

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI  
EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana  
dalam Ilmu Psikologi



**AUFI RAHMA FAHRUNISA  
2020031014**

**PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
2024**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

---

Saya mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Aufo Rahma Fahrunita

NIM : 2020031014

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa adalah benar-benar karya yang telah saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan karya orang lain seolah-olah hasil dari pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas, termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung konsekuensinya.

Surakarta, 7 Februari 2024

Yang menyatakan,



Aufo Rahma Fahrunita

NIM. 2020031014

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai Civitas Akademik Univeritas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aufi Rahma Fahrnisa  
NIM : 2020031014  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Sosial, Humaniora dan Seni  
Jenis Karya : Skripsi / Laporan Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi / Laporan Penelitian saya yang berjudul HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA.

Beserta instrumen / perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tahap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai (*co-author*) atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 7 Februari 2024  
Yang membuat pernyataan,



Aufi Rahma Fahrnisa  
NIM. 2020031014

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI  
EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

Disusun Oleh :

**AUFI RAHMA FAHRUNISA**

**NIM. 2020031014**

Skripsi telah disetujui untuk dipertahankan  
di hadapan dosen penguji pada tanggal 7 Februari 2024

Pembimbing 1



**Anniez Rachmawati, M.Psi., Psikolog**

**NIDN : 0623068501**

Pembimbing 2



**Hastuti Rifayani, M.Psi., Psikolog**

**NIDN : 0604118501**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si**  
**NIDN : 0602058801**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI  
EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

Disusun Oleh :

**AUFI RAHMA FAHRUNISA**

**NIM. 2020031014**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan

Oleh dosen penguji skripsi

Program Studi Psikologi

Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Universitas Sahid Surakarta

Pada hari Rabu tanggal 7 Februari 2024

Penguji 1



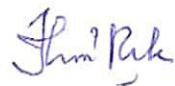
**Anniez Rachmawati, M.Psi., Psikolog**  
NIDN : 0623068501

Penguji 2



**Hastuti Rifayani, M.Psi., Psikolog**  
NIDN : 0604118501

Penguji 3



**Dhian Riskiana, S.Psi., MA**  
NIDN : 0607018803

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni



**Marwahyudi. S.Pd., M.T**  
NIDN : 0607107103

## HALAMAN MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ( ٦ ) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ( ٧ ) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ( ٨ )

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan. Karena itu bila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhanmulah, engkau berharap.”

(Q.S Al Insyirah : 6-8)

*“Believe in yourself and all that you are. Know that there is something inside you that is greater than any obstacle.”*

(Christian D. Larson)

*“Unter allem Diebesgesindel sind die Narren die schlimmsten. Sie rauben euch beides, Zeit und Stimmung.”*

(Johann Wolfgang von Goethe)

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

“Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR. Muslim, no. 2699)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua dan adik saya yang telah memberi doa dan dukungan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
2. Dosen pembimbing Ibu Anniez Rachmawati, M.Psi., Psikolog dan Ibu Hastuti Rifayani, M.Psi., Psikolog yang telah membimbing saya selama ini.
3. Dosen penguji Ibu Dhian Rizkiana Putri, S.Psi., M.A yang telah memberikan arahan dalam menyempurnakan penelitian ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang telah memberi motivasi dan bantuan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.
5. Kepada orang-orang tersayang saya yang telah menemani dan memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
6. *Last but not least, I want to thank me, I want to thank me for believing in me, I want to thank me for doing all this hard work. I want to thank me for having no days off. I want to thank me for never quitting, I want to thank me for always being a giver, and trying to give more than I receive, I want to thank me for trying to do more right than wrong, I want to thank me for just being me at all times.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur dan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi dengan judul

“HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA” dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Sri Huning Anwariningsih, ST. M.Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Destina Paningrum, SE., MM., selaku Wakil Rektor bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.Ikom., selaku Wakil Rektor bidang Akademik Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Marwahyudi. S.Pd., M.T., selaku Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta.
5. Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, serta Pembimbing Akademik.
6. Ibu Anniez Rachmawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I



7. Ibu Hastuti Rifayani., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II.
8. Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A selaku Dosen Penguji.
9. Bapak dan Ibu dosen Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sekaligus memberikan bimbingan dan motivasi kepada kami mahasiswa selama mengikuti studi.
10. Teman-teman Psikologi terkhusus angkatan 2020 yang selalu mendukung dan memberikan semangat, bantuan serta doa selama pembuatan skripsi.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberi dukungan, semangat, bantuan dan doa untuk penulis dalam proses penyusunan skripsi.

Semoga segala bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Surakarta, 7 Februari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	7
1.3 Manfaat Penelitian.....	7
1.4 Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
2.1 <i>Self Efficacy</i> .....	12
2.1.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	12
2.1.2 Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	13
2.1.3 Faktor <i>Self Efficacy</i> .....	16

2.2	Regulasi Emosi .....	18
2.2.1	Pengertian Regulasi Emosi .....	18
2.2.2	Aspek Regulasi Emosi .....	20
2.2.3	Faktor Regulasi Emosi .....	23
2.3	Resiliensi Akademik .....	27
2.3.1	Pengertian Resiliensi Akademik .....	27
2.3.2	Aspek Resiliensi Akademik .....	31
2.3.3	Faktor Resiliensi Akademik .....	33
2.4	Hubungan <i>Self Efficacy</i> & Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik ..	36
2.5	Kerangka Pemikiran .....	37
2.6	Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>39</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	39
3.2	Identifikasi Variabel .....	40
3.3	Definisi Operasional Variabel .....	40
3.3.1	<i>Self Efficacy</i> .....	40
3.3.2	Regulasi Emosi .....	41
3.3.3	Resiliensi Akademik .....	41
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
3.4.1	Populasi .....	41
3.4.2	Sampel .....	42
3.5	Pengumpulan Data .....	43
3.6	Prosedur Penelitian .....	47

3.7 Analisis Data .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
4.1 Persiapan Penelitian .....	52
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian .....	52
4.1.2 Gambaran Umum Responden .....	52
4.1.3 Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	53
4.1.4 Pelaksanaan Uji Coba .....	53
4.1.5 Uji Validitas .....	54
4.1.6 Uji Reliabilitas .....	57
4.1.7 Penyusunan Angket Setelah Uji Coba .....	57
4.1.8 Pelaksanaan Penelitian .....	59
4.1.9 Analisis Statistik Deskriptif .....	60
4.1.10 Uji Asumsi Klasik .....	62
4.1.11 Uji Hipotesis .....	66
4.1.12 Uji Regresi Linear Berganda .....	67
4.2 Pembahasan .....	71
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>81</b>
5.1 Kesimpulan .....	81
5.2 Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> .....	45
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi .....	46
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik.....	47
Tabel 4.1	Gambaran Umum Responden.....	53
Tabel 4.2	<i>Blueprint</i> Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i> .....	54
Tabel 4.3	<i>Blueprint</i> Uji Coba Skala Regulasi Emosi .....	55
Tabel 4.4	<i>Blueprint</i> Uji Coba Skala Resiliensi Akademik.....	56
Tabel 4.5	Uji Reliabilitas.....	57
Tabel 4.6	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4.7	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4.8	<i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba .....	58
Tabel 4.9	Analisis Statistik Deskriptif.....	61
Tabel 4.10	Kategorisasi .....	61
Tabel 4.11	Uji Normalitas .....	63
Tabel 4.12	Uji Linieritas.....	63
Tabel 4.13	Uji Multikolinearitas .....	64
Tabel 4.14	Uji Heteroskedastisitas .....	65
Tabel 4.15	Uji Autokotelasi.....	65
Tabel 4.16	Uji Hipotesis.....	66
Tabel 4.17	Uji Koefisien Determinasi.....	67
Tabel 4.18	Uji Parsial .....	68

Tabel 4.19 Uji Simultan .....	69
Tabel 4.20 Uji Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif .....	70



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran .....	37
-------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> .....	89
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi .....	90
Lampiran 3. <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik .....	91
Lampiran 4. Lembar Validasi Alat Ukur.....	93
Lampiran 5. <i>Judgment</i> Skala <i>Self Efficacy</i> .....	94
Lampiran 6. <i>Judgment</i> Skala Regulasi Emosi .....	95
Lampiran 7. <i>Judgment</i> Skala Resiliensi Akademik.....	96
Lampiran 8. Skala <i>Self Efficacy</i> .....	98
Lampiran 9. Skala Regulasi Emosi.....	99
Lampiran 10. Skala Resiliensi Akademik .....	100
Lampiran 11. <i>Blueprint</i> Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i> .....	102
Lampiran 12. <i>Blueprint</i> Uji Coba Skala Regulasi Emosi.....	103
Lampiran 13. <i>Blueprint</i> Uji Coba Skala Resiliensi Akademik.....	104
Lampiran 14. Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i> .....	106
Lampiran 15. Uji Coba Skala Regulasi Emosi .....	107
Lampiran 16. Uji Coba Skala Resiliensi Akademik.....	108
Lampiran 17. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba .....	110
Lampiran 18. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba .....	111
Lampiran 19. <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba.....	112
Lampiran 20. Skala Penelitian.....	114
Lampiran 21. Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba .....	115
Lampiran 22. Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba .....	116



Lampiran 23. Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba.....	117
Lampiran 24. Skoring Keseluruhan Aitem <i>Self Efficacy</i> .....	119
Lampiran 25. Skoring Keseluruhan Aitem Regulasi Emosi.....	122
Lampiran 26. Skoring Keseluruhan Aitem Resiliensi Akademik .....	126
Lampiran 27. Uji Validitas Tiga Variabel .....	130
Lampiran 28. Uji Reliabilitas Tiga Variabel .....	131
Lampiran 29. Uji Normalitas.....	133
Lampiran 30. Uji Linieritas .....	134
Lampiran 31. Uji Korelasi Hipotesis.....	135
Lampiran 32. Uji Multikolinearitas .....	136
Lampiran 33. Uji Heteroskedastisitas Glejser dan Scatterplots .....	137
Lampiran 34. Uji Autokorelasi Durbin Watson dan Run Test.....	138
Lampiran 35. Uji Regresi Linier Berganda .....	139
Lampiran 36. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	140
Lampiran 37. Tampilan <i>Google Form</i> .....	141
Lampiran 38. <i>Form</i> Bimbingan Skripsi.....	144

## HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa di Surakarta. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang berasal dari perguruan tinggi di kota Surakarta dengan subjek penelitian sebanyak 150 mahasiswa dan menggunakan metode *purposive random sampling*. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah angket skala yang mengacu pada teori *self efficacy* milik Bandura (1997), angket yang mengacu pada teori regulasi emosi dari Gross (2014), dan angket resiliensi akademik milik Cassidy (2016). Analisis yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh secara parsial maupun secara simultan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Hasil analisis menyatakan pada variabel *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap variabel resiliensi akademik memiliki nilai signifikansi masing-masing adalah sebesar 0,000 serta nilai *r square* sebesar 0,652 yang mana dalam penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* dan regulasi emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: *Self efficacy, Regulasi Emosi, Resiliensi Akademik, Mahasiswa*

## **THE CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND EMOTION REGULATION ON ACADEMIC RESILIENCE IN STUDENTS**

### **ABSTRACT**

This research aims to determine the correlation between self-efficacy and emotional regulation on academic resilience in students at Surakarta. The subjects were active students from universities in Surakarta with 150 research subjects and used a purposive random sampling method. The data collection technique used a scale questionnaire that refers to Bandura's (1997) self-efficacy theory, a questionnaire that refers to Gross's (2014) emotional regulation theory, and Cassidy's (2016) academic resilience questionnaire. Data analysis used descriptive analysis and multiple linear regression tests. The results show a partial or simultaneous influence between self-efficacy and emotional regulation on students' academic resilience. The results also show that the self-efficacy and emotional regulation variables for the academic resilience variable have a significance value of 0,000 each and an r square value of 0,652. It means that the hypothesis is accepted. Thus, this research concludes that the higher the student's self-efficacy and emotional regulation contribute to the higher the student's academic resilience, and the lower the level of self-efficacy and emotional regulation effect the lower student's academic resilience.

*Keywords: Self Efficacy, Emotional Regulation, Academic Resilience, Students*

