HUBUNGAN ANTARAREGULASI DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psokologi Islam (S.Psi) Uin Raden Intan Lampung

Oleh :

HAFSOH AL ADAWIYYAH
1831080303

Program Studi : Psikologi Islam

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psokologi Islam (S.Psi) Uin Raden Intan Lampung

Oleh :

HAFSOH AL ADAWIYYAH
1831080303

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing 1 : Dr. Abdul Malik Ghozali., Lc., MA
Pembimbing 2 : Citra Wahyuni, M.Si

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 H

ABSTRAK

Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19

Oleh:
Hafsoh Al Adawiyyah

Pandemi *Covid-19* memberikan dampak yang besar dalam dunia pendidikan khususnya perguruan tinggi. Mahasiswa harus beradaptasi dengan kondisi baru dalam proses belajarnya melalui pembelajaran jarak jauh (daring). Banyaknya tantangan dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh diperlukan sikap resiliensi. Resiliensi ini dapat terbentuk melalui regulasi diri yang tinggi dan juga dengan adanya dukungan keluarga agar mahasiswa dapat bertahan dengan segala kondisi yang ada. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala psikologi dengan model skala likert sebagai metode pengumpulan data penelitian yaitu skala resiliensi (α = 0,872), skala regulasi diri (α = 0,874), dan skala dukungan keluarga (α = 0,978). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara regulasi diri dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa yang belajar daring pada masa pandemi *covid-19*. Subjek penelitian berjumlah 59 mahasiswa prodi psikologi islam. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Dengan aitem reliabilitas sejumlah 27 pada skala dukungan keluarga, 18 aitem pada skala regulasi diri, dan 25 aitem pada skala resiliensi. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan *software JASP 0.16.1.0.*Hasil analisis regresimenunjukkan bahwa regulasi diri dan dukungan keluarga keduanya mampu mempengaruhi resiliensi dengan memberikan sumbangan efektif sebesar20,63% dan dukungan keluarga sebesar 25,77%, maka kedua variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 46,4%.

Kata kunci : *Resiliensi, Regulasi Diri, Dukungan Keluarga*.

KEMENTERIAN AGAMA UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Alamat:Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19
Nama : Hafsoh Al Adawiyyah
NPM : 1831080303
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Dr. Abdul Malik Ghazali Lc, MA
NIP. 197005202001121003

Pembimbing II,

Citra Wahyuni, M.Si
NIP. 199303162019032016

Mengetahui,
Ketua Prodi Psikologi Islam

Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001

KEMENTERIAN AGAMA UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Alamat:Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **"Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19"** disusun oleh **Hafsoh Al Adawiyyah** NPM : **1831080303**. Program Studi : Psikologi Islam. Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**, telah di munaqosyahkan pada Hari/tanggal : Kamis/20 Oktober 2022

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH :

Ketua	:	**Dr. Suhandi, M.Ag**	(.....)
Sekertaris	:	**Annisa Fitriani, S.Psi., MA**	(.....)
Penguji utama	:	**Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**	(.....)
Penguji pendamping I	:	**Dr. Abdul Malik Ghazali Lc, MA**	(.....)
Penguji pendamping II	:	**Citra Wahyuni, M.Si**	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas ushuluddin dan studi agama

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA UIN RADEN INTAN LAMPUNG

Dr. Ahmad Isnaeni, MA
NIP. 19740630200031001

PERNYATAAN KEASLIANPENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hafsoh Al Adawiyyah

NPM : 1831080303

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring dimasa Pandemi Covid-19" merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 20 Agustus 2022

Yang Menyatakan,

Hafsoh Al Adawiyyah

NPM. 1831080303

MOTTO

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman".
(Qs. Ali Imron: 139)

"Jangan menyerah selama masih ada sesuatu yang bisa kita lakukan, kita hanya benar-benar kalah kalau kita berhenti berusaha".
(Merry Riana)

"I follow three rules : do the right thing, do the best you can, and always show people you care".
(Low Holtz)

"Tak perlu takut kegagalan. Jadi, jujurlah, beranilah, bertahanlah, percayalah".
(By : Penulis)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Sembah sujud serta rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Berkat karuniaMu ya Rabb sehingga hamba bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan mengucap syukur, kupersembahkan hasil karyaku kepada orang-orang terkasih :

1. Teruntuk kedua Orang Tuaku yang sangat saya hormati, saya cintai, dan yang saya banggakan, Ibuku Djulaena dan Bapakku Misgun. Terimakasih telah mengasihi, merawatku dan mendidikku sedari aku lahir ke dunia, serta membimbing, menasihatiku, mendoakanku tiada henti, memberikan dukungan penuh, dan menghantarkanku pada titik ini. Ku persembahkan karya ini kepada kalian, semoga dengan karya sederhana ini bisa menjadi titik awalku untuk menggapai cita-cita yang lebih tinggi.
2. Teruntuk kedua adikku yang tersayang, Mahesa Agung Puji Utama dan Hana Cendekia Wedha Tama. Terima kasih telah mengisi hari-hariku dengan penuh kebahagiaan serta selalu mendengarkan curahan hati.
3. Teruntuk kakek nenekku, dan keluarga besarku. Terima kasih telah memberiku semangat, nasihat, tiada henti mendoakanku, dan memberikan dukungan penuh agar aku bisa menggapai tujuanku dan menyelesaikan karya ini.
4. Teruntuk Hafsoh Al Adawiyyah, terima kasih telah bertahan dan berjuang hingga mencapai titik ini. Terima kasih sudah berani untuk mencoba dan berproses walau banyak rintangan. Jangan berhenti sampai disini dan tetap semangat, ingat tujuan awal, jangan menyerah. Tetaplah berproses dan terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik serta bermanfaat bagi orang banyak dan orang-orang yang membutuhkan.

RIWAYAT HIDUP

Nama Peneliti, Hafsoh Al Adawiyyah, lahir di Surabaya pada 26 November 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Misgun dan Ibu Djulaena. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Aisyiyah 47 Surabaya (lulus pada tahun 2005)
2. SDN Kalijudan 01 No 239 Surabaya (lulus pada tahun 2011)
3. SMP Hidayatul Ummah Surabaya (lulus pada tahun 2014)
4. SMK Gama Cendekia Surabaya (lulus pada tahun 2017)

Setelah dinyatakan lulus dari SMK Gama Cendekia Surabaya pada tahun 2017, penulis mendaftarkan diri pada tahun 2018 dan diterima menjadi mahasiswi Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim
Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan, dan petunjukNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menempuh gelar Sarjana Psikologi.

Pada saat proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, skripsi ini dapat selesai juga tak lepas dari bimbingan dan bantuan orang-orang yang juga membantu secara moril serta materil. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih yang sangat dalam kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, M.Ag., Ph.D., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi peneliti untuk disidangkan.
4. Bapak Dr. Abdul Malik Ghazali., Lc., MA selaku dosen pembimbing I dan Ibu Citra Wahyuni, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dengan penuh kesabaran, memberikan saran dan membantu peneliti memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi, serta tak lepas memberikan doa dan dukungan.
5. Tim dewan penguji yang bersedia meluangkan waktu dan menguji hasil penelitian ini, sehingga hasil peneitian ini dapat diterima dan disahkan.

6. Bapak Nugroho Arief Setiawan, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan ilmu dan membimbing selama perkuliahan.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan waktu serta ilmunya kepada saya dan teman-teman, sehingga saya bisa sampai pada titik akhir penelitian ini.
8. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
9. Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung angkatan 2019 kelas C dan D sebagai subyek penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
10. Untuk Elisa Ummatul Hasanah, Komariah Nur Cahyani, Annisa Gili Putri, Ivan Mosley Zarex dan Iftia Rahma Febrianti. Terima kasih untuk motivasi, saran, dan dukungan yang diberikan. Terima kasih telah mengajarkan banyak hal yang membuat peneliti terinspirasi untuk membuat penyusunan skripsi lebih baik lagi.
11. Untuk teman seperjuangan penyusunan skripsi, Uky Kusumawati, Noor Thalia Melinia, Melita Fitriyanti, Ulfa Cucu Zainati, terimakasih atas segala diskusi, serta membantu mengajarkan dan mengarahkan selama proses penyusunan skripsi.
12. Untuk sahabat-sahabatku diperkuliahan hingga saat ini, Fuji Asri Mulyani, Andesva Dewi, Anditha Juliannisa, Rizky Dwi Novita Putri, terimakasih untuk segala nasihat, diskusi, dan kebersamaan selama perkuliahan. Terima kasih sudah berbagi keluh kesah dan saling menguatkan disaat-saat yang sulit. Semoga persahabatan kita hingga akhir hayat.
13. Teman-teman seperbimbingan yang selalu memberikan informasi, dukungan dan saling menguatkan.
14. Untuk teman-temanku Psikologi angkatan 18 yang telah memberikan peneliti pelajaran, informasi, inspirasi, dan pengalaman hidup yang hebat selama menempuh perkuliahan. Semoga kita bisa terus belajar menjadi manusia yang

bermanfaat bagi dunia, akhirat, dan terus membanggakan almamater.

15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu, baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

16. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I recieve, i wanna thank me for tryna do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan nya, akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Penulis,

Hafsoh Al Adawiyyah
NPM. 1831080303

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
SURAT PERSETUJUAN iii
SURAT PENGESAHAN iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN v
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
RIWAYAT HIDUP viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 11
1. Manfaat Teoritis 11
2. Manfaat Praktis 11
E. Penelitian Terdahulu 12
BAB II TINJAUAN TEORITIS
A. Resiliensi 15
1. Definisi Resiliensi 15
2. Aspek-Aspek Resiliensi 16
3. Faktor-faktoryang mempengaruhi Resiliensi 19
4. Resiliensi Dalam Perspektif Islam 21
B. Regulasi Diri 26
1. Definisi Regulasi Diri 26
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri 26
C. Dukungan Keluarga 28
1. Definisi Dukungan Keluarga 28
2. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga 29
D. Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring 31
E. Kerangka Berpikir 33
F. Hipotesis 33

BAB IIIMETODE PENELITIAN
A. Identifikasi Variabel 35
B. Definisi Operasional 35
1. Resiliensi 35
2. Regulasi Diri 35
3. Dukungan Keluarga 36
C. Subjek Penelitian 36
1. Populasi 36
2. Teknik Sampling 37
3. Sampel 37
D. Metode Pengumpulan Data 37
1. Skala Resiliensi 37
2. Skala Regulasi Diri 39
3. Skala Dukungan Keluarga 39
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas 40
F. Teknik Analisis Data 40
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN
A. Orientasi Kancah Dan Persiapan Penelitian 41
1. Orientasi Kancah 41
2. Persiapan Penelitian 42
3. Pelaksanaan *Try Out* (Uji Coba Alat Ukur) 43
4. Uji Validitas dan Reliabilitas 44
5. Penyusunan Skala Penelitian 47
B. Pelaksanaan Penelitian 48
1. Penentuan Subjek Penelitian 48
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data 49
3. Skoring 49
C. Hasil Penelitian 50
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian 50
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian 50
3. Uji Asumsi 51
4. Uji Hipotesis 54
5. Sumbangan Efektif 62
D. Pembahasan 64
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 71
B. Saran 71
1. Bagi Subyek Penelitian 71
2. Bagi orang Tua 72
3. Bagi Peneliti Selanjutnya 72
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian Mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2019 37
Tabel 2 Sampel Penelitian Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Angkatan 2019 37
Tabel 3 Blue Print Skala Resiliensi 38
Tabel 4 Blue Print Skala Regulasi Diri 39
Tabel 5 Blue Print Skala Dukungan Keluarga 40
Tabel 6 Hasil Seleksi Aitem Skala Resiliensi di Uji Coba 45
Tabel 7 Hasil Seleksi Aitem Skala Regulasi Diri di Uji Coba 46
Tabel 8 Hasil Seleksi Aitem Skala Dukungan Keluarga di Uji Coba 46
Tabel 9 Sebaran Aitem Valid Skala Resiliensi 47
Tabel 10 Sebaran Aitem Valid Skala Regulasi Diri 47
Tabel 11 Sebaran Aitem Valid Skala Dukungan Keluarga 48
Tabel 12 Daftar Sampel Penelitian 49
Tabel 13 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian 50
Tabel 14 Rumus Norma Kategorisasi 51
Tabel 15 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi 51
Tabel 16 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri 52
Tabel 17 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Keluarga 53
Tabel 18 Hasil Perhitungan Uji Normalitas 55
Tabel 19 Hasil Uji Asumsi Multikolinieritas 59
Tabel 20 Hasil Uji Analisis Regresi 61
Tabel 21 Tabel Anova 61
Tabel 22 Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga 62
Tabel 23 Hasil Persamaan Regresi Variabel X1,X2, dan Y 63
Tabel 24 Sumbangan Efektif Variabel Bebas 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi.....34
Gambar 2 Pie Chart Kategorisasi Skor Resiliensi 52
Gambar 3 Pie Chart Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....53
Gambar 4 Pie Chart Kategorisasi Skor Dukungan Keluarga 54
Gambar 5 Uji Normalitas Tiga Variabel 56
Gambar 6 Uji Normalitas Resiliensi.....56
Gambar 7 Uji Normalitas Regulasi Diri 56
Gambar 8 Uji Normalitas Variabel Dukungan Keluarga.....57
Gambar 9 Uji Linieritas Resiliensi dan Regulasi Diri 57
Gambar 10 Uji Linieritas Resiliensi dan Dukungan Keluarga 57
Gambar 11 Uji Heterokedastisitas 60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Izin Penelitian 83
LAMPIRAN 2 Rancangan Skala Lengkap 85
LAMPIRAN 3 Distribusi Data Uji Coba.....97
LAMPIRAN 4 Hasil Output Uji Reliabilitas dan Validitas 103
LAMPIRAN 5 Skala Penelitian 109
LAMPIRAN 6 Tabulasi Data 119
LAMPIRAN 7 Bukti Penelitian 123
LAMPIRAN 8 Uji Hipotesis 127
LAMPIRAN 9 Sumbangan Efektif 131
LAMPIRAN 10 Hasil Turnitin.....133

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah orang yang sedang dalam perolehan pengetahuan dan mendaftar di segala bentuk pendidikan tinggi, sekolah menengah, lembaga dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dinilai dengan kecerdasan tinggi dalam hal berpikir dan penuh perencanaan dalam bertindak serta berpikir kritis disertai dengan tindakan tepat yang merupakan kualitas dari seorang mahasiswa. Dan merupakan prinsip agar dapat saling menyeimbangi, Siswoyo (2007).

Tercatat pada tanggal 24 Maret 2020, menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran No. 20 yang berisi kebijakan pendidikan dalam hal covid-19, menyatakan proses belajar mengajar secara tatap muka dalam sekolah maupun perguruan tinggi di berhentikan sementara. Pendidikan daring dari rumah agar dapat fokus pada pelatihan kecakapan hidup, juga dalam konteks wabah Covid-19 (Dewi, 2020).

Isu pandemi virus coronayang terdengar dari Wuhan, menjadi awal kekhawatiran global terhadap penyebaran virus corona. Tema yang berbeda di seluruh dunia telah dipertimbangkan dari berbagai negara termasuk Indonesia. Berbagai dampak wabah ini telah memanifestasikan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan Indonesia, termasuk di dunia pendidikan. UNESCO memaparkan bahwa diperkirakan 1,3 miliar siswa dan mahasiswa di seluruh dunia tidak dapat belajar/berkuliah secara normal atau tatap muka dikarenakan wabah covid-19. Situasi yang diciptakan oleh pandemi covid mengharuskan guru untuk menggunakan semua media yang tersedia untuk mendukung pembelajaran online, (Lee,2020).

Hutauruk dan Sidabutar (2020) menyatakan bahwa, siswa mengalami beberapa hambatan saat belajar online. Siswa kesulitan saat menggunakan aplikasi yang dipakai untuk kuliah online, dan juga sulit memahami topik di kelas online dibandingkan kelas tatap muka, adanya keterbatasankualitas internet, sehingga mereka tidak dapat berdiskusi dengan guru mereka secara bebas. Sebagian besar siswa

mengobrol dalam komentar dan berupa teks. Oleh karena itu, terdapat beberapa materi yang tidak dapat dikomunikasikan dengan detail karena tidak dapat dijelaskan secara rinci dalam teks.

Temuan ini juga didukung dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan tiga mahasiswa yang berinisial K, A, dan R Angkatan 2019 pada tanggal 6 April 2022. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa pada umumnya kendala yang mereka alami adalah pembelajaran daring yang dijalani saat ini menjadi kurang efektif, dikarenakan ketidakpastian waktu belajar, proses pembelajaran yang telalu lama di depan laptop sehingga menimbulkan kebosanan, rasa bosan juga ditimbulkan karena berkomunikasi di rumah akibat kuliah daring, pemborosan, pekerjaan rumah yang menumpuk, dan adanya keinginan untuk bertemu dengan teman-teman yang sudah lama tidak saling bertemu. Sehingga sulit bagi mereka untuk berpikir positif, yang dimana berfikir positif sangat penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari, sesuai yang telah dijabarkan oleh (Gilbert & Orlick, 2007), dalam penelitiannya bahwa orang yang berpikir positif merasa lebih rileks dan lebih mampu menangani stres yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan dalam kehidupan.

Ketiga mahasiswa tersebut menyatakan tidak memiliki resiliensi yang tinggi. Terlihat bahwa ia mudah terpengaruh oleh orang lain dan menjadi bingung ketika menghadapi masalah. Dua orang melaporkan bahwa sulit untuk mengendalikan emosi mereka seperti merasa kesal, marah.Hal ini sesuai dengan pendapat Reivich dan Shatte (2002) bahwa setiap orangmembutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan setiap konflik yang terjadidalam kehidupan sehari-hari. Orang yang resiliensinya tinggi akan menggunakan sumber daridalam dirinya sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani danbersikap negatif terhadap kejadian tersebut.

Pembelajaran daring juga mengharuskan mahasiswa untuk belajar secara mandiri, tidak adanya kontrol pembelajaran secara langsung membuat mahasiswa kesulitan karena adanya beberapa kendala yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu dibutuhkan adanya resiliensi agar mahasiswa memiliki solusi yang tepat untuk

menghadapi situasi sulit ataupun kondisi sulit yang sedang dialaminya, dan bagaimana individu tersebut dapat menyelesaikan tugas-tugas dari kampus dan dapat mencapai tujuannya, Petranto (Hadianti, et al. 2017).

Resiliensi yaitu dimana kondisi yang dapat mendukung ketangguhan dan kegigihan dalam penyelesaian masalah, seperti bangga dengan kondisi diri sendiri, perasaan empati, dicintai dan mencintai, kemandirian dan tanggung jawab, dukungan keluarga, kemampuan komunikasi dan kemampuan menjalin hubungan (Mayasari, 2014). Resiliensi dapat diterapkan individu ketika berada dalam situasi tekanan dan permasalahan dalam kehidupan (Dewi & Cahyani, 2014). Di sisi lain, Gottberg (dalam Nurinayanti dan Atiudina, 2011) mendefinisikan resiliensi ialah keterampilan universal dan bahwa individu, kelompok atau komunitas dengan kapasitas ini dapat mencegah, mengurangi, dan merespons dampak negatif ketika menghadapi bencana atau menghadapi kondisi yang sulit.

Orang yang tangguh dapat dinilai dari karakteristiknya, Desmita (2010) menjabarkan bahwa remaja tangguh memiliki kemampuan untuk melawan, mencegah, mengurangi bahkan menghilangkan efek buruk dari situasi yang tidak menyenangkan. Hal selaras juaga dijelaskan oleh Bernard (Desmita, 2009) Individu yang tangguh mempunyai empat sifat umum, dengan kata lain, mampu membangkitkan reaksi positif pada orang lain, mengendalikan diri dengan mudah, menyadari identitas diri, menyadari tujuan dan merencanakan masa depan yang lebih cerah.

Ada beberapa ayat suci Al-Qur’an yang membicarakan tentang anjuran bersabar dalam menghadapi segala cobaan, karena cobaan itu pasti akan datang pada setiap manusia. Hal ini senada dengan firman AllahSWT dalam *QS.* Ali-Imran Ayat 186:

لَتُبۡلَوُنَّ فِيٓ أَمۡوَٰلِكُمۡ وَأَنفُسِكُمۡ وَلَتَسۡمَعُنَّ مِنَ ٱلَّذِينَ أُوتُواْ
ٱلۡكِتَٰبَ مِن قَبۡلِكُمۡ وَمِنَ ٱلَّذِينَ أَشۡرَكُوٓاْ أَذٗى كَثِيرٗاۚ وَإِن
تَصۡبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ١٨٦

Artinya*: Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan, (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan". (Ali Imran: 186).*

Pada ayat tersebut,telah dijabarkan dalam Tafsir Fii Zhilalil Qur'an bahwa sudah menjadi sunnah bagi akidah dan dakwah. Ia pasti akan menghadapi cobaan dan gangguan pada harta dan jiwa. Ia pasti harus bersabar, tegar dan mantap hatinya. Itulah jalan ke surga dan memang jalan ke surga itu dipenuhi dengan hal-hal yang tidak menyenangkan, sedang jalan ke neraka dipenuhi dengan hal-hal yang menyenangkan. Ini adalah jalan tarbiah (pendidikan) kaum muslimin, dan untuk mengeluarkan simpanan-simpanannya yang berupa kebaikan, kekuatan, dan ketabahan. Inilah jalan untuk menjalankan tugas-tugas dan sebagai pengetahuan realistis terhadap hakikat manusia dan kehidupan. (Sayyid Quthb, 2006)

Dalam Tafsir Misbah oleh Muhammad Quraish Shihab menafsirkan bahwa, apakah kalian mengira akan masuk surga dengan hanya menyatakan keislaman tanpa diuji seperti halnya orang-orang sebelum kalian? Mereka di uji dan di guncangkan dengan berbagai cobaan. Sampai-sampai Rasulullah sendiri dan orang-orang yang bersamanya, berkata, "Bilakah pertolong akan tiba?" Saat itulah Allah menepati janjiNya dan mengatakan pada mereka bahwa pertolongan itu sudah dekat. Semakin berat dan semakin tinggi cita-cita yang akan di capai, makin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dialami (Kementrian Agama RI).

Firman Allah tersebut diartikan bahwa tidak ada seorangpun didunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah SWT. Dan hanya orang-orang yang kuat yang mampu untuk bangkit kembali dari keterpurukan yang mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasannya. Dari ayat tersebutlah dapat dipahami bahwa pentingnya bagi seorang hamba memiliki tingkat resiliensi yang tinggi untuk bertahan dalam ujian keimanan nya dan ketangguhan sebagai orang muslim (Adz-Dzakiey, 2005)

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi, terutama faktor eksternal dan internal yang mempunyai pengaruh terhadap resiliensi. Faktor internal yang mencakupkontrol diri, tidak menyalahakan diri sendiri, intelegensi dan faktor eksternal terdapat dukungan komunitas, dukungan keluarga, dukungan personal, budaya, (Holaday & McPhearson, 1997).

Pada penelitian ini, penulis ingin mengkorelasikan regulasi diri yang merupakan faktor internal dengan variabel terikat yaitu, resiliensi pada mahasiswa. Seiring bertambahnya usia seseorang atau individu,maka individu akan semakin berurusan dengan pengalaman dan juga lingkungan yang lebih kompleks sehingga evaluasi yang diperoleh dari lingkungan menjadi berpengaruh terhadap pembentukan regulasi diri (Rachmadtullah, 2015). Faktor lain yang mendukung untuk mencapai resiliensi mahasiswa belajar online adalah regulasi diri. Regulasi diri adalah proses koreksi diri yang diperlukan untuk menjaga individu tersebut agar berada di jalan yang dituju yang sesuai untuk mencapai tujuan dan adaptasi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri (Husna, Hidayati dan Ariyanti, 2017).

Taylor (Istriyanti dan Simarmata, 2014) menjelaskan regulasi diri memudahkan untuk memvisualisasikan masa depan, sehingga sangat penting untuk dapat mengatur diri sendiri dalam segala hal yang membutuhkan wawasan diri. Sautelle, Bowles, Hattie dan Arifin (2015) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri ialah pikiran, perasaan, dan tindakan yang sengaja diciptakan seseorang guna mencapai tujuan yang telah di rencanakan. Ini sangat penting untuk menciptakan ketahanan bagi orang-orang yang menghadapi situasi atau keadaan yang sulit.

Orang yang mempunyai tujuan hidup yang jelas mampu melewati situasi yang paling sulit. Hal ini ditegaskan oleh penelitian Hiew (2004) bahwa ada hubungan penting antara resiliensi dan regulasi diri. (Wills & Bantum, 2012), memaparkan faktor yang mempunyai keterkaitan antara regulasi diri dengan resiliensi sebagai faktor pelindung untuk masalah perilaku pada remaja. Hal tersebut juga dijabarkan oleh Luthar, Zelazo, dan Masten (Wong, 2008), bahwa tingkat resiliensi seseorang, dipengaruhi oleh regulasi diri yang

tinggi. Penjabaran oleh Dias & Cadime (2017) mendefinisikan bahwa *regulasi diri* relevan untuk bisa memahami tingkat resiliensi dari individu sebagai bentuk menciptakan kehidupan sesuai yang di inginkan.

Manusia dalam kehidupannya selalu ingin sesuai dengan apa yang ia harapkan, maka terkadang sampai melampaui batasan yang telah diatur sebagaimana yang telah disyariatkan. Disisi lain dalam berperilaku, manusia telah diperingatkan oleh Allah SWT untuk mengontrol diri sesuai dengan tujuan hidupnya lalu menyerahkan seluruh hasil yang telah diusahakan sepenuhnya kepada Allah SWT. Karena Allah yang telah memerintahkan manusia untuk berusaha semaksimal mungkin melakukan kebajikan. Allah SWT berfirman dalam suratAl-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ ١٨

Artinya : "*Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok"*.

Perintah memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok, sebagai perintah untuk melakukan evaluasi terhadap amal-amal yang telah dilakukan. Ini seperti seorang tukang yang telah menyelesaikan pekerjaannya. Ia dituntut untuk memperhatikannya kembali agar menyempurnakannya bila telah baik, atau memperbaikinya bila masih ada kekurangannya, sehingga jika tiba saatnya diperiksa, tidak ada lagi kekurangan dan barang tersebut tampil sempurna. Setiap mukmin di tuntut melakukan hal itu. Kalau baik dia dapat mengharap ganjaran, dan kalau amalnya buruk dia hendaknya segera bertaubat. Atas dasar ini pula bahwa perintah takwa dimaksudkan untuk perbaikan dan penyempurnaan amal-amal yang telah dilakukan (Shihab, 2002).

Takwa merupakan kondisi yang menjadikan hati selalu waspada, menghadirkan dan merasakan pengawasan Allah dalam setiap keadaan. Manusia pasti akan mengarahkan pandangannya

kepada segala kata-katanya untuk merenungkan beserta perincian-perinciannya satu persatu, guna melihat dan mengecek apakah yang telah dia persiapkan untuk menghadapi hari esok itu (Sayyid Quthb, 2004).

Prinsip-prinsip tersebut telah dijelaskan oleh Rasulullah dalam sabda beliau yang menganjurkan perencanaan dalam setiap aktivitas manusia. Perencanaan tersingkap dalam makna niat sebagaimana sabda beliau yang berbunyi "*qola'amirul mukminina rodhiyallahu'anhu sami'tu rosulullahi sollallohu'alaihi wasallama yaqulu, innama a'malu binniyat".* Yang artinya "Amirul mukminin Umar bin Khattab r.a, berkata, aku mendengar Rasulullah bersabda: "Sesungguhnya amal perbuatan itu disertai niatnya".Sebagaimana penjabaran oleh Al-Ghozali dalam hadis tarbawi, tentang berharganya waktu, manusia harus mampu mengatur atau merencanakan waktu-waktunya kepada hal-hal yang positif bagi diri dan masyarakat. Perencanaan terhadap kegiatan-kegiatan yang bermanfaat merupakan bagian dari pendidikan untuk memanfaatkan keadaan menjadi positif dan produktif. Jangan pernah tunda sampai besok, apa yang dapat kamu lakukan hari ini (Hasbiyallah & Moh. Sulhan, 2013).

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa regulasi diri dalam islam adalah perencanaan yang melibatkan proses penetapan keadaan masa depan yang diinginkan, bagaimana usaha-usaha yang perlu dilakukan dengan berbagai alternatif dan juga ikhtiar, juga perlunya memperinci alternatif yang sudah dipilih agar dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan dan kebijakan.

Terdapat aspek dalam regulasi diri ialah *formulating*(menerima) dan *receiving*(memberi), yang sangat berkaitan dengan ketangguhan, hal ini telah dikonfirmasi pada sebuah studi oleh Ruswahyuningsi dan Afiatin (2013) bahwa dengan menerima, akan memberi seseorang kekuatan untuk menciptakan ketahanan dalam kesulitan dan kemalangan hidup. Seperti yang telah di depaparkan oleh Carver (Hanifa dan Joefiani, 2016) bahwa dengan menggunakan perencanaan (*formulating*)sebagai strategi *coping* memiliki hubungan positif dengan resiliensi, yakni dimana individumengambil tindakan untuk mengatasimasalahnya melalui

berpikir logis. Individu berfokus pada usaha untuk mengurangi emosi negatif, misalnya dengan menghindari masalah, penyalahan diri (*self blamming*), penyesalan diri, Lazarus dan Folkman (Aziz, 2018).

Terdapat aspek resiliensi, salah satunya adalah keyakinanbahwa mereka mampu mengontrol suatu peristiwa atau masalah yang memiliki hubungan penting dengan regulasi diri,yang juga merupakan karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut (Schultz & Schultz, 1986).Hal ini sesuai dengan klaim oleh Sanson, Wiebe, dan Morgan (1999) bahwa keyakinanmerupakan faktor pengendali dalam proses regulasi diri ketika individu dapat memilih untuk pergi atau tinggal dalam meningkatkan minat mereka.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diriberperan dalam membangun resiliensi pada mahasiswa yang belajar daring. Sedemikian rupa sehingga peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian hubungan regulasi diri dengan resiliensi pada mahasiswa belajar daring dimasa pandemi Covid-19.

Terkait penjabaran regulasi diri didalam penelitian ini, peneliti juga mengaitkan variabel resiliensi dengan variabel dukungan keluarga. Friedman (2010) menyatakan dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan sehingga penerima dukungan keluarga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan keluarga internal, seperti dukungan dari pasangan, dukungan dari saudara kandung, dukungan dari anak dan dukungan keluarga eksternal, seperti dukungan dari sahabat, tetangga, sekolah, keluarga besar, tempat ibadah, praktisi kesehatan (Friedman, 1998).

Dukungan keluarga merupakan sikap saling peduli dengan sesama, menasehati, saling mengerti dan saling mengasihi sesama. Islam menyerukan kepada manusia agar saling mengasihi satu sama lain seperti yang tertuang dalam Al Qur’an surat Al-Balad ayat 17 :

ثُمَّ كَانَ مِنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡمَرۡحَمَةِ ١٧

Artinya : "*dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang".*

Kemudian, bila dia mau menempuh jalan yang mendaki dan sukar itu maka dia termasuk orang-orang yang beriman dengan kukuh dan saling berpesan untuk bersabar dalam berbuat baik, menjauhi maksiat, serta menghadapi kesusahan hidup, dan saling berpesan untuk berkasih sayang kepada sesama mahluk (Kementrian Agama RI).

Sebagaimana bahwa sifat manusia memiliki kebutuhan. Menurut Zakiyah Drajat, siswa memiliki dua kebutuhan, yakni kebutuhan psikologis, yaitu kebutuhan akan cinta, rasa aman, harga diri, kebebasan, pengertian dan kesuksesan, dan kebutuhan materil, yaitu pemuasan sandang, pangan, papan dan transportasi (Hasbiyallah & Moh. Sulhan, 2013). Abdullah bin Umar r.a dalam haditsnya berkata "*Ibnaka fa'innaka mas'ulun 'anhu mada ad dabtahu wa mada'alamtahu wa huwa mas'ulun anbirika watowaa iyyatihilaka*" yang artinya "Didiklah anakmu, karena sesungguhnya engkau akan dimintai pertanggungjawaban mengenai pendidikan dan pengajaran yang telah engkau berikan kepadanya. Dan dia juga akan ditanya mengenai kebaikan dirimu kepadanya serta ketaatannya kepada dirimu. (Tuhfat Al Maudud, 2006)"

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Khorni (2017) menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki dampak positif bagi kualitas hidup individu, dari segi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Keluarga perlu membangunsuasana positif dalam keadaan apapun. Keadaan keluarga yang baik sangat dibutuhkan terutama dalam perkembangan remaja. Maka, perlu ada hubungan timbal balik yang positif dan adaptif dari orang tua dan remaja. Walsh (2003) mengemukakan bahwa krisis dan tantangan memiliki dampak terhadap seluruh anggota keluarga, dan proses di dalam keluarga yang dapat membantu memulihkan krisis dan hubungan di dalam keluarga. Berdasarkan faktor pelindung dari luar, resiliensi dapat juga dikembangkan dari luar diri individu, yakni dengan dorongan dari lingkungan sosial.

Keterlibatan lingkungan sosial yang positif dapat menjadi faktor promotif untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada remaja, yakni salah satunya dengan adanya dukungan keluarga. Dukungan lingkungan sekitar juga menjadi faktor adanya resiliensi, ketika bantuan dan penerimaan orang-orang tertentu dalam kehidupan individu serta keberadaannya dalam lingkungan sosial tersebut membuat si penerima merasa dicintai, dihargai, diperhatikan dengan baik dalam bentuk materi maupun non-materi, maka hal tersebut dapat menjadi dorongan untuk memunculkan resiliensi (Walsh, 2003).

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan dukungan keluarga merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial yang membuat si penerima merasa dicintai, dihargai, diperhatikan dengan baik dalam bentuk materi maupun non-materi.

Dari penjabaran diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait resiliensi, dengan harapan penelitian ini dapat berkontribusi pada lebih banyak pengetahuan tentang pentingnya meningkatkan sikap resilien dimasa pandemi. Dengan mengetahui apa saja faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, agar bisa menjadi pertimbangan kepada para penyelenggara pendidikan dalam meningkatkan bantuan psikologis terhadap siswa maupun mahasiswa di masa pandemi covid saat ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakanag diatas, peneliti ingin mengkaji lebih intensif mengenai: Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah diatas adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa belajar daring.

2. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi pada mahasiswa belajar daring.
3. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi mahasiswa yang belajar daring.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diadakannya penelitian ini guna penjelasan tambahan untuk dukungan keluarga dan regulasi diri dan diharapkan untuk mendukung pengembangan pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan. serta agar menjadi salah satu perolehan hasil penelitian terkait regulasi diri dan dukungan keluaarga terhadap resiliensi pada mahasiswa belajar daring dimasa pandemi Covid-19, serta dapat memperkaya keilmuan yang berkaitan dengan penelitian juga menumbuh kembangkan pengetahuan baru sehingga dapat digunakan untuk memahami resiliensi pada Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa, agar dapat memahami pentingnya resiliensi dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19, dan juga agar dapat meningkatkan regulasi diri dan juga dukungan dari keluarga maupun teman sebaya dalam pembelajaran daring dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah dalam kondisi atau situasi yang sulit.
b. Bagi tenaga pendidik, peneliti berharap dengan hasil penelitian yang telah didapat akan bisa memberi sumbangsih pemahaman terhadap dosen untuk dapat meningkatkan semangat dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa, hal tersebut dapat diupayakan dengan mengadakan diskusi ilmiah mengenai jurusan di prodi tersebut, juga dapat dilaksanakannya pelatihan ataupun seminar ilmiah mengenai regulasi diri, dukungan keluarga, dan yang paling utama mengenai resiliensi.
c. Bagi orang tua, agar mengetahui pentingnya pendampingan dan pemberian dukungan berupa materi, informasi,

penghargaan maupun instrumen yang diberikan terhadap individu untukdapat menghadapi berbagai problem dan tekanan yang sedang dihadapi dalam kehidupannya sehari-hari.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijabarkan sebagai bentuk patokan dan perbandingan penelitian yang akan di selenggarakan. Kemudian pennnelitian terdahulu juga diberikan untuk memberi ketegasan akan variasi atau karakterisitik antar penelitian yang ada, berikut beberapa penelitian yang menjadi fondasi, diantaranya:

1. Hasil Penelitian Indatus Fatmawati (2018)

   Dalam penelitian Indatus Fatmwati (2018) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai". Subyek penelitian ini adalah remaja dengan orang tua yang bercerai dengan jumlah subjek 100 remaja. Skala regulasi yang digunakan ialah *Regulasi diri Questionnaire (SRQ)* yang dikembangkan oleh Miller & Brown (1991).

   Skala resiliensi menggunakan*Campbell-Sills* dan Stein (2007), yang mengacu pada Skala Ketahanan *Connor-Davidson* (CD-RISC). Metode analisis yang digunakan adalah *Spearman RHO* SPSS versi 22 *for windows*. Korelasi Rho Spearman menunjukkan nilai r = 0,445, p = 0,000 (p < 0,05). Artinya terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi remaja pada keluarga bercerai dan hipotesis yang diajukan diterima. Perbedaan antara penelitian ini adalah Indatus Fatmawati menggunakan materi remaja sedangkan subjek penelitian penulis adalah mahasiswa, penulis juga menggunakan variabel eksternal, dukungan keluarga.

2. Hasil Penelitian Alaiyah Choiril Mufidah (2017)

   Penelitian yang diselenggarakan oleh Alaiyah Choiril Mofidah (2017). Penelitiannya yang bejudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri" , dengan hasil terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi.

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi pada individu, maka sikap ketangguhan atau resiliensi individu akan besar atau kuat, sebaliknya jika dukungan sosial dan media efikasi diri yang diberikan rendah, maka akan mengalami penurunan sikap ketangguhan atau resiliensi. Perbedaan penelitian ini ialah terletak pada variabel yang diteliti aisya yang menggunakan dua variabel yaitu dukungan sosial dan resiliensi, sedangkan penulis menggunakan tiga variabel yaitu, regulasi diri dan dukungan sosial dengan variabel terikat yaitu resiliensi.

3. Hasil Penelitian Maya, Purwadi, Yuzarion (2019)

Studi penelitian yang dilakukan oleh Maya, Purwadi, Yuzarion (2019) dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Konsep Diri Dengan Resiliensi Mahasiswa Fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi sejumlah 169 orang. Jumlah sampel yang diambil 118 orang, dengan subjek mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dukungan keluarga dan konsep diri terhadapresiliensi mahasiswa. Semakin tinggi dukungan keluarga dan konsep diri, maka akan semakintinggi resiliensi yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga dan konsep diri,maka akan semakin rendah resiliensi yang dirasakan. Sumbangan efektif dukungan keluarga dankonsep diri terhadap resiliensi sebesar 69,7%. Terdapat pengaruh positif dukungan keluarga terhadap resiliensi mahasiswa.

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada variabel bebas yang diteliti, Maya, Purwadi dan Yuzarion yang menggunakan variabel bebas berupa dukungan keluarga dan konsep diri, sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas regulasi diri dan dukungan keluarga.

4. Hasil Penelitian Febriaty Palupi Hutagulung (2016)

Studi penelitian yang dilakukan oleh Febriaty dengan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara *Regulasi diri*Dengan Resiliensi Pada Aktivis Organisasi" Metode pengambilan sampel

yang digunakan adalah teknik *insidental sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pada skala resiliensi dan regulasi diri didasarkan pada skala Likert. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala regulasi diri aktivis organisasi dan skala resiliensi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis Carl Pearson yaitu *produc moment*. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima karena menunjukkan bahwa semua ini memiliki korelasi yang sangat penting antara regulasi diri dan resiliensi dalam aktivitas organisasi. Perbedaan antar penelitian adalah bahwa variabel yang diteliti oleh Febriaty tidak menggunakan variabel eksternal. sedangkan peneliti menggunakan variabel eksternal yaitu dukungan sosial.

5. Hasil Penelitian Fajar Wahyudi (2022)

Studi penelitian oleh Fajar Wahyudi, dengan judul "Hubungan Locus Of Control Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa UIN Suska RIAU Yang Merantau Di Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid-19". Metode yang digunakan adalah *accidental non probability sampling*, dengan subjek mahasiswa rantau UIN Suska Riau yang berjumlah 62 orang. Dengan menggunakan teknik analisis data berupa korelasi *product momen* oleh Pearson, menggunakan SPSS versi 26.00.

Dengan hasil penelitian bahwa adanya hubungan positif antara *locus of control* internal, dan eksternal dengan resiliensi. Artinya, semakin tinggi *locus of control* eksternal dan internal maka akan semakin tinggi juga resiliensi. Dan sebaliknya, jika *locus of control* eksternal, dan internal rendah, maka akan semakin rendah pula resiliensi. Perbedaan penelitian adalah, bahwa variabel bebas yang diteliti oleh Fajar Wahyudi hanya ada satu yaitu, *locus of control*,sedangkan variabel yang diteliti penulis ada dua variabel bebas yaitu, regulasi diri dan dukungan sosial.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi merupakan sikap ketangguhan yang dimiliki oleh individu saat menghadapi peristiwa dan kondisi sullit yang terjadi dalam hidupnya, yang meliputi ketangguhan saat menghadapi kondisi yang tertekan dan bahkan berhadapan dengan trauma yang dialami dalam kehidupan individu tersebut, Reivich & Shatte (2002).

Resiliensi menurut pemaparan oleh Setyowati dkk (2010) bahwa resiliensi ialah kemampuan mengatasi berbagai tantangan yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan dalam mempertahankan kesehatan dan energi positif. Ketangguhan ini mempunyai arti bahwa kemampuan seseorang agar tidak mudah menyerah dan tetap bertahan dalam keadaan yang sulit, serta berusaha untuk beradaptasi pada keadaan tersebut, Mufidah (2017).

Resiliensimenurut Luthar (2003) adalah sebagai suatu peristiwa atau proses yang mencerminkan adaptasi yang relatif positif, dan meskipun itu adalah trauma dan ancaman yang sangat berpengaruh. Sedangkan menurut Wagnild & Young (1990)bahwa resiliensi sebagai kekuatan secara emosional yang berfungsi guna menggambarkan kemampuan serta keberanian oleh orang-orang ditengah kesulitan hidup.

(Rutter, 1987)mendefinisikan bahwa resiliensi sebagai faktor penyangga yang melindungi seseorang dari gangguan psikotik serta menggambarkan bahwa individu mempunyai kekuatan atau ketangguhan, *self-efficacy*, serta menyelesaikan masalah dan membnagun hubungan pribadi yang baik.

Resiliensi juga dijabarkan oleh beberapa ahli yang ditujukan secara khusus pada suatu konteks yaitu, keluarga. Walsh (2006) menggambarkan, resiliensi keluarga sebagai adaptasi dan *coping*dalam sebuah keluarga sebagai fungsi yang sangat penting, sehingga keluarga dapat meminimalisir dan beradaptasi terhadap

kondisi yang memiliki berbagai tekanan, resiliensi keluarga merupakan proses yang harus dilalui keluarga untuk mengatasi serta beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan.

Perbedaan definisi dari beberapa ahli diatas pada pendekatan atau konteks spesifik, dimana resiliensi dipelajari, seperti resiliensi akademik, resiliensi sekolah, resiliensi keluarga. Bagi mereka yang tangguh, ketahanan membuat hidup lebih kuat. Dengan kata lain, resiliensi memungkinkan individu untuk berhasil beradaptasi dengan situasi yang tidak menyenangkan dan mengembangkan keterampilan sosial dan akademik, bahkan dalam situasi stres ekstrim yang melekat dalam kehidupan global modern, Desmita (2009).

Dari penjabaran beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah ketahanan, kemampuan individu, kelompok maupun masyarakat dalam meminimalkan, mencegah dan menghilangkan dampak negatif terhadap lingkungan hidup yang tidak menyenangkan dan dapat keluar dari kondisi sulit atau tekanan yang sedang dihadapi.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Aspek-aspek menurut pemaparan Reivich dan Shatte (2002), tentang kemampuan untuk membentuk resiliensi adalah sebagai berikut :

a. Regulasi emosi

Merupakan kemampuan untuk fokus dan tetap tenang dalam menghadapi situasi stress. individu dengan sikap resilien akan tetap tenang dalam situasi apapun. Ketika terjadi kontroversi dalam pernikahan, regulasi emosi diperlukan untuk mengendalikan emosi satu sama lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidak dapat mengontrol emosinya akan mengalami kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan satu sama lain.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dengan keinginan, dorongan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Orang dengan

pengendalian diri yang rendah menjadi mudah tersinggung dan agresif serta merasa tidak sabar.

c. Optimis

Optimis merupakan indikasi individu yang resilien. Optimis sendiri ketika individu mampu melihat masa depan yang baik. Individu yang optimis, memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya mampu mengontrol hidup mereka.

d. Kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah

Analisis penyebab masalah merupakan, sebuah kecakapan individu untuk mengenal dan mengetahui alasan dari suatu permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang dapat mengenali penyebab dari kesalahan akan cenderung tidak bisa menjabarkan solusi dan aksi yang harus dilakukan dalam penyelesaian masalah merupakan individu yang resilien yang memiliki fleksibelitas kognitif.

e. Empati

Empati merupakan kecakapan individu dalam memahami dan peduli terhadap orang lain. Empati ini berkaitan dengan mengetahui indikasi kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki empati bisa diperhatikan dari, intonasi suara, gestur tubuh, mimik wajah, dan kemampuan untuk menangkap apa yang orang lain pikirkan dan rasakan.

f. Keyakinan diri

Keyakinan diri adalah kemampuan untuk mengelola dan memecahkan masalah secara efektif. Seseorang dengan yang tingkat keyakinan tinggi tidak mudah menyerah dan percaya bahwa strategi pemecahan masalah yang digunakan akan berhasil, yang juga akan memiliki pengaruh terhadap prestasi, kesehatan fisik, mental, karir, dan perilaku individu.

g. Berpikir positif

Hal ini diartikan bahwa individu mampu meraih aspek positif dari kehidupan sesudah mengalami peristiwa yang membuat individu tertekan.

Menurut Wolin Wolin (Setyowati et al., 2010) aspek resiliensi sebagai berikut:

1) *Insight*

   Insight merupkan proses perkembangan individu untuk mengetahui, merasakan, dan memahami masa lalu agar dapat mempelajari perilaku yang lebih baik. Ini membantu individu agar memahami diri mereka sendiri dan orang lain serta beradaptasi dengan situasi berbeda.

2) *Independence*

   Kemandirian atau yang disebut dengan *independence* adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional dan fisik dari sumber masalah yang melibatkan sikap jujur pada diri sendiri dan orang lain.

3) *Relationship*

   Relationship ini merupkan orang yang tangguh yang dapat membangun hubungan secara jujur, suportif dan berkualitas dalam hidup.

4) *Initiative*

   Inisiatif atau yang bisa disebut *initiative* ini adalah keinginan yang kuat dari individu untuk mampu bertanggung jawab dalam kehidupannya yang berasal dari masalah yang sedang dihadapi, atau bisa juga berasal dari dalam diri individu itu sendiri.

5) *Creativity*

   Kreativitas adalah seseorang yang memiliki kemampuan dalam berfikir untuk dapat berpikir agar bisa mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup. Kemampuan ini meliputipandangan individu untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat untuk semua tindakan sesuai dengan permasalahan yang terjadi.

6) *Humor*

   Humor ini merupakan kemampuan yang ada pada diri individu dalam mengurangi beban hidup dengan cara

menggunakan rasa humornya untuk melihat situasi berat yang dihadapi agar menjadi lebih ringan.

7) *Morality*

Moral merupakan kemampuan dari individu yang menunjukkan perilaku sesuai nurani dan mampu untuk memberi bantuan kepada mereka yang sedang membutuhkan. Individu yang resilien dapat mengambil keputusan serta mampu menilai pendapat orang lain secara tepat.

Dari pendapat diatas merujuk pada Revich dan Shatte (2002), yang aspeknya meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, keyakinan diri, kemampuan menganilisis masalah, empati, dan berpikir positif.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Holaday & McPhearson (1997), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi, diantaranya:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah kemampuan yang diberikan dari faktor eksternal individu, sehingga individu dapat merasa lebih mempunyai keyakinan dan motivasi dalam melakukan suatu hal. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa bermacam hal, yakni:

1) Pengaruh Budaya

Beuf (dalam Holaday & McPhearson, 1997) mendefinisikan bahwa budaya dapat mempengaruhi individu mendapatkan dukungan sosial. Individu dapat menerima dukungan sosial sesuai dengan budaya yang dianut dan ditinggali.

2) Community Support

Individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat, salah satunya dari komunitas yang diikuti. Komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang lebih pada individu.

3) School Support

Beuf (Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa sekolah merupakan tempat di mana individu berinteraksi dengan lingkungan sekolah yang merupakan lingkungan yang dekat pada individu. Sekolah dapaat memberikan dukungan sosial pada individu, karena sekolah merupakan tempat dimana individu mendapatkan pendidikan sehingga dukungan sosial seharusnya didapatkan oleh individu terutama pada guru yang mempunyai peran dalam pemberian motivasi bagi anak dan remaja.

4) Dukungan Personal

Individu dapat menerima dukungan sosial secara personal dari orang-orang terdekatnya selain keluarga. Dukungan secara personal diharapkan menjadi pembentuk keyakinan dan motivasi agar dapat bangkit dari keterpurukan, Zimrin (Holaday & McPhearson, 1997).

5) Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan paling dekat dengan individu. Diharapkan dari lingkungan terdekatnya, keluarga dapat memberikan dukungan sosial dari permasalahan yang dialami oleh individu.

b. Kemampuan Kognitif

Kemampuan Kognitif pada individu diharapkan dapat memberikan kemampuan dalam beradaptasi serta bangkit dari permasalahan yang dihadapi. Adapun kemampuan kognitif terdapat beberapa macam, yaitu:

1) Intelegensi

Kemampuan intelegensi dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Kemampuan individu yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang tidak menyenangkan dan dapat memiliki kemampuan pemecahan masalah dalam menghadapi masalah yang ada.

2) Gaya koping (*Coping Style*)

Kemampuan coping style dapat mempengaruhi resiliensi. Kemampuan ini dapat membentuk bagaimana individu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. Mengatasi gejala stres yang baik dapat memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan resiliensi.

3) Kemampuan untuk tidak menyalahkan diri

Kemampuan ini dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Menghindari untuk menyalahkan diri sendiri penting dalam mempengaruhi resiliensi, karena individu dapat lebih menyayangi diri sendiri.

4) Kontrol pribadi

Kontrol pribadi dapat menambah kemampuan untuk beradaptasi dari keterpurukan. Selain itu, keyakinan pada individu untuk dapat memberikan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Murphy (Holaday & McPhearson, 1997) menjelaskan bahwa kontrol pribadi dan *self efficacy* dapat menumbuhkan kemampuan rasa keyakinan pada individu untuk mencapai tujuan dari suatu peristiwa.

5) Kebermaknaan hidup

Bernstein (Holaday & McPhearson, 1997) menjabarkan bahwa pengalaman menyakitkan yang didapatkan oleh individu dapat memberikan motivasi agar dapat berjuang untuk dapat bertahan dari keterpurukan.

6) Sumber daya psikologis

Sumber daya psikologis merupakan daya ketahanan psikologis dan kepribadian yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi sulit (Garmezy, dkk dalam Holaday McPhearson,1997).

4. Resiliensi Dalam Perspektif Islam

Istilah resiliensi pertama kali diintrodusir oleh Redl tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam respons seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan lainnya (Desmita, 2009). Istilah resiliensi muncul sebagai pengganti istilah istilah sebelumnya seperti "*invulnerable*" (kekebalan), *invincible* (ketangguhan), dan *hady* (kekuatan), karena itu dalam proses menjadi resilien tercakup pengenalan rasa sakit, perjuangan, penderitaan, (Henderson, Nan dan Mike M. Milstein, 2003).

Dari beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa resiliensi (daya lentur, ketahanan) adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Sebagaimana Firman Allah SWT, yang artinya: *"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia".* (QS. Ar-Ra'd: 11).

Resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi yang sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko. Adapun dimensi resiliensi menurut pandangan Islam yaitu bertindak efektif dengan ucapan yang baik, mengelola diri dan menahan diri, berfikir untuk menyelesaikan masalah, memiliki keyakinan bahwa ia bisa melaluinya, ikhlas dan bangkit dalam perubahan (Cahyani, 2013).

Secara sosiologis setiap individu pasti mengalami berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dan problematika dapat terjadi pada waktu dan tempat yang sulit untuk diprediksikan,

pada situasi- situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan yang tidak dapat dihindari, pada waktu itu individu memiliki resiliensi dan sulit dapat mengatasi berbagai permasalahannya. Sehingga peran individu akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan dan kegagalan menjadi sebuah kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan (Wahidah, 2020).

Individu yang memiliki masalah, ada yang tahan terhadap masalahnya namun juga ada yang tidak kuat dalam menyelesaikannya bahkan mereka rela berbuat dosa besar karena mereka merasa tidak dapat menyelesaikannya. Hal tersebut suatu agresifitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda (Wahidah, 2020).

Demikian juga tentang keharusan bangkit dari keterpurukan sebagaimana dijelaskan dalam QS Al-Baqarah 155-156 :

وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَنفُسِ
وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦

Artinya : *Sungguh, Kami pasti akan terus menerus menguji kamu berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar, (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "innalillahi wa innailaihi rajiun". (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya). (QS Al-Baqarah: 155-156).*

Dalam ayat di atas Allah SWT mengajarkan kepada semua manusia agar bersabar dalam menghadapi cobaan atau musibah. Allah menjanjikan kebahagiaan kepada orang-orang yang bersabar. Selain itu, Allah juga mengajarkan kepada manusia untuk mengcapkan kalimat istirja" sebagai doa dan

wujud dari resiliensi yang dia miliki. Resiliensi dapat dipelajari dari para Nabi dan Rasul yang selalu mendapatkan cobaan dalam menyampaikan wahyu dari Allah SWT, seperti yang dialami oleh Nabi Isa as. Beliau mendapatkan hinaan yang tiada tara dari kaumnya. Beliau dilahirkan tanpa ayah, tetapi karena kesabaran dan ketabahan beliau maka dakwahnya dalam mengajak bani israil untuk menyembah Allah dapat diterima meskipun sangat berat. Begitu juga kondisi yang dialami Nabi Ayyub as (Cahyani, 2013).

Karena kondisinya yang sedang sakit parah, sehingga semua orang dekatnya pun sampai meninggalkan beliau. Semua binatang ternaknya mati, anakanaknya pergi meninggalkan beliau, dan hartanya pun habis karena terkena wabah. Hal ini tidak mengurangi sedikitpun niatan Nabi Ayyub dalam menghambakan diri kepada Allah, sehingga Allah pun mengembalikan semua yang hilang dari beliau. Dan masih banyak lagi kisah-kisah Nabi lainnya yang tetap sabar dan tabah dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah SWT (Cahyani, 2013).

Berlandaskan ayat diatas, terdapat penjelasanoleh Sayyid Quthb bahwa telah menjadi suatu keniscayaan untuk menempa jiwa dengan bencana dan menguji dengan kelaparan, ketakutan, kesengsaraan, serta kemusnahan harta, nyawa, dan makanan. Hal ini adalah suatu ketentuan untuk meneguhkan keyakinan orang yang beriman pada tugas kewajiban yang harus ditunaikannya. Sehingga akhirnya mereka setelah mengalami ujian, tentu akan terbukti tangguhserta mengingat pengorbanan yang telah dilakukannya (Sayyid Quthb, 2006).

Hal tersebut tertuang dalam sabda Nabi yang berbunyi "*Almu'minul qowiyyu khoirul wa afdhol wa ahabbu ilallahi'azza wa jall minal mu'miniddho'ifi*" dengan arti "*Orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disayangi oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah*". Kata "kuat" tersebut memberikan pengertian bahwa Allah swt sangat memuliakan orang mukmin yang berkemampuan tinggi, lalu dengan kemampuan itu mampu melaksanakan fungsinya di muka bumi, baik sebagai *abd* maupun

sebagai *khalifah fi al-ardh.*Sebagai penambahan bersama bahwa maksud hadis tersebut ialah terwujudnya manusia sebagai hamba Allah sesuai dengan hakikat penciptaan manusia agar menjadi pengabdi Allah yang patuh dan setia, atau dengan bahasa islam mrnghendaki agar manusia dididik serta mampu merealisasikan tujuan hidupnya sebagaimana yang telah digariskan oleh Allah, atau tanpa melepaskan diri pada nilia-nilai ilahiah yang bersifat ibadah (Ahmad Ibn Hanbal, 2013).

Dalam tafsir Al Mishbah juga dijelaskan bahwatakut menghadapi ujian adalah pintu gerbang kegagalan, demikian juga ujian-ujian ilahi. Menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah membentengi diri dari gangguannya. Biarkan dia datang kapan saja, tetapi ketika itu kamu telah siap menghadapinya (cobaan). Manusia harus berjuang, karena hidup adalah pergulatan antara kebenaran dan kebatilan, pertarungan antara kebaikan dan keburukan. Manusia dalam hidupnya pasti menghadapi setan dan pengikut-pengikutnya. Allah memerintahkan untuk berjuang, menghadapi mereka. Tentu saja dalam pergulatan dan pertarungan pasti ada korban, pihak yang benar atau yang salah (Shihab, 2002).

Yang terpenting dari pelajaran diatas adalah kembalinya kita mengingat Allah ketika menghadapi segala keraguan dan kegoncangan, serta berusaha mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan semata kepada Allah. Kemudian, agar terbuka hati kita bahwa tidak ada kekuatan kecuali keinginan mengabdi kepada Allah (Sayyid Quthb, 2006).

Dalam konsep islam terdapat indikator resilien yakni, bersikap sabar yang merupakan kekuatan jiwa dan hati dalam menerima masalah-masalah kehidupan yang menyakitkan dan berat. Bahwa dengan memiliki sikap resilien berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim (Adz-Dzakiey, 2005)

Dari pendapat-pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa resiliensi adalah bersikap tabah dan kuat saat menghadapi berbagai cobaan yang berarti kemampuan dalam mengelola dan menahan diri dari kondisi sulit atau tertekan,

ikhlas dan bangkit serta memiliki keyakinan bahwa individu tersebut bisa melaluinya.

B. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan metode pembelajaran individu guna mencapai tujuan dengan mengelola perilaku, memotivasi diri sendiri, dan kognitif selama pembelajaran. Menurut Winne (Santrock, 2007), regulasi diri dapat menangkap dan memantau pikiran, emosi, dan perilaku individu guna mencapai tujuan. Dengan regulasi diri, siswa memiliki kualitas untuk mempertahankan inspirasi, memperluas pengetahuan dan mereka memiliki strategi untuk mengelola emosi mereka.

Regulasi diri yang diterapkan oleh individu dalam belajar menggunakan sejumlah strategi, yaitu menggunakan kemampuan kognitif maupun motivasi mereka agar mendapatkan keterampilan dalam mengarahkan dan meningkatkan proses belajar, Dweck & Masters (2012). Seperti pernyataan yang dijabarkan oleh (Dewi, 2009) regulasi diri merupakan usaha dari individu untuk mengelola respon-responnya seperti mengendalikan pikiran, menguasai impuls tingkah lakunya dan juga mengelola emosinya.

Regulasi diri menurut Winne (Adicondro, 2011), adalah kemampuan seorang individu untuk mengolah dan mengontrol perasaan, kognitif sertaperilakunya guna menggapai tujuan. Dalam hal ini tujuannya bersifat umum, misalnya tujuan pembelajaran. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa regulasi dalam penelitian ini ialah kemampuan untuk mengontrol perilaku individu yang meliputi berbagai aspek yakni, aspek kognitif, perilaku dan motivasional.

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan dalam mengontrol perilaku, meningkatkan proses belajar dengan kognisi dan mencapai tujuan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi menurut Zimmerman dalam (Zummy Anselmus Dami, 2018), mencakup tiga aspek yang di aplikasikan dalam belajar adalah sebagai berikut:

a. Metakognitif

Secara metakognitif, regulasi diri pembelajaran terdiri dari perencanaan, pengorganisasian, pengajaran mandiri, pemantauan mandiri dan penilaian diri dalam proses pembelajaran. Metakognisi berfokus pada proses pengambilan keputusan dengan menggunakan pengetahuan.

b. Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki oleh setiap individu.

c. Perilaku

Pembelajar mandiri mengatur, menciptakan, dan memilih lingkungan agar dapat mengoptimalkan pembelajaran. Dari perspektif ini, pembelajar yang efektif akan mengenali hubungan fungsional antara pola perilaku dan pemikiran mereka.

Regulasi diri menurut Pintrich (2000) terdiri dari empat aspek, yang diaplikasikan siswa dalam belajar adalah sebagai berikut:

1) Kognitif

Kognitif merupakan aktivitas untuk merencanakan, mengawasi, dan mengelola atau meregulasi kognisi, pada aspek kognitif ini individu membuat tujuan spesifik yang dapat digunakannya untuk memandu/mengarahkan individu dalam belajar, mengingat, berpikir dan memecahkan masalah.

2) Motivasi

Motivasi merupakan daya penggerak, keinginan, dukungan yang dapat memotivasi individu, sehingga

individu dapat melakukan tindakan serta berbuat dengan cara tertentu ke arah yang optimal.

3) Perilaku

Regulasi perilaku ini mencakup usaha seseorang untuk mengatur usaha dan waktu. Terkait dengan usaha tersebut, individu mengalokasikan usaha dan intensitas kerja mereka.

4) Konteks

Definisi konteks oleh Pintrich (2000) yaitu kognitif sebagai pandangan terhadap tugas, evaluasi tugas, dan pengamatan perubahan dalam tugas.

Maka dari itu peneliti merujuk pada pendapat Pintrich (2000) dengan aspek-aspeknya ialah kognitif, motivasi, perilaku, konteks.

C. Dukungan Keluarga

1. Definisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menurut Friedman (2010) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluargannya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Jadi dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikannya. Thompson (2006) mendefinisikan bahwa dukungan keluarga ialah saat didalam anggota keluarga mengalami permasalahan, lalu anggota keluarga yang lain memberi *support* dan bantuan dengan sukarela.

Erdiana (2015) mengatakan dukungan keluarga mengacu kepada dukungan lainnya yakni dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.Dukungan keluarga dapat berupa dukungan keluarga internal, seperti dukungan dari pasangan, dukungan dari saudara kandung, dukungan dari anak dan dukungan keluarga eksternal, seperti dukungan dari sahabat,

tetangga, sekolah, keluarga besar, tempat ibadah, praktisi kesehatan (Friedman, 1998).

Berdasarkan definisi dari para ahli diatas, maka dukungan keluarga ialah suatu sikap menerima yang di dalamnya terjalin hubungan secara interpersonal dengan pemberian dukungan secara aktif terhadap sesama anggota keluarga, memberikan apresiasi serta menjadi sumber kebahagiaan bagi masing-masing anggota.

2. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga

Menurut Friedman, dalam (Sutini, 2018) terdapat beberapa aspek dari dukungan keluarga yang diaplikasikan dalam empat bentuk yakni:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional memberikan individu perasaan yang nyaman, merasa dicintai, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya diri, perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga. Pada dukungan emosional, keluarga memberikan semangat secara psikogis.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan suatu dukungan atau bantuan dari keluarga dalam bentuk memberikan umpan balik dan penghargaan dengan menunjukan respon positif yaitu dorongan atau persetujuan dengan gagasan atau ide. Dukungan penghargaan yang diberikan oleh keluarga dapat meningkatkan status psikososial, semangat, motivasi, dan peningkatan harga diri

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental meliputi penyediaan dukungan jasmaniah seperti pelayanan, bantuan finansial dan material yang dapat membantu memecahkan masalah praktis. Dukungan instrumental meliputi, memberi atau meminjamkan uang, membantu pekerjaan sehari-hari, meyediakan transportasi, menjaga dan merawat saat sakit.

d. Dukungan informasi

Dukungan ini dapat menyediakan informasi dengan menyarankan dokter, terapi yang baik dan tindakan yang spesifik. Selain itu, keluarga juga dapat memberikan solusi dari masaah, memberikan nasihat, pengarahan, saran atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh individu.

Aspek lain oleh Thompson dalam Fatmawati (2018) yang menyatakan beberapa aspek dukungan keluarga sebagai berikut:

a. Dukungan konkrit

Dukungan ini merupakan bantuan yang terlihat secara nyata berupa tingkah laku. Dukungan ini berupa pemberian materi dan non materi.

b. Dukungan emosional

Dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat berupa empati atau simpati pada anggota keluarga yang membutuhkannya yaitu dengan cara selalu ada ketika mereka membutuhkannya. Dukungan ini dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan, selain itu dukungan ini paling mudah diberikan.

c. Dukungan informatif

Dukungan informatif yaitu dukungan yang berupa saran atau nasihat yang biasanya agak lebih sulit untuk disampaikan kepada anggota keluarga yang membutuhkan. Jenis dukungan informatif dapat membuat seseorang akan merasa lebih nyaman dan merasa tenang.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa pengakuan atas kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang. Anggota keluarga percaya akan kemampuan seseorang serta memotivasinya untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan harga diri dalam menghadapi masalahnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini menggunakan aspek dukungan keluarga yang dikemukakan oleh Friedman dalam (Sutini, 2018) yang

mana aspek-aspeknya mencakup dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan Informasi.

D. Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melaksanakan Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Transisi dari masa remaja ke dewasa disebut juga dengan istilah emerging adulthood yaitu terjadi pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2012).*Corona virus disease* atau yang biasa disebut covid-19 muncul pada akhir tahun 2019 di Kota Wuhan. Virus ini merupakan virus yang penyebarannya cepat dan sulit dikendalikan.

Covid-19 ini berdampak pada semua negara dan diberlakukannya *lockdown* untuk memprediksi penyebaran virus covid-19 yang menyebabkan beberapa sektor ekonomi lumpuh, dan termasuk sektor pendidikan yang hampir semua sekolah dan perguruan tinggi disetiap negara mengadakan *school from home* atau SWH. Hal ini merupakan upaya pencegahan penyebaran covid-19 (Hasanah, 2020).

Salah satu sektor yang terkena dampak seperti yang disebutkan oleh PBB adalah dunia pendidikan, Purwanto dkk(2020). Sekitar 1,5 miliar siswa di bidang pendidikan terkena dampak covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan yang dapat menyebabkan kerumunan massa. Sistem pembelajaran jarak jauh muncul sebagai solusi dari tantangan pembelajaran akibat pandemi Covid-19, yang mewajibkan dosen dan juga mahasiswa untuk melaksankan kegiatan belajar mengajar dirumah (Ratnawati dan Vivianti, 2020).

Masalah muncul ketika mereka harus melakukan pendidikan jarak jauh, termasuk internet, sarana prasarana dan persiapan materi pembelajaran online. Pendidikan lewat daring menurut Purwanto dkk. (2020), bahwa tidak semua mahasiswa, pelajar terbiasa dengan pembelajaran online. Sehingga dalam proses penyesuaian diri, pendidikan tersebut tidak berjalan semulus pembelajaran tatap muka.

Siswa menghadapi banyak kesulitan dalam melaksanakan proses pembelajaran online. Ada banyak kendala dalam proses pelaksanaan pembelajaran online tetapi sebagai mahasiswa siap maupun tidak harus mengikuti kebijakan pemerintah.

Mahasiswa harus mampu menghadapi semua masalah tersebut dan bertahan. Dalam situasi sulit ini, mahasiswa membutuhkan ketahanan. Hal ini karena jika mahasiswa memiliki sikap resilien yang tinggi, mereka akan mampu bertahan dan dapat untuk bangkit dalam kondisi sulit dari wabah Covid-19. Faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya adalah faktor eksternal dan faktor internal yang mempengaruhi resiliensi. Adapun faktor resiliensi menurut (Holaday & McPhearson, 1997) yaitu Faktor internal yang mencakupkontrol diri, tidak menyalahakan diri sendiri, intelegensi dan faktor eksternal terdapat dukungan komunitas, dukungan keluarga, dukungan personal, budaya.

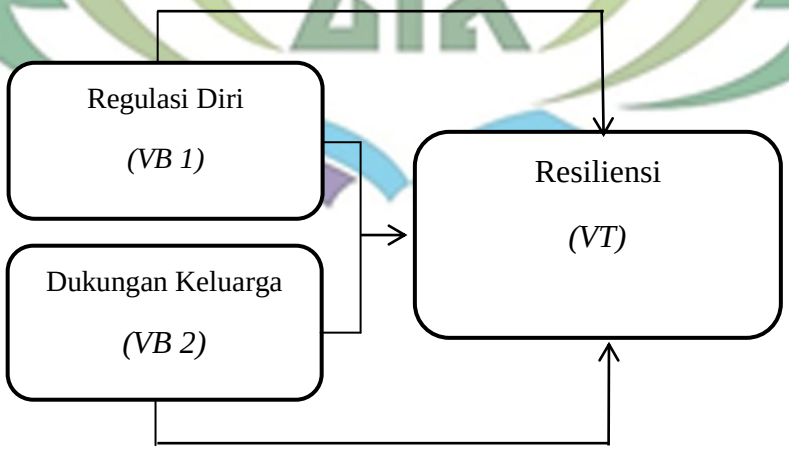
Husna, Hidayati, dan Arianti (2017) menjelaskan bahwa faktor pendukung lainnya untuk mencapai resiliensi yaitu pada mahasiswa online yang memiliki regulasi diri. Regulasi diri adalah metode adaptasi dalam proses menyesuaikan dan mengoreksi diri sendiri yang diperlukan untuk mengikuti seseorang guna mencapai adaptasi beserta tujuan yang ingin dicapaidan adaptasi tersebut berasal dari dirinya sendiri. Hal tersebut dijelaskan oleh Luthar, Zelazo dan Masten (Wong, 2008) bahwa regulasi diri yang tinggi akan memengaruhi tingkat resiliensi sesorang. Hal ini juga di dukung oleh Eisenberg dan Spinard (Artuch et al., 2017) bahwa dalam meningkatkan resiliensi bagi individu dibutuhkan faktor yang sangat berperan penting yaitu regulasi diri.

Kualitas resiliensi setiap orang berbeda, karena ditentukan oleh tingkat perkembangan, tingkat usia orang tersebut dalam menghadapi berbagai kondisi sulit dan seberapa besar dukungan sosial yang diberikan, Grotberg (dalam Desmita, 2013). Sarason (1987) menggambarkan resiliensi dipengaruhi oleh dukungan sosial yang baik dan akan mempengaruhi segala sesuatu yang dibutuhkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso dan Setiawan (2018) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, atasan dan teman sebaya berperan penting dalam resiliensi.

Dukungan sosial ini tidak diperoleh hanya dari satu orang, tetapi juga dari orang-orang yang ada disekitar, yang menemani disaat senang maupun sedih. Dukungan dapat diperoleh dari kampus dan bahkan oleh orang tua, guru, atau teman bermain. Seperti orang-orang terdekat yang berinteraksi satu sama lain setiap hari. Hal ini sesuai dengan penelitianSaichu dan Listiyandini (2018) bahwa segala bentuk dukungan sosial dari keluarga dan pasangan berperan penting dalam resiliensi.Mahasiswa yang memiliki sikap resilien tinggi akan lebih optimis dan semuanya bisa berubah menjadi lebih baik, Roellyana dan Listiyandini (2016). Dari pemaparan oleh dua studi tersebut menunjukkan bahwa, mahasiswa sangat memerlukan resiliensi, sehingga diperlukan penelitianterkait hubungan regulasi diri dan dukungan keluarga denganresiliensi pada mahasiswa yang sedang belajar daring dimasa pandemi covid-19.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan penjelasan di atas, variabel bebas pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah regulasi diri (X1), dukungan sosial (X2) dan variabel terikat resiliensi (Y). Kerangka bepikirdalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Hubungan antara VB1 dan VB2 dengan VT

F. Hipotesis

1. Ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring
2. Ada hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi
3. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. (2005). *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Islamika.

Agama RI, Litbang dan Diklat Kementrian. *Tafsir AlQur'an Tematik II*. Jakarta, Kamil Pustaka. 2014.

Al Maudud, Tuhfatul. *Bingkisan Kasih Untuk Si Buah Hati* ,Solo: Pustaka Arafah. 2006. Hlm 123.

Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). *Relationship between resilience and self-regulation: a study of spanish youth at risk of social exclusion. Frontiers in psychology*, 8, 612.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612

Ayunani, F., & Anggaraeni, F. D. (2018). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Regulated Learning Mahasiswi Program Magister Usu Yang Telah Menikah: The Relationship Of Family Soci`al Support Perception With Self Regulated Learning Universitas Sumatera Utara Master Degree Students Who Has Been Married. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *13*(3), 162-171.

Aziz, Y. A (2018). Strategi Coping Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran di Rifka Annisa Women Crisis Center Yogyakarta. *Skripsi*padaUniversitas Saiffudin Zuhri 1 (12). 58-84.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Cahyani, D. E. (2013). *Hubungan antara syukur dengan resiliensi pada siswa tuna rungu di SMALB-B Pembina Tingkat Nasional Lawang*. *Skripsi.*Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 5(1), 2-4.

Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuen. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 82-95.

Delitri, Delia. "*Konsep Pendidikan Islam Dalam Keluarga Menurut Prof. Dr. Zakiah Darajat", Skripsi Pada UIN Raden Intan Lampung*, 2018, Tidak Dipublikasikan.

Desmita (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Dewi, G. K. &, & Cahyani, B. H. (2014). Resiliensi pada remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan.*JurnalPenelitian*, Universitas Sarjanawiyata Yogyakarta. 5(2), 7–14.

Dewi, S., & Arjanggi, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Akademik Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *14*(1), 84-93.

Dewi, K.S. (2010). Kesehatan mental(penyesuaian dalam Kehidupan sehari-hari). *Jurnal Psikologi*. Universitas Diponegoro.

Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Journal of Psychology*, 23(1), 37-43.

Dweck, Carol S. 2012. *Mindset: How You Can Fulfil Your Potential*. New York. Constable Book.

Erdiana, Yuyun. (2015). Dukungan Keluarga Dalam kunjungan Lansia Di posyandu lansia Di Desa Karanglo lor

Kecamatan Sukerejo Kabupaten Ponorogo. Universitas Muhammadiyah Ponorogo, *Skripsi* 1-4.

Fatmawati, A. E. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dan depresi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di kebumen.*Skripsi.* Universitas Islam Indonesia, 29-30.

Friedman, M. (1998). Keperawatan keluarga. (edisi 2) Jakarta: EGC.

Gilbert, J., & Orlick, T. (2007). *Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children*. Journal of Excellence, Issue No. 7, 1.

Hadianti, S.W., Nurwati, N., & Darwis, S.R. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Studi Kasus Pada Siswa-Siswi Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Di Sma Negeri 1 Margahayu.*Skripsi*, Universitas Padjajaran 4(2), 223-229.

Hanifa & Joefiani, P. (2016). Hubungan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *SkripsiPsikologi*. Universitas Islam Indonesia. 22-25.

Henderson, Nan dan Mike M. Milstein. (2003). *Resiliency in Schools*. USA: Corwin Press

Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi Psikologi*.Universitas Gunadarma.

Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19.*Skripsi*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 6(1) 2-4

Hasbiyallah, D. H., Sulhan, M. (2013).*Hadits Tarbawi & Hadits2 Di Sekolah Dan Madrasah*.

Hiew, C., C. (2004). Resilience, *self-regulation and letting go*. *Journal of Psychology*, 1(1), 1-10

Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356

Husna, A. N., & FRIEDA NRH, F. N. (2017). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.13 No.1, 50-63

Hutauruk, A. J. (2020). Kendala pembelajaran daring selama masa pandemi di kalangan mahasiswa pendidikan matematika: Kajian kualiatatif deskriptif.*Skripsi Psikologi 2*(1), 45-45.

Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(2), 301-310.

Kementrian Agama RI. (2013). *Mushaf Al-Qur'an dam Terjemahan*. In Bandung: Cordoba.

Khorni, S. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa Gonilan kecamanatan kartasura kabupaten Sukoharjo. *Skripsi Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kristian Utama T. T. (2017). Kemampuan Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa.*Skripsi Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.

Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): *why global control is challenging?* Public Health, January, 19-21. ttps://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.001

Mayasari, R. (2014). Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resilience. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi dan Dakwah*, *15*(2), 265-287.

Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi yang dimoderatori oleh locus of control pada mahasiswa bidikmisi. *Psikodimensia,Skripsi Psikologi*. *16*(2), 121-130.

Mulyana, E., Bashori, K & Mujidin. (2015). Peran Motivasi Belajar, *Self-Efficacy*, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Self-Regulated Learning* pada Siswa. *Psikopedagogia.Skripsi Psikologi*.4(1): 165-173.

Najah, A. (2012). Self_Regulated Learning Mahasiswi Ditinjau Dari Status Pernikahan. *Educational Psychology Journal*, *1*(1).

Nurinayanti, R.. & Atiudina. (2011). Makna kebersyukuran dan resiliensi: telaah pustaka tentang pengaruh kebersyukuran dan Pengaruhnya Terhadap Daya Resiliensi Pada Korban Erupsi Merapi DIY. *Jurnal Psikologi*. Unversitas. Gadjah Mada.

Pintrich, R.P. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. Dalam M. Boekaerts, P.R. Pintrich, dan M. Zeidner. *Handbook of Self-Regulation*. Sandiego: Academic Press. (pp. 13-39).

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. 2020. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*. 2.1, 1–12.

Quraish M. Shihab, (2002). *Tafsir Al-Qur'anAl-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati.

Quthb Sayyid. (2004) *Tafsir Fi ZilalilQur'an*, Jakarta: Gema Insani.

Rachmadtullah, R. (2015). Kemampuan berpikir kritis dan konsep diri dengan hasil belajar pendidikan

kewarganegaraan siswa kelas V sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *6*(2), 287-298.

Ratnawati, D., & Vivianti, V. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Praktik Aplikasi Teknologi Informasi. *Jurnal Edukasi Elektro*, *4*(2).

Reivich, K., Shatte A. (2002). *The Resilience Factor Seven Key To Finding Your Inner Strength And Over Coming Life's Hurdles.* New York : Three Rivers Press

Resnick, B., Gwyther, L.P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes.* New York: Springer

Rini, A. V. M. (2016). Resiliensi Siswa Sma Negeri 1 Wuryantoro (Studi Deskriptif Siswa-Siswi Sma Negeri Wuryantoro Tahun Ajaran 2015/2016 Dan Implikasinya Terhadap Topik-Topik Bimbingan Pribadi-Sosial), *Skripsi Psikologi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, *1*(1), 29-37.

Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2013). Resiliensi pada remaja jawa. *Jurnal Psikologi.* Universitas Gadjah Mada, 1(2). 96-105.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Journal of Orthopsychiatry*. 57, 316-33.

Safitri, A. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Perantau*. *Skripsi Psikologi.*Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Saichu, A.C. & Listiyandini, R.A. (2018). Pengaruh dukungan keluarga dan pasangan terhadapresiliensi ibu yang memiliki anak dengan spektrum autisme. Psikodimensia,*Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-9.

Sansone, C., Wiebe, D. J., & Morgan, C. (1999). Self- regulating interest: The moderating role of hardiness and conscientiousness. *Journal of personality*, 67(4).https://doi.org/10.1111/1467-6494.00070.

Santoso, E. dan Setiawan, J. L. (2018). Peran dukungan sosial keluarga, atasan, dan rekan kerja terhadap resilient self-efficacy guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 27-39.

Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Edisi Kedua. Jakarta : Prenada Media Group.

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 44, 127-139. https://doi.org/10.1177/0265407587044007

Sautelle, E., Bowles, T., Hattie, J., & Arifin, D. N. (2015*). Personality, resilience, self-regulation and cognitive ability relevant to teacher selection. Australian Journal of Teacher Education,* 40(4), 4. doi : 10.14221/ajte.2015v40n4.

Scharbracq, M. J., Winnubst, J. A. M., & Cooper, C. L. (1996). *Handbook of work and health psychology*. Chicester: John Wiley & Sons Ltd.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (1986). *Psychology and industry today: An introduction to industrial and organizational psychology*. Macmillan Publishing Co, Inc.

Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi Undip*, *7*(1), 67-77.

Siswoyo, Dwi., Dardiri A. (2007). *Ilmu Pendidikan*. (Ed 1).Yogyakarta:UNY Press.

Sudaryono. (2017). *MetodoIogi Penelitian Kuantitatif*. Teknik Analisis Data. Jakarta: Kencana.

Sutini, S. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo*. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tafsir, Ahmad. (2000). *Ilmu Pendidikan dalam Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. Image: *Journal of Nursing Scholarship*, 252-255.

Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, *2*(1), 105-120.

Wahyudi, F. (2022). *Hubungan Locus Of Control Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Uin Suska Riau Yang Merantau Di Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid. Skripsi.*Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Walsh, F. (2003). *Normal family process: Growing diversity and complexity.* New York: The Guildford Press..

Wills, T. A., & Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Psychology*, 31(6), 568-592.

Wolin, S. J. & Wolin, S. 1994. *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard Books.

Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology*, *10*(3).