiliensi di dalam lingkungan pendidikan disebut dengan resiliensi. Resiliensi pada prinsipnya adalah sebuah konsep baru dalam ilmu psikologi. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana remaja dan orang dewasa dapat bangkit kembali dan bertahan dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan. Resilien cenderung memiliki fungsi intelektual yang baik karena dapat melindungi siswa dalam menghadapi masalah dan berperilaku. Siswa yang demikian menjadi lebih termotivasi sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik yang berpengaruh terhadap prestasi siswa (Luthar, 2000). Bryan (2005) mengemukakan selain faktor internal atau yang berasal dari siswa itu sendiri ternyata faktor eksternal seperti sekolah, keluarga, teman sebaya dan masyarakat dimana siswa itu berada juga turut berperan dalam menciptakan siswa yang resilien. pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi juga sangat merasakan segala aspek karenakan lingkungan sekitar individu juga



berperan penuh atas perkembangan misalnya dukungan teman sebaya seseorang akan merasakan putusasa jika tidak memiliki teman disekitarnya untuk berbagi apalagi di usia yang masih dikatakan remaja dukungan sosial teman sebaya sangat berperan aktif untuk perkembangan individu.

Siswa dapat menjadi resilien jika memiliki tempramen positif termasuk di dalamnya tingkat aktivitas tinggi dan respon positif terhadap orang lain regulasi diri dalam belajar untuk tetap tenang dalam diri walaupun banyak masalah yang dihadapi, motivasi berprestasi, memperoleh dukungan yang tinggi dan hubungan sosial yang baik dari keluarga, guru dan teman sebaya, menikmati datang ke sekolah dan lebih terlibat dalam kegiatan sekolah, memiliki regulasi diri belajar yang baik dengan berpandangan positif terhadap sekolah dan sistem pengajaran di sekolah memiliki rasa persahabatan dan kekeluargaan siswa yang resiliensi memiliki kajiannya tersendiri yang disebut resiliensi akademik dimana merupakan suatu cerminan kekuatan dan ketengguhan untuk suatu individu bangkit dan keluar dari rasa stress yang dihadapinya selama proses belajar .

Resiliensi membuat hidup seseorang menjadi lebih kuat sehingga resiliensi membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kompetensi vokasional. Namun masih banyak ditemukan siswa yang memiliki resiliensi rendah ketika mendapati suatu masalah siswa akan merasa terpuruk. Beberapa siswa tidak dapat menghadapi keadaan dan kalah dalam menghadapi masalah akademis sehingga memicu berbagai gangguan seperti kemampuan fisik, mental, dan sosial (Desmita, 2011).

Resiliensi yang tinggi akan mampu menghadapi masalah yang dihadapi, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah cara berfikir ketika berhadapan dengan masalah. Tuntutan akademik yang dihadapi siswa memicu berbagai masalah, masalah yang seringkali ditimbulkan dari banyaknya tuntutan akademik adalah stres yang dialami siswa sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi pada resiliensi. Resiliensi sebagai konstruk psikologi mencoba menggambarkan bagaimana individu dapat keluar dari tekanan untuk menjadi individu yang resilient. Dalam hal ini banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi namun setidaknya ada dua faktor dan faktor tersebutlah yang kemudian penulis jadikan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu regulasi diri belajar dan dukungan sosial teman sebaya.

Penelitian Reivich & Shatte selama kurang lebih 15 tahun pada siswa yang sedang belajar mengatur diri sendiri mereka secara efektif melalui interaksi dengan orang tua dan teman sebaya. namun, beberapa siswa mengembangkan pola emosi disregulasi, yang dapat mencakup reaksi diri yang tidak tepat kontrol yang buruk terhadap diri sendiri dan kegagalan untuk mengekspresikan diri sendiri (Cole, 2004). Dalam lingkungan akademik siswa yang menunjukkan regulasi diri yang negatif lebih mungkin memiliki masalah perilaku dan cenderung kurang memiliki kontrol atensi yang memadai selama mengikuti pelajaran (Eisenberg, 2010).

Pada siswa sekolah menengah regulasi diri dalam belajar berkontribusi signifikan terhadap nilai dan hubungan antara regulasi diri dan pengaruh siswa dalam pengaturan akademik memengaruhi kinerja akademik bahkan saat

mengendalikan untuk variabel kognitif (Luthar, 2000). Resiliensi dapat dibangun dan dikembangkan bersama dukungan dari orang lain atau orang disekitar siswa yang dapat menawarkan bantuan dan dorongan kepada siswa (Desmita, 2011).

Dukungan dari orang lain disebut dukungan sosial. Dukungan sosial membantu individu mengatasi perubahan atau kesulitan hidup dengan cara mendapatkn dukungan dari orang-orang disekitar siswa (Desmita, 2011). Hal ini selaras dengan penelitian Ozbay ada hubungan internal antara dukungan sosial dan resiliensi. Pengembangan resiliensi akan dipromosikan dengan dukungan sosial. Studi menunjukkan bahwa baik dukungan sosial dan resiliensi memainkan peran protektif bagi gangguan emosi individu. Bukti yang ada menyarankan bahwa resiliensi dapat menjadi perantara antara dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar (Koelmel, 2017).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Koelmel (2017) sebagai sumber daya sosial, dukungan sosial secara langsung mempengaruhi resiliensi penelitian telah menemukan jika resiliensi umumnya dipupuk oleh kondisi lingkungan dan pengasuhan selama masa kanak-kanak yang penuh kasih sayang oleh orang disekitar seperti orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Responsif secara emosional, konsisten, dan dapat diandalkan. Dukungan sosial juga dapat dihubungkan dengan mendukung individu dan keterampilan yang umum yang dimiliki siswa sehingga dapat dikaitkan dengan resiliensi termasuk kemampuan untuk meregulasi diri (Southwick, 2016).

Penelitian yang dilakukan resiliensi selalu dikaitkan dengan regulasi diri dalam belajar Greenberg menjelaskan regulasi diri sebagai kemampuan yang

dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan dirinya yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan. kemampuan yang tinggi dalam mengelola diri akan membuat individu mampu untuk segera bangkit dari keterpurukannya (Goleman, 2017). Santrock (2002) menyatakan resiliensi adalah kemampuan individu dalam melakukan adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam hal perilaku siswa sehingga prestasi dan hubungan sosial dan tingkat ketahanan individu pada saat menghadapi masalah yang dihadapi siswa. resiliensi pada diri individu akan membuat siswa mampu untuk dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan (Santrock, 2002). Desmita (2011) mengatakan siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan diri, dan memandang positif kondisi yang dialami sebaliknya ketika resiliensi siswa rendah menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan, tidak mampu mengendalikan emosi, dan memandang negatif kondisi yang dialami sehingga masalah tidak dapat terselesaikan. Stouthamer-loebert (2008) menyatakan resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu *risk-factor* (faktor resiko) dan *protective factor* (faktor pelindung). Faktor pelindung berperan dalam melakukan modifikasi pengaruh negatif akibat keadaan lingkungan buruk dan memperkuat resiliensi. Faktor pelindung meliputi karakteristik individu, lingkungan keluarga, dan konteks lingkungan sosial yang lebih luas (Masten, 2016).

Eisenberg (2010) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah memiliki tingkat distres psikologi yang lebih tinggi dibandingkan

dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Pada penelitian lain telah diinvestigasi hubungan antara resiliensi psikologis dan hasil kerja yang secara konsisten menunjukkan bahwa resiliensi psikologis berkaitan erat dengan level distres psikologis. Dalam Goleman (2017) juga dikatakan bahwa pemahaman resiliensi pada kesehatan psikologis dengan distres psikologis ini relevan dengan banyak literatur di bidang ini.

Selain penelitian di atas ada penelitian yang dilakukan oleh Stouthamer-Loeber (2008) yang juga membahas mengenai resiliensi dan distres psikologis pada mahasiswa. Namun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa di Australia, Amerika, dan Hongkong dengan kriteria usia 18 hingga 59 tahun. Penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah memiliki distres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Penelitian Shanti (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Dukungan sosial menurut Smith (2012) adalah suatu kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain atau kelompok. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, teman sebaya, pasangan atau kekasih, saudara, kontak sosial atau masyarakat atau bahkan dari hewan peliharaan setia (Reislin, 2015).



Penelitian yang menemukan bahwa ada hubungan antara hasil EEG pada anak-anak usia 6-12 tahun dengan resiliensi mereka. faktor lingkungan. Level lingkungan terdekat meliputi dukungan sosial termasuk relasi dengan keluarga dan teman sebaya, secure attachment pada ibu, kestabilan keluarga, hubungan yang aman dan pasti dengan orang tua, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Lingkungan ini berhubungan dengan tingkat resiliensi. Selanjutnya lingkungan yang lebih luas yaitu sistem komunitas seperti lingkungan sekolah yang baik, pelayanan masyarakat, kesempatan untuk melakukan kegiatan olah raga dan seni, faktor-faktor budaya, spiritualitas dan agama serta sedikitnya pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan, berhubungan dengan tingkat resiliensi.

Hasil penelitian Hartuti dan Mangunsong (2009) faktor protektif eksternal resiliensi yang mempunyai pengaruh yang signifikan adalah pengharapan yang tinggi dari lingkungan. Pengharapan yang tinggi dari lingkungan didapatkan siswa dari orang-orang yang berada di sekitarnya salah satunya adalah teman sebaya. Santrock (2002), mengatakan bahwa teman sebaya adalah teman yang seusia. Santrock (2002) menambahkan bahwa teman sebaya diartikan sebagai individu dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Menurut Papalia (2008) teman sebaya merupakan sumber kasih sayang, pengertian, simpati, dan tuntutan moral, yang digunakan sebagai tempat untuk bereksperimen serta sebagai sarana untuk mencapai kemandirian dan otonomi dari orang tua. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu (perceived support) disaat yang

diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar.

Dengan adanya resiliensi yang baik tentunya hidup seseorang akan lebih sejahtera, seseorang yang memiliki resiliensi yang baik bisa jadi dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapainya, jika keyakinan seseorang tidak menentu akan dapat membuat kinerja menjadi tidak stabil, sedangkan untuk mencapai resiliensi yang bagus dibutuhkan keyakinan yang tinggi. Apabila keyakinan seseorang rendah maka peluang kegagalan akan semakin tinggi (Nurihsan, 2011). Dengan memberikan dukungan informatif berupa nasehat, petunjuk, saran ataupun umpan balik dari orang-orang terdekat bisa menguatkan diri dalam mencapai sesuatu (Laura, 2010). Ketika individu tersebut tidak yakin pada kemampuannya untuk bisa mencapai sesuatu yang diharapkan maka peluang kegagalan akan semakin tinggi sehingga dapat menyebabkan munculnya perilaku yang tidak diinginkan yang dimana resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya saling berkaitan yang dimana ketika seseorang memiliki resiliensi yang baik maka hidup seseorang akan menjadi lebih bahagia dan lebih berharga ketika ingin mencapai resiliensi yang baik maka diharapkan dukungan sosial teman sebaya dan dari lingkungan sekitarnya sehingga resiliensi yang baik dan akan memberikan kehidupan yang lebih baik dan bahagia.

Peneliti juga mewawancarai empat siswa kelas XI ipa 3 dan XII ipa 4 menggali berbagai permasalahan yang sedang dihadapi sebagai dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa siswa SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat yang dimana peneliti melakukan wawancara melalui pedoman dari

faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut (Shatte, 2002). Siswa merasa belum bisa untuk tetap tenang dalam menahan emosi seperti regulasi emosi seperti kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tantangan salah satu contohnya ketika kelas berlangsung siswa akan merasa emosi ketika guru akan melakukan kuis tetapi siswa belum diberitahukan sebelumnya sehingga siswa belum sempat belajar untuk melakukan kuis dihari tersebut.

Hal yg kedua yaitu control impuls yang memiliki pengertian kemampuan untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan ketika siswa diberikan dalam dua pilihan apakah harus mengerjakan tugas sekolah dihari minggu daripada harus ikut pergi liburan dengan keluarga sebagian siswa menjawab ia akan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan daripada harus pergi liburan karena ia takut akan mendapatkan nilai jelek di mata pelajaran tersebut namun kebanyakan siswa mengatakan ia akan pergi liburan sepulang dari liburan ia akan mengerjakan tugas.

Hal yang ketiga yaitu optimisme yang memiliki arti optimis. Jawaban dari siswa semua serentak menjawab bahwa mereka percaya bahwa kehidupan akan lebih baik dari sebelumnya. Hal keempat Analisis kausal yang berarti secara akurat dalam mengidentifikasi penyebab dari berbagai permasalahan yang individu hadapi. Semua siswa mengatakan bahwa tidak satupun dari mereka dapat akurat dalam mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi karena terkadang mereka juga melakukan kesalahan.

Hal kelima Empati yang berarti menggambarkan sebaik apa seseorang dalam berempati kepada orang lain. Siswa menjawab jika dia akan berempati kepada

sebagian teman saja yang dimana merupakan teman yang baik teman yang selama ini membantunya yang akan diberikannya empati . hal keenam *self efficacy* siswa menjawab bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi karena mereka bertanggung jawab dengan masalah yang telah mereka lakukan dan akan menyelesaikannya. Sama halnya seperti menyelesaikan tugas sekolah karena jika mereka tidak mengerjakan tugas yang telah mereka tidak dapat sukses dikemudian hari. Hal ketujuh pencapaian siswa menjawab mereka belum memiliki pencapaian sampai detik karena mereka merasa diri mereka masih terlalu muda untuk memulai diluar nalar mereka.

Maka disimpulkan bahwa regulasi emosi siswa rendah dikarenakan mereka masih belum bisa meregulasi emosi atau terlihat tenang padahal sudah memiliki dari beri berbagai sudut. Pada control impuls siswa juga masih rendah dikarenakan siswa tidak dapat mengontrol dorongan dorongan yang ada dan tidak dapat menunda kepuasan. Pada optimisme siswa memiliki optimisme yang tinggi bahwa mereka dapat optimis melakukan hal apapun. Pada analisis kausal siswa rendah atau tidak satupun dari mereka mampu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari masalah mereka. Pada empati siswa sebagian memiliki empati karena mereka akan empati kepada teman dekat mereka tidak kepada teman yang mereka tidak dekat.

Pada *self efficacy* percaya diri siswa tinggi. Pada pencapaian mereka masih rendah. Berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan siswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki.

Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang (Shatte, 2002)

Peneliti melakukan wawancara juga dengan guru BK SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat untuk memperoleh data awal. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi siswa di SMA tunas harapan Rantau prapat mandiri masih perlu ditingkatkan karena masih ada beberapa masalah yang ditimbulkan siswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah. Kurangnya kemampuan resiliensi siswa terjadi di tiap kelas baik kelas IPA dan IPS. Bentuk masalah siswa yang paling sering terlihat adalah siswa merasa kesulitan mengikuti pelajaran dan bertengkar dengan siswa lain yang membuat siswa enggan masuk sekolah. menurut guru BK SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat faktor yang mempengaruhi kurangnya kemampuan resiliensi siswa meliputi faktor dari diri siswa sendiri yang mudah menyerah dan tidak cukup memiliki keyakinan atas dirinya bahwa ia sebenarnya mampu menghadapi situasi sulit selain itu faktor dari luar diri individu juga menentukan kualitas resiliensi siswa. faktor dari luar diri individu terutama adalah dukungan dari orang-orang di sekitar siswa, baik itu orang tua, teman, guru, dan orang terdekat siswa.

Dalam proses belajar, siswa akan menghadapi beragam situasi menantang. Siswa yang resilien terbukti mampu mengerahkan diri dan menggunakan segala yang ada pada dirinya dalam pengerjaan tugas, mampu mencari bantuan ketika dibutuhkan, dapat membangun dan mempertahankan hubungan positif dengan



guru dan teman, serta mampu merencanakan, membuat pilihan, dan menjalankan pilihan yang sudah diambil. Siswa yang resilien juga memiliki orang-orang yang diandalkan ketika mengalami kesulitan dalam proses belajar. Resiliensi juga terbukti dapat diprediksi oleh regulasi diri dalam belajar (Garde, 2017)

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Roellyana (2017) bahwa siswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan lebih optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, sehingga stres yang dialami berdasarkan tekanan akademik yang dialami dapat diminimalkan. Selain itu Khomsah (2018) juga mengemukakan bahwa menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kometensi vokasional, dan bahkan dengan tekanan hebat yang inheren dalam dunia sekarang sekalipun. Maka dari itu berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi pada siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau prapat”**.

## 1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat resiliensi yang rendah pada siswa sehingga yang membutuhkan upaya pemeliharaan dan peningkatan
- 2) Resiliensi membutuhkan pengembangan dari faktor eksternal seperti teman sebaya
- 3) Diduga, regulasi diri belajar dan dukungan teman sebaya dapat meningkatkan atau dapat mempengaruhi resiliensi dalam individu.
- 4) Dibutuhkan kepedulian orang sekitar siswa untuk meningkatkan resiliensi siswa.

### 1.3 Rumusan masalah

Dari pemaparan di atas, maka peneliti merumuskan :

- 1) Apakah ada pengaruh regulasi diri belajar terhadap resiliensi siswa SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat?
- 2) Apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat?
- 3) Apakah ada pengaruh regulasi diri belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi siswa SMA Tunas harapan mandiri Rantau prapat?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Dari pemaparan di atas, maka peneliti merumuskan tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut :

- 1) Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh regulasi diri belajar terhadap resiliensi siswa SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat.
- 2) Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat.
- 3) Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh regulasi diri belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi siswa SMA Tunas harapan mandiri Rantau prapat.

## **1.5 Manfaat penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Secara teoritis penelitian memperkaya dan meningkatkan khasanah ilmu resiliensi, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman sebaya.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

- 1) Pada pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi berharga bagi tentang pihak pengaruh regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat.

- 2) Pada Guru

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada para sekolah dan guru BK dalam upaya meningkatkan resiliensi siswa SMA tunas harapan mandiri rantau prapat.

- 3) Orang tua siswa

Informasi dalam upaya mendukung dan mengembangkan resiliensi anak.

## BAB II LANDASAN TEORI

### 2.1. Resiliensi

#### 2.1.1 Pengertian Resiliensi

Istilah resiliensi pertama kali dirumuskan oleh Jack and Jeanne Block yang disebut sebagai ego resiliensi Block (2017) mengungkapkan bahwa ego resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang tinggi dan fleksibel ketika dihadapkan pada tekanan internal ataupun eksternal. Sejalan dengan yang disampaikan Block (2017) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan payung konseptual yang mencakup banyak konsep terkait dengan pola adaptasi positif dalam hal kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan hidup. Resiliensi mengacu pada kemampuan mengatasi dan adaptasi yang efektif meskipun dihadapkan pada kehilangan, kesulitan ataupun kesengsaraan (Fredickson, 2004).

Resiliensi adalah konsep yang menunjukkan bagaimana seseorang mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi . Resiliensi diri seseorang juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya (Watkins,

2004). Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Resiliensi adalah ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan (Masten, 2016).

Resiliensi merupakan suatu hal yang penting serta memiliki berbagai manfaat dalam kehidupan, ditandai dengan berbagai pengembangan penelitian terkait resiliensi. Penelitian yang berhubungan dengan kesehatan mental di antaranya meningkatkan resiliensi pada mahasiswa gangguan kejiwaan dan berhubungan dengan stres pada remaja (Hartley, 2010). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan bahkan berubah akibat pengalaman traumatik tersebut. Ketika orang yang resiliensi mendapatkan gangguan dalam kehidupan, mereka mengatasi perasaan mereka dengan cara yang sehat. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit (Greenberg, 2016). Perkembangan ilmu manusia resiliensi memiliki pengertian yang luas dan bermacam-macam, mencakup kepulihan dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, dan menahan stres agar dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas sehari-hari. Dan yang paling utama, resiliensi itu berarti pola adaptasi yang positif atau menunjukkan perkembangan dalam situasi sulit (Greenberg, 2016).

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Resiliensi secara psikologi diartikan sebagai kemampuan merespon secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan situasional



dan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang tidak baik atau negatif (Block, 2017) Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah dalam hidup dapat melanjutkan hidup secara sehat (Ana Setyowati, 2010). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengatasi masalah serta dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres di dalam kehidupannya (McGrath, 2009).

Menurut Rojas (2015) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Menurut Charney (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi bukanlah ciri kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja. Charney (2012) menambahkan karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi adalah cenderung *easygoing* dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik (secara tradisional disebut inteligensi, yang juga meliputi keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu), memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas.

Menurut Masten (2016) kriteria standar resiliensi bagi sebagian besar peneliti adalah berada pada tingkat kisaran normal. Tujuan para peneliti ini adalah untuk

memahami bagaimana individu mempertahankan atau mendapatkan kembali tingkat atau level fungsi normatif dan menghindari masalah yang signifikan. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa resiliensi tercapai bila individu tersebut mampu bangkit kembali dari keterpurukan akibat kesulitan yang ia hadapi. Individu yang mampu menjalankan kembali fungsi–fungsi individual dan menjalankan tugas-tugas perkembangannya pada level normal adalah individu yang *resilient*.

Masten (2016) menambahkan bahwa anak-anak dan pemuda yang resilient ditandai dengan hasil pengukuran seperti: prestasi akademik (rangking dan skor nilai tes, tetap tinggal di sekolah, lulus dari sekolah menengah atas), perilaku (taat perilaku hukum vs perilaku antisosial), penerimaan teman sebaya dan persahabatan, kesehatan mental normatif (sedikit menunjukkan problem perilaku) dan keterlibatan dalam aktivitas-aktivitas yang sesuai dengan usia (aktivitas ekstrakurikuler, olahraga, pelayanan sosial). Menurut Meichenbaum (2008) resiliensi adalah proses interaktif yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas. Menurut Reivich dan Shatte resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas psikologis seseorang yang bersifat positif, dengan menghindarkan diri dari ketidakbaikan, ketidakpastian, konflik, kegagalan, sehingga dapat menciptakan perubahan positif, kemajuan dan peningkatan tanggung jawab Luthar (2000) Resiliensi adalah proses beradaptasi

baik dalam situasi trauma, tragedi, ataupun kejadian penting lainnya yang mungkin dapat menimbulkan stres (Goleman, 2017). Selain itu, resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan (Shatte, 2002).

Resiliensi memiliki peranan yang penting dalam diri individu untuk dapat bertahan mengatasi masalah dan mempertahankan optimisme dalam menghadapi lingkungan yang beresiko (Desmita, 2011). Resiliensi menggambarkan cara individu untuk pulih dari kemunduran atau trauma, dan bagaimana individu tersebut mengatasi tantangan dalam hidup (Eley, 2019). Individu yang resilien akan lebih tahan terhadap stres dan lebih sedikit mengalami gangguan emosi dan perilaku. Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, ataupun permasalahan yang dialami oleh individu (Shatte, 2002). Perkembangan resiliensi dalam kehidupan akan membuat individu mampu mengatasi stres, trauma dan masalah lainnya dalam proses kehidupan (Hartley, 2010). Charney (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai: *“Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity”*. Menurut Charney (2012) resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan.

Resiliensi memandang pada pola adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang dihadapi pada masa lalu maupun sekarang yang merupakan salah satu fenomena dalam kehidupan manusia (Reislin, 2015). Resiliensi secara

eksplisit dapat disimpulkan bahwa terdapat dua kondisi yang diperlukan untuk menggambarkan resiliensi dalam kehidupan individu, yaitu fungsi dan perkembangan individu dalam kondisi baik ketika dihadapkan dengan ancaman atau kesulitan yang signifikan dan masih mampu untuk beradaptasi selama kesulitan atau kemalangan sedang terjadi. Resiliensi sebagai ketahanan yang merupakan sebuah konsep interaktif yang mengacu pada resistensi yang relative terhadap pengalaman risiko lingkungan atau mengatasi stress atau kemalangan (Rutter, 2006).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Resiliensi adalah proses bagaimana manusia dapat mengatasi dan meningkatkan kemampuan untuk melewati stres, traumatis, dan masalah yang sulit sehingga menjadi energi yang positif dan dapat hidup sehat seperti dapat menyelesaikan masalah atau dapat menghadapi masalah.

### 2.1.2 DIMENSI-DIMENSI RESILIENSI

Dimensi Resiliensi Menurut Davidson (2015) resiliensi terdiri atas lima aspek, yaitu *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor dan spiritual influences* yang akan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) *Personal competence, high standard and tenacity*

Aspek ini menjelaskan tentang kompetensi personal individu dimana individu merasa sebagai orang yang mampu untuk mencapai tujuan walaupun dalam situasi kemunduran atau kegagalan. Individu ketika mengalami tekanan

atau stres cenderung merasa ragu akan berhasil dalam mencapai tujuan sehingga dibutuhkan standar yang tinggi dan keuletan dalam diri individu tersebut. Indikator dalam aspek ini adalah mampu menjadi individu yang kompeten; mampu menjadi individu yang ulet; dan memiliki standar yang tinggi.

2) *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress*

Aspek ini berhubungan dengan ketenangan dalam bertindak. Individu yang tenang cenderung berhati-hati dalam mengambil sikap atas masalah yang dihadapi. Individu juga mampu melakukan *coping* terhadap stres dengan cepat serta tetap fokus pada tujuan walaupun sedang mengalami tekanan atau masalah. Indikator dalam aspek ini adalah percaya pada naluri, toleran pada hal buruk, dan mampu mengatasi akibat dari stres.

3) *Positive acceptance of change and secure relationships*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain. Individu menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak mempengaruhi kehidupan sosial individu dengan orang lain. Indikator dalam aspek ini adalah dapat menerima perubahan secara positif dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain.

4) *Control and factor*



Aspek ini merupakan kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan. Individu memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan serta memiliki kemampuan untuk meminta dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika mengalami suatu masalah. Indikator dalam aspek ini adalah mampu mengontrol diri sendiri mampu mengendalikan diri sendiri.

#### 5) *Spiritual influences*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan untuk selalu berjuang karena keyakinannya pada Tuhan dan takdir. Individu yang percaya kepada Tuhan akan menganggap bahwa masalah yang ada merupakan takdir dari Tuhan dan harus dilalui dengan perasaan yang positif sehingga individu harus tetap berjuang dalam mencapai tujuan. Indikator pada aspek ini adalah individu percaya kepada Tuhan dan individu percaya pada takdir.

Menurut Shatte (2002) terdapat tujuh Dimensi dalam resiliensi. Adapun tujuh aspek kemampuan tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja, dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol. Ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

## 2) *Control Impuls*

*Control impuls* adalah kemampuan untuk mengontrol dorongan – dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara impulsif, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

## 3) Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu akan merasa yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Individu tersebut juga memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya akan dapat mengontrol arah kehidupan dengan baik. Dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, cenderung tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam bekerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga. Hal ini merupakan fakta yang ditunjukkan oleh ratusan studi yang terkontrol dengan baik.

## 4) Analisis Kausal

Analisis kausal merupakan istilah yang merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab – penyebab dari permasalahan

mereka. Jika seseorang tidak mampu untuk memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

#### 5) Empati

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak dalam kesuksesan bisnis dan menunjukkan perilaku non resilien.

#### 6) *Self-Efficacy*

*Self-Efficacy* menggambarkan keyakinan seseorang dapat memecahkan masalah yang di alaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam lingkungan kerja, seseorang yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah muncul sebagai pemimpin.

#### 7) Pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif dalam diri. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah ataupun melakukan hal – hal yang berada di luar batas kemampuan (berani mengambil resiko). Individu yang resilien menganggap

masalah sebagai suatu tantangan bukan ancaman. Young (1993) menggambarkan dimensi resiliensi menjadi 5 dimensi yaitu :

1) *Equanimity*

*Equanimity* merupakan pandangan yang seimbang mengenai kehidupan dan pengalaman. Seseorang yang memiliki *equanimity* akan memandang bahwa hidup adakalanya diatas dan dibawah, atau bahagia dan sulit.

2) *Perseverance*

*Perseverance* merupakan tindakan dalam bentuk ketekunan meskipun dalam situasi sulit dan kehilangan semangat. Seseorang yang memiliki *perseverance* bila mengalami kesulitan atau keputusasaan akan tetap menginginkan untuk melanjutkan perjuangannya dan melaksanakannya dengan disiplin.

3) *Self Reliant*

*Self reliant* adalah kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan mengenal kekuatan serta keterbatasan dirinya. Seseorang yang memiliki *self reliant*, maka ia yakin pada diri dan kemampuannya.

4) *Meaningfulness*

*Meaningfulness* merupakan hidup yang nyata memiliki tujuan dan nilai yang bermakna. Seseorang yang memiliki *meaningfulness* akan melakukan berbagai hal dengan berdasarkan tujuan dan memberi nilai yang bermakna dalam hidupnya.

5) *Existential aloneness*

*Existential aloneness* merupakan kenyataan bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang unik. Seseorang yang mempunyai *existential aloneness* maka seseorang akan merasa bebas dan unik atau berbeda dengan lainnya.

Young (1993) kemudian mengkategorisasikan 5 dimensi tersebut menjadi 2 dimensi utama yaitu :

- 1) Kompetensi personal.

Kompetensi personal meliputi *self reliant*, dan *perseverance*.

- 2) Penerimaan terhadap kehidupan dan diri. Terdiri dari *meaningfulness*, *existential aloneness*, dan *equanimity*.

### **2.1.3 Faktor yang mempengaruhi resiliensi**

Secara umum menurut Taufik (2017) terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

- 1) Faktor Internal meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki individu, gender, serta keterikatan individu dengan budaya.
- 2) Faktor Eksternal meliputi keluarga dan komunitas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Garmezy (2000) adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor resiko



Faktor resiko mencakup hal-hal yang dapat menyebabkan dampak buruk atau menyebabkan individu beresiko untuk mengalami gangguan perkembangan atau gangguan psikologis.

## 2) Faktor Pelindung

Faktor pelindung merupakan faktor yang bersifat menunda, meminimalkan, bahkan menetralsir hasil akhir yang negatif.

Masten (2016) mengemukakan tiga faktor pelindung yang berhubungan dengan Resiliensi pada individu, yaitu:

### 1) Faktor Individual

Faktor individu merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, yaitu mempunyai intelektual yang baik, namun individu yang mempunyai intelektual yang tinggi belum tentu individu itu resilien, sociable, self confident, self-efficacy, harga diri yang tinggi, memiliki talent (bakat).

### 2) Faktor Keluarga

Faktor keluarga yang berhubungan dengan resiliensi yaitu hubungan yang dekat dengan orangtua yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluarga-keluarga lain

### 3) Faktor masyarakat disekitarnya

Faktor dari masyarakat yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi pada individu yaitu mendapat perhatian dari lingkungan, aktif dalam organisasi kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal.

Menurut Resnick (2011) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah:

### 1. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri seseorang akan membantu individu dalam menghadapi berbagai hambatan pada kehidupannya. Ketika individu dihadapkan dengan suatu masalah, harga diri yang dimiliki individu akan membantu individu untuk tetap tegar dan menumbuhkan rasa percaya bahwa dirinya tidak melakukan hal yang buruk sehingga terhadap diri sendiri dapat melalui permasalahan yang dihadapi.

### 2. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan hidup. Ketika individu mengalami suatu permasalahan, dukungan sosial yang dimiliki individu akan membantu individu untuk tetap tenang dalam menyelesaikan dan melalui permasalahan yang dihadapinya. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, pasangan atau kekasih, saudara, kontak sosial atau masyarakat atau bahkan dari hewan peliharaan setia. Dukungan yang sesuai akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit, individu dapat

menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, merasa dirinya dihargai dan dicintai yang akan meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya, akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai.

### 3. Spiritualitas (*Spirituality*)

Spiritualitas termasuk didalamnya religiusitas merupakan kondisi dimana individu percaya bahwa ada entitas yang lebih besar dari dirinya yang mengatur alam semesta. Spritualitas dan religusitas ini dapat menjadi sandaran individu dalam mengatasi berbagai masalah yang menyimpannya. Sama juga seperti kepercayaan yang dimiliki setiap individu seperti agama.

### 4. Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Emosi positif yang dimiliki individu memungkinkan individu untuk bereaksi dengan emosi positif dan tenang saat menghadapi permasalahan dan dapat menghilangkan respon negatif serta mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya dengan efektif. Menggunakan emosi yang positif saat menghadapi suatu masalah dapat membuka respon yang lebih bervariasi dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

### 5. Regulasi diri (*Self Regulation*)

Bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya.

## 2.2 Regulasi diri dalam belajar

### 2.2.1 Definisi regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia C.G (2016) Istilah regulasi diri dalam belajar pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri C.G, (2016). Regulasi diri dalam belajar merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Pervin, 2013). Regulasi diri dalam belajar penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri dalam belajar juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna (Pervin, 2013).

Pembentukan regulasi diri dalam belajar ini ditentukan oleh faktor internal yaitu dirinya sendiri, maupun faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Regulasi diri dalam belajar ini sangat ditentukan oleh faktor eksternal, khususnya orang tua sebagai lingkungan terdekat yang memiliki peranan begitu besar di dalam perkembangan seseorang, dimana pengetahuan, keterampilan, sikap dan perilaku orang tua berpengaruh besar terhadap kemandirian, perkembangan kognitif dan keterampilan sosial. Oleh karena itu diperlukan suatu panduan bagi orang tua untuk dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar (Nazia, Self Regulated , 2020).

Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Santrock (2002) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan yang besar dalam pencapaian prestasi akademik seseorang (B.J, 2011). Regulasi diri dalam belajar merupakan proses pengarahan diri di mana siswa mengubah kemampuan mental mereka ke dalam keterampilan akademik. belajar dipandang sebagai suatu aktivitas di mana siswa melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri secara proaktif, yaitu memiliki kesadaran penuh akan kekuatan dan kelemahan mereka untuk secara personal menetapkan tujuan belajar dan membuat strategistrategi sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas belajar (B.J, 2011).



Regulasi diri dalam belajar merupakan unsur yang penting dalam belajar sebagai salah satu bentuk untuk menetapkan motivasi intrinsik. Pada proses pembelajaran, membangun motivasi intrinsik merupakan kesulitan tersendiri oleh siswa. Pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Winne, karakteristik dari pembelajar yang memiliki regulasi diri adalah:

- 1) Bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi
- 2) Menyadari keadaan emosi dan upaya strategi untuk mengelola emosinya
- 3) Secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya
- 4) Menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat
- 5) Mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan (B.J, 2011).

Belajar dengan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal (B.J, 2011). Menurut Hergenhann regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengendalikan perilakunya dengan baik dan terkontrol (Hargenhann, 2011).

Pembelajaran regulasi diri dalam belajar merupakan bagian dari pendekatan perilaku kognitif. Dalam pendekatan perilaku kognitif mengubah perilaku dengan meminta seseorang untuk memonitor, mengelola dan mengatur perilaku mereka sendiri, bukan dipengaruhi oleh faktor eksternal. Pendekatan perilaku kognitif berasal dari psikologi kognitif, yang menekankan pada efek pikiran

terhadap perilaku. Pendekatan perilaku kognitif berusaha merubah miskonsepsi pebelajar, memperkuat keahlian mereka dalam menangani sesuatu, meningkatkan kontrol diri, dan mendorong refleksi diri yang konstruktif. Metode instruksi diri adalah teknik perilaku yang dimaksudkan untuk melatih seseorang memodifikasi perilaku mereka sendiri. Pembelajar yang berprestasi tinggi kerap kali adalah pembelajar dengan regulasi diri yang baik. Santrock mengemukakan salah satu model pembelajaran regulasi diri melibatkan komponen-komponen berikut: evaluasi diri dan monitoring diri, penentuan tujuan dan perencanaan strategis, melaksanakan rencana, dan memonitor hasil dan memperbaiki strategi. Pembelajaran regulasi diri memberi seseorang untuk bertanggung jawab atas pembelajaran mereka (Santrock, 2002). Menurut Kowalaki regulasi diri dalam belajar adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon seperti mengendalikan impuls-impuls perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi yang awalnya tidak terkendali menjadi dapat dikendalikan oleh diri sendiri (Kowalaki, 2010). Menurut Watson regulasi diri dalam belajar adalah instruksi diri untuk adanya perubahan pada perilaku sehingga seseorang dapat melakukan instruksi yang sebelumnya tidak dapat dikendalikan menjadi dapat dikendalikan (McCloskey, 2011). Sedangkan menurut Bandura menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya dari awal terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu, khususnya pada saat tidak adanya insentif yang berasal dari luar diri (Bandura, 2012).

Menurut Papalia bahwa regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan

individu untuk mengendalikan tingkah lakunya pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan (Papalia, 2008). Siswa yang memiliki banyak peran lainnya sangat membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang baik agar mendapatkan prestasi akademik yang baik pula seperti yang disebutkan oleh Arnett (2006) bahwa mahasiswa yang juga memiliki peran sosial lain memerlukan regulasi diri dalam pembelajaran yang dijalani, dan pengaruh dari peran yang dimilikinya akan membuat tingkat regulasi diri yang dilakukan lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak memiliki peran sosial lainnya (C.G, 2016). Salah satu karakteristik siswa dengan regulasi diri dalam belajar adalah mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol proses, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal (metakognisi). Mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas, mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, mencari bantuan guru dan teman jika menemui kesulitan. Mampu melakukan strategi disiplin dan menjaga konsentrasi (Agustiya, 2003).

Belajar dengan regulasi diri merupakan strategi belajar siswa dalam merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitif, motivasi, perilaku, dan proses kontekstualnya (Torres, 2004) Sedangkan Young (1993) mengatakan bahwa belajar dengan regulasi diri adalah cara siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajar mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah laku. belajar dengan regulasi diri adalah dimana pembelajar menentukan tujuan pembelajarannya dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku,

dijaga dan dipertahankan oleh tujuan dan fitur konstektual dari lingkungan (Pintrich, 2005) Komponen regulasi diri dalam belajar pada pembelajar sendiri menurut Pintrich (2005) terdiri dari:

- 1) Kontrol kognitif dan regulasi kognitif merupakan aktivitas kognitif dan metakognitif,
- 2) Regulasi motivasi mencakup upaya untuk mengatur berbagai keyakinan motivasi
- 3) Regulasi perilaku merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan upaya individu untuk mengontrol perilaku sendiri, dan
- 4) Regulasi terhadap konteks merupakan upaya untuk mengontrol konteks dalam menghadapi pembelajaran di kelas.

Regulasi diri dalam belajar adalah cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademis dengan cara pengontrolan perilaku, memotivasi diri sendiri, dan menggunakan kognitifnya dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan penting dalam suatu proses pembelajaran karena di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar. Mahasiswa harus mampu mengarahkan diri sendiri agar dapat memiliki kemampuan yang mengoptimalkan pembelajarannya. Regulasi diri juga dapat mengurangi kecemasan. Mahasiswa dengan metakognitif yang bagus lebih mudah dalam mengatasi kecemasan (Santrock, 2002). perilaku dalam belajar terutama dalam penerapan regulasi diri ini tidak lepas dari pengaruh eksternal (lingkungan belajar) serta kondisi internal (faktor person atau individu). Kondisi internal yang berpengaruh antara lain perilaku. Perilaku yang kurang tepat dapat

mengganggu proses belajar. Perilaku yang kurang tepat tersebut dapat disebabkan karena adanya kecemasan pada diri individu (Cheng, 2013).

Regulasi diri dalam belajar digunakan secara fleksibel oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan rentang perbedaan pendekatan teoritis yang ada dalam berbagai dominan, terutama kepribadian dan kognisi sosial. Lebih dari itu, penggunaan istilah ini hampir serupa tetapi tidak terlalu sama dengan beberapa istilah lain, seperti kontrol diri dan manajemen diri. Pada beberapa penelitian istilah-istilah ini digunakan secara bergantian (Pintrich, 2005). Menurut Fiske dan Taylor menyatakan regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengontrol dan mengalahkan tindakan, pikiran dan emosi mereka, difokuskan terutama kepada tujuan dan cara mendapat tujuan itu (garde, 2017). Regulasi diri dalam belajar sebagai perilaku aktif dan keinginan seseorang untuk meraih tujuan dari proses belajar yang diharapkan (Barnard, 2010).

Regulasi diri dalam belajar merupakan dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, social, dan emosional (Papalia, 2008). Selain itu regulasi diri regulasi dalam belajar juga merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi (Papalia, 2008). Seluruh perkembangan kognitif, fisik, serta pengendalian emosi dan kemampuan sosialisasi yang baik, membawa seseorang untuk dapat mengatur dirinya dengan baik (Papalia, 2008). Regulasi diri dalam belajar sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku fleksibel untuk mengubah keadaan. Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan seseorang



untuk menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan apa yang mereka ketahui sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya (Papalia, 2008).

B.J (2011) yaitu suatu urutan tindakan atau suatu proses yang mengatur tindakan dengan niat untuk mencapai suatu tujuan pribadi. Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah dari sekian penggerak utama kepribadian manusia (C.G, 2016). Regulasi diri dalam belajar sebagai suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk memandu aktivitasnya dengan waktu yang lebih lama agar tercapai tujuan yang diinginkannya dan memungkinkan juga untuk mengubah keadaannya menjadi kebalikannya, termasuk dalam pengaturan atau pengaruh pikiran dan perilaku (Resnick, 2011).

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang sudah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial. Merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilaku terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam pada waktu tertentu yang dipengaruhi oleh *self efficacy*, tindakan moral, penundaan kepuasan sesaat. *self efficacy* yaitu keyakinan seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Tindakan moral yaitu bagaimana seseorang dapat mengatur tindakannya melalui standar-standar moral. *Delay of Gratification* yaitu suatu proses penundaan kepuasan sesaat yang dipengaruhi oleh tujuan dimasa mendatang atau menunda

kebahagiaan untuk masa mendatang dan nilai dari tujuan serta bagaimana pengalaman lampau individu dalam menunda kepuasan sesaat.

### 2.2.2 Dimensi-dimensi regulasi diri dalam belajar

Menurut Hargenhann (2011) mengemukakan tiga aspek-aspek yang mempengaruhi dalam perilaku pengaturan diri (regulasi diri) diantaranya:

#### 1) *Self Efficacy*

*Self Efficacy* berhubungan dengan penilaian bagaimana seseorang menyadari kemampuan mereka untuk melakukan suatu perilaku atau tindakan yang berhubungan dengan suatu tugas, dengan begitu menurut Hargenhann individu yang memiliki *perceived self efficacy* akan terus mencoba, memperoleh lebih banyak dan bertahan lebih lama terhadap suatu tugas dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self efficacy* dalam tingkat yang lebih rendah. Hal ini menggambarkan mampu atau tidaknya individu untuk melakukan sesuatu seperti yang diinginkannya.

#### 2) Peraturan moral

Peraturan Moral (*Moral Conduct*) adalah prinsip-prinsip standar dari apa yang baik maupun yang buruk melalui proses internalisasi. Terdapat sejumlah mekanisme kognitif yang dapat membuat seseorang dapat bertindak bertentangan dengan prinsip-prinsip moral yang dimiliki tanpa menimbulkan perasaan bersalah. Karena itu diperlukan adanya regulasi diri untuk mengarahkannya. Komponen dari tindakan moral diantaranya:

- a. Individu dapat menentukan perilaku (pikiran) yang benar dan yang salah.
- b. Individu bisa menjaga perilakunya setelah menyadari kesalahannya.

### 3) *Self Evaluation*

Menilai perilaku sendiri. Kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri dengan tingkat objektivitas dan ketepatan yang baik menjadi penting untuk kesuksesan seseorang dalam jangka panjang.

### 4) *Self Imposed Contingencies*

Memberikan penguatan kepada diri sendiri ketika telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, dan mereka juga menghukum diri sendiri dengan perasaan bersalah atau malu jika tidak berhasil mencapai tujuan.

### 5) *Self Monitoring*

Mengobservasi dan mengawasi diri sendiri dalam bertindak.

Aspek-aspek belajar dengan regulasi diri Pintrich & De Groot, (1990), terdapat tiga aspek belajar dengan regulasi diri, yaitu:

- 1) Kemampuan siswa menerapkan strategi metakognitif untuk merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognisinya.
- 2) Kemampuan siswa mengontrol upayanya untuk menyelesaikan berbagai tugas di kelas, dalam hal ini termasuk menangkal gangguan lingkungan dan mempertahankan kognisinya agar tetap fokus pada tugas
- 3) Strategi kognitif yang diterapkan siswa untuk belajar, mengingat dan memahami materi pelajaran.

Menurut B.J (2011) belajar dengan regulasi diri terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu

- 1) Kognisi
- 2) Motivasi
- 3) Perilaku.

B.J (2011) bahwa perilaku adalah aspek dari pribadi (*person*) walaupun bukan “*self*” internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi dan afeksi. Meskipun begitu, individu dapat melakukan observasi, memonitor, dan berusaha mengontrol dan meregulasinya dan seperti pada umumnya aktivitas tersebut dapat dianggap sebagai *self-regulatory* bagi individu. Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha (*effort regulation*), waktu dan lingkungan (*time/ study environment*), dan pencarian bantuan (*help-seeking*).

### 2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar

Terdapat tiga faktor yang mampu mempengaruhi regulasi diri dalam belajar B.J (2011) yaitu :

- 1) Faktor personal

Faktor ini mencakup pengetahuan individu, kemampuan metakognisi dan tujuan yang ingin di raih.

- 2) Faktor perilaku

Apabila seseorang mengerahkan kemampuan yang maksimal dalam mempertahankan suatu perilaku maka hal tersebut akan membuat regulasi diri menjadi meningkat.

### 3) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor terbentuk atau tidak terbentuknya suatu perilaku termasuk regulasi diri dalam belajar. Berdasarkan penjelasan di atas, faktor yang terdapat dalam diri dan di luar diri siswa merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam belajar siswa. Boekaerts (2009) mengungkapkan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari belajar dengan regulasi diri adalah keinginan untuk mencapai tujuan. Atribut personal lain yang juga terlibat dalam mempengaruhi belajar dengan regulasi diri antara lain kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien. Ada pula faktor-faktor yang memunculkan, kemampuan belajar dengan regulasi diri yang buruk antara lain impulsivitas, tujuan akademik yang rendah, penghargaan diri yang rendah, kontrol yang buruk, serta perilaku menghindar.

Menurut Alwisol (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar yaitu :

#### 1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi belajar dengan regulasi diri dengan dua cara, pertama, faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk



standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik dan buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang akan dipakai untuk menilai prestasi diri. Kedua, faktor eksternal mempengaruhi belajar dengan regulasi diri dalam bentuk penguatan (reinforcement). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

## 2) Faktor Internal

Faktor internal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, yaitu :

- a. Observasi diri (*self observation*) Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinal tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah lakunya yang lain. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.
- b. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*) Melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

c. Reaksi diri afektif (*self response*) Berdasarkan pengamatan dan judgement, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaiahi atau menghukum dirinya sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Menurut penjelasan beberapa ahli diatas disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar yaitu pribadi, perilaku, lingkungan, keinginan untuk mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien, penguatan (*reinforcement*), Observasi diri (*self observation*), proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*), dan reaksi diri afektif (*self response*).

#### **2.2.4 Pengaruh regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi**

Penelitian Masten (2016) menyebutkan bahwa tekanan dan stres yang dialami siswa salah satunya dapat menyebabkan siswa memiliki resiliensi yang rendah begitu juga dengan regulasi diri . Sedangkan menurut hasil penelitian Turner (2010) siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dan regulasi diri tercapai cenderung tidak mudah terserang stres dan tetap dalam kondisi yang prima dalam (Masten, 2016). Penelitian yang ditemukan Greenberg (2016) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi diri dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif dimungkinkan karena aspek

regulasi diri berkaitan dan memiliki pengaruh pada aspek-aspek resiliensi, diantaranya adalah suppression atau menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi yang berpengaruh pada tekun dan gigih dalam menghadapi kesulitan seperti halnya menghadapi kesulitan dalam belajar. Kemampuan meregulasi diri menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri (Gottman, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Shatte (2002) Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang. Pada situasi-situasi tertentu saat kemalangan tidak dapat dihindari, seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka Shatte (2002) Sementara itu hasil dari penelitian ini bahwa subjek yang menggunakan strategi regulasi diri didapatkan 68,4% masuk kategori sedang dan 15,8% masuk kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan terjadi usaha untuk menekan regulasi diri negatif tetapi memberi efek samping yaitu menekan regulasi diri positif dan tidak membantu mengurangi pengalaman negatif (Gross dan John, 2003).

## **2.3 Dukungan sosial teman sebaya**

### **2.3.1 Definisi dukungan sosial teman sebaya**

Dukungan sosial teman sebaya didefinisikan sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang

berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku. Pendapat senada juga mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang di sekitar (Irwan, 2017). Pandangan yang sama juga mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok. Dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan (Irwan, 2017).

Dukungan sosial teman sebaya sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya. Dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Selain itu dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai (Heaney, 2014)

Dukungan sosial teman sebaya adalah kenyamanan, perhatian, ataupun bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain, dimana orang lain disini bisa berarti secara perseorangan ataupun kelompok (T.W, 2012). Dukungan sosial

teman sebaya merupakan tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial teman sebaya diartikan sebagai kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau kelompok (wibowo, 2014).

Topik mengenai dukungan sosial merupakan salah satu topik yang banyak diteliti. Wibowo (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran antar individu yang melibatkan dukungan emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan adanya penilaian atau penghargaan. Hoberman (2020) mengemukakan bahwa dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antarpribadi seseorang. Kenrick (2007) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai bantuan emosional, informasional, atau material yang disediakan oleh 19 orang lain. Taylor S.E (2009) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan pertukaran interpersonal yang dicirikan oleh perhatian emosi, bantuan instrumental, penyediaan informasi, atau pertolongan lainnya. Smith (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah aksi-aksi yang dibuat oleh orang lain (*received support*) dan juga persepsi bahwa kenyamanan, kepedulian dan bantuan yang tersedia ketika dibutuhkan (*perceived support*). Dukungan sosial dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya dan guru (Smith, 2012). Orang yang merasa dirinya diberikan dukungan sosial percaya bahwa dirinya dicintai, bernilai, dan termasuk dalam jaringan sosialnya seperti keluarga dan organisasi yang dapat memberikan pertolongan ketika dibutuhkan (Smith, 2012).



Fredickson (2004) mengemukakan bahwa remaja menerima dukungan social dari kelompok teman sebaya. Oleh karena itu, remaja berusaha menggabungkan diri dengan teman-teman sebayanya. Purnama (2008) membenarkan hal tersebut dengan menyatakan bahwa, dimasa ini remaja akan menghadapi berbagai macam persoalan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya, dalam hal ini adalah teman sebayanya Ristianti (2008) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari individu-individu penting (*significant others*) yang dekat bagi individu yang membutuhkan bantuan. banyak faktor yang mempengaruhi untuk merasakan dukungan sosial, dimana hal tersebut tergantung pada komposisi dan struktur jaringan sosial yang terbentuk, menyangkut hubungan individu dengan lingkungan termasuk keluarga dan masyarakat. hubungan ini dapat berubah tergantung dari jumlah individu yang dimiliki dalam hubungan tetap, frekuensi hubungan, komposisi hubungan, serta keintiman atau kedekatan hubungan individu dengan individu lain. peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan sosial yang diterima siswa dari teman sebayanya berupa perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan adanya penilaian atau penghargaan, baik itu di dalam maupun di luar kegiatan belajar.

### **2.3.2 Dimensi-dimensi dukungan sosial teman sebaya**

Smith (2012) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek, yaitu :

1) *Emotional or esteem support* (dukungan emosional atau penghargaan)

dinyatakan dalam bentuk bantuan berupa dorongan untuk memberikan empati, kasih sayang, perhatian, dan penghargaan positif. dukungan ini akan menyebabkan penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, serta merasa dimiliki dan dicintai.

2) *Tangible or Instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental)

instrumental mencakup bantuan langsung seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan sesuatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.

3) *Informational support* (Dukungan informasi)

Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

4) *Companionship support* (Dukungan persahabatan)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial.

Dukungan sosial merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan. Wibowo (2014) menjelaskan dukungan sosial teman sebaya sebagai interpersonal transaksi yang melibatkan satu atau beberapa hal berikut :

1) Perhatian emosional

Dukungan ini berupa pernyataan rasa cinta dan penerimaan diri individu dengan segala kesalahan dan kekurangan. Perhatian emosional juga meliputi kasih

sayang, perlindungan, perhatian, kepercayaan, keterbukaan, dan memberikan empati.

2) Bantuan instrumental

Dukungan ini berupa bentuk penyediaan sarana yang dapat mempermudah dalam bekerja seperti pemberian barang atau jasa kepada orang lain.

3) Informasi

Dukungan ini berupa pemberian informasi mengenai lingkungan, nasihat, bimbingan, arahan, dan pertimbangan untuk pemecahan suatu masalah.

4) Penilaian

Dukungan ini berupa penilaian kepada orang lain dengan pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberikan umpan balik, mengenai hasil atau prestasi dan penguatan tindakan positif yang diambil individu.

(Wibowo, 2014) pada dasarnya ada empat jenis dukungan sosial teman sebaya:

1) *Tangible support*

*Tangible support* yaitu bantuan secara langsung dan dapat dilakukan dengan materi seperti uang. Misalnya ketika seseorang memberikan atau meminjamkan uang kepada orang lain yang sedang membutuhkan.

2) *Informational support*

*Informational support* mencakup pemberian nasehat, arahan, saran dan informasi yang dibutuhkan individu untuk mengatasi masalahnya.

3) *Emotional support*

*Emotional support* yaitu ungkapan empati, kepedulian, perhatian, afeksi, kepercayaan, pandangan positif, dan dorongan yang diberikan kepada seseorang.

#### 4) *Appraisal support*

*Appraisal support* adalah kesediaan seseorang untuk menghabiskan waktu dengan individu yang diberi dukungan dengan memberikan afeksi bahwa individu tersebut termasuk ke dalam sebuah kelompok. *Appraisal support* juga mencakup afirmasi, umpan balik dan perbandingan sosial. (Hoberman, 2020) mengemukakan dimensi-dimensi dukungan sosial teman sebaya, yaitu :

##### 1) *Tangible support*

Ketersediaan bantuan material seperti pekerjaan, sumber daya keuangan, bantuan penitipan anak, dan transportasi.

##### 2) *Appraisal support*

Dukungan berupa ketersediaan seseorang untuk diajak bicara tentang suatu masalah dan memecahkan masalah tersebut.

##### 3) *Esteem support*

Dukungan berupa tersedianya perbandingan positif dengan orang lain. Individu merasakan adanya perasaan positif akan dirinya bila dibandingkan keadaan yang dimiliki dengan orang lain, yang membuat individu merasa sejajar dengan orang lain seusianya.

##### 4) *Belonging support*

Dukungan berupa ketersediaan orang lain untuk melakukan suatu hal. Individu tahu bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan ketika melakukan suatu kegiatan bersama. Taylor S.E (2009) mengemukakan terdapat beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain :

- 1) Perhatian emosional diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati.
- 2) Bantuan instrumental ini berupa penyediaan jasa atau barang selama masa stres.
- 3) Pemberian informasi tentang situasi yang menekan Misalnya, seseorang yang belum siap mengikuti ujian kemudian temannya memberitahukan jenis soal, maka hal ini akan banyak membantu orang tersebut dalam ujiannya.
- 4) Pemberian informasi yang relevan dengan penilaian diri Artinya yaitu pemberian informasi mengenai suatu hal yang berhubungan dengan orang lain. Misalnya, seseorang yang sedang menghadapi masalah kemudian temannya memberitahukan kepadanya bahwa hal itu tidak apa-apa. Neil (2002) mengungkapkan ada dimensi dukungan sosial teman sebaya :

- 1) Perspektif individual

Hal ini menampilkan pandangan individu tentang orang-orang dalam jaringan sosial. Seseorang merasa aman jika dirinya mengetahui bahwa dirinya memiliki jaringan dukungan sosial yang sangat berfungsi dari teman dan atau sanak familinya yang sangat membantu jika kebutuhan itu muncul.

- 2) Perspektif jaringan sosial

Hal ini menampilkan perilaku aktual dari individu yang mendasari jaringan terhadap individu. Smith (2012) mengungkapkan bahwa terdapat dua dimensi dari dukungan sosial teman sebaya, yaitu:



1) *Received support*

Dukungan berupa aksi-aksi yang dibuat oleh orang lain.

2) *Perceived support*

Persepsi mengenai kenyamanan, kepedulian dan bantuan yang tersedia ketika dibutuhkan. Hobfoll (2016) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, yakni sebagai berikut :

1) Empati

Turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

2) Norma dan nilai sosial

Berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

3) Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik perilaku social antara cinta, pelayanan dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan bantuan.

### **2.3.3 Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi**

Penelitian yang dilakukan oleh Herdiana (2013) mengatakan seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan diri, dan memandang positif kondisi yang dialami

sebaliknya ketika resiliensi seseorang rendah menyebabkan ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan, tidak mampu mengendalikan emosi, dan memandang negatif kondisi yang dialami sehingga dibutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya, akan mempengaruhi cara individu menghadapi stress yang dihadapi dan dapat menyelesaikan dengan baik (loeber, 2006)

Penelitian oleh Riza dan Zul (2016) efek menguntungkan dari dukungan sosial muncul baik melalui interaksi individu dengan teman dekat atau representasi sosial psikologis individu sebagai sumber untuk melawan stres dan memenuhi kebutuhan dasar (Glaeser EL, 2009). Penelitian yang dilakukan Asri dan Zul (2017) oleh Dukungan yang sesuai akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit, individu dapat menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, merasa dirinya dihargai dan dicintai yang akan meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. akan tetapi ketika individu tidak melihat bantuan sebagai bentuk dukungan, dan dukungan yang diberikan tidak sesuai, maka kecil kemungkinan individu dapat mengurangi stres (Smith, 2012).

## 2.4 Kerangka Konseptual

Regulasi diri dalam belajar  
(XI)

Menurut (Pintrich, 2005)

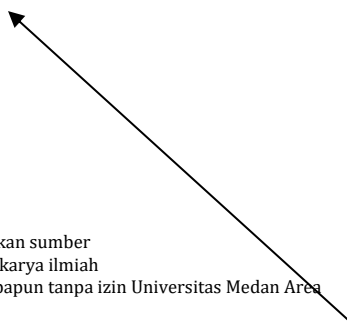
- *Intrinsic goal*

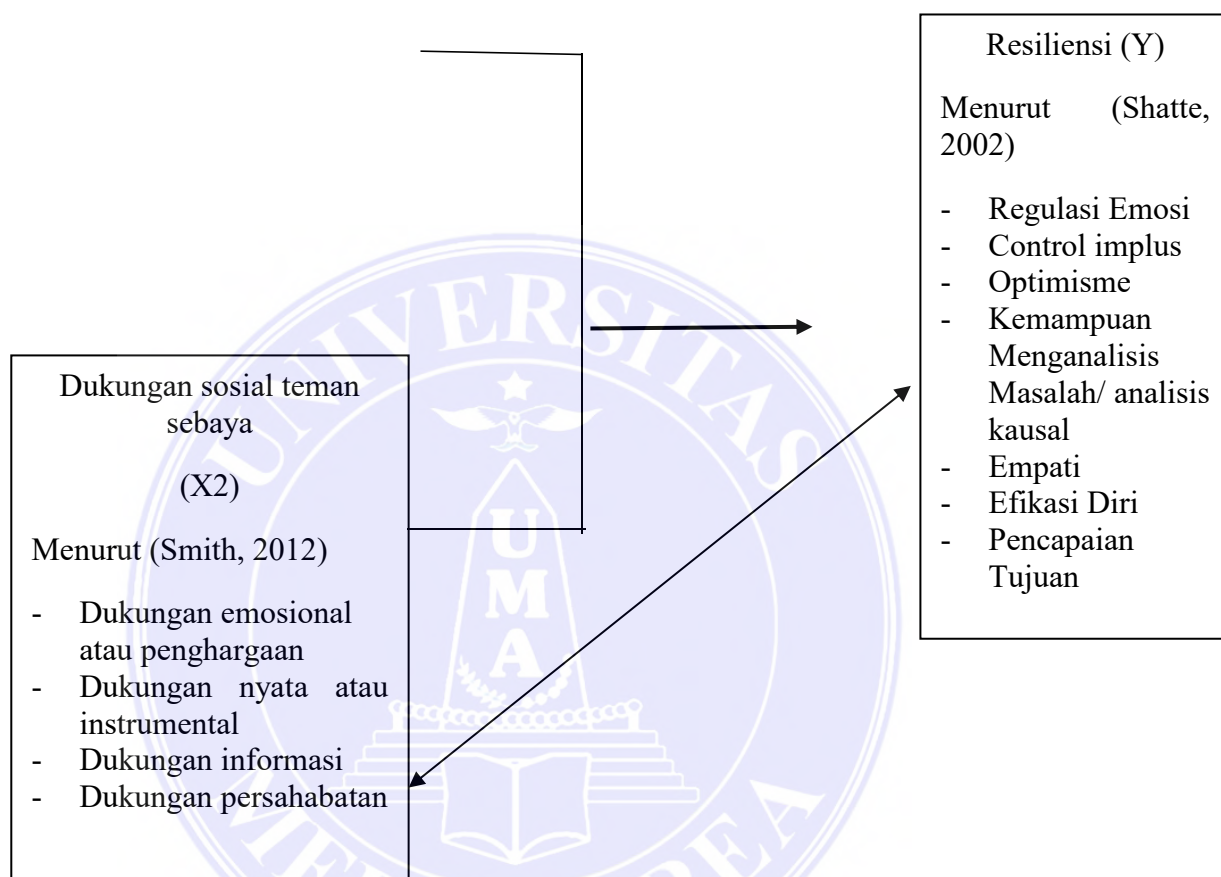
*orientation*

- *Extrinsic goal*

*orientation*

- *Control of learning*



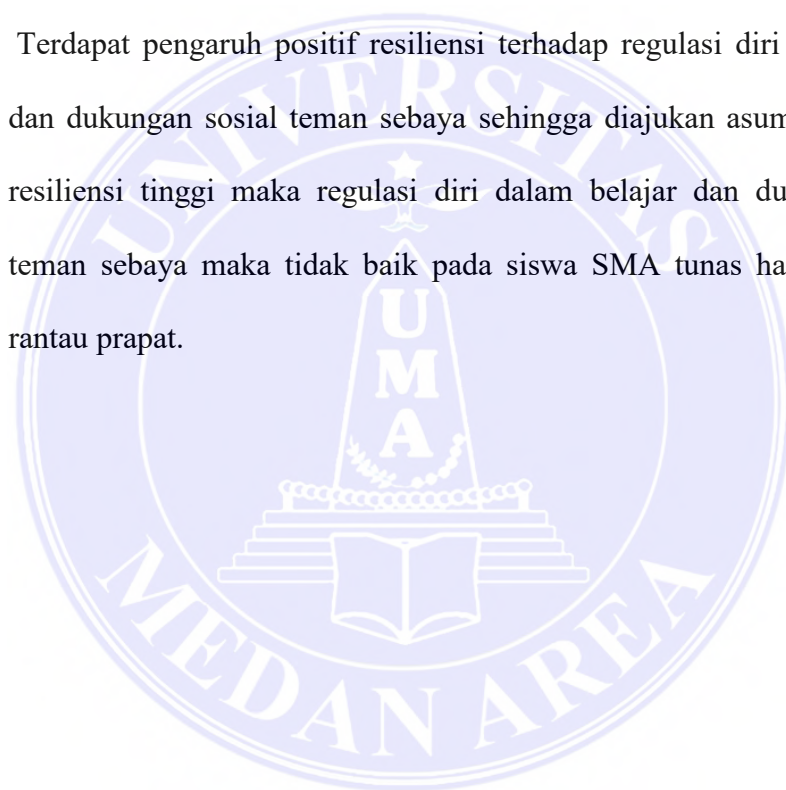


Bagan 1: Kerangka konseptual pengaruh regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi.

## 2.5 Hipotesa penelitian

Dalam penelitian ini diajukan sebagai jawaban sementara adapun hipotesa yang diajukan pada penelitian ini adalah

- 1) Terdapat pengaruh positif regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi jika semakin tinggi regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa maka semakin baik resiliensi pada siswa.
- 2) Terdapat pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap resiliensi dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki siswa maka semakin baik resiliensi pada siswa.
- 3) Terdapat pengaruh positif resiliensi terhadap regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya sehingga diajukan asumsi bahwa jika resiliensi tinggi maka regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya maka tidak baik pada siswa SMA tunas harapan mandiri rantau prapat.



No	Kegiatan	Bulan 2021									
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	A gs	Sep	Okt	Nov	Des
1	Tahap persiapan penelitian										

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### 3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya. Penelitian kuantitatif ini disajikan dengan angka-angka (Arikunto, 2006).

##### 3.1.1 Tempat dan waktu penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Sma Tunas Harapan Mandiri Rantau prapat jadwal yang diperkirakan ketika mengambil data pada gambar tabel 1 ialah sebagai berikut :



	a.Penyusunan dan pengajuan proposal										
	b.Pengajuan proposal										
2.	Tahap pelaksanaan										
	a.Perijinan penelitian										
	b.Pengumpulan data										
3.	Tahap penyusunan laporan										

**Tabel 1. Rangkaian Tahap Selama Dilakukan Penelitian**

### 3.1.2 Identifikasi Variabel

Variabel- variabel dalam penelitian ini adalah :

Variabel tergantung (Y) : Resiliensi

Variabel bebas (X1) : Regulasi diri dalam belajar

Variabel bebas (X2) : Dukungan sosial teman sebaya

### 3.1.3 Definisi operasional variabel penelitian

#### 1. Resiliensi

Resiliensi yaitu kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit proses bagaimana manusia dapat mengatasi dan meningkatkan kemampuan untuk melewati stres, traumatis, dan masalah yang sulit sehingga menjadi energi yang positif dan dapat hidup sehat seperti dapat menyelesaikan masalah atau dapat menghadapi masalah. ada tujuh aspek yang

terdapat pada individu-individu yang resiliensi, yaitu: kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, pencapaian.

## 2. Regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar yaitu kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial. Aspek-aspek regulasi diri adalah sebagai berikut. Dalam penelitian ini, tingkat regulasi diri dalam belajar diungkap melalui skor yang diperoleh dari skala regulasi diri dalam belajar yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dalam belajar yang regulasi diri dalam belajar dengan beberapa dimensi yaitu : *cognition, motivation/affect, behavior, context*.

## 3. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya ialah pemberian kenyamanan, perhatian, ataupun bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain, dimana orang lain disini bisa berarti secara perseorangan ataupun kelompok dukungan sosial teman sebaya merupakan tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan didalamnya dukungan emosional atau penghargaan, dukungan nyata, dukungan informasi, dukungan persahabatan, dukungan bantuan seperti uang, dukungan ketersediaan waktu, dan dukungan untuk melakukan sesuatu hal. dukungan sosial teman sebaya memiliki

dimensi sebagai berikut : *emotional or esteem support* (dukungan emosional atau penghargaan), *tangible or Instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental), *Informational support* (Dukungan informasi), *Companionship support* (Dukungan persahabatan).

### 3.2 Populasi dan sampel

#### 3.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini sebagai berikut : Siswa kelas X, dan XI di SMA tunas harapan mandiri rantau prapat yang masih aktif yang berjumlah 200 siswa.

**Tabel 2. Populasi Penelitian**

Kelas	Jumlah Siswa
Kelas XI IPA 1	45 siswa
Kelas XI IPA 3	80 siswa
Kelas XI IPS 1	75 siswa
Jumlah	200 siswa

#### 3.2.2. Sampel

Adapun yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 3 dan XI IPS 1 di SMA tunas harapan mandiri rantau prapat. Kemudian dari 3 kelas ini ditentukan jumlah sampel dengan rumus slovin (Riduwan, 2013) sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Dimana :

$n$  = Ukuran Sampel

$N$  = Ukuran Populasi

$E$  = Persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan (5%).

Rumus representatif digunakan untuk menetapkan sampel agar dapat dengan jelas ditetapkan berapa jumlah siswa dari seluruh populasi yang akan dijadikan sebagai sampel. Merujuk pada rumus di atas, maka sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

$$n = \frac{200}{1 + 200 \cdot 0,05^2}$$

$$n = \frac{200}{1 + 200 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{200}{1 + 0.2}$$

$$n = \frac{200}{1,2}$$

$$n = 166$$

Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 166 orang siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat tahun pelajaran 2021/2022. Untuk penyebaran sampel pada XI kelas tersebut dapat menggunakan perhitungan rumus slovin (Riduwan, 2013) sebagai berikut:

$$\text{Ukuran Sampel} : \frac{\text{Jumlah Populasi}}{\text{Total Populasi}}$$

**Tabel 3. Pembagian Sampel/Distribusi Sampel**

No	Kelas	Perhitungan	Jumlah Siswa
1	Kelas 1	$\frac{100}{200} \times 166 = 83$	83 Orang
2	Kelas 2	$\frac{100}{200} \times 166 = 83$	83 Orang
Total Sampel			166 Orang

### 3.3 Teknik Pengambilan sampel

Menurut Sugiyono (2017) terdapat dua teknik sampling yang dapat digunakan, yaitu:

#### 1) *Probability Sampling*

*Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi, *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random sampling*, *sampling area (cluster)*.

#### 2) *Non Probability Sampling*

*Non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis*, *kuota*, *aksidental*, *purposive*, *jenuh*, *snowball*.” Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan oleh penulis adalah teknik, yaitu teknik yang digunakan *Simple Random Sampling* hal



ini dilakukan karena anggota populasi yakni beberapa kelas memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala. Skala merupakan suatu alat ukur yang menggambarkan kondisi psikologis individu, yang berisi pernyataan yang secara tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur Azwar (2014) Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

#### **3.4.1 Skala Resiliensi**

Resiliensi digunakan skala atas faktor-faktor dasar penyusun resiliensi dari Shatte,2002 yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian tujuan. penyusunan skala resiliensi ini merupakan hasil modifikasi dari skala resiliensi yang disusun oleh Alvionita Valentina Mega Rini (2016).

Semakin tinggi skor yang diperoleh responden berarti semakin efektif perilaku yang ditunjukkan dalam resiliensi, demikian juga sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden berarti semakin tidak efektif resiliensi.skala sebelum uji coba adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Skala Resiliensi sebelum uji coba**

Aspek resiliensi	Indikator	Fav	Unfav
Regulasi emosi	Mengontrol emosi, memusatkan perhatian perilaku	15, 22	1,8,29
<i>Impuls control</i>	Pengendalian emosi, pikiran dan perilaku	2, 16, 30	9,23
<i>Optimism</i>	Melihat masa depan cemerlang, percaya akan perubahan yang lebih baik yang disertai dengan usaha	3, 17, 31	10,24
<i>Causal Analysis</i>	Fleksibel, mampu menganalisis penyebab masalah, tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat	12,33	5, 19, 26
<i>Emphaty</i>	Mampu untuk membaca kondisi emosional dan psikologis orang lain, peka terhadap tanda-tanda non verbal, mampu menempatkan diri pada orang lain	4, 18, 32	11,25
<i>Self efficacy</i>	Mampu mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan, dapat memecahkan masalah yang dihadapi individu	6, 13, 20	27,34
<i>Reaching out</i>	Mampu meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melihat kesempatan dalam hidup	7, 35, 21	14,28
		Jumlah	35

Jumlah aitem skala sebanyak 35 butir, Instrumen ini disusun menggunakan Skala Likert. Jawaban setiap pernyataan yang menggunakan Skala Likert diberi bobot dalam rentang 1-4 pernyataan bersifat *favorable* dan *unfavorable* sebagai berikut : Pilihan alternatif jawaban dan penilaian setiap item dalam skala

resiliensi adalah mengacu pada penskalaan *Likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, agak sering, dan sangat sering (Sugiyono, 2017). Pemberian skor pada setiap alternatif jawaban pada skala resiliensi adalah sebagai berikut :

**Tabel 4. Teknik Penskoran Angket**

Jawaban	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	1	4
Kadang-Kadang	2	3
Agak Sering	3	2
Sangat Sering	4	1

### 3.4.2 Skala Regulasi diri dalam belajar

Dalam variabel regulasi diri dalam belajar dalam penelitian ini diadaptasi dari skala Regulasi diri dalam belajar oleh Pintrich., Smith., Garcia., McKeachie (1991). Skala ini mengukur bagaimana tingkat regulasi diri dalam belajar seseorang. skala regulasi diri dalam belajar ini merupakan hasil modifikasi dari skala regulasi diri dalam belajar yang disusun oleh Ghea Monalisa.

**Tabel 5. Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Fav	Unfav	Jumlah
1	<i>Intrinsic GoalOrientation</i>	1, 2, 3, 4		4
2	<i>Extrinsic GoalOrientation</i>	5, 6, 7, 8		4
3	<i>Task Value</i>	9, 10, 11, 12, 13,14		6
4	<i>Control of Learning Beliefs</i>	15, 16, 17, 18		4
5	<i>Metacognitive Self- Regulation</i>	20, 21, 22, 23, 24,25, 27, 28, 29, 30	19,26	12
6	<i>Time &amp; Study Environment</i>	31, 32, 34, 35, 36	33,37,38	8
7	<i>Effort Regulation</i>	40	39,41	3
8.	<i>Help seeking</i>	42		1
	Jumlah	35	7	42

Penyusunan skala regulasi diri dalam belajar tersebut mempunyai skala likert. jumlah aitem skala sebanyak 42 butir terdiri dari aitem favourable 35 dan 7 aitem unfavourable. Jawaban setiap pernyataan yang menggunakan skala likert diberi bobot dalam rentang 1-4 pernyataan bersifat *favorable* dan *unfavorable* sebagai berikut :

Pilihan alternatif jawaban dan penilaian setiap item dalam skala resiliensi adalah mengacu pada penskalaan *likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, agak sering, dan sangat sering (Sugiyono, 2017). Pemberian skor pada setiap alternatif jawaban pada skala resiliensi adalah sebagai berikut. skala regulasi diri dalam belajar sebelum di uji coba.

### 3.4.3 Skala Dukungan Sosial Teman sebaya

Skala ini disusun berdasarkan jenis dukungan sosial teman sebaya yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan, instrumental dan dukungan informasi. skala regulasi diri dalam belajar ini merupakan hasil modifikasi dari skala regulasi diri dalam belajar yang disusun oleh Al Fitri Suryani Shiddiqskala ini menggunakan pedoman skala likert.

**Tabel 7. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya sebelum uji coba**

Aspek	Indikator	fav	Unfav	Jumlah
Dukungan emosional	1. Empati dari teman sebaya	1,2	3,4	4
	2. Keterbukaan teman sebaya dalam mendengarkan keluhan kesah permasalahan	5,6	7, 8	4
	3. Individu mempercayakan teman sebaya untuk menceritakan masalahnya ke teman sebaya			
	4. Perhatian dari teman sebaya			
	5. Ungkapan kasih sayang dari teman sebaya	9,10	11,12	4
		13,14	15,16,17	5
		18,19	20,21	4
Dukungan penghargaan	1. Individu memperoleh penilaian positif dari teman sebaya	22,23	24,25	4
	2. Inidividu mendapatkan dorongan untuk bangkit dari masalah dari teman sebaya.	26,27	28,29	4
Dukungan	1. Bantuan yang diberikan teman sebaya	30, 31	32, 33	4



instrumental				
Dukungan informative	1. Individu mendapatkan informasi atau petunjuk dari masalah yang dihadapi oleh teman sebaya	34,35	36, 37	4
	2. Individu mendapatkan saran atau nasihat yang bermanfaat dari teman sebaya	38,39	40,41	4
	3. Kemampuan teman sebaya dalam memberikan masukan atas masalah yang dihadapi individu			
		42,43	44, 45, 46	5
	Total jumlah item	22	24	46

Jumlah aitem skala sebanyak 46 butir terdiri dari 22 aitem favourable dan 24 aitem unfavourable. Instrumen ini disusun menggunakan Skala Likert . Tehnik penskoran sebagai berikut:

### 3.5 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian terdiri dari 3 tahap. Ketiga tahap tersebut adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengelolaan data.

#### 3.5.1 Tahap persiapan

Berikut ini adalah beberapa tahap persiapan pelaksanaan penelitian yaitu:

- 1) Peneliti melakukan studi literatur untuk mengkaji teori maupun hasil penelitian yang berkaitan dengan variabel yang digunakan yakni resiliensi, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman sebaya.
- 2) Peneliti melakukan pengambilan data awal di SMA tunas harapan mandiri

Rantau prapat, yaitu obeservasi dan wawancara.

- 3) Proses pembuatan alat ukur yang dimulai dengan menguraikan teori dasar dari variabel. Proses ini kemudian dilanjutkan dengan blue print berdasarkan aspek atau kriteria penyusun suatu konstruk. Setelah itu, aitem-aitem dibuat berdasarkan blue print. Alat ukur yang belum di ujicobakan akan di telaah dan di analisis terlebih dahulu bersama dosen pembimbing yang berperan sebagai *professional judgement*.
- 4) Skala yang telah disusun dan telah dilakukan uji validitas melalui professional judgement, kemudian dilakukan uji coba untuk melihat apakah aitem yang telah dibuat dapat mengukur yang hendak diukur.
- 5) Setelah melakukan uji coba, maka akan diperoleh aitem yang valid dan reliabel yang kemudian akan disajikan dalam alat ukur penelitian.

### **3.5.2 Tahap pelaksanaan penelitian**

Setelah alat ukur direvisi, maka dilakukanlah pengambilan data terhadap subjek penelitian yaitu siswa dan siswi yang bersekolah di SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat.

### **3.5.3 Tahap pengolahan data penelitian**

Setelah dilakukannya pengambilan data, peneliti kemudian melakukan pengolahan data dari skala penelitian. pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program bantuan *SPSS 20,0 for Windows*. untuk skala penelitian resiliensi terhadap regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial. mengecek kembali

data yang sudah terkumpul, seperti kelengkapan pengisian identitas, menskoring jawaban yang diberikan subjek dalam alat ukur, bedakan item *favourable* dengan *unfavourable*, input jawaban ke dalam SPSS for windows versi 20.0, melakukan uji reliabilitas dan validitas, uji asumsi, dan uji hipotesis.

### 3.6 Uji validitas dan reliabilitas

#### 3.6.1 Uji Validitas

(Suryabrata, 2000) mendefinisikan validitas alat ukur adalah sejauh mana alat ukur itu mengukur apa yang dimaksudkannya untuk diukur. Untuk mengkaji validitas alat ukur dalam penelitian ini, peneliti melihat alat ukur berdasarkan arah isi yang diukur yang disebut dengan validitas isi (*content validity*). Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem-aitem yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*) dalam proses telaah pernyataan sehingga aitem-aitem yang telah dikembangkan memang mengukur (representatif bagi) apa yang dimaksudkan untuk diukur (Azwar, 2014). Selain itu analisis validitas yang digunakan adalah dengan melihat nilai *corrected item-total correlation* atau yang disebut dengan r-hitung. Kemudian nilai r-hitung dibandingkan dengan nilai r-tabel. Dengan asumsi jika nilai r-hitung > r-tabel, maka aitem valid, tetapi jika nilai r-hitung < r-tabel maka aitem tidak valid atau gugur. Nilai *corrected item-total correlation* diperoleh dengan menggunakan program SPSS Versi 20.00 for windows.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, keajegan, dan kepercayaan alat ukur. secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Arnett, 2006). untuk mengukur reliabilitas alat ukur pada penelitian ini digunakan metode konsistensi internal, yaitu pengenaan tes hanya satu kali saja pada kelompok subjek dengan menggunakan rumus koefisien alpha sebagai berikut:

$$\alpha = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( \frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

keterangan:

- $\alpha$  : koefisien reliabilitas alpha cronbach  
 K : jumlah aitem yang diuji  
 $\sum s_i^2$  : jumlah varians skor aitem  
 $s_x^2$  : varians skor-skor tes (seluruh aitem K)

Titik tolak ukur koefisian reliabilitas menggunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas menurut Arikunto (2010) disajikan pada berikut:

**Tabel 9**  
**Interpretasi Nilai r**

Interval Koefisien	Tingkat korelasi
Lebih kecil dari 0,20	Diabaikan, korelasi dapat ditiadakan
0,20 – 0,39	Korelasi lemah, nyata tetapi korelasinya kecil
0,40 – 0,69	Korelasi sedang, korelasi yang kuat
0,70 – 0,89	Korelasi tinggi, korelasi yang diinginkan
0,90 – 1,000	Korelasi sangat tinggi, korelasi sangat terpercaya

Sumber : Jaya dan Ardat (2013)

Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien alpha cronbach dengan menggunakan program SPSS Versi 20.0 for windows.

### 3.7 Hasil uji coba alat ukur

Uji coba skala Resiliensi, Skala Regulasi diri dalam belajar dan Dukungan sosial teman sebaya dilakukan terhadap 166 siswa SMA tunas harapan mandiri rantau prapat. Yang dimana dilakukannya *tryout* terpakai kepada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat data dari uji coba alat ukur diolah menggunakan program *SPSS 20,0 for Windows*.

#### 3.7.1 Uji Asumsi

Dalam melakukan analisis regresi sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. uji asumsi tersebut juga berlaku untuk analisis regresi berganda. hanya saja terdapat penambahan uji asumsi, yaitu autokorelasi dan multikolinieritas (Field, 2009).

#### 3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran skor variabel (regulasi diri dalam belajar), resiliensi dengan perilaku alturistik pada siswa. uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan random sampling. kaidah yang digunakan apabila signifikan  $>0,05$  maka dikatakan berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikan  $<0,05$  maka dikatakan berdistribusi tidak normal (Azwar, 2017).

#### 3.7.3 Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas hubungan dimaksudkan untuk mengetahui bentuk hubungan antara



variabel bebas dengan variabel terikat. berdasarkan uji linieritas, dapat diketahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai  $Pvalue < 0,01$ , maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat dan jika nilai  $Pvalue > 0,01$  maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Menentukan hasil uji linearitas dapat juga dilakukan dengan melihat nilai F, adapun dasar pengambilan keputusannya yaitu: jika nilai F hitung  $< F$  tabel, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat dan sebaliknya jika nilai F hitung  $> F$  tabel, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. nilai- nilai uji linearitas antara (regulasi diri dalam belajar), dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi dapat dilihat dari tabel dan tabel dibawah ini:

#### 3.7.4 Uji Multikolinieriti

Uji multikolinieriti untuk melihat ada tidaknya korelasi antar variabel bebas (Ghozal, 2016). cara ada atau tidaknya multikolinierity adalah dengan melihat nilai toleransi dan nilai *variance inflation factor* (VIF). Nilai *tolerance* mengukur variabilitas dari variabel bebas yang terpilih yang tidak dapat dijelaskan oleh variabel bebas lainnya. Untuk melihat tidak terjadinya gejala multikolinieriti jika nilai *tolerance*  $> 0.100$  dan nilai VIF  $< 10.00$ , seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

#### 3.7.5 Uji heteroskedasitas

Uji heterokedasitas adalah untuk melihat apakah model regresi terjadi

ketidaknyamanan varian dari residual dalam satu pengamatan ke pengamatan lainnya. apabila varian berbeda, disebut heteroskedastisitas. salah satu cara untuk melihat heteroskedastisitas adalah meregresi independent dengan absolut residu, jika tidak signifikan maka tidak terjadi heteroskedastisitas. untuk model penelitian yang baik adalah yang tidak terdapat heteroskedastisitas (Ghozali, 2016).

### 3.8 Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dengan teknik regresi linier berganda. Teknik analisis regresi adalah mampu memberikan lebih banyak informasi, yaitu prediksi. Analisis regresi adalah persamaan linier yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan nilai variabel dependent berdasarkan nilai variabel independent (Priyatno, 2012).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan, serta saran-saran sehubungan dengan hasil yang didapatkan dari penelitian. Saran-saran yang dikemukakan berupa saran-saran praktis dan metodologis yang berguna pada penelitian selanjutnya.

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa/i SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh Regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap Resiliensi siswa/i SMA tunas harapan mandiri Rantauprapat.
2. Adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap resiliensi bahwa adanya pengaruh signifikan positif antara Dukungan sosial teman sebaya dengan Resiliensi dimana koefisien  $t_{xly} = 4.382$  dengan  $p = 0.000$  berarti  $p < 0.01$ , hal ini berarti semakin baik dukungan sosial teman sebaya maka semakin baik perilaku Resiliensi. Koefisien r kuadrat Dukungan sosial teman sebaya dengan variabel terikat Resiliensi adalah sebesar  $r^2 = 4,382$ . Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh Dukungan sosial dengan kontribusi sebesar 12,80%.

3. Adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi, dimana koefisien  $t_{x_2y} = 18.072$  dengan  $p = 0.000$ , berarti  $p < 0.01$ , hipotesis diterima, hal ini berarti semakin baik Regulasi diri dalam belajar pada siswa maka semakin baik resiliensi siswa tersebut. Koefisien  $r$  kuadrat Regulasi diri dalam belajar pada siswa dengan variabel terikat Resiliensi adalah sebesar  $r^2 = 0.870$ . Ini menunjukkan bahwa Regulasi diri dalam belajar pada siswa dibentuk oleh Resiliensi dengan kontribusi sebesar 67.10%.
4. *Interaction effect* didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan regulasi diri secara bersamaan terhadap Resiliensi dimana koefisien  $F = 323.817$ . jumlah penelitian ini dengan sampel 166 siswa. Untuk *interaction effect* didapatkan pengaruh signifikan antara Dukungan sosial teman sebaya terhadap Resiliensi dimana koefisien  $r = 0.894$ ; dengan  $p = 0.000$  berarti  $p < 0,010$ . Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari pengaruh antara *predictor* dukungan sosial teman dan regulasi diri dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar  $r^2 = 0.799$ . Ini menunjukkan bahwa Resiliensi dibentuk oleh Regulasi diri dalam belajar dan Dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan kontribusi sebesar 79.90%.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini membahas tentang pengaruh regulasi diri dalam belajar ( $X_1$ ) dan dukungan sosial teman sebaya ( $X_2$ ) dengan perilaku resiliensi siswa ( $Y$ ) yang dilakukan di SMA tunas harapan mandiri siswa. Pada dasarnya penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan dalam metodologi

penelitian. akan tetapi, penulis menyadari bahwa penelitian yang dilakukan tidak terlepas dari keterbatasan karena hal-hal yang tidak dapat dihindari yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain :

1. kemungkinan ketidakjujuran dan ketidakseriusan responden dalam mengisi angket-angket regulasi diri dalam belajar ( $X_1$ ), dukungan sosial teman sebaya ( $X_2$ ), dan perilaku resiliensi (Y) yang disebarkan. kesalahan ini tidak dapat dihindari dari bias, karena variabel dalam penelitian ini menyangkut penilaian responden.
2. Pendekatan penelitian kuantitatif memiliki keterbatasan dalam penggunaan alat ukur, terutama untuk mengukur aspek-aspek psikologis yang terkait dengan responden
3. Penelitian ini hanya melibatkan faktor Resiliensi yang didalamnya ada Dukungan sosial teman sebaya dan Regulasi dalam belajar dalam melihat perilaku Resiliensi siswa, sehingga diperlukan penelitian lanjutan guna mengungkapkan lebih jauh tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku resiliensi siswa.



### 5.3 SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran yang perlu diperhatikan. Saran-saran ini diharapkan berguna bagi perkembangan studi ilmiah mengenai Regulasi diri dalam belajar, dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada siswa/i SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat.

#### 5.2.1 Saran Metodologis

1. Dalam pembuatan skala, peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan penggunaan nilai netral pada pilihan jawaban skala sehingga memiliki jawaban yang lebih pasti.
2. Mengingat bahwa regulasi diri dalam belajar dan Dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang penting dan memiliki pengaruh terhadap Resiliensi, disarankan peneliti selanjutnya untuk meneliti aspek-aspek lain yang berpengaruh dengan Regulasi diri dalam belajar, Dukungan sosial teman sebaya dan Resiliensi.

#### 5.2.2 Saran Praktis

Sejalan dengan hasil penelitian serta simpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai calon dosen psikologi penelitian ini dapat bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.

2. juga lebih meninjau faktor-faktor lain yang berpengaruh 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 ranah psikologi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Asih Menanti, dkk. *Resiliensi Mahasiswa Dalam Belajar*. (EW Nesia Medan: Medan)
- Andrey Margareth dan Danri Toni Siboro.(2014). “*Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Persepsi Laba*.Skripsi. Universitas HKBP Nommensen Medan
- Askar. (2004). *Potensi dan Kekuatan Kecerdasan pada Manusia (IQ, EQ,SQ) dan Kaitannya dengan Wahyu*. Jurnal Hunafa Vol III No.III, September 2006, hal 215-230.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2009. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Biggart, L., Ward, E., Cook, L., & Schofield, G. (2017). The team as a secure base: Promoting resilience and competence in child and family social work. *Children & Youth Services Review*, 83, 119-130.
- DwijayantiArie Pangestu. (2009). *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akuntansi*.Skripsi S1 Fakultas Ekonomi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- DwijayantiPangestu.(2009). *Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akuntansi*. Jakarta. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran
- Dariuszky.2004. *Membnagun Harga Diri*.Bandung : CV. Pionir Jaya

- Desmita. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset Bandung.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Embury, S., & Saklofske, D. (2013). Resilience in children, adolescents, and adult. Ottawa: Springer. 188 *Jurnal Psikologi* Volume 11 No.2, Desember 2018.
- Fudyartanta, K. (2004). *Tes Bakat dan Perskalaan Kecerdasan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education And Learningresearch Journal*, 11(11), 63– 78.
- Gunarsa, S. (2004). Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resiliency in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice And Reflections*, 8.
- Hammil, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of The Sciences*, 115–146.

- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience ? *Can Jpsychiatry*, 56(5), 258–265.
- homsah, N.R., Mugiasro, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 46-53. Mawarpury, M., & Mirza (2017). Resiliensi dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 96-106
- Novia Winarta. (2014). *Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Emosional dan Spiritual terhadap Persepsi Keetisan Praktik Earnings Management*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijarpranata
- Jurnal Diana Mufida Suharto dan toto bara setiawan “*Pengaruh Kemampuan Intelegensi Dan Task Commitment Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XII MAN 1 Jember*”.
- Jurnal Atina Fahru Maliana “*Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Antara Pola Asuh Orang Tua Otoriter Dengan Demokratis Kelas X Di Sma Negeri 1 Kedungwuni Kab. Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016*”
- Pasal 3 No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Saifuddin Azwar. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar. Yogyakarta
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development*. Terjemahan : Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Erlangga. Jakarta



- Santrock, J.W. 2002. *Adolence Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. (Terjemahan oleh Shinto B. Adeler Sherly Saragih). Erlangga. Jakarta
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Penerbit : Bumi Aksara Jakarta
- Saifuddin Azwar. 2001. *Reabilitas dan Validitas*. Penerbit: Pustaka Belajar. Yogyakarta
- Saifudin Azwar. 1996. *Pengantar Psikologi Intelegensi*. Penerbit: Pustaka Pelajar Yogyakarta
- Sholichah, I.F., Paulana, A.N., & Fitrya, P. (2018) Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 191-197.
- Tambunan, R. 2001. *Harga Diri Remaja*. Peberbit: Erlangga Jakarta
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.