

Correlation of self-regulation with resilience of non-residential students living in boarding places

Received 29 May 2024 Accepted 26 June 2024 Published 27 June 2024

Sri Wulan Zari¹, Krisnova Nastasia¹, *Ummil Khairiyah¹, Rany Fitriany¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

*Corresponding author: ukhairiyah36@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa perantau yang tinggal di tempat kos pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan variabel terikat adalah resiliensi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri dan skala resiliensi. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 118 orang mahasiswa Teknik Elektro angkatan 2022 Politeknik Negeri Padang. Daya beda aitem dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Hasil daya beda aitem pada skala regulasi diri berkisar antara 0.320 sampai dengan 0.631. Hasil daya beda aitem pada skala resiliensi berkisar antara 0.300 sampai dengan 0.722. Koefisien reliabilitas regulasi diri sebesar 0.887 dan pada skala resiliensi sebesar 0.893. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi antara regulasi diri dan resiliensi sebesar $r = 0.532$ ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa perantau yang tinggal di tempat kos pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang. Korelasi dengan arah positif menunjukkan semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah resiliensi.

Kata kunci: mahasiswa perantau, regulasi diri, resiliensi

ABSTRACT

This study was aimed to determine the correlation of self-regulation with the resilience of non-residential students for Electrical Engineering students at the Padang State Polytechnic. The independent variable in this research was self-regulation and the dependent variable is resilience. The measuring instruments used in this research are the self-regulation scale and the resilience scale. The sample selection technique in this research is a random sampling technique. The sample in this research was 118 Electrical Engineering students' class of 2022 at Padang State Polytechnic. Item index discrimination and reliability testing in this research used the Cronbach's Alpha technique. The results of the item index discrimination on the self-regulation scale ranged from 0.320 to 0.631. The results of the item index discrimination on the resilience scale ranged from 0.300 to 0.722. Self-regulation reliability coefficient of 0.887 and a resilience scale of 0.893. Based on data analysis, the correlation value between self-regulation and resilience is $r = 0.532$ ($p < 0.05$), meaning there is a significant correlation between self-regulation and the resilience of non-residential students for Electrical Engineering students at the Padang State Polytechnic. Correlation in a positive direction show that the higher the self-regulation, the higher the resilience and conversely, the lower the self-regulation, the lower the resilience.

Keywords: non-residential students, resilience, self-regulation

PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi merupakan satuan pendidikan tinggi yang diharapkan mampu membentuk individu yang dapat memenuhi kebutuhan baik dirinya sendiri dan orang lain. Sejalan dengan hal itu, Anwar (2018) berpendapat bahwa Perguruan Tinggi sebagai penyelenggara pendidikan tinggi berperan penting dalam mempersiapkan dan membentuk mahasiswa yang mampu memenuhi

setiap kebutuhan dan harapan rakyat Indonesia. Menurut Undang–Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi mengenai jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Peserta didik di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa.

Mahasiswa yang berkuliah di program studi pendidikan teknik elektro dididik untuk menjadi guru yang profesional. Selain itu diberikan pula kemampuan di bidang tekniknya di samping menjadi seorang guru. Pada semester akhir atau setelah mahasiswa menyelesaikan semua kontrak mata kuliah kependidikan dan juga keteknikannya, mahasiswa diwajibkan mengambil satu mata kuliah yang berorientasi dalam bidang kependidikan yaitu program pengalaman lapangan (PPL). Mahasiswa perantau, sebagai pendatang dari suatu daerah, baik itu rumah kos, rumah kontrakan, atau asrama, harus menerima kondisi yang berbeda di tempat tinggal yang berbeda dari tempat tinggal asalnya. Pada dasarnya mahasiswa memiliki perubahan tersendiri dalam hidup, seperti perubahan hubungan sosial, pemilihan bidang studi, dan lingkungan tempat tinggal. Hal ini sejalan dengan Smith dan Khawaja (2014) yang mengemukakan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau mencakup penyesuaian, isolasi sosial, keterampilan bahasa, kesulitan akademik, pengharapan yang tidak terpenuhi, pekerjaan, gegar budaya, dan tekanan psikologis. Brandan (2017) mengatakan permasalahan lain yang dihadapi oleh mahasiswa rantau yaitu cenderung larut dalam suatu persoalan, sehingga sulit untuk mempertahankan diri. Hal ini dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa rantau.

Definisi resiliensi sebagai sumber daya ketahanan sebagai adaptasi psikologis, perilaku dan sosial yang positif dalam menghadapi pemicu stres dan kesulitan (Dulin et al., 2018). Beberapa bidang ilmu pengetahuan menerapkan gagasan ketahanan dengan berbagai makna. Resiliensi secara umum berarti kemampuan fleksibel untuk melawan yang memberikan kelangsungan hidup jika terjadi guncangan. Oleh karena itu, resiliensi merupakan indikator kelangsungan hidup suatu sistem (Fehérvári & Varga, 2023). Resiliensi mungkin sangat penting dalam mengatasi cedera traumatis atau kondisi kesehatan kronis secara umum, dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih baik, peningkatan kepuasan terhadap peran sosial, peningkatan fungsi fisik dan kesehatan psikologis yang lebih baik (Vos et al., 2019). Resiliensi biasanya didefinisikan sebagai pencapaian hasil positif, adaptasi atau tonggak perkembangan dalam menghadapi kesulitan, risiko atau stres yang signifikan. Reivich dan Shatté (2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Kemampuan ini dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari permasalahan.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti pada tanggal 11 November 2023 dengan beberapa mahasiswa perantau jurusan Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang mengenai resiliensi, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalankan proses perkuliahan, mereka mudah menyerah ketika terdapat masalah dalam perkuliahan tersebut, seperti ketika mendapatkan tugas yang sulit dan batas waktu yang singkat dalam pengumpulan tugasnya. Selain itu, mahasiswa perantau yang tinggal di kos sering juga mengalami masalah dalam lingkungan kos seperti jadwal piket yang jarang dikerjakan dan masalah lainnya. Sementara pada mahasiswa lain mengalami kendala dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi sehingga lalai dalam perkuliahan. Berdasarkan masalah-masalah tersebut tidak terlihat keinginan untuk menyelesaikan masalah dan tidak ada dorongan dalam diri sehingga mahasiswa tidak mampu mengatasi masalahnya. Mereka lebih memilih pasrah dengan keadaan dengan kata lain tidak dapat beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kemampuan resiliensi yang rendah yang tergambar dari ketidakmampuannya bangkit dari kesulitan yang dihadapi. Wagnild dan Young (1993) menjelaskan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam beradaptasi pada kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu tersebut.

Ketika ada tugas kelompok yang belum di selesai salah satu anggota kelompok dan merasa tidak berani untuk meminta menyelesaikannya, mahasiswa menyatakan bahwa mereka tidak ada keinginan mengerjakan tugas dan mengikuti perkuliahan di kelas karena merasa tidak cocok dengan

jurusannya. Beberapa mahasiswa baru mengatakan bahwa ketika pertama kali memasuki kuliah, ia merasakan perbedaan antara lingkungan di rumah dan di kampus sehingga sering merasa *homesick*. Mahasiswa baru juga mengaku pada awal kuliah ia sulit mendapatkan teman dan merasa teman-temannya menganggap adanya perbedaan budaya dan bahasa daerah sehingga mengharuskan adanya rasa canggung di lingkungan tersebut dan dapat menyulitkan untuk berkomunikasi dan memahami percakapan ketika bersosialisasi. Sehingga mahasiswa baru menarik diri dari lingkungan baru dan dari teman-temannya sehingga membuatnya mudah merasa sendiri, hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kelekatan antar sesama teman atau di lingkungan baru.

Back dan Young (dalam Fransisca, 2018) menyebutkan bahwa ketidakhadiran teman-teman dan orang tua merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi penyesuaian diri dan sosial pada mahasiswa perantau, sehingga perpisahan dengan keluarga dan teman-teman di lingkungan lama dapat menimbulkan perasaan kesepian yang menjadi salah satu faktor penyebab depresi yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Devinta (2016) juga mengatakan bahwa merantau dapat menyebabkan beberapa masalah bagi mahasiswa salah satunya adalah *culture shock* yang akan membuat mahasiswa rantau merasa terisolasi.

Selain itu, beberapa mahasiswa akhir juga mengatakan ketika menghadapi masalah atau tekanan, lebih memilih untuk menghindar dari pada menyelesaikan masalahnya. Ketika ia mendapatkan masalah di rantau, ia memilih untuk menyendiri dan tidak ingin bersosialisasi. Pada mahasiswa yang menjalankan skripsi juga mengatakan bahwa tidak mampu mengatasi beberapa masalah seperti sering terjadi kendala dalam menyelesaikan skripsi, sering menunda dan desakkan dosen pembimbing untuk segera melakukan bimbingan situasi tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir timbul rasa malas dan pesimis dalam menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Mahasiswa tersebut merasa gelisah bahkan mahasiswa merasa stres (tidak bisa tidur), putus asa, serta pasrah dengan keadaan karena lelah untuk berpikir. Hal-hal yang dirasakan tersebut menunjukkan bahwa individu kurang fleksibel dan kurang mampu menghadapi perubahan. Adanya perasaan stres menunjukkan kurangnya kemampuan untuk beradaptasi dengan masalah.

Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa orang yang resilien memiliki beberapa karakteristik personal, seperti memiliki regulasi emosi yang baik, daya tahan terhadap stres, fleksibel dan mampu menerima perubahan, memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain, dan memiliki kontrol diri. Selain itu, Hendriani (2018) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat ketika berhadapan dengan *adversity* atau situasi yang menantang. Sehingga, kemampuan yang dimaksud adalah bagaimana cara individu dalam mengatasi setiap permasalahan di tengah kesulitan yang dialami.

Waxman et al. (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan. Secara umum, resiliensi merujuk pada faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan stres dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kemalangan atau kesengsaraan.

Reivich dan Shatté (2002) memaparkan tujuh faktor yang membentuk resiliensi yaitu *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, dan reaching out*. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan (Karya, 2022). Apabila individu tersebut gagal mencapai tujuan emosinya maka akan mengalami tekanan psikologis dan memilih serta menunjukkan reaksi emosi yang sesuai dengan kondisi tersebut.

Adapun faktor yang mempengaruhi resiliensi individu antara lain adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri (Husna et al., 2014). Zimmerman (2015) mendefinisikan regulasi diri sebagai pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri yang dirancang dan disesuaikan secara timbal balik untuk pencapaian tujuan pribadi. Regulasi diri dapat dipahami sebagai sebuah konstruksi

yang berfungsi untuk mengelola kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi dan perilakunya. Kapasitas pengaturan diri berbeda dengan respons reaktif karena pengaturan diri memungkinkan individu memiliki kendali atas pikiran dan perasaan dengan cara yang terarah (Timmons et al., 2016). Regulasi diri secara luas didefinisikan sebagai proses penyesuaian diri yang bertujuan dan diarahkan pada tujuan (Carver & Scheier, 2011). Terdapat beberapa model regulasi diri yang didukung secara empiris yang menggambarkan serangkaian proses berbeda yang melaluinya individu melakukan kontrol atas perilaku mereka, kognisi (pikiran), dan lingkungan (Hastuti et al., 2019).

Arum dan Khoirunnisa (2021) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Setelah mencapai tujuan tersebut maka terdapat proses evaluasi pada pencapaian tersebut. Zimmerman dan Martinez-Pons (1986) menganggap bahwa regulasi diri adalah proses yang bersifat sosial yang memerlukan strategi-strategi, yaitu pengorganisasian dan transformasi (misalnya menetapkan garis besar), penetapan tujuan dan perencanaan (misalnya memprioritaskan dan memperkirakan pengaturan waktu penyelesaian), mengelola lingkungan (misalnya mematikan notifikasi untuk mengoptimalkan konsentrasi), dan mencari informasi.

Friedman dan Schustack (2008) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian sendiri; menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Elfariani dan Anastasya (2022) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah proses penyesuaian yang bersifat mengevaluasi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk membuat seseorang tetap berada di jalur untuk menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri.

Regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2018) bahwa adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Fathoni dan Alwi (2021) juga menyatakan terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan resiliensi.

Berdasarkan pemaparan mengenai fenomena mahasiswa rantau, resiliensi, dan regulasi diri di atas serta penelitian terdahulu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan variabel tersebut. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi pada mahasiswa perantau.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan variabel penelitian regulasi diri dengan resiliensi. Setelah dilakukan pendataan pada mahasiswa Teknik elektro Angkatan 2022 Politeknik Negeri Padang, didapatkan jumlah populasi mahasiswa rantau yang tinggal di kos adalah sebanyak 214 orang. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2021) untuk tingkat kesalahan 10% dengan jumlah populasi tersebut, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 118 orang mahasiswa rantau Teknik Elektro angkatan 2022 Politeknik Negeri Padang yang tinggal di kos.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri menurut Zimmerman (2015) yang terdiri dari aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku yang terdiri dari 30 item pernyataan, dan skala resiliensi dari Wagnild dan Young (1993) yang terdiri dari aspek *meaningfulness* atau *purpose*, *equanimity*, *perseverance*, *self reliance*, dan *existential aloneness* yang terdiri dari 30 item pernyataan. Menurut Azwar (2021), skala adalah daftar pernyataan yang akan mengungkap performansi yang menjadi karakter tipikal pada subjek yang diteliti, yang akan dimunculkan dalam bentuk respons-respons terhadap situasi yang dihadapi. Skala dalam penelitian ini memiliki format respons dengan empat alternatif jawaban. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan format respons jawaban model Likert. Teknik pengumpulan data dalam penelitian yaitu dengan angket. Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi antara variabel resiliensi dan regulasi diri. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment*

Person untuk mencari hubungan variabel dependen dengan variabel independen. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan komputer IBM SPSS 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji coba skala penelitian dilakukan kepada mahasiswa rantau yang tinggal di kos Fakultas Teknik Elektro Angkatan 2022 yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Uji coba dilakukan kepada 30 orang mahasiswa dengan daya beda aitem ditetapkan sebesar ≥ 0.30 sehingga pada variabel regulasi diri diperoleh hasil dari jumlah item awal 30 pernyataan, terdapat 9 item yang gugur, sehingga jumlah item yang memiliki daya beda tinggi adalah 21 pernyataan, dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0.320 sampai dengan 0.631. Sedangkan pada variabel resiliensi, diperoleh hasil dari jumlah item awal 30 pernyataan, terdapat 6 item yang gugur, sehingga jumlah item yang memiliki daya beda tinggi adalah 24 pernyataan, dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,300 sampai dengan 0,722.

Estimasi reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha*. Pada skala regulasi diri dihasilkan nilai estimasi reliabilitas 0.887. Sedangkan pada skala resiliensi dihasilkan estimasi reliabilitas sebesar 0.893. Skor reliabilitas yang mendekati angka 1 menunjukkan bahwa skala tersebut adalah reliabel (Azwar, 2021).

Asumsi normalitas dalam penelitian ini diuji menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil pada skala regulasi diri sebesar $KS = 0.587$ ($p = 0.113$) dan pada skala resiliensi sebesar $KS = 0.679$ ($p = 0.096$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data terdistribusi normal. Asumsi linieritas diuji menggunakan *Linearity via ANOVA* dan dihasilkan nilai $F = 73.411$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians pada regulasi diri dengan resiliensi tergolong linier.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Product Moment*, diperoleh $r = 0.532$ ($p < 0.05$), artinya hipotesis diterima, maka terdapat hubungan yang sedang dan signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang. Arah positif menunjukkan semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah resiliensi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Kategorisasi Variabel Penelitian

	Mean	SD	Min.	Max.	Rendah	Sedang	Tinggi
Regulasi Diri	52.58	10.89	30	70	26 (22%)	85 (72%)	7 (6%)
Resiliensi	60.77	12.35	31	96	10 (8%)	93 (79%)	15 (13%)

Berdasarkan Tabel 1, dapat digambarkan bahwa 26 orang (22%) merasakan regulasi diri yang rendah, 85 orang (72%) merasakan regulasi diri yang sedang, dan 7 orang (6%) merasakan regulasi diri yang tinggi. Sementara itu ada 10 orang (8%) memiliki resiliensi yang rendah, 93 orang (79%) memiliki resiliensi yang sedang, dan 15 orang (13%) memiliki resiliensi yang tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dihasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa perantau yang tinggal di tempat kos pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang dengan arah positif yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah resiliensi. Hubungan yang signifikan ini menunjukkan kontribusi yang positif regulasi diri dengan resiliensi sedang berdasarkan pengkategorisasian interpretasi koefisien korelasi.

Dias dan Cadime (2017) mengatakan bahwa adanya regulasi diri pada mahasiswa diperlukan keyakinan mahasiswa akan kemampuan mereka untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki dalam bidang psikologi sering disebut dengan istilah resiliensi. Regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi, yakni sebagai faktor protektif

masalah dari mahasiswa. Serta regulasi diri berperan sebagai salah satu faktor dalam meningkatkan resiliensi bagi mahasiswa, selain itu, regulasi diri dapat sangat relevan untuk memahami tingkat resiliensi individu, sebagai bentuk untuk menciptakan kehidupan yang diinginkan. Karya (2022) menjelaskan bahwa apabila individu tersebut gagal mencapai tujuan emosinya maka akan mengalami tekanan psikologis dan memilih serta menunjukkan reaksi emosi yang sesuai dengan kondisi tersebut. Walaupun memiliki tujuan yang baik, akan cenderung mengulangi perilaku yang tidak resilien. Salah satu karakteristik yang positif dalam mengatasi resiliensi yang dimaksud adalah kestabilan mengontrol diri dapat dimiliki oleh seseorang yang telah mampu meregulasi dirinya.

Adapun sumbangan efektif dari variabel regulasi diri terhadap resiliensi sebesar 28%, dan 72% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain di antaranya adalah faktor internal ataupun eksternal. Menurut Ildil dan Taufik (2012), faktor internal antara lain kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, gender, serta ketertarikan individu dengan budaya. Adapun faktor eksternal antara lain keluarga dan komunitas. Penelitian tentang regulasi diri dengan resiliensi dilakukan oleh Fathoni dan Alwi (2021) yang menjelaskan bahwa hasil dari penelitiannya terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat resiliensinya, sebaliknya semakin rendah regulasi diri mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat resiliensinya. Variabel regulasi diri mempunyai keterlibatan dengan resiliensi dalam faktor protektif untuk permasalahan perilaku. Hal ini didukung oleh penelitian dari Artuch-Garde et al. (2017) bahwa adanya korelasi statistik yang signifikan antara faktor resiliensi (CD-RISK) dan regulasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Arrosyidah (2022) juga memiliki hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan resiliensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan dari tujuan penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa perantau yang tinggal di tempat kos pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang dengan arah positif, artinya semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa rantau yang tinggal di kos maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri mahasiswa Rantau yang tinggal di kos maka semakin rendah resiliensi. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima dengan arah hubungan yang positif. Jika regulasi diri tinggi dan resiliensi tinggi individu dapat lebih mengontrol diri dalam menghadapi keseharian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. A. R. H. (2018). Peran perguruan tinggi dalam pengembangan kepedulian sosial mahasiswa. *Sosiohumanitas*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.36555/sosiohumanitas.v20i1.45>
- Arrosyidah, S. (2022). *Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X yang mengerjakan skripsi* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung]. <https://repository.unissula.ac.id/26896/>
- 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>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187–196. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41717>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Brandan, Y. D. A. (2017). *Studi deskriptif kuantitatif: Resiliensi pada mahasiswa perantau tahun pertama* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. <https://repository.usd.ac.id/12345/>

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2011). Self-regulation of action and affect. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulations: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 3–21). Guilford.
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), 1–15. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/view/3946>
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Dulin, A. J., Dale, S. K., Earnshaw, V. A., Fava, J. L., Mugavero, M. J., Napravnik, S., Hogan, J. W., Carey, M. P., & Howe, C. J. (2018). Resilience and HIV: A review of the definition and study of resilience. *AIDS Care*, 30(sup5), S6–S17. <https://doi.org/10.1080/09540121.2018.1515470>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 57–67. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Fathoni, Moh. H., & Alwi, M. (2021). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islam Guidance and Counseling*, 1(1), 66–81. <https://sociocouns.uinkhas.ac.id/index.php/sociocouns/article/view/7>
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/8493>
- Fehérvári, A., & Varga, A. (2023). Resilience and inclusion. Evaluation of an educational support programme. *Educational Studies*, 49(1), 147–165. <https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1835614>
- Fransisca, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang* [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata]. <https://repository.unika.ac.id/17287/>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern* (F. D. Ikarini, Trans.). Erlangga.
- Hastuti, R., Rahman, U., & Muchlisah. (2019). Pengaruh regulasi diri (self regulation) dan motivasi belajar terhadap hasil belajar biologi pada peserta didik kelas XI MIA MAN 1 Bulukumba. *Al-Ahya: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(2), 42–52. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/alahya/article/view/8074>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Prenadamedia Group.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Ildil, & Taufik. (2012). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115–121. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v12i2.2195>
- Karya, B. (2022). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home di Kelurahan Pendahara Kabupaten Katingan. *Anterior Jurnal*, 21(2), 78–85. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3295>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2014). A group psychological intervention to enhance the coping and acculturation of international students. *Advances in Mental Health*, 12(2), 110–124. <https://doi.org/10.1080/18374905.2014.11081889>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Timmons, K., Pelletier, J., & Corter, C. (2016). Understanding children's self-regulation within different classroom contexts. *Early Child Development and Care*, 186(2), 249–267. <https://doi.org/10.1080/03004430.2015.1027699>
- Vos, L., Poritz, J. M. P., Ngan, E., Leon-Novelo, L., & Sherer, M. (2019). The relationship between resilience, emotional distress, and community participation outcomes following traumatic

- brain injury. *Brain Injury*, 33(13–14), 1615–1623.
<https://doi.org/10.1080/02699052.2019.1658132>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padrón, Y. N. (2003). *Review of research on educational resilience* (11). Center for Research on Education, Diversity & Excellence.
<https://escholarship.org/uc/item/7x695885>
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (2nd ed., pp. 541–546). Elsevier.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 614–628. <https://doi.org/10.3102/00028312023004614>