



HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN RESILIENSI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI AGAMA ISLAM FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Nadya Syarifah Al Madinah¹, Anwar Sa'dullah², Bagus Cahyanto³,

¹Universitas Islam Malang, ²Universitas Islam Malang, ³Universitas Islam Malang

e-mail: 121801011145@unisma.ac.id, anwars@unisma.ac.id,

baguscahyanto@unisma.ac.id

Abstract

Graduating in a short time is definitely the desire of every student. Common problems that are often faced by students in writing theses include not being able to run the scheduled thesis writing system, not being confident in themselves, and the low level of student interest in research. These difficulties can lead to stress, increased feelings of low self-esteem and frustration and loss of motivation. This research was conducted at the Islamic University of Malang. This study uses a quantitative approach. Data collection methods used are observation, questionnaires, and documentation. The data analysis technique in this study, the researcher used quantitative descriptive analysis, while the data analysis technique used to test the hypothesis in this study was correlation analysis. The results showed that: 1. The level of self-regulation in students of the Islamic Education Study Program, Faculty of Islamic Religion, Islamic University of Malang was in the high category with a percentage reaching 84.6%. 2. The level of resilience in students who are working on thesis at the students of the Islamic Religious Education Study Program, Faculty of Islamic Religion, Islamic University of Malang is in the high category as well, with a percentage of 84.7%. 3. There is a positive relationship between self-regulation and resilience.

Kata Kunci: *self regulation, resilience, thesis completion*

A. Pendahuluan

Permasalahan umum yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi antara lain yaitu kesusahan, tidak bisa menjalankan sistem penyusunan skripsi yang terjadwal, kemampuan akademis mahasiswa yang kurang memadai, dan rendahnya tingkat ketertarikan mahasiswa terhadap penelitian. Kesulitan itu dapat menimbulkan stres, meningkatnya rasa rendah diri dan frustrasi serta hilangnya motivasi. Kekuatan dan kesabaran setiap orang memang berbeda dalam menghadapi sebuah kehidupan. akibat stres menyelesaikan skripsi. untuk menanggulangi beberapa permasalahan tersebut diperlukan suatu sikap yang bernama regulasi dan resiliensi diri.

Self Regulation memiliki pengertian proses menggerakkan diri menuju tercapainya tujuan menjadi pribadi yang ahli dalam bidang akademik, dan hubungan sosial. Self regulation penting untuk mencapai tujuan, meningkatkan kemampuan mengatur waktu, memprioritaskan segala aktivitas yang bisa meningkatkan prestasi akademik, dan membuat pribadi yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Mutia: 2019).

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas untuk merespons masalah dengan sukses, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesulitan, dan kemampuan untuk memiliki lebih banyak harapan dalam menghadapi kesulitan. Ini didefinisikan sebagai proses penyesuaian baik dalam kasus trauma, tragedi, atau kejadian lain yang dapat menimbulkan stres. Individu menyadari bahwa kegagalan bukanlah akhir dari dunia dan mencari pengalaman baru yang lebih sulit. Individu menganggap kegagalan sebagai pelajaran berharga untuk kehidupan masa depan. Tantangan atau kegagalan dapat membuat individu merasa sedih, menyebabkan kecemasan dan depresi, sementara mereka yang memiliki resiliensi akan dapat memahami tujuan dari kesulitan atau kegagalan tersebut, menghindari kekhawatiran dan depresi berat (Husna: 2014).

Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab permasalahan yang meliputi : 1). Tingkat Self Regulation mahasiswa program studi pendidikan agama islam universitas islam malang . 2). Tingkat Resiliensi mahasiswa program studi pendidikan agama islam universitas islam malang. 3) Ada atau tidaknya hubungan self regulation dengan resiliensi.

B. Metode

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yang mana penelitian ini menggunakan penelitian survey. Neuman W Lawrence (2003) menyatakan penelitian survei adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian survei, peneliti menanyakan ke beberapa orang (responden) tentang keyakinan, pendapat, karakteristik suatu obyek dan perilaku yang telah lalu atau sekarang. Metode Penelitian survei berkenaan dengan pertanyaan tentang keyakinan dan perilaku dirinya sendiri. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri dan juga dibantu dengan instrumen yang lain yang berupa angket kuesioner yang telah disebarkan. Peneliti mengambil lokasi penelitian di Universitas Islam Malang. Subjek yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi agama islam fakultas agama islam malang Universitas Islam Malang.

Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat

pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir program studi pendidikan agama islam. c) Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen yang ada, baik dalam bentuk tertulis, bentuk gambar maupun elektronik (Sukmadinata, 2007). Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai pelengkap data dari observasi dan angket. Teknik analisis data dalam penelitian, yaitu: 1) menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. 2) Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan dilakukan analisis korelasi antara variabel *Self Regulation* dengan resiliensi.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat Self Regulation Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah peneliti lakukan, peneliti memperoleh data bahwa ada beberapa mahasiswa PAI Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang memiliki tingkat self regulation dengan presentase mencapai 84,6%. Mahasiswa yang mempunyai self regulation yang rendah maka akan menganggap dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan segala permasalahan yang akan mereka hadapi, sedangkan mahasiswa yang memiliki self regulation yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu dan dapat menyelesaikannya. Seseorang yang memiliki self regulation yang tinggi akan berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi, sedangkan seseorang yang memiliki self regulation yang rendah akan cepat menyerah karena mereka tidak percaya pada dirinya sendiri dan bahkan tidak bisa menstabilkan psikologi mereka. Hal ini di perkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Ismail (2008) menyatakan *Self regulation* merupakan dorongan dan pendekatan yang melekat untuk melakukan apa pun. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi, adapun faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi *Self Regulation* dengan dua cara: a) Standar Variabel eksternal berfungsi sebagai tolok ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tindakan kita sendiri. Standar dipengaruhi tidak hanya oleh kekuatan internal, tetapi juga oleh variabel eksternal, yang berinteraksi dengan elemen manusia untuk mempengaruhi standar evaluasi. Anak-anak belajar perilaku yang baik dan buruk, yang diinginkan dan tidak

diinginkan dari orang tua dan instruktur mereka. Anak memperoleh standar yang dapat ia gunakan melalui pencapaian diri sebagai hasil interaksinya dengan dunia yang lebih luas. b) Penguatan (reinforcement) *Self regulation* dipengaruhi oleh kekuatan eksternal berupa penguatan. Manusia membutuhkan insentif eksternal untuk dipuaskan karena penghargaan intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan. Ketika orang memperoleh tingkat perilaku tertentu, mereka membutuhkan penguatan sehingga perilaku tersebut menjadi pilihan untuk diulang. Kemudian faktor internal, dalam *self regulation*, kekuatan eksternal dan internal berinteraksi. Pengaruh internal, menurut Bandura (2021), dapat mengambil tiga bentuk yang berbeda: a) Observasi diri (self observation) yaitu dengan melakukan unsur-unsur seperti kualitas dan kuantitas penampilan, keunikan perilaku, dan sebagainya. Refleksi diri atas pekerjaan yang telah dilakukan. Manusia dapat melacak penampilan mereka, bahkan jika itu tidak sepenuhnya benar. Kami memilih dan memilih bagian mana dari perilaku kami untuk diperhatikan, sementara mengabaikan orang lain yang biasanya dipertahankan sesuai dengan konsep diri kami. b) Proses penilaian, Standar pribadi, kinerja benchmark, skor aktivitas, dan peningkatan kinerja adalah semua faktor dalam proses penilaian. Standar pribadi berasal dari pengamatan model, contohnya orang tua atau instruktur, serta interpretasi umpan balik/penguatan yang diterima dari kinerja diri. Karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan, maka kinerja apa pun yang menerima penghargaan akan melalui proses kognitif perakitan ukuran/norma yang sangat tinggi. Pengukuran eksternal, seperti norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif, harus digunakan untuk menilai kualitas aktivitas yang tinggi. Kami mengevaluasi kinerja di sebagian besar tugas dengan membandingkannya dengan standar referensi. Selain kriteria personal dan acuan, proses penilaian juga dipengaruhi oleh total nilai yang kita peroleh dari suatu kegiatan. c) Reaksi diri, manusia bereaksi baik atau buruk terhadap tindakan mereka berdasarkan bagaimana mereka dinilai dan standar pribadi mereka sendiri. Manusia menggunakan taktik reaktif dan proaktif untuk mengatur diri mereka sendiri, menurut Bandura. Artinya, orang berusaha untuk mengurangi konflik antara pencapaian dan tujuan dengan cara yang reaktif, dan setelah mereka berhasil dihilangkan, mereka secara proaktif menciptakan tujuan baru yang lebih tinggi. Kemampuan mengatur diri sendiri ini merupakan bagian dari atau salah satu aspek kecerdasan emosional, yang mengacu pada orang-orang yang dapat mengendalikan emosinya dalam berbagai setting dan kondisi sehingga dapat menjalani kehidupan yang bahagia meskipun menghadapi banyak masalah.

2. Tingkat Resiliensi Mahasiswa

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan, telah diperoleh hasil bahwa sebagian mahasiswa PAI Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dengan presentase mencapai 84,7%. Orang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan tetap mempertahankan tujuannya dan tidak gampang menyerah ketika mendapatkan masalah. Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan menganggap kegagalan sebagai pelajaran berharga untuk kehidupan masa depan. Adapun ada 3 aspek dari resiliensi, yaitu : Adapun Individu dalam resiliensi memiliki 3 aspek yang harus ada didalam dirinya, diantaranya: 1) Saya Punya: Kategori ini mencakup hubungan tepercaya, struktur dan peraturan pribadi, panutan, dorongan untuk mandiri, dan akses ke kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan keamanan. 2) Aku: Perasaan cinta dan perilaku yang menarik, cinta simpatik dan altruistik, percaya diri, otonomi dan tanggung jawab, harapan, kepercayaan, dan kepercayaan diri adalah bagian dari kategori ini. 3) Saya Bisa: Ini termasuk berkomunikasi, memecahkan masalah, mengendalikan emosi dan rangsangan, menilai temperamen sendiri dan orang lain, dan mencari kemitraan yang dapat dipercaya.

3. Hubungan Antara Self Regulation dan Resiliensi

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji korelasi product moment person diperoleh nilai koefisien koelasi ada hubungan variabel self regulation dengan rresiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebesar 0,554 yang berarti antara variabel slef regulation dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki hubungan yang sedang, selain itu nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel self regulation dengan variabel resiliensi. Hubungan ini bermakna bahwa semakin besar tingkat self regulation yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi resiliensi individu tersebut untuk bertahan dalam mencapai tujuan hidupnya dan sebaliknya. Selain dari nilai koefisien korelasi, dapat juga dilihat dari taraf signifikansi yang diperoleh dengan nilai $p(\text{sig})=0,000 < 0,05$ maka hasil analisis korelasi mendukung asumsi penelitian yang telah diajukan, yaitu terdapat hubungan antara self regulation dengan resiliensi pada mahasiswa PAI Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan antara Self Regulation dengan Resiliensi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan

Agama Islam Fakultas Agama Islam yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Malang, maka kesimpulan yang didapat yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat Self Regulation pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang berada pada kategori tinggi dengan presentase mencapai 84,6%. Self regulation pada mahasiswa PAI Universitas Islam Malang dipengaruhi oleh observasi diri, serta sikap diri ketika sedang dihadapkan pada suatu permasalahan.

2. Tingkat Resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang berada pada kategori tinggi pula yaitu dengan presentase 84,7%. Resiliensi pada mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, dukungan sosial, dan keadaan emosional.

3. Terdapat hubungan yang positif antara self regulation dengan resiliensi. Semakin tinggi self regulation yang dimiliki seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat resiliensinya, begitupun sebaliknya semakin rendah self regulation seseorang maka akan semakin rendah juga tingkat resiliensinya.

Daftar Rujukan

- Mutia Farah, Yudi Suharsono, And Susanti Prasetyaningrum, "Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA, "Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 7, No.2 (2019): 171-183
- Aftina Nurul Husna, Frieda N.R. Hidayati, And Jati Ariati, "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi, "Jurnal Psikologi Undip 13, No. 1 (2014): 50-63
- Newman, Laurence W. 2003. Metode Penelitian Survei. Jakarta : PT Pustaka LP3ES.
- Samsu, (2017). METODE PENELITIAN (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development). Cet I. Jambi: PUSAKA JAMBI.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Nana Syaodih Sukmadinata, "Metode Penelitian dan Pendidikan", (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 216.
- Ismail, I., Busa, Y., & Tini, T. Parental Involvement In Fostering The Character Of Children's Discipline At Elementary School. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 8(2), (2008) 53-67.