

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN EFIKASI DIRI PENGURUS BIDIKMISI COMMUNITY UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Muhammad Zaenal Abidin

NIM: 1907016163

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
TAHUN 2023**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
EFIKASI DIRI PENGURUS BIDIKMISI COMMUNITY UIN WALISONGO  
SEMARANG  
Penulis : Muhammad Zaenal Abidin  
Nim : 1907016163  
Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 20 Juni 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag.

NIP. 197503192009012003

Penguji II

Lainatul Mudzkivyah, M.Psi., Psikolog.

NIP.

Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.

NIP. 197502052006042003

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A.

NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkivyah, M.Psi., Psikolog.

NIP.

**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Zaenal Abidin

NIM : 1907016163

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**“HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN EFIKASI DIRI PENGURUS BIDIKMISI COMMUNITY UIN  
WALISONGO SEMARANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 30 Mei 2023

Penulis



Muhammad Zaenal Abidin

NIM. 1907016163

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN  
SOSIAL DENGAN EFIKASI DIRI PENGURUS BIDIKMISI  
COMMUNITY UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Muhammad Zaenal Abidin  
NIM : 1907016163  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si  
NIP 197711022006042004

Semarang, 31 Mei 2023  
Yang bersangkutan

Muhammad Zaenal Abidin  
NIM: 1907016163

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN EFIKASI DIRI PENGURUS BIDIKMISI COMMUNITY UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Muhammad Zaenal Abidin

NIM : 1907016163

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIP: 2003038802

Semarang, 31 Mei 2023  
Yang bersangkutan

Muhammad Zaenal Abidin  
NIM: 1907016163

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim

Segala puji dan syukur saya ucapkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya yang telah diberikan kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo Semarang”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu diharapkan syafaatnya kelak pada hari kiamat.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi) bagi mahasiswa jurusan psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Banyak pihak berjasa yang membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini sehingga skripsi ini terselesaikan. Dengan demikian saya ucapkan terima kasih tulus kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, beserta jajarannya
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag beserta jajarannya
3. Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku ketua jurusan psikologi fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo sekaligus pembimbing I yang selalu sabar membimbing penulis dalam proses pengerjaan skripsi
4. Ibu Lainatul Mudzkiyah, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II sekaligus dosen wali penulis yang telah membersamai penulis dari awal perkuliahan hingga akhir

5. Seluruh dosen fakultas psikologi dan kesehatan atas ilmu yang telah diberikan
6. Seluruh staf fakultas psikologi dan kesehatan atas segala pelayanan dan fasilitas yang telah diberikan
7. Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo Semarang yang telah berpartisipasi dalam penelitian

Penulis mengharapkan kritik dan saran atas penulisan skripsi ini guna perbaikan bagi penulis dimasa mendatang.

Semarang, 03 Juni 2023



Muhammad Zaenal Abidin

NIM: 1907016163

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Mutaqin dan Ibu Mulyani sebagai manusia terhebat dalam hidup penulis dengan segala kasih sayang, perhatian dan do'a yang selalu dipanjatkan untuk penulis.
2. Diri sendiri yang selalu berjuang dan setia menemani selama ini meski dengan keluh kesah bahkan air mata
3. Seluruh teman seperjuangan psikologi angkatan 2019 terutama teman kelas psikologi 19D dengan segala memori yang berkesan
4. Teman terbaik penulis yaitu Iva, Sasha, Aisah, Zaki dan Chrismawan yang selalu memberi dukungan penuh yang sangat membekas dalam memori penulis
5. Albef, Wulan, Fiqya, Hasna, Novi, Mar'atul dan Tiwi selaku teman senasib yang pernah berjuang bersama di Bidikmisi *Community* UIN Walisongo Semarang

Penulis berharap kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini selalu dalam rahmat dan perlindungan Allah SWT. Karena penulis merasa bahwa ucapan terima kasih tidak cukup untuk membalas kebaikan yang telah diberikan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 03 Juni 2023



Muhammad Zaenal Abidin

NIM: 1907016163

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah SWT tidak membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (Al-Baqarah:286)

“Mulai dari yang kecil, mulai dari diri sendiri dan mulai dari sekarang”

“No one will love you more than you are”

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	16
A. Efikasi Diri .....	16
1. Definisi Efikasi Diri .....	16
2. Aspek Perilaku Efikasi Diri .....	17
3. Faktor-faktor Efikasi Diri.....	18
4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam .....	21
B. Regulasi emosi.....	23
1. Definisi Regulasi Emosi.....	23
2. Aspek Perilaku Regulasi Emosi .....	24
3. Faktor-faktor Regulasi Emosi .....	26
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	29
C. Dukungan Sosial.....	31
1. Definisi Dukungan Sosial .....	31
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	32
3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	34
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam .....	35

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri	37
E. Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	42
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	42
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	42
1. Variabel Penelitian .....	42
2. Definisi Operasional.....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	47
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	52
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	53
H. Teknik Analisis Data .....	60
1. Uji Asumsi .....	60
2. Uji Hipotesis.....	60
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	62
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Deskripsi Subjek .....	62
2. Kategorisasi Variabel.....	64
B. Hasil Analisis Data .....	68
1. Uji Asumsi .....	68
2. Uji Hipotesis.....	70
C. Pembahasan .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN</b> .....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	82
<b>LAMPIRAN</b> .....	86

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Sampling Krejckie dan Morgan .....	47
Tabel 2 Rentang Skor Jawaban .....	48
Tabel 3 Kisi-kisi Skala Efikasi Diri .....	49
Tabel 4 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi.....	50
Tabel 5 Kisi-kisi Skala Dukungan Sosial.....	51
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri .....	54
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	55
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial .....	57
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	58
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	59
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	59
Tabel 12 Penafsiran Nilai Koefisien .....	61
Tabel 13 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	62
Tabel 14 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....	63
Tabel 15 Deskripsi Jabatan Subjek Penelitian .....	63
Tabel 16 Deskripsi Variabel.....	64
Tabel 17 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri .....	65
Tabel 18 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri .....	65
Tabel 19 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	66
Tabel 20 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	66
Tabel 21 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	67
Tabel 22 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial .....	67
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	68
Tabel 24 Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi (X1) dengan Efikasi Diri (Y) .....	69
Tabel 25 Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial (X2) dengan Efikasi Diri (Y) .....	69
Tabel 26 Hasil Uji Pearson Product Moment .....	70
Tabel 27 Hasil Uji Korelasi Berganda .....	72

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1</b> Kuesioner Uji Coba .....	86
<b>Lampiran 2</b> Hasil Uji Validitas .....	89
<b>Lampiran 3</b> Skala Penelitian Setelah Uji Coba .....	95
<b>Lampiran 4</b> Skor Responden .....	99
<b>Lampiran 5</b> Surat Hasil Uji Turnitin .....	102
<b>Lampiran 6</b> Surat Izin Riset.....	103
<b>Lampiran 7</b> Riwayat Hidup .....	104

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN EFIKASI DIRI PENGURUS BIDIKMIDI *COMMUNITY* UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**Muhammad Zaenal Abidin  
Program Studi Psikologi  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang**

**ABSTRAK**

**Abstrak:** Efikasi diri menjadi satu hal penting bagi individu terutama mahasiswa yang juga aktif dalam organisasi agar individu tersebut mampu untuk terus mengembangkan potensi dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode korelasi berganda untuk analisis data penelitian. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 138 pengurus dengan sampel sebanyak 103 pengurus. Data penelitian diperoleh dengan memberikan skala ukur variabel yang telah ditentukan kepada sampel. Hasil penelitian ini memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,618. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo Semarang.

**Kata kunci:** regulasi emosi, dukungan sosial dan efikasi diri

**THE CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION AND  
SOCIAL SUPPORT WITH SELF-EFFICACY OF UIN WALISONGO  
BIDIKMISI COMMUNITY MANAGER**

**ABSTRACT**

**Abstract:** *Self-efficacy is an important thing for individuals, especially students who are also active in organizations so that these individuals are able to continue to develop their potential. This study aims to empirically examine the correlation between emotional regulation and social support with the self-efficacy of Bidikmisi Community UIN Walisongo Semarang officials. This research was conducted using a descriptive quantitative approach with multiple correlation methods for analysis of research data. The population in this study were 138 administrators with a sample of 103 administrators based on Krejckie's and Morgan's sampling table. The sampling method used is convenience sampling. The research data was obtained by giving a predetermined variable measuring scale to the sample. The results of this study obtained a significance value of 0.000, which means that the significance value is less than 0.05 ( $P < 0.05$ ) with a correlation coefficient of 0.618. These results indicate that there is a significant and strong correlation between emotional regulation and social support with the self-efficacy of UIN Walisongo Semarang Bidikmisi Community administrators. The simultaneous contribution of emotional regulation and social support to self-efficacy is 37%.*

**Keywords:** *emotion regulation, social support and self-efficacy*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Albert Bandura dalam (Feist & Feist, 2010:212) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi situasi yang dihadapi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan terus berusaha untuk menggali kemampuan yang dimiliki sehingga menghasilkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas maupun permasalahan yang dihadapi meski dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi (Oktariani, 2018). Dengan efikasi diri yang baik maka individu dapat menentukan bagaimana cara berperasaan, berpikir, memotivasi dirinya dan berperilaku (Bandura dalam (Johanda et al., 2019)).

Penelitian yang dilakukan oleh Nor Fatmah, Hemy Heryati Anward dan Marinda Dwi Mayangsari menunjukkan bahwa 68% dari 60 mahasiswa PGSD Universitas Lambung Mangkurat memiliki efikasi diri yang kurang baik (Fatmah et al., 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dhea karina Pramesta dan Damajanti Kusuma Dewi terhadap siswa SMA menunjukkan bahwa terdapat 4% dari sampel yang digunakan (10 siswa) memiliki efikasi diri yang rendah, 48% dari sampel (120 siswa) dengan efikasi diri yang sedang dan 48% dari sampel (120 siswa) dengan efikasi diri yang tinggi (Pramesta & Dewi, 2021). Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan yang positif pada kedua variabel tersebut. Penelitian lain terkait efikasi diri pada pasien TBC di

kabupaten kepulauan Mentawai menunjukkan bahwa 19 dari 30 pasien pengidap TBC memiliki efikasi diri yang kurang baik (Apriyani & Patricia, 2021).

Efikasi diri menjadi satu hal penting bagi individu terutama mahasiswa yang juga aktif dalam organisasi seperti pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo merupakan penggerak bagi komunitasnya sehingga perlu untuk kreatif dan inovatif untuk terus mengembangkan komunitasnya. Inovasi dan kreatif tersebut dapat dituangkan dalam berbagai program kerja yang mampu meningkatkan kualitas anggota komunitasnya. Mereka memiliki tugas dan kewajiban lebih dari mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi atau KIP-K lainnya. Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo berkewajiban untuk menyelesaikan tugas perkuliahan yang dosen berikan dan menjaga kualitas akademik dengan minimal IP 3,25 tiap semester dan bertanggung jawab dengan amanah sebagai pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo menaungi kurang lebih 1.200 mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi dan KIP-K di UIN Walisongo Semarang. Dengan jumlah anggota yang tidak sedikit maka bukan tugas yang mudah bagi pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo untuk menaungi anggotanya. Sebagai pengurus organisasi tentu memiliki kewajiban dan tugas sebagai yang perlu diperhatikan.

Tugas dan kewajiban pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo telah ditetapkan dalam anggaran dasar dan anggaran rumah tangga Bidikmisi

*Community* UIN Walisongo. Dalam anggaran dasar dan anggaran rumah tangga telah dijelaskan secara rinci tugas dan kewajiban tiap pengurus baik ketua umum, badan pengurus harian, ketua departemen hingga anggota departemen. Dengan demikian pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dituntut untuk menjalankan amanah dengan baik, loyal dengan Bidikmisi *Community* UIN Walisongo, berinovasi untuk mengembangkan Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dan saling bahu membahu demi kemajuan Bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

Data yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pra-riset menunjukkan bahwa 18 dari 34 (52%) pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki permasalahan pada efikasi diri. Data tersebut diperoleh dari kuesioner yang dibagikan dan didukung dengan wawancara kepada badan pengurus harian serta para koordinator departemen. Pengurus yang memiliki permasalahan efikasi diri sering merasa bahwa dirinya tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang muncul di Bidikmisi *Community* UIN Walisongo, merasa tugas yang diemban sebagai pengurus sangat sulit untuk dikerjakan, berperilaku pasif karena merasa lelah dengan tugas sebagai pengurus, dan pengalaman buruk seperti respon buruk pengurus yang lain, anggota maupun senior membuat dirinya takut untuk menjalankan tugasnya sebagai pengurus. Badan pengurus harian Bidikmisi *Community* UIN Walisongo menyatakan bahwa Bidikmisi *Community* UIN Walisongo kini mengalami kemunduran program kerja. Pengurus hanya meniru program dari periode kepengurusan sebelumnya bahkan pada periode kepengurusan 2022 ada satu departemen yang mengurangi

program kerjanya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Albert Bandura bahwa efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu level (tingkat kesulitan), generality (penguasaan) dan strength (kekuatan) (Bandura dalam Yulikhah et al., 2019).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu di antaranya yaitu mastery experience (pengalaman keberhasilan sebelumnya), pemodelan sosial, persuasi sosial dan kondisi emosi (Bandura dalam Schustack, 2008:272). Individu yang memiliki pengalaman keberhasilan dalam suatu hal akan meningkatkan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki. dengan demikian pada saat menemukan permasalahan baru dirinya akan merasa bahwa ia mampu melewatinya karena pada permasalahan sebelumnya ia berhasil untuk melewatinya. Selain pengalaman yang dimiliki individu juga memiliki kemampuan alami untuk memodel. Jika lingkungan sekitar individu merupakan orang yang selalu mencoba hal baru dan berhasil maka individu tersebut akan mencoba untuk menirunya. Namun ada juga individu yang merasa dirinya tidak memiliki kemampuan hingga dirinya diajak oleh orang terdekat lalu mampu untuk melakukannya. Faktor emosi tidak bisa dilupakan perannya dalam efikasi diri individu. Semakin kuat emosi individu maka akan semakin mempengaruhi efikasi diri individu (Dewi & Mugiarto, 2020).

Berdasarkan informasi yang didapat oleh peneliti dari badan pengurus harian Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dan para Koordinator departemen mengungkapkan bahwa Bidikmisi *Community* UIN Walisongo menjadi tidak sehat dengan munculnya beberapa mahasiswa yang hanya mengambil dana

living cost tanpa memperhatikan prestasi, keaktifan sebagai mahasiswa dan kontribusinya untuk Bidikmisi *Community* bahkan untuk UIN Walisongo. Hal ini juga menyebabkan beberapa program kerja yang telah ditetapkan oleh pengurus menjadi kurang berhasil lantaran minimnya peserta bahkan ada juga program kerja yang gagal. Para koordinator departemen mengeluhkan bahwa sulit untuk membentuk kepanitiaan dan mencari peserta pada setiap program kerja yang akan dilaksanakan. Partisipan anggota pada setiap kegiatan yang diadakan oleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo berada dikisaran 50-100 partisipan yang berarti hanya 5%-10% dari jumlah mahasiswa Bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

Permasalahan juga terjadi pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo itu sendiri. Sebagian dari pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo bersikap acuh terhadap departemen lain bahkan departemennya sendiri. Sehingga pengurus tersebut hanya melaksanakan program kerja yang dia pegang dan selebihnya dia tidak mau peduli. Sikap tidak peduli dari pengurus tersebut ditunjukkan melalui ketidakhadiran dirinya pada rapat evaluasi pengurus, rapat departemen maupun pada saat pelaksanaan program kerja Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Kondisi yang tidak baik ditambah dengan tuntutan dari mantan pengurus untuk tetap progresif tanpa memahami kondisi pengurus dan anggota Bidikmisi *Community* UIN Walisongo menyulut emosi dari sebagian pengurus. Alhasil sering terjadi adu argumen antar pengurus hingga terbawa perasaan lalu menghilang.

Menurut Azka selaku ketua umum Bidikmisi *Community* UIN Walisongo (2022) menjelaskan bahwa buruknya feedback dari anggota maupun pengurus yang lain dapat mempengaruhi kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki oleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Selain itu ada faktor lain seperti ucapan pedas dari pengurus yang aktif kepada pengurus yang kurang aktif sehingga membuat pengurus tersebut merasa sedih dan kesal lalu menghilang begitu saja. Hal ini membuat pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo takut untuk melangkah lebih maju. Sebelum melangkah mereka akan berpikir bahwa langkah tersebut akan gagal sama seperti program kerja yang sebelumnya. Padahal mahasiswa yang terpilih menjadi pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo merupakan mahasiswa yang memiliki kemampuan unggul, aktif dalam organisasi dan pekerja keras.

Berdasarkan permasalahan serta faktor-faktor yang telah dipaparkan di atas maka peneliti mengambil faktor regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel independen yang mempengaruhi efikasi diri pengurus BMC UIN Walisongo pada penelitian ini. Regulasi emosi didefinisikan oleh Thompson dalam (Fahriyani et al., 2020) sebagai suatu kemampuan individu dalam mengevaluasi emosi yang muncul dan mengontrol perilaku akibat reaksi emosional pada situasi tertentu. Sedangkan variabel dukungan sosial adalah rasa kenyamanan fisik ataupun psikologis yang diberikan oleh teman, anggota keluarga atau teman terdekat (Baron & Byrne, 2005). Menurut Sarafino (2008:88) dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan instrumental, dukungan emosi, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dukungan

sosial akan diberikan saat orang sekitar mengalami kesusahan atau gangguan baik fisik maupun psikologis.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap efikasi diri pada karyawan koperasi Syariah MUI Jawa Timur (Hakim & Sholichah, 2022). Pada kasus yang lain regulasi emosi mempengaruhi efikasi diri pada pendaki gunung pemula. Dengan regulasi emosi yang baik pendaki gunung pemula akan memiliki pikiran yang positif dan optimis menghadapi rintangan yang ditemui selama pendakian (Fahriyani et al., 2020). Regulasi emosi juga menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan efikasi diri pada penyandang difabel. Regulasi emosi yang baik tidak hanya berpengaruh pada efikasi diri individu yang memiliki kesempurnaan jiwa dan raga. Akan tetapi individu dengan penyandang difabel yang memiliki regulasi emosi yang baik akan menjadi lebih sabar dan tekun selama proses untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki sehingga kemampuan dan efikasi diri individu tersebut dapat meningkat (Putri, 2020).

Dukungan sosial yang baik meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Hal itu terjadi karena dukungan sosial membantu dalam meringankan beban psikologis yang dialami oleh individu (Antoxida & Sawitri, 2020) dan membantu individu dalam pengambilan suatu keputusan (Febriana & Masykur, 2022). Dukungan sosial yang baik akan membuka peluang untuk individu lain melakukan pemodelan sosial melalui pengalaman yang pernah dialami oleh individu lain sehingga mampu belajar dari

pengalaman tersebut untuk menghadapi permasalahan yang akan dihadapi (Njakatara & Namuwali, 2022).

Dengan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara regulasi emosi dan pengalaman dengan efikasi diri. Sehingga judul yang diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ***“Hubungan Antara Regulasi emosi dan Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri Pengurus Bidikmisi Community UIN Walisongo”***.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang peneliti di atas, maka permasalahan yang dirumuskan oleh peneliti antara lain:

1. Adakah hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo?
2. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo?
3. Adakah hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pengurus bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri mahasiswa bidikmisi *Community* UIN Walisongo.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
  - a. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi berupa literasi teori terkhusus dalam hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri
  - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan dan penelitian dalam bidang ilmu psikologi serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya terutama bagi penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi, dukungan sosial dan efikasi diri.

2. Manfaat praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pengurus BMC UIN Walisongo dalam membuat kebijakan agar tetap memperhatikan regulasi emosi, dukungan sosial dan efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN walisongo.

## E. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian terkait efikasi diri telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya:

1. Penelitian yang berjudul *Self-Efficacy and Human Motivation* telah dilakukan oleh Dale H. Schunk dan Maria K. Dibenedetto pada tahun 2021. Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode kualitatif deskriptif dengan *library research* sebagai Teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan kunci proses motivasi internal pada individu yang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan bahkan diri sendiri. Adapun yang mempengaruhi hasil motivasi adalah pilihan, usaha, ketekunan dan prestasi (Schunk & DiBenedetto, 2021).
2. Tahun 2019 Maria S. Poulou, Reddy Rutgers dan Dudek Rutgers melakukan sebuah penelitian yang berjudul *Relation of Teacher Self-Efficacy and Classroom Practices: A Preliminary Investigation* dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *classroom strategy assessment system (CSAS)* yang diobservasi oleh tiga pengamat terhadap 58 guru sebagai partisipan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan praktik dalam kelas dan hal tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman karir. Pada awal karir dan pertengahan akan mengalami kenaikan akan tetapi mengalami penurunan (Poulou et al., 2019).

3. Penelitian dengan judul Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik dilakukan oleh Bani Mukti dan Fatwa Tentama pada tahun 2019. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan literatur review sebagai Teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dapat dipengaruhi oleh minat, gaya kelekatan, rasa hangat, kesabaran, resiliensi, karakter, goal orientasi, pengalaman, persuasi verbal, dan motivasi belajar (Mukti & Tentama, 2019).
4. Hasnul Mawaddah melakukan penelitian pada tahun 2019 terkait efikasi diri dengan judul Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan memberikan kuisioner kepada sampel sebagai Teknik pengumpulan data. Sampel pada penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa yang berusia 18 tahun keatas yang didapat dengan cara *random sampling*. Dari 40 aitem yang digunakan dalam uji coba menghasilkan 25 aitem dengan korelasi  $>0,25$ . Dengan demikian ke-25 aitem tersebut dapat digunakan dalam suatu penelitian maupun intervensi psikologi (Mawaddah, 2019).
5. Anisa Fahriyani, Novenda Wahyu S dan Safitri melakukan penelitian terkait Hubungan Regulasi Emosi dengan Self Efficacy pada Pendaki Pemula pada tahun 2020. Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan menyebar skala ukur regulasi emosi dan efikasi diri pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian tersebut merupakan komunitas dengan populasi sebanyak 500 orang dan sampel 83 orang

didapat dengan perhitungan rumus Slovin taraf kesalahan 10%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan efikasi diri. Dengan demikian jika regulasi emosi pada pendaki pemula tinggi maka efikasi diri yang dimiliki akan tinggi dan begitu juga sebaliknya (Fahriyani et al., 2020).

6. Tahun 2022 Lukman Hakim dan Ima Fitri Sholichah melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Efikasi Diri Karyawan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 77 pegawai KOPSYAH MUI Jatim yang diambil dengan teknik sampling jenuh. Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri sebesar 9,3%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada pegawai KOPSYAH MUI Jatim dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi pegawai itu sendiri (Hakim & Sholichah, 2022).
7. Penelitian lain yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Efikasi Diri Berwirausaha Pada Kelompok Mahasiswa Undip Young Entrepreneur dilakukan oleh Rebina Bilqis Antoxida dan Erin Dian Ratna Sawitri pada tahun 2020. Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan menyebar kuesioner skala pengukuran variabel yang disusun berdasarkan aspek sebagai metode pengumpulan data penelitian. Adapun populasi penelitian sebanyak 285 mahasiswa Undip *Young Entrepreneur* (UYE) dengan 155 sampel yang diambil berdasarkan tabel sampling Isaac Michael pada taraf kesalahan 5%.

Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan efikasi diri mahasiswa Undip *Young Entrepreneur* (UYE). Dengan demikian dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa Undip *Young Entrepreneur* (UYE) maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa Undip *Young Entrepreneur* (UYE). Akan tetapi jika dukungan sosial pada mahasiswa Undip *Young Entrepreneur* (UYE) rendah maka efikasi diri yang dimiliki juga akan semakin rendah (Antoxida & Sawitri, 2020).

8. Alfira Rosa dan Yeniar Indriana melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul Efikasi Diri Atlet Futsal Putri Klub Semarang Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan memberikan skala psikologi model *likeet* kepada sampel penelitian yang berjumlah 86 atlet. Sampel penelitian diambil dari populasi penelitian yang berjumlah 110 atlet dengan teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan efikasi diri. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada atlet futsal putri klub Semarang maka efikasi diri yang dimiliki juga akan semakin tinggi. Akan tetapi jika dukungan sosial teman sebaya pada atlet futsal putri klub Semarang rendah maka efikasi diri keputusan karir yang dimiliki juga akan semakin rendah (Rosa & Indriana, 2021).
9. Penelitian pada tahun 2022 dilakukan oleh Rella Budhi Rahayu dan Dian Ratna Sawitri dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial Teman

Sebaya dengan Efikasi Diri Keputusan Karir pada Mahasiswa Tahun Ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan memberikan skala pengukuran variabel kepada sampel sebagai teknik pengumpulan data penelitian. Sampel pada penelitian tersebut berjumlah 127 mahasiswa yang diambil dari populasi yang berjumlah 200 mahasiswa dengan Teknik *convenience sampling*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri keputusan karir. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun ketiga fakultas psikologi Universitas Diponegoro maka efikasi diri keputusan karir yang dimiliki juga akan semakin tinggi. Akan tetapi jika dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun ketiga fakultas psikologi Universitas Diponegoro rendah maka efikasi diri keputusan karir yang dimiliki juga akan semakin rendah (Rahayu & Sawitri, 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan di atas belum ditemukan penelitian yang membahas terkait hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri secara bersamaan dalam satu penelitian. Pada penelitian pertama hingga keempat membahas terkait efikasi diri secara umum seperti peran, aspek dan faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu tanpa membahas regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel independen. Penelitian kelima dan keenam hanya membahas regulasi emosi dan efikasi diri tanpa tanpa variabel dukungan sosial sebagai variabel independen maupun

dependen. Selanjutnya pada penelitian ketujuh hingga kesembilan hanya membahas terkait hubungan dan pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri tanpa membahas regulasi emosi di dalamnya.

Selain itu penelitian terkait efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga penelitian ini merupakan penelitian pertama terkait efikasi diri pada Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Dengan demikian penelitian ini akan memberikan manfaat yang lebih kepada mahasiswa Bidikmisi *Community* terutama pada perilaku efikasi diri, regulasi emosi dan pengalaman pengurus Bidikmisi *Community*. Pada penelitian ini peneliti membuat skala pengukuran dengan mengacu pada aspek dan indikator perilaku yang telah ditentukan oleh peneliti.

Efikasi diri merupakan satu hal yang penting bagi keberlangsungan Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dan telah terdeteksi adanya permasalahan terkait efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka peneliti memutuskan untuk mengambil judul **Hubungan Regulasi emosi dan Pengalaman dengan Efikasi Diri Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo.**

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Efikasi Diri**

##### 1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi situasi yang dihadapi (Bandura, 2010:21). Friedman & Schustack (2016:172) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan dan harapan terhadap kompetensi individu dalam berperilaku pada situasi tertentu. Efikasi diri adalah bentuk pikiran positif dibalik kemampuan yang dimiliki oleh individu (Myers, 2010:56). Selain itu efikasi diri juga memiliki pengaruh penting terhadap perilaku individu Santrock (2007: 54).

Baron & Byrne (2005:183) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki atas tugas yang didapatkan, meraih suatu tujuan ataupun menyelesaikan masalah. Efikasi diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri akan mampu atau tidaknya menyelesaikan suatu masalah atau tugas dengan sesuai syarat tertentu (Alwisol, 2009:287). Efikasi diri mengacu kepada perasaan individu akan kemampuan yang ada dalam dirinya untuk melakukan suatu tindakan pada tingkatan tertentu (Schunk & DiBenedetto, 2021).

Dengan demikian secara sederhana efikasi diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan dalam bentuk pikiran positif dan harapan individu terhadap

kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam situasi serta tujuan tertentu.

## 2. Aspek Perilaku Efikasi Diri

Bandura (1997:194) menyebutkan aspek perilaku efikasi diri sebagai berikut:

### a. *Level/magnitude* (tingkatan kesulitan)

Aspek ini berkaitan dengan seberapa tinggi kesulitan tantangan atau permasalahan yang dihadapi. Pada umumnya individu akan memilih tantangan yang menurut mereka sesuai dengan kemampuan mereka sehingga mampu untuk menaklukkan tantangan tersebut. Sebagian individu mungkin hanya akan memilih tantangan ataupun tugas dengan tingkat kesulitan yang rendah, sedang atau tugas dengan tingkat kesulitan tertinggi sesuai dengan tingkat kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu dengan efikasi diri yang baik tidak akan menghindari suatu tantangan meski hal tersebut baru dan sulit baginya. Individu tersebut akan menganggap bahwa dirinya mampu menaklukkan tantangan tersebut dengan kemampuan yang dimiliki.

### b. *Generality* (penguasaan)

*Generality* (penguasaan) yang dimaksud adalah seberapa luas individu dalam menguasai bidang ataupun tugas yang ia miliki. Individu yang paham dengan apa yang sedang ia hadapi dan menguasai hal tersebut akan berdampak positif pada pengambilan keputusan serta tindakan individu. Individu dengan efikasi diri yang baik dapat menguasai secara

luas bidang yang dimiliki sehingga ia tidak akan ragu dalam menghadapi tantangan apapun.

c. *Strength* (kekuatan)

Setiap individu memiliki kekuatan yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu permasalahan. Individu dengan efikasi yang buruk akan mudah goyah dalam usahanya dengan pengalaman buruk yang dialami orang lain bahkan dirinya sendiri. Akan tetapi berbeda dengan individu dengan efikasi diri yang baik ia akan tetap mempercayai akan kemampuan dirinya bahkan terus meningkatkan usahanya untuk menghadapi tantangan baru tidak peduli seberapa buruk pengalaman yang pernah ia dapatkan atau orang sekitar alami. Selain itu tingkat kesulitan masalah dan penguasaan akan suatu bidang juga berkaitan dengan aspek ini, Semakin sulit masalah yang dihadapi, semakin kecil bidang yang dikuasai maka akan semakin kecil pula kekuatan atau kemantapan terhadap kemampuan yang dimiliki individu.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan oleh peneliti di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek efikasi diri adalah tingkat kesulitan, penguasaan dan kekuatan (Bandura, 1997:194).

3. Faktor-faktor Efikasi Diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu menurut Bandura dalam (Schustack, 2008:272) di antaranya yaitu:

a. *Mastery experience* (pengalaman keberhasilan sebelumnya)

Individu yang memiliki pengalaman keberhasilan dalam suatu hal akan meningkatkan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki. Sehingga pada saat menemukan permasalahan baru dirinya akan merasa bahwa ia mampu melewatinya karena pada permasalahan sebelumnya ia berhasil untuk melewatinya. Akan tetapi berbeda dengan individu yang tidak memiliki pengalaman keberhasilan maka akan meruntuhkan kepercayaan diri akan kemampuannya untuk meraih keberhasilan tersebut. Dengan demikian perlu adanya pengalaman menghadapi suatu masalah dengan tekun berusaha menyelesaikannya untuk individu mendapatkan efikasi diri yang tangguh.

b. Pemodelan sosial

Setiap individu memiliki kemampuan alami yang dimiliki sejak ia lahir ke dunia ini yaitu kemampuan untuk memodel atau meniru. Jika lingkungan sekitar individu merupakan orang yang selalu mencoba hal baru dan berhasil maka individu tersebut akan mencoba untuk menirunya. Namun jika individu hidup di lingkungan dengan efikasi yang buruk maka hal tersebut juga akan mempengaruhi efikasi diri yang dimiliki individu dengan secara tidak sadar ia akan memodel lingkungan sekitarnya. Mengamati lingkungan sosial yang berhasil sukses dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun tugas dapat meningkatkan self-efficacy pengamat, sedangkan kegagalan yang diamati dapat menurunkannya (Schunk & DiBenedetto, 2021). Lingkungan sosial yang selalu memberikan dukungan dan membantu individu dalam

penyelesaian masalah akan membuka peluang untuk individu lain melakukan pemodelan sosial melalui pengalaman yang pernah dialami oleh individu lain sehingga mampu belajar dari pengalaman tersebut untuk menghadapi permasalahan yang akan dihadapi (Njakatara & Namuwali, 2022).

c. Persuasi sosial

Setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam memahami kemampuannya untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Akan tetapi ada juga individu yang merasa dirinya tidak memiliki kemampuan atau merasa tidak memiliki dorongan akan hal itu sehingga perlu adanya ajakan dari orang terdekat untuk melakukannya. Persuasi sosial juga dapat meningkatkan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya (Gerbino, 2020).

d. Kondisi emosi

Kondisi emosi pada individu dapat mempengaruhi efikasi diri individu. Kondisi emosional yang kuat bisa menjadi sebuah isyarat berhasil atau gagalnya suatu usaha. Kondisi emosi negatif seperti stress, sedih, atau cemas terhadap kemampuan diri sendiri individu mempengaruhi efikasi diri yang dimiliki sehingga usaha yang diberikan tidak akan maksimal. Dengan demikian perlu adanya control terhadap emosi yang dimiliki oleh setiap individu agar tidak mempengaruhi efikasi diri serta usaha yang akan dilakukan.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu *mastery experience*, pemodelan sosial, persuasi sosial dan kondisi emosi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel regulasi emosi yang masih ada kaitannya dengan kondisi emosi individu dan dukungan sosial yang merupakan turunan dari pemodelan sosial.

#### 4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki untuk meraih suatu keberhasilan ataupun tujuan tertentu. Dalam ilmu psikologi yang berkiblat pada konsep pemikiran para ahli dari belahan dunia barat menganggap bahwa suatu keberhasilan individu dipengaruhi oleh keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki dan usaha yang dilakukan. Hal tersebut berbeda dengan konsep ajaran islam yang mempercayai bahwa suatu keberhasilan tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki dan usaha yang dilakukan akan tetapi ada unsur kuasa Allah SWT dalam keberhasilan tersebut.

Dalam surat al-Baqarah ayat 286 Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

Artinya: “Allah SWT tidak membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala dari kebajikan yang dilakukan dan dia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya.

(Mereka berdo'a) "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukumi kami jika kami lupa atau kami berbuat kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau memberi beban kepada kami beban yang berat sebagaimana telah Engkau berikan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami janganlah Engkau bebani kami dengan apa yang tidak kami sanggup. Maafkanlah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami dari orang-orang kafir"

Melalui ayat di atas Allah SWT berjanji kepada hamba-Nya bahwa Ia tidak akan pernah memberikan suatu masalah kepada hamba-Nya diluar dari kemampuan yang dimiliki (Al-Mahalli & As-Suyuti, 2016:161). Berdasarkan ayat tersebut dapat diartikan bahwa setiap individu dikaruniai kemampuan yang mumpuni oleh Allah SWT untuk menyelesaikan segala permasalahan yang ditemui semasa hidup di dunia. Melalui ayat ini hendaknya individu meyakini kemampuan yang telah Allah SWT berikan kepadanya dengan terus berusaha sebaik mungkin sebagai salah satu bentuk iman kepada Allah SWT dan kitab-Nya.

Berdasarkan ayat dan uraian terjemah yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa setiap individu diberi karunia oleh Allah SWT berupa kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan segala tugas yang diberikan, mencapai suatu tujuan dan menghadapi suatu permasalahan yang ditemui semasa hidup di dunia. Hal tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Bandura yaitu efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu

atau mengatasi situasi yang dihadapi (Bandura, 2010:21). Dengan demikian individu hanya perlu mengimani ayat tersebut dan menumbuhkan efikasi diri yang baik dalam dirinya.

## **B. Regulasi emosi**

### **1. Definisi Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk memberi kontrol, evaluasi serta modifikasi respon emosi yang muncul untuk mencapai tujuan tertentu (Santrock, 2007:6). Gross dan Thompson (2007:12) menjelaskan regulasi emosi sebagai serangkaian proses yang beraneka ragam dalam pengendalian emosi dalam diri individu. Sedangkan menurut Greenberg dalam (Mulyana et al., 2020) regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengungkapkan dan mengatasi berbagai emosi negatif yang muncul untuk mencapai keseimbangan emosional.

Regulasi emosi menurut Gross dalam (Vanderlind et al., 2020) mengacu pada proses perubahan frekuensi, intensitas dan seberapa lama emosi tersebut bertahan. Regulasi emosi lebih menekankan kepada kesanggupan emosi dalam mengontrol proses psikologis individu (Cole, 2004:320). Menurut Linehan dalam (Lewis et al., 2008) regulasi emosi meliputi identifikasi dan memberi label terhadap emosi, membiarkan dan menoleransi emosi, meningkatkan emosi positif, mengurangi kerentanan emosi negatif, menenangkan diri, bernapas dan menenangkan diri. Kemampuan individu untuk tetap tenang berada dibawah tekanan

merupakan suatu regulasi emosi yang ada dalam diri suatu individu (Reivich, 2002:11)

Berdasarkan uraian tersebut regulasi emosi juga bisa diartikan sebagai suatu kemampuan individu untuk mengontrol emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi respon terhadap emosi yang muncul baik secara sadar maupun tidak sadar untuk mencapai keseimbangan emosional.

## 2. Aspek Perilaku Regulasi Emosi

Thompson (1994:30) menjelaskan bahwa aspek perilaku regulasi emosi adalah sebagai berikut:

### a. *Emotions monitoring* (pemantauan emosi)

Individu mampu untuk memantau emosi yang muncul sehingga ia dapat memahami dan menyadari kemunculan emosi tersebut. Aspek ini akan menghasilkan strategi untuk merespon emosi yang muncul dengan mempertimbangkan dampak positif maupun negatif dari respon emosi tersebut.

### b. *Emotions evualiting* (evaluasi emosi)

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana kemampuan individu dalam menilai suatu kondisi yang sedang dialami. Sehingga dengan penilaian tersebut individu mampu mengelola emosi negatif yang muncul dalam dirinya sehingga individu tersebut tetap mampu berpikir rasional pada saat menghadapi emosi tersebut.

c. *Emotions modification* (pengubahan emosi)

Seluruh emosi negatif yang muncul pada individu akan berdampak negatif bagi individu tersebut maupun lingkungan sekitarnya. Akan tetapi individu dengan regulasi emosi yang baik akan berusaha untuk mengubah emosi negatif yang muncul menjadi suatu hal yang positif agar tidak merugikan dirinya ataupun orang lain.

Menurut Gross dalam (Hakim & Sholichah, 2022) aspek regulasi emosi adalah:

a. Strategi untuk meregulasi emosi

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana strategi atau cara individu untuk menenangkan dirinya pada saat emosi negatif muncul dari dalam dirinya. Sehingga emosi yang muncul pada individu tersebut tidak berlebihan atau meledak-ledak. Aspek ini berhubungan dengan aspek yang lain karena pada saat kemunculan emosi individu akan memikirkan strategi bagaimana cara menenangkan diri, respon apa yang akan diberikan kepada emosi yang muncul hingga penerimaan diri terhadap emosi tersebut.

b. Tujuan (*goal*)

Emosi negatif yang muncul tidak dapat mempengaruhi individu lantaran individu tersebut memiliki suatu tujuan untuk meregulasi emosi pada dirinya sehingga tetap berpikir realistis dan positif. Keinginan atau niat yang kuat dapat membantu individu untuk tetap berpikir positif dan realistis meski dalam kondisi emosi negatif yang mulai menyerang.

c. Mengontrol respon emosi

Kemampuan individu dalam mengatur emosi yang muncul sehingga individu tersebut akan tetap tenang dalam menghadapi emosi tersebut, tetap berpikir jernih dan menghasilkan respon positif terhadap emosi yang muncul.

d. Penerimaan

Setiap peristiwa yang dialami oleh individu akan menciptakan respon emosi yang berbeda. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan senantiasa berusaha menerima setiap peristiwa yang menimpa dirinya sehingga kemunculan emosi negatif dapat diredam.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi adalah pemantauan emosi, evaluasi emosi dan perubahan emosi seperti yang telah diungkapkan oleh Thompson (1994:30).

3. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Menurut Salovey dan Skuffer (1997:82) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

a. Usia

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah usia. Berbagai penelitian menunjukkan semakin tua (lansia) ataupun semakin muda usia individu maka akan mengalami permasalahan terkait regulasi emosi yang dimiliki. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh kemampuan untuk berpikir rasional yang kurang baik.

b. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi regulasi emosi pada individu. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Mulyana et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan.

c. Pola asuh

Sebuah ungkapan mengatakan bahwa ibu adalah sekolah pertama bagi anaknya. Sehingga apapun yang orang tua lakukan terhadap anaknya akan dijadikan sebuah pembelajaran dan dianggap benar. Dengan demikian apa yang anak dapatkan dari pola asuh orang tua akan diaplikasikan dalam kehidupannya. Jika anak tumbuh dengan pola asuh yang tidak baik dan orang tua yang mengerti cara meregulasi emosi yang baik maka regulasi emosi yang dimiliki anak tersebut akan sama dengan orang tuanya.

d. Pengetahuan terkait emosi

Pengetahuan terkait bentuk emosi dan bagaimana memberikan respon terhadap emosi yang muncul. Pengetahuan tersebut bisa didapatkan dari jenjang pendidikan maupun pola asuh yang didapatkan oleh anak dari orang tua. Semakin buruk pengetahuan terkait emosi yang dimiliki maka akan semakin buruk individu tersebut dalam meregulasi emosinya. Hal tersebut disebabkan ketidak tahuan individu terhadap bentuk emosi dan bagaimana cara memberikan respon terhadap emosi yang muncul.

e. Perbedaan individual

Faktor ini mencakup genetik, intensitas emosi, frekuensi emosi, kemampuan individu dalam mengelola emosi dan pemberian respon terhadap emosi yang muncul. Kemampuan individu yang dimiliki dalam mengelola emosi berkaitan dengan keyakinan diri terhadap kemampuan dalam mengelola emosi yang dimiliki.

Calkins & Hill dalam (Gross & Thompson, 2007) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu:

a. Faktor intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi pada individu merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor intrinsik mencakup tempramen atau karakteristik yang melekat pada diri individu dari sejak ia lahir, gangguan pada sistem syaraf dan aspek fisiologis. Setiap individu terlahir dengan karakter yang unik dan khas dari individu yang lainnya. Karakter yang unik dan khas tersebut yang dapat mempengaruhi regulasi emosi tiap individu. Adapun gangguan sistem syaraf dan aspek fisiologis mencakup kematangan biologis individu serta gangguan tertentu pada sistem syaraf tertentu.

b. Faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik atau faktor dari luar diri individu yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu pola asuh orang tua dan kelekatan hubungan interpersonal individu dengan lingkungan sosial sekitar seperti teman, keluarga ataupun guru. Pola asuh orang tua memiliki peran yang sangat

besar terhadap perkembangan emosi anak. Orang tua perlu mengenalkan berbagai macam bentuk emosi dan cara memberikan respon positif terhadap emosi yang muncul agar anak dapat memahami setiap emosi yang muncul. Adapun kelekatan hubungan interpersonal individu dengan lingkungan sosial yang baik akan menimbulkan perasaan aman, nyaman, diterima, dan kasih sayang. Sehingga hal tersebut akan membantu individu dalam memahami dan mengekspresikan emosi yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi terbagi menjadi dua yaitu faktor intrinsik yang mencakup tempramen atau karakteristik yang melekat pada diri individu dari sejak ia lahir, gangguan pada sistem syaraf dan aspek fisiologis dan faktor ekstrinsik yang mencakup pola asuh orang tua dan kelekatan hubungan interpersonal individu dengan lingkungan sosial sekitar seperti teman, keluarga ataupun guru.

#### 4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk paling sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. Mereka diberi karunia akal pikiran dan hawa nafsu yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Dengan karunia tersebut manusia dapat merasakan berbagai macam emosi positif maupun negatif. Emosi yang dimiliki manusia sangatlah kompleks sehingga diperlukan kontrol yang baik agar tidak memberikan dampak buruk pada kehidupan maupun perilaku

manusia tersebut. Rasulullah SAW bersabda dalam satu hadits yang diriwayatkan oleh Abu Daud:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ  
الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ

Artinya: “Dari Abu Dzaar radiyallahu anhu, nabi SAW bersabda jika salah satu dari kalian sedang marah dalam kondisi berdiri maka duduklah. Jika marah tersebut telah hilang (maka sudah cukup). Dan apabila (marah tersebut) belum hilang maka berbaringlah” (HR. Muslim)

Hadits tersebut sejalan dengan penjelasan Santrock yang menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk memberi kontrol, evaluasi serta modifikasi respon emosi yang muncul untuk mencapai tujuan tertentu (Santrock, 2007:6). Melalui hadits tersebut Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya cara untuk mengatur respon perilaku ketika mengalami emosi negatif seperti marah. Beliau memerintahkan duduk jika individu tersebut dalam keadaan berdiri. Akan tetapi jika emosi marah tersebut tidak kunjung reda maka beliau memerintahkan untuk berbaring. Dengan mengubah posisi dari berdiri menjadi duduk kemudian duduk menjadi berbaring akan memperkecil peluang individu untuk memberikan respon negatif yang meledak-ledak terhadap emosi tersebut.

Langkah-langkah lain yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk mengatur emosi seperti berwudhu, mengucapkan kalimat taawudz, berupaya

untuk tetap tenang, dan mengingat wasiat nabi Muhammad SAW untuk tidak marah maka surga balasan baginya (Husnaini, 2019).

### **C. Dukungan Sosial**

#### **1. Definisi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, peduli, penghargaan dan bantuan yang diberikan oleh individu kepada individu lain maupun kelompok. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, orangtua, teman maupun anggota kelompok (Sarafino & Smith, 2012) (Sarafino, 2008:88). Santrock (2005:66) mendefinisikan dukungan sosial sebagai rasa kenyamanan yang dirasakan individu, bantuan dan informasi yang didapatkan oleh individu dari individu lain ataupun kelompok dengan melakukan hubungan yang saling menghormati, saling menghargai dan saling bergantung. Menurut Clark Leonard Hull dukungan sosial merupakan suatu energi yang mendorong individu untuk melakukan perilaku atau tujuan tertentu. Pendapat yang dikemukakan oleh Dollard dan Miller bahwa dorongan tersebut terdiri dari dorongan primer (dorongan penunjang kebutuhan primer) dan dorongan sekunder (dorongan yang bersifat sosial) (Sarwono & Sarlito, 1991:17).

Johnson & Johnson dalam (Saputri & Indrawati, 2011: 69) menjelaskan dukungan sosial sebagai kehadiran individu lain yang membuat individu tersebut menjadi semangat, merasa bahwa dirinya disayangi, diberi perhatian, dan memperoleh bantuan saat individu tersebut membutuhkannya. Dukungan sosial adalah sebuah persepsi yang dimiliki

individu terkait dukungan yang diberikan oleh individu lain dalam kehidupan sosial (Bandura dalam (Arum & Triyono, 2021)). Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa dukungan yang dipersepsikan oleh individu tersebut dapat berupa kenyamanan yang ia rasakan, kepedulian dan bantuan yang diterima sehingga dukungan sosial tidak hanya terbatas pada tindakan perilaku (Hasibuan et al., 2018).

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan yang dirasakan oleh individu dengan adanya bantuan yang diterima dari lingkungan sosial seperti teman, keluarga maupaun anggota kelompok sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya diterima, disayangi dan dipedulikan.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2012:81) menyebutkan bahwa aspek dari dukungan sosial antara lain:

### a. Dukungan emosional

Aspek dukungan emosional berkaitan dengan hubungan emosi antar individu. Dukungan emosional yang diberikan dapat berupa empati yang diberikan saat individu mengalami suatu masalah, kepedulian individu terhadap kondisi individu lain, pemberian rasa aman dan kenyamanan.

### b. Dukungan instrumental

Aspek dukungan instrumental adalah dukungan instrumental yang diberikan secara langsung ataupun nyata. Dukungan tersebut dapat

berbentuk tenaga yang diberikan kepada individu yang membutuhkan, dukungan finansial, dan pemberian fasilitas seperti transportasi ataupun konsumsi.

c. Dukungan informasi

Memberikan informasi yang bermanfaat bagi individu terkait apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Informasi tersebut dapat berupa arahan, nasehat ataupun informasi lain yang berkaitan dengan kebutuhan individu. Informasi yang diberikan bukanlah informasi yang dapat menimbulkan suatu permasalahan diantara individu yang lain.

d. Dukungan penghargaan

Aspek dukungan penghargaan merupakan pemberian penilaian ataupun penghargaan terhadap pencapaian individu. Penghargaan yang diberikan dapat berupa ucapan selamat, ucapan terimakasih, afirmasi positif yang dapat mendorong individu tersebut untuk terus maju ataupun penghargaan dalam bentuk barang seperti piagam.

e. Dukungan kelompok

Aspek dukungan kelompok meliputi pemberian pengakuan sebagai bagian dari kelompok serta keterlibatan individu dalam kelompok tersebut. Dalam aspek ini berkaitan dengan seberapa besar loyalitas anggota kelompok sebagai bagian dari kelompok tersebut.

Berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang telah dipaparkan di atas maka aspek dukungan sosial yang digunakan oleh peneliti adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental,

dukungan informasi dan dukungan kelompok seperti yang telah diungkapkan oleh Sarafino (2011:81).

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Berikut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial menurut (Myers, 2012):

#### a. Empati

Empati dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti suatu kondisi mental yang membuat individu tersebut seolah mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dengan empati individu tersebut dapat memberikan dukungan kepada individu yang mengalami suatu masalah untuk meringankan beban yang dialami.

#### b. Norma sosial

Norma sosial membantu individu untuk bagaimana cara berperilaku baik dengan sosial dan memenuhi kewajiban yang harus dilakukan selaku makhluk sosial. Norma sosial diperoleh dari lingkungan sosial sekitar individu dan pengalaman yang dialami selama proses tumbuh kembangnya. Dengan demikian akan timbul rasa kepedulian akan lingkungan sosial yang berada di sekitarnya.

#### c. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan interaksi dan hubungan timbal balik yang terjadi diantara individu dalam hidup bersosial. Hal tersebut terjadi berdasarkan perasaan saling membutuhkan, kebutuhan ekonomi dan lain sebagainya. Dengan melakukan pertukaran sosial maka individu

akan mendapatkan reward serta keuntungan dari pertukaran tersebut. Tidak hanya reward yang akan didapat akan tetapi hubungan interpersonal yang baik akan tercipta dengan adanya pertukaran sosial ini. Individu akan saling peduli dan memperhatikan satu sama lain.

d. Sosiologi

Teori sosiologi merupakan teori yang berasal dari prinsip evolusi yang menjelaskan bahwa individu mengutamakan melakukan perilaku tolong menolong kepada individu yang dianggap masih memiliki hubungan darah agar tidak mengalami kepunahan dan berharap adanya perilaku timbal balik. Akan tetapi jika memberi pertolongan kepada individu lain hal tersebut hanya akan membuang tenaga dan waktu.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial adalah empati, norma individu, pertukaran sosial dan sosiologi.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan yang dirasakan oleh individu dengan adanya bantuan yang diterima dari lingkungan sosial seperti teman, keluarga maupaun anggota kelompok sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya diterima, disayangi dan dipedulikan. Dalam Al-Qur'an disebutkan kata "*ta'awun*" yang berarti saling tolong menolong. Kata "*ta'awun*" disebutkan dalam QS. al-Maidah ayat dua sebagai berikut:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah sangat berat siksa-Nya.” (Kementerian Agama RI, 2021)

Melalui ayat tersebut Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk saling tolong menolong dalam hal kebaikan yang telah diperintahkan oleh Allah SWT. Dalam ayat tersebut Allah SWT tidak membatasi kepada siapa untuk melakukan perilaku tolong menolong, tidak ada ketentuan bentuk perilaku tolong menolong kecuali tolong menolong dalam hal keburukan dan perbuatan dosa yang telah Allah SWT larang (Al-Mahalli & As-Suyuti, 2016). Dengan demikian hubungan antar manusia (*habluminannas*) akan terjalin baik dan semakin erat.

Berkaitan dengan dukungan sosial nabi Muhammad SAW pernah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ: إِذَا لَقِيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَاَنْصَحْهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدِ اللَّهَ فَسَمِّتْهُ وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

Artinya: “Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda:hak seorang muslim atas muslim lainnya sejumlah enam. Apabila kau bertemu dengannya (muslim lainnya) maka berilah salam, apabila ia mengundangmu

maka penuhilah (datanglah), apabila engkau diminta untuk memberi nasihat maka berilah nasihat kepadanya, apabila ia bersin lalu memuji Allah (alhamdulillah) maka doakanlah ia (*yarhamukallah*), apabila ia sakit maka jenguklah, dan jika ia wafat maka iringilah jenazahnya” (HR. Muslim)

Berdasarkan hadits tersebut Rasulullah SAW menjelaskan bahwa terdapat hak muslim atas muslim yang lain di antaranya memberi salam jika bertemu, memenuhi undangan, memberi nasihat, mendoakan orang yang bersin, menjenguk orang sakit dan mengantar jenazah. Perilaku tersebut termasuk kedalam dukungan sosial karena dengan hak tersebut individu atau muslim yang lain akan merasa nyaman, merasa bahwa dirinya dihargai, merasa diperhatikan oleh saudara muslim yang lain. Perilaku yang dijelaskan dalam hadits tersebut termasuk dukungan emosional, dukungan kelompok, dukungan informasi dan dukungan instrumental sebagaimana aspek perilaku dukungan sosial yang dijelaskan oleh Sarafino (2012:81).

#### **D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi situasi yang dihadapi (Bandura, 2010:21). Sebagai seorang mahasiswa sekaligus pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka efikasi diri menjadi satu hal yang sangat penting. Tugas pengurus Bidikmisi UIN Walisongo sebagai mahasiswa adalah belajar dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki namun masih ada tugas sebagai pengurus organisasi yang wajib diselesaikan. Dengan adanya

efikasi diri yang baik pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dapat membantu dalam menentukan bagaimana cara berperasaan, berpikir, memotivasi dirinya dan berperilaku (Bandura dalam Johanda et al., 2019).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu di antaranya yaitu mastery experience (pengalaman keberhasilan sebelumnya), pemodelan sosial, persuasi sosial dan kondisi emosi (Bandura dalam Schustack, 2008:272). Individu yang memiliki pengalaman keberhasilan dalam suatu hal akan meningkatkan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian pada saat menemukan permasalahan baru dirinya akan merasa bahwa ia mampu melewatinya karena pada permasalahan sebelumnya ia berhasil untuk melewatinya. Selain pengalaman yang dimiliki individu juga memiliki kemampuan alami untuk memodel. Jika lingkungan sekitar individu merupakan orang yang selalu mencoba hal baru dan berhasil maka individu tersebut akan mencoba untuk menirunya. Namun ada juga individu yang merasa dirinya tidak memiliki kemampuan hingga dirinya diajak oleh orang terdekat lalu mampu untuk melakukannya. Faktor emosi tidak bisa dilupakan perannya dalam efikasi diri individu. Semakin kuat emosi individu maka akan semakin mempengaruhi efikasi diri individu (Dewi & Mugiarto, 2020).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri di atas maka peneliti mengambil faktor regulasi emosi yang merupakan perwakilan dari faktor kondisi emosi dan dukungan sosial yang masih berkaitan dengan persuasi sosial sebagai variabel independen yang mempengaruhi efikasi diri pengurus BMC UIN Walisongo pada penelitian ini. Regulasi emosi didefinisikan oleh

Thompson dalam (Fahriyani et al., 2020) sebagai suatu kemampuan individu dalam mengevaluasi emosi yang muncul dan mengontrol perilaku akibat reaksi emosional pada situasi tertentu. Sedangkan variabel dukungan sosial adalah rasa kenyamanan fisik ataupun psikologis yang diberikan oleh teman, anggota keluarga atau teman terdekat (Baron & Byrne, 2005). Menurut Sarafino (2008:88) dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan instrumental, dukungan emosi, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dukungan sosial akan diberikan saat orang sekitar mengalami kesusahan atau gangguan baik fisik maupun psikologis.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap efikasi diri pada karyawan koperasi Syariah MUI Jawa Timur (Hakim & Sholichah, 2022). Pada kasus yang lain regulasi emosi mempengaruhi efikasi diri pada pendaki gunung pemula. Dengan regulasi emosi yang baik pendaki gunung pemula akan memiliki pikiran yang positif dan optimis menghadapi rintangan yang ditemui selama pendakian (Fahriyani et al., 2020).

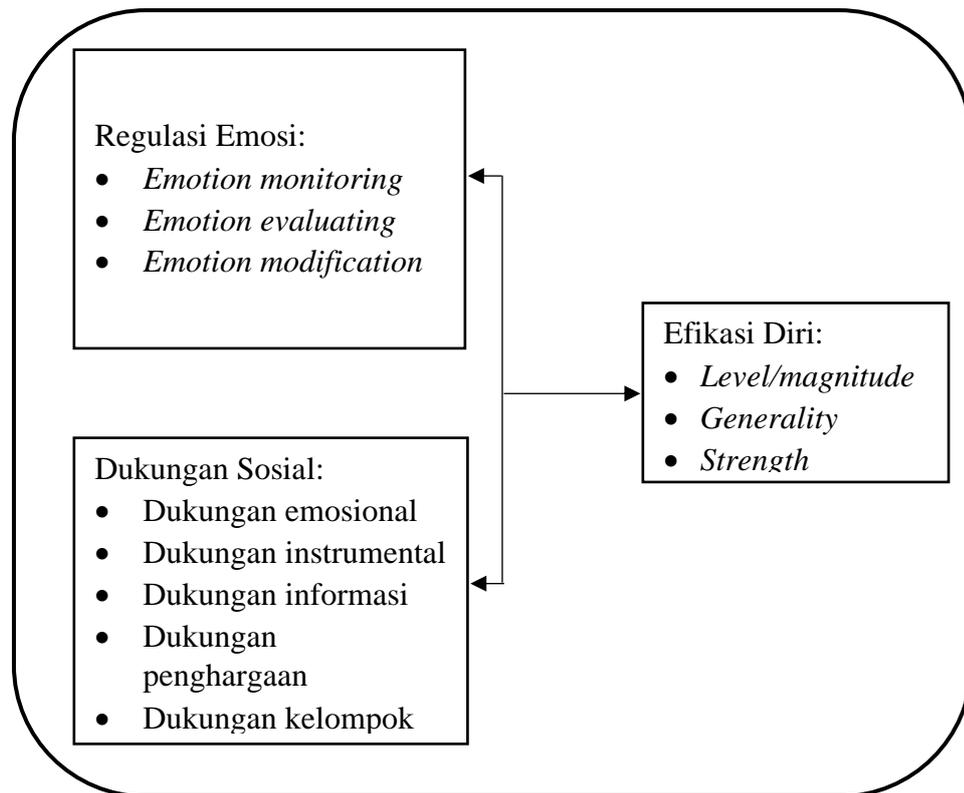
Regulasi emosi juga menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan efikasi diri pada penyandang difabel. Regulasi emosi yang baik tidak hanya berpengaruh pada efikasi diri individu yang memiliki kesempurnaan jiwa dan raga. Akan tetapi individu dengan penyandang difabel yang memiliki regulasi emosi yang baik akan menjadi lebih sabar dan tekun selama proses untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki sehingga kemampuan dan efikasi diri individu tersebut dapat meningkat (Putri, 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut Gottman dan Decleire (1997) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang

diaplikasikan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari mampu meningkatkan keberhasilan akademik individu tersebut (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018).

Peran dukungan sosial sebagai faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri juga tidak kalah penting. Dengan dukungan sosial yang baik terutama dukungan dari keluarga mampu meningkatkan efikasi diri pada remaja SMA Negeri 1 Sayung Demak (Febriana & Masykur, 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Alfira Rosa dan Yeniari menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap efikasi diri sebesar 41% (Rosa & Indriana, 2021). Sedangkan pada penelitian yang lain menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 73% terhadap efikasi diri wanita tuna susila di panti Wanodyatama Surakarta (Arum & Triyono, 2021).

Dengan dukungan sosial yang baik maka individu akan mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Hal itu terjadi karena dukungan sosial membantu dalam meringankan beban psikologis yang dialami oleh individu (Antoxida & Sawitri, 2020) dan membantu individu dalam pengambilan suatu keputusan (Febriana & Masykur, 2022). Dukungan sosial yang baik akan membuka peluang untuk individu lain melakukan pemodelan sosial melalui pengalaman yang pernah dialami oleh individu lain sehingga mampu belajar dari pengalaman tersebut untuk menghadapi permasalahan yang akan dihadapi (Njakatara & Namuwali, 2022).

Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri



### E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan di atas maka hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo
2. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo
3. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan *sosial* dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada analisis data yang berbentuk numerik (angka-angka) dengan teknik statistika (Azwar, 2013:5). Dengan demikian data penelitian yang diperoleh merupakan data yang berbentuk angka kemudian data tersebut diolah menggunakan teknik statistika untuk mendapatkan informasi dari data yang berbentuk angka tersebut.

Pendekatan korelasional adalah pendekatan dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar suatu variabel memiliki hubungan dengan satu atau lebih dengan variabel yang lain berdasarkan koefisien korelasi yang didapatkan (Azwar, 2013:8). Dengan pendekatan tersebut maka penelitian ini akan mengukur seberapa besar hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri.

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Periantalo (2019:25) mendefinisikan variabel penelitian sebagai objek yang akan diteliti atau diselidiki dalam penelitian tersebut dan memiliki variasi yang berbeda (Periantalo, 2019:25). Variabel penelitian dapat berupa atribut, sifat, kegiatan, objek ataupun penilaian dari seseorang yang

mempunyai variasi tertentu (Azwar, 2017:131). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini di antaranya:

a. Variabel Dependen (Y)

Dependen dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti tergantung atau terikat sehingga tidak bisa berdiri sendiri. Variabel dependen juga disebut sebagai variabel terikat yang menjadi akibat atau dipengaruhi oleh variabel independent (Sugiyono, 2019:75). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen (Y) adalah efikasi diri.

b. Variabel Independen

Independen menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah berdiri sendiri, bebas dan tidak terikat oleh pihak manapun. Sugiyono (2019:75) mendefinisikan variabel independen sebagai variabel yang berpengaruh terhadap variabel dependen atau penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah regulasi emosi (X1) dan dukungan sosial (X2).

2. Definisi Operasional

a. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan dalam bentuk pikiran positif dan harapan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam situasi serta tujuan tertentu. Dalam penelitian ini variabel efikasi diri diukur menggunakan alat ukur skala efikasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek efikasi diri yaitu *level/magnitude* (tingkatan kesulitan), *generality* (penguasaan)

dan *strength* (kekuatan) seperti yang telah dikemukakan oleh Albert Bandura (1997).

Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh pengurus Bidikmidi *Community* UIN Walisongo. Akan tetapi jika skor yang didapatkan semakin rendah maka efikasi diri pada pengurus Bidikmidi *Community* UIN Walisongo juga semakin rendah.

b. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu untuk mengontrol emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi respon terhadap emosi yang muncul untuk mencapai keseimbangan emosional. Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek regulasi emosi yang telah dikemukakan Thompson (1994) yaitu *emotion monitoring* (pemantauan emosi), *emotion evaluating* (evaluasi emosi) dan *emotion modification* (pengubahan emosi).

Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi regulasi emosi pada pengurus Bidikmidi *Community* UIN Walisongo. Akan tetapi jika skor yang didapatkan semakin rendah maka regulasi emosi pada pengurus Bidikmidi *Community* UIN Walisongo juga semakin rendah.

c. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima dari lingkungan sosial seperti teman, keluarga maupaun anggota kelompok sehingga individu tersebut mendapatkan kenyamanan, merasa bahwa dirinya diterima, disayangi dan dipedulikan. Dalam penelitian ini variabel dukungan sosial diukur menggunakan alat ukur skala dukungan sosial yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan kelompok seperti yang telah dikemukakan oleh Sarafino (2011).

Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh pengurus Bidikmidi *Community* UIN Walisongo. Akan tetapi jika skor yang didapatkan semakin rendah maka dukungan sosial pada pengurus Bidikmidi *Community* UIN Walisongo juga semakin rendah.

**C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang beralamat di Jl. Walisongo No. 3-5, Tambakaji, Kota Semarang. Adapun waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei 2023.

**D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

Populasi dalam penelitian merupakan suatu kelompok subjek dengan karakteristik bersama yang khas yang akan dikenakan generalisasi kesimpulan hasil yang didapat dari penelitian. Karakteristik tersebut lebih menekankan pada

ciri demografis seperti desa, kecamatan, kota atau batas wilayah lainnya (Azwar, 2017:109). Populasi dalam penelitian ini adalah pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo yang berjumlah 138 pengurus berdasarkan informasi yang didapat oleh peneliti dari database pengurus pusat Bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

Penelitian dengan populasi yang cukup besar membutuhkan sampel untuk merepresentasi populasi tersebut. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan dikenakan penelitian untuk mendapatkan data. Dari data tersebut akan dilakukan analisis untuk mendapatkan hasil dan kesimpulan kemudian digeneralisasikan pada populasi. Sehingga perlu diperhatikan dalam pengambilan sampel agar tidak terjadi bias dan kesimpulan yang digeneralisasikan pada populasi tetap akurat (Azwar, 2017:112).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* (teknik pengambilan sampel tidak berdasarkan probabilitas) dengan *convenience sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama kepada seluruh populasi. Adapun *convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari suatu populasi secara bebas sesuai kebutuhan dengan pertimbangan kemudahan bagi peneliti dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan (Gunawan, 2015:59). Berikut kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu:

1. Mahasiswa UIN Walisongo
2. Tercatat sebagai penerima beasiswa Bidikmisi ataupun KIP kuliah

### 3. Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan tabel *sampling* Krejckie dan Morgan (1970) dengan taraf kesalahan sebesar 5% sebagai berikut:

Tabel 1  
Tabel Sampling Krejckie dan Morgan

N	S	N	S
10	10	80	66
15	14	85	70
20	19	90	73
25	24	95	76
30	28	100	80
35	32	110	86
40	36	120	92
45	40	130	97
50	44	140	103
55	48	150	108
60	52	160	113
65	56	170	118
70	59	180	123
75	63	190	127

Berdasarkan tabel di atas dengan jumlah populasi sebanyak 138 orang pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dibulatkan menjadi 140 maka membutuhkan sampel sebanyak 103 pengurus.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari tangan pertama (subjek) yang diberikan alat ukur variabel (Azwar, 2017:132). Dalam penelitian ini peneliti memberikan skala pengukuran variabel kepada sampel secara langsung

dalam bentuk *print out* dan secara *online* melalui *platform* google formulir untuk mengumpulkan data yang perlukan. Berikut *link* google formulir yang digunakan: [bit.ly/Penelitian-BMC](https://bit.ly/Penelitian-BMC)

Pengumpulan data merupakan suatu kegiatan pengumpulan informasi dalam penelitian yang bertujuan untuk membuktikan secara empiris terkait variabel yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2017:132). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik skala model likert yang akan diberikan pada sampel. Teknik skala model likert digunakan untuk mengungkap terkait pendapat dan sikap individu apakah setuju atau tidak setuju dengan suatu objek tertentu. Skala model likert berisi tentang pernyataan terkait objek sosial yang disajikan dalam dua bentuk yaitu *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) (Azwar, 2017 136). Tiap aitem dari skala tersebut memiliki rentang skor 1-4 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2  
Rentang skor jawaban

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat tidak setuju	1	4
Tidak setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat setuju	4	1

Skala yang digunakan sebagai alat ukur variabel psikologi dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri, skala regulasi emosi dan skala dukungan soial.

## 1. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri yang telah disebutkan oleh Bandura (1997) yaitu *level* (tingkat kesulitan), *generality* (penguasaan), dan *strength* (kekuatan). Dalam penelitian ini skala efikasi diri terdiri dari 30 aitem (15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*). Berikut kisi-kisi skala efikasi diri yang akan disusun oleh peneliti:

Tabel 3  
Kisi-kisi skala efikasi diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Level</i> (tingkat kesulitan)	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang mudah	1, 7	4,11	8
	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang sulit	2, 20	18, 22	
<i>Generality</i> (penguasaan)	Merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan di departemen tersebut	8,9	5, 12	8
	Merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan di luar departemen tersebut	15, 21	13, 23	
	Tetap optimis meski ada kendala	3, 10	6, 14	8

<i>Strength</i> (kekuatan)	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dan organisasi yang banyak diwaktu yang bersamaan	16, 17	19, 24	
Total		12	12	24

## 2. Skala Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek regulasi emosi yang telah dikemukakan Thompson (1994) yaitu *emotion monitoring* (pemantauan emosi), *emotion evaluating* (evaluasi emosi) dan *emotion modification* (pengubahan emosi). Skala regulasi emosi terdiri dari 30 aitem (15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*). Berikut kisi-kisi skala regulasi emosi yang akan disusun oleh peneliti:

Tabel 4  
Kisi-kisi skala regulasi emosi

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Emotion monitoring</i> (pemantauan emosi)	Mampu mengetahui kemunculan emosi	1, 2	4, 9	8
	Mengetahui besar kecilnya emosi yang muncul	6, 13	17, 22	
<i>Emotion evaluating</i>	Memberi penilaian terhadap peristiwa yang dialami	3, 7	10, 11	8

(evaluasi emosi)	Memberi penilaian terhadap memori peristiwa masa lampau	14, 20	18, 23	
<i>Emotion modification</i> (pengubahan emosi)	Mengontrol emosi yang muncul	8, 15	5, 12	8
	Mengendalikan respon yang disebabkan oleh emosi	16, 21	19, 24	
Total		12	12	24

### 3. Skala Dukungan Sosial

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan alat ukur skala efikasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan kelompok seperti yang telah dikemukakan oleh Sarafino (2012). Skala dukungan sosial terdiri dari 30 aitem (15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*). Berikut kisi-kisi skala dukungan sosial yang akan disusun oleh peneliti:

Tabel 5  
Kisi-kisi skala dukungan sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Mendapat kasih sayang	1, 31	7, 19	8
	Mendapat perhatian	2, 13	8, 32	
Dukungan informasi	Menerima informasi terkait acara BMC	3, 14	21, 33	8
	Menerima masukan yang membangun	15, 34	9, 20,	

Dukungan instrumental	Membantu dengan tenaga	4, 16	10, 35	8
	Membantu secara finansial	25, 36	22, 28	
Dukungan penghargaan	Mendapat ucapan selamat atau pujian atas pencapaiannya	5, 37	11, 23	8
	Mendapat hadiah	17, 26	29, 38	
Dukungan kelompok	Merasa diterima	6, 18	12, 39	8
	Diakui oleh anggota yang lain	27, 40	24, 30	
Total		20	20	40

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Hasil dan kesimpulan penelitian dapat dipercaya kebenarannya tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Validitas dan reliabilitas juga menentukan kualitas suatu alat ukur. Buruknya kualitas alat ukur pada penelitian mengakibatkan variabel yang diteliti tidak mampu untuk dideskripsikan dan dianalisis dengan akurat (Azwar, 2017:148).

### 1. Validitas

Validitas merupakan tingkat akurasi alat ukur dalam mengukur atribut atau variabel penelitian. Alat ukur dengan nilai validitas yang tinggi akan memberikan peluang error yang kecil pada pengukuran (Azwar, 2017:149). Dalam penelitian ini validitas alat ukur yang digunakan akan diuji menggunakan uji *corrected item-total correlation* dengan bantuan aplikasi statistika SPSS versi 26. Apabila diperoleh nilai *corrected item-total correlation*  $\geq 0,30$  maka skala yang digunakan sebagai alat ukur adalah valid. Akan tetapi jika diperoleh nilai *corrected item-total correlation*  $\leq$

0,30 maka skala yang digunakan sebagai alat ukur adalah tidak valid (Azwar, 2012:86). Adapun validitas isi yang mencakup relevansi aitem alat ukur yang digunakan dengan data yang akan digali dalam penelitian dilakukan dengan *expert judgement* yaitu penilaian oleh dua dosen pembimbing skripsi.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai ketelitian, ketepatan atau bersifat andal. Sebuah alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil yang sama meskipun telah digunakan untuk mengukur beberapa kali (Sugiyono, 2019:129). Dalam penelitian ini reliabilitas alat ukur yang digunakan akan diuji menggunakan rumus *Alpha Cronsbach* dengan bantuan aplikasi statistika SPSS versi 26. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian dapat dikatakan reliabel apabila diperoleh nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,6. Jika nilai *Cronbach Alpha* yang diperoleh lebih rendah dari 0,6 maka alat ukur yang digunakan tidak reliabel (Sugiyono, 2019:135).

## G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

### 1. Validitas Alat Ukur

#### a) Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang akan digunakan untuk mengambil data penelitian dilakukan uji coba kepada 30 mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai pengurus di UKM-F dan UKM-U UIN Walisongo Semarang. Jumlah aitem skala yang diujikan sebanyak 24 aitem dan

mendapatkan 20 aitem valid berdasarkan hasil uji *Corrected Item-Total Correlation* yang telah dilakukan. Empat aitem lainnya dinyatakan gugur karena memiliki nilai  $r$  hitung kurang dari 0,30 ( $r \leq 0,30$ ) yaitu aitem nomor 1, 3, 4 dan 15. Dengan demikian kisi-kisi skala efikasi yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 6  
Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Level</i> (tingkat kesulitan)	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang mudah	1*, 7	4*, 11	6
	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang sulit	2, 20	18, 22	
<i>Generality</i> (penguasaan)	Merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan di departemen tersebut	8, 9	5, 12	7
	Merasa yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan di luar departemen tersebut	15*, 21	13, 23	
<i>Strength</i> (kekuatan)	Tetap optimis meski ada kendala	3*, 10	6, 14	7

	Merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dan organisasi yang banyak diwaktu yang bersamaan	16, 17	19, 24	
Total		9	11	20

\*Aitem dinyatakan gugur

b) Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang akan digunakan untuk mengambil data penelitian dilakukan uji coba kepada 30 mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai pengurus di UKM-F dan UKM-U UIN Walisongo Semarang. Jumlah aitem skala yang diujikan sebanyak 24 aitem dan mendapatkan 17 aitem valid berdasarkan hasil uji *Corrected Item-Total Correlation* yang telah dilakukan. Tujuh aitem lainnya dinyatakan gugur karena memiliki nilai  $r$  hitung kurang dari 0,30 ( $r \leq 0,30$ ) yaitu aitem nomor 2, 6, 7, 10, 13, 14 dan 23. Dengan demikian kisi-kisi skala regulasi emosi yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 7  
Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Emotion monitoring</i>	Mampu mengetahui kemunculan emosi	1, 2*	4, 9	5

(pemantauan emosi)	Mengetahui besar kecilnya emosi yang muncul	6*, 13*	17, 22	
<i>Emotion evaluating</i> (evaluasi emosi)	Memberi penilaian terhadap peristiwa yang dialami	3, 7*	10*, 11	4
	Memberi penilaian terhadap memori peristiwa masa lampau	14*, 20	18, 23*	
<i>Emotion modification</i> (pengubahan emosi)	Mengontrol emosi yang muncul	8, 15	5, 12	8
	Mengendalikan respon yang disebabkan oleh emosi	16, 21	19, 24	
Total		7	10	17

\*Aitem dinyatakan gugur

### c) Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang akan digunakan untuk mengambil data penelitian dilakukan uji coba kepada 30 mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai pengurus di UKM-F dan UKM-U UIN Walisongo Semarang. Jumlah aitem skala yang diujikan sebanyak 40 aitem dan mendapatkan 27 aitem valid berdasarkan hasil uji *Corrected Item-Total Correlation* yang telah dilakukan. Tiga belas aitem lainnya dinyatakan gugur karena memiliki nilai  $r$  hitung kurang dari 0,30 ( $r \leq 0,30$ ) yaitu aitem nomor 18, 23, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37 dan 40 .

Dengan demikian kisi-kisi skala regulasi emosi yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 8  
Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Mendapat kasih sayang	1, 31*	7, 19	6
	Mendapat perhatian	2, 13	8, 32*	
Dukungan informasi	Menerima informasi terkait acara BMC	3, 14	21, 33*	6
	Menyebarkan informasi yang didapat	15, 34*	9, 20,	
Dukungan instrumental	Membantu dengan tenaga	4, 16	10, 35*	5
	Membantu secara finansial	25*, 36	22, 28*	
Dukungan penghargaan	Mendapat ucapan selamat atau pujian atas pencapaiannya	5, 37*	11, 23*	5
	Mendapat hadiah	17, 26	29*, 38	
Dukungan kelompok	Merasa diterima	6, 18*	12, 39	5
	Diakui oleh anggota yang lain	27, 40*	24, 30*	
Total		14	13	27

\*Aitem dinyatakan gugur

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

### a) Efikasi Diri

Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri dengan rumus *alpha cronbach* menunjukkan bahwa skala efikasi diri yang digunakan adalah reliabel. Hal tersebut berdasarkan nilai koefisien *cronbach's alpha* yang didapat sebesar 0,898. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila nilai koefisien yang didapat lebih besar dari 0,6 ( $\alpha > 0,60$ ). Dengan nilai koefisien sebesar 0,898 maka skala efikasi diri yang digunakan adalah reliabel karena telah memenuhi persyaratan ( $\alpha > 0,60$ ).

Tabel 9  
Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	20

### b) Regulasi Emosi

Hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi dengan rumus *alpha cronbach* menunjukkan bahwa skala regulasi emosi yang digunakan adalah reliabel. Hal tersebut berdasarkan nilai koefisien *cronbach's alpha* yang didapat sebesar 0,848. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila nilai koefisien yang didapat lebih besar dari 0,6 ( $\alpha > 0,60$ ). Dengan nilai koefisien sebesar 0,848 maka skala regulasi emosi yang digunakan adalah reliabel karena telah memenuhi persyaratan ( $\alpha > 0,60$ ).

Tabel 10  
Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	17

c) Dukungan Sosial

Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial dengan rumus *alpha cronbach* menunjukkan bahwa skala dukungan sosial yang digunakan adalah reliabel. Hal tersebut berdasarkan nilai koefisien *cronbach's alpha* yang didapat sebesar 0,899. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila nilai koefisien yang didapat lebih besar dari 0,6 ( $\alpha > 0,60$ ). Dengan nilai koefisien sebesar 0,899 maka skala dukungan sosial yang digunakan adalah reliabel karena telah memenuhi persyaratan ( $\alpha > 0,60$ ).

Tabel 11  
Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	27

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data penelitian apakah terdistribusi dengan normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan syarat signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian jika diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka distribusi pada data tersebut tergolong normal. Namun apabila diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka distribusi pada data tersebut tergolong tidak normal (Ghozali dalam Mulyono, 2019).

#### b) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel apakah hubungan tersebut linier atau tidak. Dalam penelitian ini uji linieritas dilakukan dengan teknik *test of linearity*. Adapun nilai taraf signifikansinya yaitu 0,05. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau nilai *Deviation From Linierity* lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linier (Kasiram, 2010:8).

### 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan metode analisis korelasi berganda (*multiple correlation*). Metode tersebut digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara dua variabel independent (variabel bebas) secara

bersamaan dengan variabel dependen (variabel terikat) dan seberapa besar hubungan tersebut. Sebelum melakukan analisis korelasi berganda peneliti perlu melakukan analisis korelasi sederhana terlebih dahulu antara variabel X1 (regulasi emosi) dengan variabel Y (efikasi diri) dan variabel X2 (dukungan sosial) dengan variabel Y (efikasi diri) dengan metode analisis korelasi *product moment* . analisis tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara X1 (regulasi emosi) dengan variabel Y (efikasi diri) dan variabel X2 (dukungan sosial) dengan variabel Y (efikasi diri) (Sugiyono, 2014:248). Dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan taraf normal  $P < 0,05$  atau sebesar kurang dari 5%. Sugiyono (2014: 231). Berikut rincian penafsiran nilai koefisien yang ditemukan dalam penelitian:

Tabel 12  
Penafsiran Nilai Koefisien

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Peneliti menjadikan pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo sebagai subjek dalam penelitian ini. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 138 pengurus dengan 103 sampel yang diambil berdasarkan tabel sampling milik Krejckie dan Morgan (1970). Berikut deskripsi subjek dalam penelitian ini:

##### a) Usia

Tabel 13  
Deskripsi Usia Subjek Penelitian

Usia	
18 tahun	4
19 Tahun	22
20 Tahun	37
21 Tahun	40
Total	103

Berdasarkan tabel tersebut maka dapat diketahui bahwa subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 4 orang, subjek yang berusia 19 tahun sebanyak 22 orang, 37 subjek berusia 20 tahun dan 40 subjek lainnya berusia 21 tahun.

## b) Jenis kelamin

Tabel 14  
Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis kelamin	
Laki-Laki	34
Perempuan	69
Total	103

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa 34 subjek penelitian adalah laki-laki dan 69 subjek lainnya adalah perempuan.

## c) Jabatan

Tabel 15  
Deskripsi Jabatan Subjek Penelitian

Jabatan	
BPH Pusat	7
BPH Angkatan	14
Koordinator Fakultas	26
Departemen Pengembangan Sumber Daya Organisasi	10
Departemen Keagamaan	10
Departemen Kajian dan Keilmuan	10
Departemen Sosial dan Advokasi	9
Departemen Media dan Jurnalistik	8
Departemen Ekonomi dan Koperasi	9
Total	103

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa subjek dengan jabatan sebagai badan pengurus harian pusat sebanyak 7 orang, badan pengurus angkatan sebanyak 14 orang, koordinator fakultas sebanyak 26 orang, departemen pengembangan sumber daya organisasi sebanyak 10 orang, departemen keagamaan sebanyak 10 orang, departemen kajian dan keilmuan sebanyak 10 orang, departemen sosial

dan advokasi sebanyak 9 orang, departemen media dan jurnalistik sebanyak 8 orang dan 9 subjek lainnya memiliki jabatan sebagai departemen ekonomi dan koperasi.

## 2. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel penelitian dilakukan berdasarkan skor rata-rata dan standar deviasi. Terdapat tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 16  
Deskripsi Variabel

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi diri	103	36	69	52.13	6.167
Regulasi Emosi	103	37	57	45.57	4.009
Dukungan Sosial	103	48	88	68.73	7.946
Valid N (listwise)	103				

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui deskripsi tiap variabel penelitian berdasarkan data yang diperoleh. Variabel efikasi diri memiliki skor minimum sebesar 36, skor maksimum sebesar 69, skor rata-rata sebesar 52,13 dan standar deviasi sebesar 6,167. Sedangkan variabel regulasi emosi memiliki skor minimum sebesar 37, skor maksimum sebesar 57, skor rata-rata sebesar 45,57 dengan standar deviasi sebesar 4,009. Adapun variabel dukungan sosial memiliki skor minimum sebesar 48, skor maksimum sebesar 88, skor rata-rata sebesar 68,73 dan standar deviasi sebesar 7,946. Dengan demikian variabel penelitian dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

## a) Kategorisasi variabel efikasi diri

Tabel 17  
Rentang Skor Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Kategorisasi skor	Rumus interval	Rentang skor
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$	< 46
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	46 - 57
Tinggi	$X \geq (Mean) + 1SD)$	$\geq 58$

Berdasarkan tabel di atas dapat diartikan bahwa pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki efikasi diri yang tinggi apabila memperoleh skor lebih besar sama dengan 58. Apabila diperoleh skor dengan rentang 46 – 57 maka efikasi diri yang dimiliki adalah sedang dan jika skor yang diperoleh kurang dari 46 maka efikasi diri yang dimiliki dapat dikategorikan sebagai rendah. Berikut skor efikasi diri yang diperoleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo:

Tabel 18  
Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	15.5	15.5	15.5
	Sedang	71	68.9	68.9	84.5
	Tinggi	16	15.5	15.5	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 16 orang dari pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki efikasi diri yang rendah, 71 pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki efikasi diri yang sedang dan 16 pengurus lainnya memiliki efikasi diri yang tinggi.

## b) Kategorisasi variabel regulasi emosi

Tabel 19  
Rentang Skor Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Kategorisasi skor	Rumus interval	Rentang skor
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$	$< 42$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$42 - 49$
Tinggi	$X \geq (Mean) + 1SD)$	$\geq 50$

Berdasarkan tabel di atas dapat diartikan bahwa pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki regulasi emosi yang tinggi apabila memperoleh skor lebih besar sama dengan 50. Apabila diperoleh skor dengan rentang 42 – 49 maka regulasi emosi yang dimiliki adalah sedang dan jika skor yang diperoleh kurang dari 42 maka regulasi emosi yang dimiliki dapat dikategorikan sebagai rendah. Berikut skor regulasi emosi yang diperoleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo:

Tabel 20  
Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	19.4	19.4	19.4
	Sedang	67	65.0	65.0	84.5
	Tinggi	16	15.5	15.5	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Dengan demikian dapat diketahui bahwa 20 orang dari pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki regulasi emosi yang rendah, 67 orang pengurus memiliki regulasi emosi yang sedang dan 16 pengurus lainnya memiliki regulasi emosi yang tinggi.

## c) Kategorisasi variabel dukungan sosial

Tabel 21  
Rentang Skor Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Kategorisasi skor	Rumus interval	Rentang skor
Rendah	$X < (Mean - 1SD)$	$< 61$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$61 - 76$
Tinggi	$X \geq (Mean) + 1SD)$	$\geq 77$

Berdasarkan tabel di atas dapat diartikan bahwa pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki dukungan sosial yang tinggi apabila memperoleh skor lebih besar sama dengan 77. Apabila diperoleh skor dengan rentang 61 – 76 maka dukungan sosial yang dimiliki adalah sedang dan jika skor yang diperoleh kurang dari 61 maka dukungan sosial yang dimiliki dapat dikategorikan sebagai rendah. Berikut skor dukungan sosial yang diperoleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo:

Tabel 22  
Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	17.5	17.5	17.5
	Sedang	71	68.9	68.9	86.4
	Tinggi	14	13.6	13.6	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Mengacu pada tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa 18 orang dari pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki dukungan sosial yang rendah, 71 orang pengurus memiliki dukungan

sosial yang sedang dan 16 pengurus lainnya memiliki dukungan sosial yang tinggi.

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a) Uji Normalitas

Tabel 23  
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.84637594
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.058
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Mengacu pada tabel di atas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,200. Nilai signifikansi yang didapat lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ). Sehingga dengan demikian data dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal karena telah memenuhi persyaratan ( $P > 0,05$ ).

## b) Uji Linieritas

Tabel 24  
Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi (X1) dengan Efikasi Diri (Y)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Efikasi Diri (Y) *	Between Groups	(Combined)	1790.209	17	105.306	4.285	.000
		Linearity	1111.085	1	1111.085	45.206	.000
		Deviation from Linearity	679.124	16	42.445	1.727	.057
	Within Groups		2089.151	85	24.578		
	Total		3879.359	102			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara regulasi emosi (X1) dengan efikasi diri (Y).

Tabel 25  
Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial (X2) dengan Efikasi Diri (Y)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Efikasi Diri (Y) *	Between Groups	(Combined)	2269.604	31	73.213	3.229	.000
		Linearity	969.301	1	969.301	42.752	.000
		Deviation from Linearity	1300.303	30	43.343	1.912	.013
	Within Groups		1609.756	71	22.673		
	Total		3879.359	102			

Hasil uji linieritas antara dukungan sosial (X2) dengan efikasi diri (Y) pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dukungan sosial (X2) dengan efikasi diri (Y).

## 2. Uji Hipotesis

Tabel 26  
Hasil Uji *Pearson Product Moment*

		Efikasi Diri (Y)	Regulasi Emosi (X1)	Dukungan Sosial (X2)
Efikasi Diri (Y)	Pearson Correlation	1	.535**	.500**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	103	103	103
Regulasi Emosi (X1)	Pearson Correlation	.535**	1	.404**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	103	103	103
Dukungan Sosial (X2)	Pearson Correlation	.500**	.404**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	103	103	103

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

### a) Uji hipotesis pertama

Hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti adalah Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Mengacu pada tabel hasil uji *pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi yang

diperoleh sebesar 0,535 yang berarti terdapat hubungan positif yang tergolong sedang antara regulasi emosi dengan efikasi diri.

Adapun nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari ( $P < 0,05$ ) maka hubungan antara keduanya adalah signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sedang antara regulasi emosi dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

b) Uji hipotesis kedua

Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti adalah Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo. Berdasarkan tabel 23 diketahui nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,500 yang berarti terdapat hubungan positif yang tergolong sedang antara dukungan sosial dengan efikasi diri.

Adapun nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari ( $P < 0,05$ ) maka hubungan antara keduanya adalah signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sedang antara dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo.

Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis ketiga dengan analisis korelasi berganda dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 27  
Hasil Uji Korelasi Berganda

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.618 <sup>a</sup>	.382	.370	4.895	.382	30.965	2	100	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri. Sedangkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,618 sehingga dapat diartikan hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo tergolong kuat dengan hubungan yang positif. Adapun kontribusi atau sumbangan secara simultan regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap efikasi diri sebesar 37%.

### C. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah pengurus Bidikmisi *Community*. Sebanyak 103 orang pengurus sebagai sampel penelitian. Diketahui 34 subjek penelitian adalah laki-laki dan 69 subjek lainnya adalah perempuan. Kemudian subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 4 orang, subjek yang berusia 19 tahun sebanyak 22 orang, 37 subjek berusia 20 tahun dan 40 subjek lainnya berusia 21 tahun. Subjek penelitian juga berasal dari berbagai jabatan seperti BPH pusat

sebanyak 7 orang, BPH angkatan sebanyak 14 orang, koordinator fakultas sebanyak 26 orang, departemen pengembangan sumber daya organisasi sebanyak 10 orang, departemen keagamaan sebanyak 10 orang, departemen kajian dan keilmuan sebanyak 10 orang, departemen sosial dan advokasi sebanyak 9 orang, departemen media dan jurnalistik sebanyak 8 orang dan 9 subjek lainnya memiliki jabatan sebagai departemen ekonomi dan koperasi.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa sebanyak 16 orang dari pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki efikasi diri yang rendah, 71 pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki efikasi diri yang sedang dan 16 pengurus lainnya memiliki efikasi diri yang tinggi. Adapun jumlah pengurus dengan regulasi yang rendah sebanyak 20 orang, 67 orang pengurus memiliki regulasi emosi yang sedang dan 16 pengurus lainnya memiliki regulasi emosi yang tinggi. Sedangkan 18 orang dari pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo memiliki dukungan sosial yang rendah, 71 orang pengurus memiliki dukungan sosial yang sedang dan 16 pengurus lainnya memiliki dukungan sosial yang tinggi.

Hasil uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo, terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dan terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo adalah sebagai berikut:

### 1) Hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama dengan analisis *pearson product moment* memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dengan efikasi diri. Maka dengan demikian hipotesis pertama diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,535 maka dapat dinyatakan terdapat hubungan positif yang sedang antara regulasi emosi dengan efikasi diri. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimilikinya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka semakin rendah pula efikasi diri yang dimiliki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fahriyani, Novenda dan Safitri (2020) terkait “Hubungan Regulasi Emosi dengan Self Efficacy pada Pendaki Pemula”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan efikasi diri. Dengan demikian jika regulasi emosi pada pendaki pemula tinggi maka efikasi diri yang dimiliki akan tinggi dan begitu juga sebaliknya (Fahriyani et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hakim dan Sholichah (2022) tentang “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Efikasi Diri Karyawan”. Menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 9,2% terhadap efikasi diri pegawai KOPSYAH MUI Jatim (Hakim & Sholichah, 2022).

Regulasi emosi didefinisikan oleh Thompson dalam (Fahriyani et al., 2020) sebagai suatu kemampuan individu dalam mengevaluasi emosi yang muncul dan mengontrol perilaku akibat reaksi emosional pada situasi tertentu. Regulasi emosi juga menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan efikasi diri pada individu. Regulasi emosi yang baik tidak hanya berpengaruh positif pada efikasi diri individu yang memiliki kesempurnaan jiwa dan raga. Akan tetapi individu dengan penyandang difabel yang memiliki regulasi emosi yang baik akan menjadi lebih sabar dan tekun selama proses untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki sehingga kemampuan dan efikasi diri individu tersebut dapat meningkat (Putri, 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut Gottman dan Decleire (1997) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang diaplikasikan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari mampu meningkatkan keberhasilan akademik individu tersebut (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018).

## 2) Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri

Mengacu pada hasil uji hipotesis kedua dengan analisis *pearson product moment* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Maka dengan demikian hipotesis kedua diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,500 maka dapat dinyatakan terdapat hubungan positif yang sedang antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh

pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimilikinya dan begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Antoxida dan Sawitri (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Efikasi Diri Berwirausaha Pada Kelompok Mahasiswa Undip Young Entrepreneur”. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan efikasi diri mahasiswa Undip Young Entrepreneur (UYE). Dengan demikian dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa Undip Young Entrepreneur (UYE) maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa Undip Young Entrepreneur (UYE). Akan tetapi jika dukungan sosial pada mahasiswa Undip Young Entrepreneur (UYE) rendah maka efikasi diri yang dimiliki juga akan semakin rendah (Antoxida & Sawitri, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Alfira Rosa dan Yeniar Indriana pada tahun 2021 dengan judul “Efikasi Diri Atlet Futsal Putri Klub Semarang Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya”. Menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan efikasi diri atlet futsal putri klub Semarang. Dalam penelitian tersebut dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 41% terhadap efikasi diri. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada atlet futsal putri klub Semarang maka efikasi diri yang dimiliki juga akan semakin tinggi. Akan tetapi jika dukungan sosial teman sebaya pada atlet futsal putri klub Semarang rendah maka efikasi diri

keputusan karir yang dimiliki juga akan semakin rendah (Rosa & Indriana, 2021).

Dukungan sosial adalah rasa kenyamanan fisik ataupun psikologis yang diberikan oleh teman, anggota keluarga atau teman terdekat (Baron & Byrne, 2005). Menurut Sarafino (2008:88) dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan instrumental, dukungan emosi, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dukungan sosial akan diberikan saat orang sekitar mengalami kesusahan atau gangguan baik fisik maupun psikologis. Dengan dukungan sosial yang baik terutama dukungan dari keluarga mampu meningkatkan efikasi diri pada individu (Febriana & Masykur, 2022). Dengan dukungan sosial yang baik maka individu akan mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Hal itu terjadi karena dukungan sosial membantu dalam meringankan beban psikologis yang dialami oleh individu (Antoxida & Sawitri, 2020) dan membantu individu dalam pengambilan suatu keputusan (Febriana & Masykur, 2022). Dukungan sosial yang baik akan membuka peluang untuk individu lain melakukan pemodelan sosial melalui pengalaman yang pernah dialami oleh individu lain sehingga mampu belajar dari pengalaman tersebut untuk menghadapi permasalahan yang akan dihadapi (Njakatara & Namuwali, 2022).

3) Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga dengan analisis korelasi berganda yang memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  ( $P < 0,5$ ).

Yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri. Maka dengan demikian hipotesis ketiga diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,618 sehingga dapat dinyatakan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri adalah positif dengan kategori yang tergolong kuat.

Semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan sosial yang dimiliki oleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimilikinya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi dan dukungan sosial yang dimiliki oleh pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo maka semakin rendah pula efikasi diri yang dimiliki. Adapun kontribusi yang diberikan oleh Regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap efikasi diri sebesar 37%. Maka 63% efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo dipengaruhi oleh faktor yang lain. Regulasi emosi dan dukungan sosial yang baik mampu meningkatkan kepercayaan diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo untuk menghadapi masalah yang sulit, menjalankan program kerja yang sulit, menjalankan program kerja baru, dan semakin kuat untuk menerjang segala permasalahan yang ada.

Penelitian ini telah mencapai tujuan yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri, hubungan dukungan sosial dengan efikasi diri dan hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri.

Meski demikian penelitian ini tetap memiliki kelemahan atau kekurangan. Berdasarkan hasil uji korelasi berganda didapatkan hasil bahwa kontribusi regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo sebesar 37% yang artinya 73% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercantum dalam penelitian ini.

Kekurangan selanjutnya adalah pengambilan data penelitian yang banyak melalui google formulir membuat peneliti tidak mampu mengawasi secara penuh apakah subjek mengisi skala yang diberikan dengan baik atau terjadi bias dalam pengisian. Selain itu peneliti tidak dapat meminimalisir gangguan yang ada selama subjek dalam mengisi skala seperti lingkungan yang tidak kondusif, gangguan sinyal dan gangguan lainnya yang mampu mengganggu subjek dalam mengisi skala. Adapun hasil penelitian ini hanya mampu digeneralisasikan pada pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo sehingga tidak cocok jika digeneralisasikan untuk pengurus UKM ataupun ormawa yang ada di UIN Walisongo Semarang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan peneliti maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo
2. Terdapat hubungan hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo
3. Terdapat hubungan hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka saran yang dapat peneliti paparkan adalah:

1. Bagi Subjek Penelitian

Pengurus Bidikmisi *Community* UIN Walisongo diharapkan mampu untuk meningkatkan efikasi diri yang dimiliki agar tetap bisa melanjutkan estafet kepengurusan, mampu melahirkan inovasi baru, lebih produktif dan sukses untuk kedepannya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menambahkan variabel lain di luar variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini seperti pengalaman keberhasilan atau pemodelan sosial agar memperluas cakupan bahasan

terkait efikasi diri. Sedangkan untuk subjek penelitian dapat dimodifikasi ataupun diperluas cakupannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mahalli, I. J., & As-Suyuti, I. J. (2016). Tafsir jalalain - jilid 1. In *Sinar Baru Algensindo*.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Antoxida, R. B., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan efikasi diri berwirausaha pada kelompok mahasiswa undip young entrepreneur. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 320–326. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28962>
- Apriyani, E., & Patricia, H. (2021). Dukungan keluarga terhadap efikasi diri penderita tuberkulosis paru. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Arum, M. P., & Triyono. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri wanita tuna susila mengikuti rehabilitasi sosial di panti sosial pelayanan wanita wanodyatama surakarta. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 2(1), 69–83.
- Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2010). *Self efficacy mechanism in psychological and health promoting behavior*. Prentice Hall.
- Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Penerbit Erlangga.
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individual di SMK hidayah semarang. *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29–40.
- Fahriyani, A., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan self efficacy pada pendaki gunung pemula. *JCA of Psychology*, 1(1), 75–84. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/44>
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi diri dan kepercayaan diri mahasiswa PGSD terkait kecemasan berbicara di depan umum. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31–40. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>
- Febriana, L. Z., & Masykur, A. M. (2022). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA negeri 1 sayung demak. *Jurnal EMPATI*, 10(6), 390–396. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.33217>

- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (7th ed.). Salemba Humanika.
- Gerbino, M. (2020). Self-efficacy. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Issue 1994).  
<https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch243>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation: Conceptual foundations*. Guilford Press.
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik penelitian bidang pendidikan, psikologi dan sosial*. Parama Publishing.
- Hakim, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap efikasi diri karyawan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 3609–3615.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101.  
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–87.
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117.  
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Kasiram, M. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif-kualitatif*. Sukses Offset.
- Lewis, M., Jones, J. M. H., & Barrett, L. F. (2008). Handbook of emotions. In M. Lewis, J. M. H. Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (Third Edit). The Guilford Press.
- Mawaddah, H. (2019). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19–26.  
<https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 341–347.  
<http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fatanzilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 238–250.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology*. Mc Graw-Hill.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial* (10th ed.). Salemba Humanika.

- Njakatara, U. N., & Namuwali, D. (2022). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan efikasi Diri merawat bayi baru lahir pada ibu primipara. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 7(1), 71–79. <https://doi.org/10.31965/jkp.v7i1.607>
- Oktariani. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa universitas potensi utama medan. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 98–112. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Poulou, M. S., Reddy, L. A., & Dudek, C. M. (2019). Relation of teacher self-efficacy and classroom practices: a preliminary investigation. *School Psychology International*, 40(1), 25–48. <https://doi.org/10.1177/0143034318798045>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- Putri, D. R. (2020). Implementasi regulasi emosi dalam meningkatkan efikasi diri difabel. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 70. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8241>
- Rahayu, R. B., & Sawitri, D. R. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri keputusan karir pada mahasiswa tahun ketiga fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 50–55. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33360>
- Rosa, A., & Indriana, Y. (2021). Efikasi diri atlet futsal putri klub semarang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. *Jurnal Empati*, 10(April), 92–98.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak*. Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sarwono, & Sarlito, W. (1991). *Teori-teori psikologi sosial* (3rd ed.). CV. Rajawali.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 153–179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Schustack. (2008). *Kepribadian teori klasik dan riset modern*. Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan* (3rd ed.). Alfabeta.
- Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical Psychology Review*,

76. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101826>

Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kuesioner Uji Coba

Skala 1	
1.	Tugas BMC yang mudah membuat saya yakin untuk menyelesaikannya
2.	Program kerja yang sulit bukan suatu masalah bagi saya
3.	Permasalahan yang ada di BMC saya anggap sebagai tantangan
4.	Terkadang saya pesimis saat menghadapi masalah di BMC meski itu masalah kecil
5.	Saya tidak tertarik dengan tugas dan program kerja yang saya pegang
6.	Pikiran saya buyar saat sedang ada masalah
7.	Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan tugas kuliah dan tugas BMC dengan baik
8.	Saya menguasai seluruh tugas program kerja departemen saya
9.	Saya yakin mampu menjadi penggerak di departemen saya
10.	Saya tetap fokus menjalankan program kerja saya meski sedang ada masalah
11.	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sebagai pengurus meski itu tugas yang mudah
12.	Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan dengan departemen saya
13.	Saya hanya menguasai departemen atau posisi yang saya pegang
14.	Semakin banyak tekanan maka saya akan semakin malas
15.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan di departemen lain
16.	Menyelesaikan tugas kuliah dan tugas BMC secara bersamaan adalah hal mudah bagi saya
17.	Saya tetap merasa nyaman meski banyak tugas kuliah dan tugas BMC
18.	Saya ragu untuk memegang program kerja yang sulit
19.	Saya ragu untuk bisa menyelesaikan tugas BMC saat tugas kuliah saya sedang banyak
20.	Ketika saya mendapat program kerja yang sulit saya yakin program kerja tersebut akan berhasil
21.	Saya yakin bahwa saya mampu untuk menjalankan program kerja departemen lain
22.	Saya meniru program kerja periode sebelumnya karena saya yakin program kerja baru belum tentu berhasil
23.	Saya hanya bisa mengagumi pencapaian departemen lain karena saya yakin jika di posisi tersebut saya tidak akan bisa
24.	Saya muak dengan tugas kuliah yang banyak ditambah dengan tugas pengurus

Skala 2	
1.	Saya mampu menyadari kemunculan amarah dalam diri saya
2.	Saya paham dengan perubahan emosi pada diri saya
3.	Saya mampu mengambil hal positif dari setiap peristiwa

4.	Amarah saya muncul secara spontan
5.	Saya akan membalas siapapun yang menyakiti saya
6.	Saya mampu memperkirakan seberapa besar amarah yang muncul dalam diri saya
7.	Jika saya dimarahi oleh orang lain berarti terdapat kesalahan pada diri saya
8.	Saya tidak pernah marah kepada orang yang menghina saya
9.	Saya mudah terpancing emosi
10.	Menurut saya peristiwa buruk yang menimpa adalah suatu kesialan
11.	Saya tidak mengerti mengapa orang lain berlaku buruk pada saya
12.	Bersikap dingin dengan orang yang tidak suka dengan saya adalah hal yang wajar
13.	Saya tahu persis seberapa kuat amarah dalam diri saya
14.	Saya perlu memperbaiki diri jika saya mendapat teguran
15.	Saya tetap bersikap baik dengan orang yang memusuhi saya
16.	Meskipun saya sedang marah saya tetap sadar dengan apa yang saya lakukan
17.	Pada situasi tertentu saya sulit untuk mengartikan emosi yang muncul dalam diri saya
18.	Pengalaman buruk yang saya alami selalu disebabkan oleh orang lain
19.	Mengumpat saat amarah sedang memuncak adalah hal yang wajar
20.	Saya tidak masalah dengan pengalaman buruk yang saya miliki
21.	Saya berdzikir saat amarah sedang memuncak
22.	Saya dapat mengalami lepas kendali atas perilaku saya saat amarah memuncak
23.	Pengalaman buruk tidak ada manfaatnya bagi hidup saya
24.	Jika saya direndahkan maka akan saya buktikan bahwa saya juga bisa merendahkan orang tersebut

Skala 3	
1.	Saya merasa semua pengurus menyayangi saya
2.	Pengurus BMC sangat memperhatikan perasaan saya
3.	Saya mengetahui informasi terkini tentang BMC
4.	Pengurus dan anggota BMC sangat ringan tangan
5.	Saya mendapat apresiasi dari senior/demisioner jika tugas dan program kerja saya berhasil
6.	Lingkungan pengurus BMC sangat menerima kehadiran saya
7.	Pengurus lain cuek dengan saya
8.	Saya merasa orang lain tidak mengerti bagaimana rasanya menjadi saya
9.	Anggota BMC hanya menghujat kinerja pengurus tanpa memberi saran
10.	Saya kesulitan untuk membentuk panitia kegiatan BMC
11.	Senior BMC hanya melihat kekurangan dari pengurus
12.	Saya merasa pengurus BMC tidak suka dengan saya
13.	Orang sekitar mampu memahami keadaan saya
14.	Saya tidak pernah ketinggalan informasi tentang acara yang diselenggarakan BMC
15.	Saya mendapat kritik dan saran positif atas kinerja saya

16.	Saya tidak pernah khawatir dengan program kerja saya karena akan ada banyak anggota dan pengurus yang akan sukarela membantu
17.	Saya menerima hadiah atas kerja keras saya di BMC
18.	BMC tidak peduli dengan background pengurus
19.	Sindiran adalah hal biasa yang saya terima
20.	Saya merasa dijatuhkan oleh senior saat acara besar seperti kongres dan rapat tengah tahun
21.	Saya merasa ketinggalan informasi terkait BMC
22.	Senior/demisioner BMC enggan membantu pendanaan yang diperlukan
23.	Senior/demisioner BMC mengabaikan pencapaian pengurus
24.	Saya merasa tidak dianggap sebagai pengurus
25.	Pengurus dan anggota selalu siap berdonasi untuk kegiatan BMC
26.	Saya pernah mendapatkan penghargaan sebagai pengurus terbaik
27.	Saya merupakan salah satu pengurus yang dibanggakan
28.	Pengurus dan anggota sangat perhitungan soal uang
29.	Selalu ada komentar buruk yang saya terima meski saya telah berhasil dengan program kerja saya
30.	Saya merasa diperlakukan berbeda oleh pengurus BMC yang lain
31.	Saya mendapat kasih sayang di BMC
32.	Pengurus lain tidak melihat usaha yang telah saya lakukan
33.	Saya pernah tidak mengikuti suatu acara BMC karena saya tidak diberi tahu sebelumnya
34.	Pengurus BMC memberi arahan baik kepada saya
35.	Hanya sebagian dari pengurus yang sukarela membantu pada setiap acara BMC
36.	Saya dipuji atas kinerja baik saya
37.	Tidak ada hadiah bagi pengurus dengan kinerja yang baik
38.	keberadaan saya di BMC antara ada dan tiada
39.	Senior BMC merupakan donatur bagi BMC selama ini
40.	Pengurus BMC bangga mengakui saya sebagai salah satu dari mereka

## Lampiran 2 Hasil Uji Validitas

### A. Uji Validitas Pertama

#### 1. Validitas Skala Efikasi Diri

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	59.80	68.166	.178	.887
VAR00002	60.63	65.826	.381	.882
VAR00003	60.23	68.047	.224	.885
VAR00004	60.93	67.582	.220	.886
VAR00005	60.23	64.116	.546	.878
VAR00006	61.13	61.430	.647	.874
VAR00007	60.17	67.109	.334	.883
VAR00008	60.53	66.051	.483	.880
VAR00009	60.50	63.362	.562	.877
VAR00010	60.47	66.257	.429	.881
VAR00011	60.47	64.809	.532	.878
VAR00012	60.37	63.344	.693	.874
VAR00013	60.87	66.809	.316	.884
VAR00014	61.03	59.275	.712	.872
VAR00015	60.33	70.644	-.059	.892
VAR00016	60.80	64.166	.529	.878
VAR00017	60.93	61.926	.713	.873
VAR00018	61.00	63.241	.608	.876
VAR00019	60.97	64.378	.491	.879
VAR00020	60.43	65.564	.531	.879
VAR00021	60.73	66.754	.357	.882
VAR00022	60.93	65.926	.344	.883
VAR00023	60.67	64.782	.524	.878
VAR00024	60.97	60.171	.662	.874

## 2. Validitas Skala Regulasi Emosi

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62.30	48.907	.441	.800
VAR00002	62.27	51.582	.200	.810
VAR00003	62.37	49.964	.517	.799
VAR00004	63.20	47.062	.525	.794
VAR00005	62.47	48.947	.405	.801
VAR00006	62.77	51.771	.184	.811
VAR00007	62.57	51.771	.179	.811
VAR00008	63.17	47.661	.494	.796
VAR00009	63.07	47.651	.426	.800
VAR00010	62.57	52.599	.084	.815
VAR00011	63.00	50.276	.441	.802
VAR00012	63.50	49.155	.438	.800
VAR00013	62.53	50.740	.252	.808
VAR00014	62.00	53.862	-.056	.818
VAR00015	62.63	48.792	.497	.798
VAR00016	62.70	49.183	.427	.800
VAR00017	63.53	48.671	.472	.798
VAR00018	62.57	50.185	.366	.803
VAR00019	63.17	48.420	.330	.806
VAR00020	62.57	50.116	.374	.803
VAR00021	62.73	48.133	.455	.798
VAR00022	63.03	47.689	.420	.800
VAR00023	62.50	51.983	.132	.813
VAR00024	62.53	48.395	.356	.804

### 3. Validitas Skala Dukungan Sosial

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	101.07	113.995	.503	.861
VAR00002	101.03	116.309	.378	.863
VAR00003	100.80	116.441	.503	.862
VAR00004	101.27	109.513	.639	.857
VAR00005	100.97	115.551	.320	.864
VAR00006	100.73	117.099	.442	.863
VAR00007	101.33	112.920	.533	.860
VAR00008	101.80	110.855	.564	.858
VAR00009	101.13	106.671	.795	.852
VAR00010	101.33	108.161	.720	.854
VAR00011	101.20	109.890	.623	.857
VAR00012	101.30	113.597	.485	.861
VAR00013	101.43	114.668	.382	.863
VAR00014	101.10	115.886	.442	.862
VAR00015	100.90	117.334	.310	.864
VAR00016	100.90	114.576	.447	.862
VAR00017	101.63	114.930	.403	.862
VAR00018	101.07	129.789	-.555	.882
VAR00019	101.60	115.076	.327	.864
VAR00020	101.07	114.478	.392	.863
VAR00021	101.20	114.234	.450	.862
VAR00022	101.27	113.444	.498	.861
VAR00023	101.23	116.116	.286	.865
VAR00024	100.90	117.541	.345	.864
VAR00025	101.00	116.966	.242	.866
VAR00026	101.83	113.178	.467	.861
VAR00027	101.73	114.754	.383	.863
VAR00028	101.47	116.051	.253	.866
VAR00029	101.43	119.702	.075	.869
VAR00030	101.20	116.303	.256	.866
VAR00031	100.87	120.120	.090	.867

VAR00032	101.40	118.041	.160	.868
VAR00033	101.07	120.133	.043	.869
VAR00034	100.57	120.116	.080	.868
VAR00035	101.73	117.168	.176	.868
VAR00036	101.40	114.317	.330	.864
VAR00037	100.97	118.378	.224	.866
VAR00038	101.83	115.454	.346	.864
VAR00039	101.53	113.430	.370	.863
VAR00040	101.20	117.752	.253	.865

## B. Uji Validitas Kedua

### 1. Skala Efikasi Diri

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR1	48.87	59.085	.326	.898
VAR2	48.47	56.947	.544	.892
VAR3	49.37	54.033	.679	.888
VAR4	48.40	59.697	.341	.897
VAR5	48.77	58.806	.476	.894
VAR6	48.73	56.823	.504	.894
VAR7	48.70	58.976	.425	.895
VAR8	48.70	57.459	.546	.892
VAR9	48.60	56.455	.663	.889
VAR10	49.10	59.541	.308	.898
VAR11	49.27	52.478	.703	.887
VAR12	49.03	56.930	.533	.893
VAR13	49.17	54.764	.723	.887
VAR14	49.23	55.978	.621	.890
VAR15	49.20	56.648	.543	.892
VAR16	48.67	58.368	.522	.893
VAR17	48.97	59.344	.365	.897
VAR18	49.17	58.626	.344	.898
VAR19	48.90	57.334	.548	.892
VAR20	49.20	52.786	.696	.887

## 2. Skala Regulasi Emosi

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	41.20	42.510	.383	.844
V2	41.23	43.702	.481	.841
V3	42.07	39.926	.610	.832
V4	41.33	42.161	.443	.841
V5	42.03	40.861	.541	.836
V6	41.93	40.202	.528	.836
V7	41.87	43.913	.419	.843
V8	42.37	42.792	.429	.841
V9	41.50	41.293	.634	.833
V10	41.57	42.944	.403	.843
V11	42.40	42.455	.450	.840
V12	41.47	43.154	.416	.842
V13	42.03	41.551	.369	.847
V14	41.43	43.633	.372	.844
V15	41.60	41.628	.468	.840
V16	41.90	40.231	.523	.837
V17	41.40	41.352	.413	.843

## 3. Skala Dukungan Sosial

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	66.53	89.775	.557	.894
V2	66.50	92.397	.384	.897
V3	66.27	92.271	.544	.896
V4	66.73	86.271	.648	.892
V5	66.43	89.978	.452	.896
V6	66.20	92.786	.493	.896
V7	66.80	89.338	.540	.894
V8	67.27	86.961	.607	.893
V9	66.60	84.179	.774	.888

V10	66.80	85.821	.676	.891
V11	66.67	87.816	.548	.894
V12	66.77	90.185	.473	.896
V13	66.90	89.817	.468	.896
V14	66.57	92.254	.424	.897
V15	66.37	93.068	.403	.897
V16	66.37	91.620	.387	.897
V17	67.10	89.886	.511	.895
V18	67.00	91.241	.323	.899
V19	66.53	90.326	.427	.897
V20	66.67	90.161	.485	.895
V21	66.73	90.547	.446	.896
V22	66.33	93.678	.364	.898
V23	67.30	89.734	.461	.896
V24	67.20	90.441	.430	.897
V25	66.87	90.602	.332	.900
V26	67.30	91.390	.369	.898
V27	67.00	89.655	.382	.898

### Lampiran 3 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

Link google formulir: [bit.ly/Penelitian-BMC](https://bit.ly/Penelitian-BMC)

Assalamualaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Perkenalkan saya Muhammad Zaenal Abidin mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi UIN Walisongo. Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir perkuliahan saya mohon bantuan teman-teman untuk mengisi kuesioner berikut.

Nama : Jabatan :  
 Usia : No. Whatsapp :  
 Jenis kelamin :

Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan diri anda pada pilihan jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda (v) pada kolom yang telah disediakan dengan rincian pilihan jawaban sebagai berikut:

**SS** : Sangat sesuai                      **TS** : Tidak Sesuai  
**S** : Sesuai                                      **STS** : Sangat Tidak Sesuai

Skala I	SS	S	TS	STS
Program kerja yang sulit bukan suatu masalah bagi saya				
Saya tidak tertarik dengan tugas dan program kerja yang saya pegang				
Pikiran saya buyar saat sedang ada masalah				
Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan tugas kuliah dan tugas BMC dengan baik				
Saya menguasai seluruh tugas program kerja departemen saya				
Saya yakin mampu menjadi penggerak di departemen saya				
Saya tetap fokus menjalankan program kerja saya meski sedang ada masalah				

Saya kesulitan menyelesaikan tugas sebagai pengurus meski itu tugas yang mudah				
Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan dengan departemen saya				
Saya hanya menguasai departemen atau posisi yang saya pegang				
Semakin banyak tekanan maka saya akan semakin malas				
Menyelesaikan tugas kuliah dan tugas BMC secara bersamaan adalah hal mudah bagi saya				
Saya tetap merasa nyaman meski banyak tugas kuliah dan tugas BMC				
Saya ragu untuk memegang program kerja yang sulit				
Saya ragu untuk bisa menyelesaikan tugas BMC saat tugas kuliah saya sedang banyak				
Ketika saya mendapat program kerja yang sulit saya yakin program kerja tersebut akan berhasil				
Saya yakin bahwa saya mampu untuk menjalankan program kerja departemen lain				
Saya meniru program kerja periode sebelumnya karena saya yakin program kerja baru belum tentu berhasil				
Saya hanya bisa mengagumi pencapaian departemen lain karena saya yakin jika di posisi tersebut saya tidak akan bisa				
Saya muak dengan tugas kuliah yang banyak ditambah dengan tugas pengurus				

Skala II	SS	S	TS	STS
Saya mampu menyadari kemunculan amarah dalam diri saya				
Saya mampu mengambil hal positif dari setiap peristiwa				
Amarah saya muncul secara spontan				
Saya akan membalas siapapun yang menyakiti saya				
Saya tidak pernah marah kepada orang yang menghina saya				
Saya mudah terpancing emosi				

Saya tidak mengerti mengapa orang lain berlaku buruk pada saya				
Bersikap dingin dengan orang yang tidak suka dengan saya adalah hal yang wajar				
Saya tetap bersikap baik dengan orang yang memusuhi saya				
Meskipun saya sedang marah saya tetap sadar dengan apa yang saya lakukan				
Pada situasi tertentu saya sulit untuk mengartikan emosi yang muncul dalam diri saya				
Pengalaman buruk yang saya alami selalu disebabkan oleh orang lain				
Mengumpat saat amarah sedang memuncak adalah hal mmm, yang wajar				
Saya tidak masalah dengan pengalaman buruk yang saya miliki				
Saya berdzikir saat amarah sedang memuncak				
Saya dapat mengalami lepas kendali atas perilaku saya saat amarah memuncak				
Jika saya direndahkan maka akan saya buktikan bahwa saya juga bisa merendahkan orang tersebut				

Skala III	SS	S	TS	STS
Saya merasa semua pengurus menyayangi saya				
Pengurus BMC sangat memperhatikan perasaan saya				
Saya mengetahui informasi terkini tentang BMC				
Pengurus dan anggota BMC sangat ringan tangan				
Saya mendapat apresiasi dari senior/demisioner jika tugas dan program kerja saya berhasil				
Lingkungan pengurus BMC sangat menerima kehadiran saya				
Pengurus lain cuek dengan saya				
Saya merasa orang lain tidak mengerti bagaimana rasanya menjadi saya				
Anggota BMC hanya menghujat kinerja pengurus tanpa memberi saran				
Saya kesulitan untuk membentuk panitia kegiatan BMC				

Senior BMC hanya melihat kekurangan dari pengurus				
Saya merasa pengurus BMC tidak suka dengan saya				
Orang sekitar mampu memahami keadaan saya				
Saya tidak pernah ketinggalan informasi tentang acara yang diselenggarakan BMC				
Saya mendapat kritik dan saran positif atas kinerja saya				
Saya tidak pernah khawatir dengan program kerja saya karena akan ada banyak anggota dan pengurus yang akan sukarela membantu				
Saya menerima hadiah atas kerja keras saya di BMC				
Sindiran adalah hal biasa yang saya terima				
Saya merasa dijatuhkan oleh senior saat acara besar seperti kongres dan rapat tengah tahun				
Saya merasa ketinggalan informasi terkait BMC				
Senior/demisioner BMC enggan membantu pendanaan yang diperlukan				
Saya merasa tidak dianggap sebagai pengurus				
Saya pernah mendapatkan penghargaan sebagai pengurus terbaik				
Saya merupakan salah satu pengurus yang dibanggakan				
Tidak ada hadiah bagi pengurus dengan kinerja yang baik				
keberadaan saya di BMC antara ada dan tiada				
Senior BMC merupakan donator bagi BMC selama ini				

**Lampiran 4** Skor Responden

<b>Responden</b>	<b>Efikasi Diri (Y)</b>	<b>Regulasi Emosi (X1)</b>	<b>Dukungan Sosial (X2)</b>
1.	47	39	66
2.	52	44	67
3.	48	41	62
4.	48	45	68
5.	52	47	76
6.	44	41	69
7.	47	41	70
8.	46	40	69
9.	55	48	69
10.	55	47	72
11.	55	41	48
12.	60	47	80
13.	59	57	58
14.	50	41	64
15.	51	53	72
16.	59	50	69
17.	58	44	64
18.	56	46	75
19.	65	57	70
20.	46	42	69
21.	61	44	55
22.	55	44	62
23.	69	50	86
24.	53	45	75
25.	55	43	58
26.	57	45	75
27.	56	49	74
28.	54	51	73
29.	48	39	69
30.	53	47	66
31.	55	49	77
32.	56	47	82
33.	60	50	81
34.	59	50	80
35.	55	41	62
36.	58	37	79

37.	53	44	73
38.	56	53	69
39.	45	43	67
40.	52	39	59
41.	51	45	76
42.	55	44	73
43.	53	51	68
44.	57	45	75
45.	57	47	68
46.	63	52	83
47.	51	45	74
48.	54	41	68
49.	59	49	74
50.	52	47	66
51.	57	43	65
52.	53	47	69
53.	55	49	76
54.	50	46	72
55.	52	45	64
56.	63	52	85
57.	55	48	70
58.	54	46	69
59.	52	45	70
60.	51	48	68
61.	54	45	75
62.	55	49	83
63.	55	52	71
64.	56	51	75
65.	42	40	57
66.	44	43	63
67.	47	40	65
68.	49	44	65
69.	46	41	65
70.	51	44	57
71.	40	48	57
72.	43	47	70
73.	48	45	60
74.	36	43	56
75.	60	43	62

76.	43	40	62
77.	45	45	65
78.	42	37	63
79.	43	40	58
80.	47	46	62
81.	46	42	59
82.	46	48	60
83.	45	43	58
84.	42	45	60
85.	56	47	48
86.	45	48	72
87.	52	46	72
88.	54	41	74
89.	50	44	57
90.	56	49	75
91.	54	45	68
92.	47	46	65
93.	67	50	81
94.	39	38	72
95.	53	46	72
96.	55	45	74
97.	56	49	79
98.	56	50	88
99.	48	45	68
100.	43	44	60
101.	48	47	63
102.	48	49	73
103.	60	48	78

## Lampiran 5 Surat Hasil Uji Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof Hamka Km. 02, Kampus III UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50185

### SURAT KETERANGAN

Berdasarkan hasil pengecekan Turnitin naskah munaqosah atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Zaenal Abidin  
NIM : 1907016163  
Program Studi : Psikologi  
Semester : 8  
Judul : Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri Pengurus Bidikmisi Community UIN Walisongo Semarang

Dinyatakan bahwa naskah munaqosah tersebut **telah memenuhi** ketentuan, yaitu **23 %** dari syarat maksimal 30% *similarity index*.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 04 Juni 2023  
Mengetahui, Penguji Turnitin



  
Abdullah Azzam Al Afghani, M.A.

## Lampiran 6 Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Nomor : 2064/Un.10.7/D3/KM.00.01/05/2023  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Kepada Yth :

**Ketua Umum Bidikmisi Community UIN Walisongo**  
di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar keserjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Muhammad Zaenal Abidin  
NIM : 1907016163  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri Pengurus Bidikmisi Community UIN Walisongo  
Dosen Pembimbing : Wening Wihartati, S.Psi., M.Si dan Lainatul Mudzkiyah, M.Psi., Psikolog  
Waktu Penelitian : Mei s.d Selesai  
Lokasi Penelitian : Ngaliyan, Semarang

Demikian suent permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu`alalkum Wr. Wb.*

Semarang, 22 Mei 2023

Mengetahui  
An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan



Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

## Lampiran 7 Riwayat Hidup

### A. Identitas Diri

Nama : Muhammad Zaenal Abidin  
Tempat & Tanggal Lahir : Magelang, 15 Agustus 2000  
Alamat : Rt:02/Rw:02, Dsn. Penggaron Kidul, Desa  
Gondowangi, Kec. Sawangan, Kab. Magelang  
Email : abidzayn96@gmail.com  
No. Telepon : 081210369011

### B. Riwayat Pendidikan

1. Universitas Islam Negeri Walisongo
2. MA Baitussalam
3. SMP Muhammadiyah 2 Sawangan
4. MI Muhammadiyah Surodadi 2

### C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Divisi Tabligh dan Kajian Keilmuan IMM Komisariat Jendral Soedirman
2. Koordinator Pengembangan Sumber Daya Bahasa UKM-F MASA
3. Koordinator Pengembangan Sumber Daya Organisasi BMC UIN Walisongo

Semarang, 03 Juni 2023

Penulis



Muhammad Zaenal Abidin

NIM. 1907016163