

**PENGARUH KUALITAS PERSAHABATAN DAN REGULASI DIRI
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWI MA NU BANAT
KUDUS YANG BERMUKIM DI PPYUR**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

Sintia Lukluk Atul Ula

2107016130

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

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

Judul : **PENGARUH KUALITAS PERSAHABATAN DAN REGULASI DIRI
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWI MA NU BANAT
KUDUS YANG BERMUKIM DI PPYUR**

Nama : Sintia Lukluk Atul Ula
NIM : 2107016130
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M.A.
NIP. 196503291994031003



Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Aldila Dyas Nurfitri, S.Psi., M.Si.
NIP. 199110262022032001

Penguji IV

Lainatul Mudzikiyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Sintia Lukluk Atul Ula

NIM : 2107016130

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Kualitas Persahabatan dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik pada Sisiwi MA NU Banat Kudus yang Bermukim di PPYUR”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 22 Juni 2025



Sintia Lukluk Atul Ula

NIM. 2107016130

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH KUALITAS PERSAHABATAN DAN REGULASI DIRI
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWI MA NU BANAT
KUDUS YANG BERMUKIM DI PPYUR

Nama : Sintia Lukluk Atul Ula

NIM : 2107016130

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,

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Semarang, 12 Juni 2025
Yang bersangkutan

Sintia Lukluk Atul Ula
2107016130

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH KUALITAS PERSAHABATAN DAN REGULASI DIRI
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWI MA NU
BANAT KUDUS YANG BERMUKIM DI PPYUR

Nama : Sintia Lukluk Atul Ula
NIM : 2107016130
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,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP. 198512022019032010

Semarang, 12 Juni 2025
Yang bersangkutan

Sintia Lukluk Atul Ula
2107016130

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbila'lamin.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kualitas Persahabatan dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik pada Siswi MA NU Banat Kudus yang Bermukim di PPYUR”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dalam peneliti selesai dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag. M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Shohibul Huda, M.Pd. selaku Kepala Madrasah Aliyah NU Banat Kudus.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sekaligus dosen pembimbing I yang telah berkenan untuk meluangkan waktunya guna membimbing proses sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan untuk meluangkan waktunya guna membimbing dan memotivasi penulis sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pengetahuan dan bantuan lainnya.
6. Kepada seluruh pihak MA NU Banat Kudus yang telah berkenan membantu dan menjadi subjek penelitian penulis.

7. Kepada kedua orang tua penulis, Bapak Muhammad Nur Yasin dan Ibu Zuliati, serta Nurlita Nabila Fahriysani selaku adik penulis yang selalu mendukung, mendoakan dan selalu memberikan semangat sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
8. Kepada diri peneliti pribadi, terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih untuk tidak mudah menyerah dengan keadaan. Apa yang telah diusahakan selama ini akhirnya selesai.
9. Kepada sahabat penulis Elmina, Unsa, Risma, teman-teman SA, serta teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selalu siap sedia untuk memberikan dukungan dan bantuan selama proses perkuliahan dan penulisan skripsi ini berlangsung.
10. Kepada teman-teman Prodi Psikologi Angkatan 2021, khususnya kelas psikologi D teman-teman darkchology yang telah kebersamai penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
11. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 22 Juni 2025



Sintia Lukluk Atul Ula

NIM. 2107016130

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin. Terhadap proses yang dilalui segala syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat serta segala energi positifnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dua orang paling berjasa dalam hidup penulis, Ibunda Zuliati dan Ayahanda Muhammad Nur Yasin. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat yang diberikan, serta tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup penulis, kalian sangat berarti. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan *aamiin*.
2. Kepada adik penulis, Nurlita Nabila Fahriysani. Terima kasih untuk doa, dukungan, bantuan, dan semangat yang diberikan kepada penulis.
3. Sintia Lukluk Atul Ula selaku penulis yang telah berusaha dan bertahan untuk menghadapi berbagai hal yang terjadi. Terima kasih untuk semua hal yang telah berhasil dilalui sampai hari ini.
4. Kepada teman-teman seperjuangan Angkatan 2021 Kelas D yang telah kebersamai proses perkuliahan penulis.
5. Seluruh responden siswi MA NU Banat Kudus yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Semarang, 22 Juni 2025



Sintia Lukluk Atul Ula

NIM. 2107016130

MOTTO

Being grateful or giving thanks is one of the keys to happiness

-Mark Lee-

Be kind, be humble, and be strong

-Sintia Lukluk Atul Ula-

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Konseptualisasi Resiliensi Akademik	12
1. Pengertian Resiliensi Akademik	12
2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik	13
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik	14
4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam	15
B. Konseptualisasi Kualitas Persahabatan	17
1. Pengertian Kualitas Persahabatan	17
2. Aspek-aspek Kualitas Persahabatan	18
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Persahabatan	20
4. Kualitas Persahabatan dalam Perspektif Islam	21
C. Konseptualisasi Regulasi Diri	22

1. Pengertian Regulasi Diri	22
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	23
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri	25
4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	27
D. Pengaruh Antara Kualitas Persahabatan dan Regulasi Diri dengan Resiliensi Akademik	28
E. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
1. Variabel Penelitian	32
2. Definisi Operasional	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35
3. Teknik Sampling	36
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	40
1. Validitas	40
2. Uji Daya Beda Item	41
3. Reliabilitas	41
G. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas	41
1. Hasil Uji Validitas	41
2. Hasil Uji Reliabilitas	44
H. Teknik Analisis Data	46
1. Uji Asumsi	46
2. Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Subjek Penelitian	48

2. Kategorisasi Variabel Penelitian	49
B. Hasil Analisis Data	52
1. Uji Asumsi	52
2. Uji Hipotesis	55
C. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data jumlah keseluruhan populasi	34
Tabel 3.2 Data jumlah sampel	36
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala Likert	37
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik	37
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kualitas Persahabatan	38
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri	39
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba Skala	42
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Skala Kualitas Persahabatan Setelah Uji Coba Skala	43
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba Skala	44
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik saat Item Gugur	45
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik setelah Item Gugur	45
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kualitas Persahabatan saat Item Gugur	45
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kualitas Persahabatan setelah Item Gugur	45
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Regulasi Diri saat Item Gugur	45
Tabel 3.15 Reliabilitas Skala Regulasi Diri setelah Item Gugur	45
Tabel 4.1 Kategorisasi Rentang Skor Resiliensi Akademik	49
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi Akademik	49
Tabel 4.3 Kategorisasi Rentang Skor Kualitas Persahabatan	50
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Persahabatan	50

Tabel 4.5 Kategorisasi Rentang Skor Regulasi Diri	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.8 Uji Linearitas Kualitas Persahabatan dan Resiliensi Akademik	53
Tabel 4.9 Uji Linearitas Regulasi Diri dan Resiliensi Akademik	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas Kualitas Persahabatan dengan Regulasi Diri	54
Tabel 4.11 Hasil Uji T	55
Tabel 4.12 Hasil Uji F	56
Tabel 4.13 Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Pedoman Tabel Sugiyono	35
Gambar 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	48
Gambar 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Try Out	71
Lampiran 2 Skala Penelitian Setelah Try Out	76
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	82
Lampiran 4 Skala Penelitian	88
Lampiran 5 Tabulasi Data	97
Lampiran 6 Surat Izin Riset	102

ABSTRAK

Peserta didik dapat menghadapi kesulitan atau tantangan akademik selama proses belajar. Oleh karena itu diperlukan resiliensi akademik pada individu untuk mampu menyelesaikan setiap kesulitan atau tantangan yang muncul sehingga dapat meraih keberhasilan dalam bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif kausalitas dengan sampel sejumlah 158 siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi akademik, skala kualitas persahabatan, dan skala regulasi diri. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear berganda. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan nilai R Square sebesar 0,522 yang berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR sebesar 52,2%. Sedangkan 47,8% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel independen yang diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kualitas Persahabatan, Regulasi Diri, Resiliensi Akademik;

ABSTRACT

Students may encounter academic difficulties or challenges during the learning process. Therefore, academic resilience is essential for students to overcome these obstacles and achieve success in the academic domain. This study aims to examine the influence of friendship quality and self-regulation on students academic resilience. This research employed a quantitative causal method with a sample of 158 students from MA NU Banat Kudus who live in PPYUR. The measuring instruments used in this study included the Academic Resilience Scale, Friendship Quality Scale, and Self-Regulation Scale. Data were analyzed using multiple linear regression techniques. The results of the data analysis showed a significance value of 0.001 (< 0.05) with an R Square value of 0.522. This means that friendship quality and self-regulation have a significant influence on academic resilience among MA NU Banat Kudus students who reside at PPYUR, accounting for 52.2% of the variance. The remaining 47.8% may be influenced by other factors not examined in this study.

Keywords : *Friendship Quality, Self-Regulation, Academic Resilience*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membentuk masa depan individu maupun masyarakat secara menyeluruh. Melalui pendidikan individu mengalami proses belajar sehingga mendapatkan pengetahuan baik secara akademis maupun keterampilan yang dapat mendukung kehidupan sehari-hari. Sistem pendidikan di Indonesia berdasarkan UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dibagi menjadi tiga jalur, yaitu jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal. Menurut Suprijanto (2012 : 6) pendidikan formal merupakan pembelajaran dengan sistem terstruktur dan berjenjang yang diselenggarakan secara sengaja oleh lembaga pendidikan seperti sekolah. Sedangkan pendidikan nonformal adalah pendidikan yang tidak terikat dengan persekolahan, jarang berjenjang, dan memiliki ketentuan-ketentuan yang lebih fleksibel daripada pendidikan formal. Adapun pendidikan informal tidak ditujukan khusus untuk pendidikan dan diperoleh dari pengalaman di keluarga maupun luar keluarga.

Dalam pendidikan, proses belajar tidak hanya didapat dari sekolah formal saja, tetapi bisa juga di dapat dari pondok pesantren. Pondok pesantren menurut Daulay & Tobroni (2017 : 112) merupakan lembaga pendidikan islam yang menggabungkan pendidikan agama dengan kehidupan berasrama, di mana santri belajar dan hidup bersama di bawah bimbingan kiai yang memiliki peran sentral dan juga sebagai pusat pelestarian budaya dan nilai-nilai islam tradisional. Kehidupan di pondok pesantren mengharuskan siswa mematuhi aturan dan tinggal di lingkungan tersebut. Hal ini menjadikan siswa lebih sering berinteraksi dengan teman atau ustadz daripada orang tua, sehingga interaksi sosial dengan lingkungan juga penting untuk diperhatikan dengan harapan siswa akan merasa nyaman dan aman berada di lingkungan tersebut (Azizah & Hidayati, 2015: 85).

Individu yang bersekolah dan juga belajar ilmu agama di pondok pesantren menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena mereka tidak hanya menyesuaikan diri dengan kegiatan akademik di sekolah, tetapi juga dengan kegiatan keagamaan di pondok pesantren. Ketika menjalani proses belajar ilmu agama sekaligus bersekolah dalam satu waktu dapat menimbulkan tekanan pada santri yang berasal dari tuntutan akademik, terutama dalam hal mengatur waktu dan skala prioritas dalam belajar, sehingga siswa harus berusaha menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan spiritual yang mereka hadapi (Segoro, 2015 : 18). Siswa yang tinggal di pondok pesantren menghadapi berbagai tantangan, seperti jauh dari orang tua dan harus hidup bersama teman baru dengan latar belakang yang berbeda-beda serta memiliki jadwal keseharian yang sangat padat, baik untuk kegiatan belajar di sekolah maupun kegiatan belajar di pondok pesantren yang akan menyebabkan siswa kesulitan jika tidak memiliki kemampuan untuk mengelolanya (Poerwanto & Murdiyani, 2021 : 102).

Hal tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh peserta didik yang juga belajar di pondok pesantren, seperti peserta didik MA NU Banat Kudus yang bermukim di Pondok Pesantren Yanaabii'ul Ulum Warrohmah (PPYUR). MA NU Banat Kudus merupakan sekolah berbasis keagamaan khusus untuk perempuan yang memiliki tiga program kelas, yakni kelas regular, kelas unggulan tahfiz, dan kelas unggulan non tahfiz. Bagi peserta didik yang berada pada kelas unggulan tahfiz dan kelas unggulan non tahfiz harus bersedia bertempat tinggal di PPYUR. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan media angket dan wawancara terhadap peserta didik MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR mengenai resiliensi akademik yang didasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2016 : 7), yaitu: 1) ketekunan, 2) refleksi dan mencari bantuan adaptif, serta 3) pengaruh negatif dan respon emosional. Studi pendahuluan dengan media angket dilakukan pada tanggal 17 Februari 2025 di MA NU Banat Kudus dengan melibatkan responden yang berjumlah 31 siswi. Hasilnya adalah (55%) responden yang memiliki kebimbangan pada rencana

dan tujuan serta mudah menyerah terhadap kesulitan, (61%) responden yang merasa belum mengenali kelebihan dan kelemahannya termasuk memikirkan apa yang masih perlu diperbaiki serta mencari bantuan dan dukungan orang lain, serta (87%) responden merasa khawatir dan sedih sebagai respon emosional terhadap kesulitan atau tantangan yang dihadapi. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR menunjukkan indikator pada resiliensi akademik yang masih tergolong rendah.

Peneliti memperkuat hasil studi pendahuluan dengan wawancara terhadap beberapa peserta didik MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR yang menunjukkan bahwa subjek menghadapi tantangan yaitu padatnya kegiatan antara di sekolah dan pondok pesantren yang membuat subjek kesulitan dan kewalahan, terlebih jika terdapat tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah. Kegiatan dimulai dari pukul 03.45 WIB untuk berkegiatan di pondok pesantren dan berlanjut kegiatan di sekolah sampai pukul 16.00 WIB untuk kelas unggulan non tahfiz dan hingga siang hari untuk kelas unggulan tahfiz yang dilanjut dengan muroja'ah di pondok pesantren sampai pukul 16.00 WIB. Setelah itu terdapat kegiatan musyafahah bagi seluruh santri hingga pukul 17.20 WIB dan setelahnya waktu untuk istirahat sampai maghrib tiba terdapat kegiatan di pondok pesantren sampai pukul 21.00 WIB. Di PPYUR tidak terdapat jadwal belajar tersendiri yang menjadikan santri memulai belajar setelah kegiatan pondok pesantren selesai, yaitu diatas jam 9 malam. Subjek menyampaikan bahwa terkadang mencicil tugas di sela-sela waktu luang seperti saat jam istirahat atau kelas kosong untuk mengerjakan tugas dan mengakses internet di perpustakaan sekolah karena terbatasnya penggunaan internet di pondok pesantren. Subjek juga mengungkapkan bahwa dia akan merasa kecewa, sedih, dan gagal ketika kurang maksimal dalam berprestasi dan memilih untuk bertanya serta meminta bantuan kepada teman ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas. Selain itu, subjek juga mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya, baik dari keluarga maupun teman.

Dalam menghadapi tantangan tersebut diperlukan resiliensi akademik sehingga siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR tetap dapat berprestasi di sekolah walaupun memiliki tanggung jawab lain di pondok pesantren. Menurut Cassidy (2016 : 1) resiliensi akademik adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit. Individu dengan resiliensi akademik akan mampu menyeimbangkan tuntutan dari sekolah dan pondok pesantren, memiliki semangat juang, ketekunan, dan kesabaran dalam menghadapi masalah akademik. Individu tersebut akan berusaha sebaik mungkin dalam mengatasi tantangan dengan menggunakan berbagai cara dan strategi sehingga dapat menguasai materi pembelajaran (Rizqi dkk., 2025 : 66). Resiliensi akademik dapat membantu mengubah permasalahan menjadi tantangan yang bisa dihadapi, kegagalan menjadikan kesempatan untuk dapat belajar lagi, dan ketidakmampuan menjadi kekuatan untuk terus maju. Dengan resiliensi akademik, setiap tantangan akan menjadi kesempatan untuk belajar lebih baik lagi (Wahidah, 2019 : 113). Resiliensi akademik memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan-tantangan akademik dalam proses belajarnya. dengan terus berusaha untuk mencapai tujuan dan mengasah potensi yang dimiliki secara maksimal.

Menurut Jowkar et al (2014 : 34), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial dari lingkungan keluarga, sekolah, komunitas, dan kelompok teman sebaya seperti kualitas persahabatan. Kualitas persahabatan adalah keinginan dan kemampuan individu dalam menjalin hubungan serta berinteraksi dengan orang lain untuk mendapatkan manfaat yang baik disengaja maupun tidak disengaja dari persahabatan yang terjalin (Thien, Razak, & Jamil, 2012 : 3). Selain itu, terdapat faktor internal yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu mengacu pada kualitas dan karakteristik seseorang, seperti kemampuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang mempengaruhi sejauh mana seseorang dapat berhasil mencapai tujuannya (Jowkar et al, 2014 : 34). Hal tersebut dapat di dapat dengan memiliki

kemampuan regulasi diri yang baik. Regulasi diri menurut Zimmerman (2000: 14) melibatkan kemampuan berpikir, perasaan, dan tindakan yang dilakukan secara konsisten agar mencapai hasil atau tujuan yang sesuai dengan keinginan individu.

Indirasari, Purba, & Anindita (2023 : 7) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pandangan positif terhadap masa depan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, sehingga mampu bertahan dalam tekanan situasional. Penelitian Poerwanto & Prihastiwi (2017: 52) menunjukkan bahwa regulasi diri menjadi salah satu prediktor terbesar siswa dalam memperkuat resiliensi akademik untuk bangkit ketika dihadapkan pada situasi yang sulit yang ditunjukkan dengan adanya korelasi antara regulasi diri dan resiliensi akademik pada siswa. Menurut McClelland et al (2015: 16) regulasi diri yang kuat menunjukkan bahwa individu dapat mengelola emosi, kognisi, dan perilakunya sehingga akan lebih mudah mengikuti kegiatan pembelajaran dan arahan di ruang kelas dan sekolah. Hal ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan membantunya dalam mencapai tujuan akademik.

Dengan demikian, dalam permasalahan akademik dibutuhkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan atau resiliensi akademik untuk menjaga dan mempertahankan kondisi agar tetap stabil dalam belajar. Resiliensi akademik menjadi urgensi yang penting untuk diteliti dan menarik untuk dibahas guna memperoleh pemahaman mengenai resiliensi akademik ditinjau dari faktor kualitas persahabatan dan regulasi diri peserta didik. Persahabatan yang positif dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong individu untuk terus berusaha dengan kemampuan regulasi diri yang dimiliki untuk fokus terhadap tujuan akademiknya. Peserta didik yang baik secara resiliensi akademik akan dapat mempertahankan prestasi akademik tanpa terlalu terbebani oleh kesulitan atau tekanan yang dialami. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Kualitas Persahabatan dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik pada Siswi MA NU Banat Kudus yang Bermukim di PPYUR.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengungkap secara empiris pengaruh dari kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.
2. Untuk mengungkap secara empiris pengaruh dari regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.
3. Untuk mengungkap secara empiris pengaruh dari kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang akan diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan minat dalam mendalami bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dan evaluasi bagi tenaga pendidik agar lebih peka terhadap pentingnya pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik memahami pentingnya kualitas persahabatan dan regulasi diri untuk menghadapi tantangan akademik dalam proses belajar.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu menjadi acuan penting dalam penyusunan penelitian ini, sehingga penulis dapat memperluas pemahaman teori dari beberapa sudut pandang. Pada bagian ini, penulis menjabarkan beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan sebagai bahan rujukan dan menghindari terjadinya plagiarisme serta pengulangan dari hasil penelitian yang serupa dalam bentuk skripsi, jurnal, maupun tulisan ilmiah lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati & Suleeman (2017) dengan judul *“Resilience and Friendship Quality among Late Adolescents from Intact, Divorced, and Remarried Families”*. Penelitian tersebut membahas mengenai hubungan resiliensi dengan kualitas persahabatan pada remaja akhir baik dari keluarga yang utuh, cerai atau keluarga yang menikah lagi memiliki hubungan positif yang signifikan. Pada remaja yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang baik dalam dirinya. Berdasarkan penelitian yang tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai variabel independen yang sama membahas mengenai kualitas

persahabatan dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai subjek, lokasi penelitian, teknik sampling, dan analisis hubungan, sedangkan penelitian penulis menggunakan analisis pengaruh dan variabel yang digunakan penulis menambahkan variabel regulasi diri. Variabel dependen yang digunakan penelitian sebelumnya juga membahas resiliensi secara umum, sedangkan penelitian penulis menggunakan variabel dependen resiliensi akademik. Penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel independen berupa kualitas persahabatan sedangkan penulis menggunakan dua variabel independen. Variabel independen pertama yang digunakan oleh penulis yaitu kualitas persahabatan dan variabel independen kedua yang digunakan yaitu regulasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Frisklia & Winata (2018) dengan judul *“Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”*. Penelitian tersebut membahas mengenai pengaruh dari regulasi diri yang memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. Dengan itu, diperoleh hasil bahwa regulasi diri dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai variabel independen yang sama membahas mengenai regulasi diri, menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan menggunakan analisis pengaruh. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai subjek, lokasi penelitian, variabel dependen penulis berupa resiliensi akademik sedangkan penelitian sebelumnya membahas mengenai hasil belajar siswa. Penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel independen berupa regulasi diri sedangkan penulis menggunakan dua variabel independen. Variabel independen pertama yang digunakan oleh penulis yaitu kualitas persahabatan dan variabel independen kedua yang digunakan yaitu regulasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Perdana & Wijaya (2021) dengan judul *“Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswi Yang Sedang Menyusun Skripsi”*. Penelitian tersebut membahas mengenai regulasi diri yang memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswi yang sedang menyusun skripsi pada saat pandemic Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai variabel independen yang sama membahas mengenai regulasi diri dan variabel dependen yang sama membahas mengenai resiliensi akademik. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu mengenai subjek, lokasi penelitian, menggunakan analisis korelasi sedangkan penulis menggunakan analisis pengaruh, dan penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel independen berupa regulasi diri sedangkan penulis menggunakan dua variabel independen. Variabel independen pertama yang digunakan oleh penulis yaitu kualitas persahabatan dan variabel independen kedua yang digunakan yaitu regulasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dkk (2022) dengan judul *“Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar terhadap Resiliensi pada Siswi SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat”*. Penelitian tersebut membahas mengenai regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya yang memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri siswa maka semakin baik resiliensinya. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai salah satu variabel independen yang membahas mengenai regulasi diri dan variabel dependen yang membahas mengenai resiliensi akademik, menggunakan analisis pengaruh, dan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian

sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai subjek, lokasi penelitian, teknik sampling, dan variabel independen berupa dukungan sosial teman sebaya sedangkan penulis menggunakan variabel berupa kualitas persahabatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fangidae & Antika (2023) dengan judul *“Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswi SMA”*. Penelitian tersebut membahas mengenai kualitas persahabatan yang memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kebahagiaan siswi SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan pada siswi maka kebahagiaan akan semakin tinggi pula. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai variabel independen yang sama membahas mengenai kualitas persahabatan, menggunakan analisis pengaruh, dan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai subjek, lokasi penelitian, teknik sampling, variabel dependen berupa kebahagiaan sedangkan penulis menggunakan variabel kualitas persahabatan dan juga menambahkan regulasi diri sebagai variabel independen.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk (2024) dengan judul *“Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah”*. Penelitian tersebut membahas mengenai dukungan sosial yang memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik pada santri akhir pesantren modern al-zahrah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik santri. Berdasarkan penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai variabel dependen yang membahas mengenai resiliensi akademik dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis yaitu mengenai subjek, lokasi penelitian, teknik analisis data, dan penelitian sebelumnya hanya

menggunakan satu variabel independen berupa dukungan sosial sedangkan penulis menggunakan dua variabel independen. Variabel independen pertama yang digunakan oleh penulis yaitu kualitas persahabatan dan variabel independen kedua yang digunakan yaitu regulasi diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang berhasil dalam beradaptasi meskipun berhadapan pada situasi yang sulit dan penuh tantangan (Howard & Johnson, 2000 : 321). Istilah resiliensi digunakan sebagai pengganti istilah-istilah lama seperti kekebalan “*invulnerable*”, tidak terkalahkan “*invincible*”, dan ketangguhan “*hardy*” karena seseorang yang resilien akan menghadapi rasa sakit, perjuangan, dan penderitaan dalam prosesnya bertahan (Henderson & Milstein, 2003 : 7). Menurut Rojas (2015 : 66) resiliensi muncul saat individu mengalami keadaan yang sulit dan mampu beradaptasi serta menunjukkan tindakan adaptif ketika dihadapkan pada kesulitan.

Fallon (2010 : 40) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi hambatan, tantangan, serta tekanan yang muncul di lingkungan sekolah secara berkelanjutan. Menurut Cassidy (2016 : 1) resiliensi akademik adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit. Rojas (2015 : 65) resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan dengan memperlihatkan perilaku penyesuaian ketika muncul tantangan atau kesulitan dalam bidang akademik. Resiliensi menunjukkan seberapa kuat siswa dalam mengatasi kesulitan yang mengancam perkembangan pendidikan mereka, baik yang terjadi secara mendadak maupun berlangsung terus menerus (Martin, 2013 : 488). Menurut Setyawan (2021 : 188) resiliensi akademik adalah cara pandang seseorang dalam menghadapi ancaman atau kesulitan di sekolah yang mengganggu proses pendidikan mereka dan dapat mengatasinya dengan cara yang sehat serta produktif, sehingga mereka dapat memperbaiki diri

dan mengantisipasi timbulnya hambatan dan mampu bangkit kembali ke kondisi akademik yang stabil.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan mengenai definisi resiliensi akademik merupakan kapabilitas siswa untuk dapat beradaptasi ketika dihadapkan dengan kesulitan atau hambatan yang mengancam proses akademiknya dengan berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut dan dapat meminimalisir hambatan tersebut muncul kembali, sehingga individu mampu menyelesaikan setiap kesulitan dan dapat meraih keberhasilan di bidang akademik.

2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Aspek-aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2016 : 7) terdiri dari *perverance*, *reflecting and adaptive help seeking*, dan *negative affect and emotional response* yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Perverance* (ketekunan)

Ketekunan adalah keadaan dimana individu terus berusaha meskipun terdapat kesulitan. Hal ini menggambarkan individu yang bekerja keras, tidak mudah menyerah, tetap konsisten pada rencana dan tujuan, serta terbuka terhadap masukan dan pendapat orang lain.

b. *Reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan adaptif)

Individu mampu mengenali kelebihan dan kelemahannya termasuk memikirkan apa yang bisa dilakukan dengan baik dan apa yang masih perlu diperbaiki, berupaya untuk terus belajar dengan mencari bantuan dan dukungan dari orang lain.

c. *Negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional)

Menggambarkan perasaan atau emosi yang muncul saat individu menghadapi tantangan akademik, seperti perasaan khawatir atau reaksi negatif lainnya serta penerimaan terhadap dampak negatif yang individu alami.

Martin & Marsh (2003) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek resiliensi akademik, yaitu:

a. *Confidence (self-belief)*

Confidence mencakup keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki untuk berhasil. Siswa yakin dapat mengikuti pelajaran yang berlangsung, mengatasi tantangan yang muncul, dan melakukan yang terbaik dalam proses belajar.

b. *Control*

Control yaitu ketika siswa mampu mengendalikan kegiatan belajarnya dan yakin terhadap yang dilakukan dengan menghindari kemungkinan hasil buruk dalam berprestasi.

c. *Composure*

Composure pada siswa mampu mengelola perasaan perasaan khawatir yang timbul ketika proses akademik, sehingga masih bisa belajar dengan tenang dan nyaman.

d. *Commitment (persistence).*

Commitment merupakan kemampuan siswa untuk memahami masalah dan mencari jawaban dengan menemukan solusi meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit.

Aspek resiliensi akademik yang digunakan pada penelitian ini yaitu aspek resiliensi akademik yang dijabarkan oleh Cassidy (2016 : 7), diantaranya yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Jowkar dkk (2014 : 34) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik seseorang, yaitu faktor pelindung eksternal dan faktor pelindung internal yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Pelindung Eksternal

Faktor pelindung eksternal merupakan dukungan yang muncul dari lingkungan sosial, seperti keluarga, sekolah, komunitas, dan kelompok. Faktor ini mencakup hubungan yang positif, harapan yang tinggi, serta dorongan untuk terlibat dalam kegiatan yang bermakna.

b. Faktor Pelindung Internal

Faktor pelindung internal mengacu pada kualitas dan karakteristik seseorang seperti kemampuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang mempengaruhi pencapaian hasil. Adapun faktor pelindung internal, seperti kemampuan kerjasama dan berkomunikasi, empati, kemampuan pemecahan masalah yang baik, serta keyakinan dan kesadaran diri untuk mencapai tujuan akademik.

Rojas (2015 : 65) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi resiliensi akademik, yaitu:

a. Faktor Risiko

Faktor risiko mencakup terjadinya kemungkinan mengalami hasil yang negatif di masa mendatang. Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan dan status ekonomi yang rendah, konflik pernikahan atau keluarga, kurangnya dukungan orangtua dan sosial, tingkat disiplin, dan kurangnya pengetahuan orangtua tentang pola asuh anak.

b. Faktor Pelindung

Faktor pelindung berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat membantu mencegah ataupun mengurangi risiko dari kemungkinan dampak buruk yang dapat terjadi. Faktor pelindung berhubungan dengan rendahnya konflik keluarga, kedekatan dan komunikasi antara orangtua dan anak, kemampuan mengasuh anak, adanya sosok panutan yang baik, adanya dukungan dan partisipasi aktif keluarga.

4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam

Resiliensi akademik adalah kapabilitas seseorang untuk dapat menemukan cara mengatasi masalah atau tantangan yang dialami dengan

menggunakan kemampuan internal maupun eksternal yang dimiliki (Pooley & Cohen, 2010 : 34). Al-Quran yang merupakan kitab berisi petunjuk dan pedoman bagi umatnya juga menjelaskan mengenai bagaimana cara bangkit dari kegagalan atau kesulitan dalam akademik. Dalam QS Al - Baqarah ayat 155-156 Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۖ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝

*“Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar * (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: ‘Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun’”*

Firman Allah SWT diatas menjelaskan bahwa setiap insan yang hidup di dunia pasti menerima cobaan dan masalah. Untuk itu ketika mengalami kesulitan hendaklah bangkit dari keterpurukan dan bersabar dengan mengucapkan kalimat istirja’ *“Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun”* sebagai bentuk penguatan diri agar merasa tenang (Shihab, 2002 : 366). Bagi peserta didik, hendaklah menerima segala bentuk cobaan dengan bersabar dan bangkit kembali menyelesaikan masalah yang diterima. Dengan begitu akan mendapatkan kegembiraan sebagai balasan atas apa yang telah diusahakan. Maka dari itu dapat dipahami bahwa resiliensi akademik ini harus dimiliki oleh peserta didik, karena selain dapat mencapai kesuksesan akademik juga sebagai bentuk keimanan kepada Allah SWT.

Dalam Al-Qur’an Allah SWT berfirman di QS Yusuf : 87 mengenai larangan berputus asa:

.....إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنَ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْلُ الْكَافِرُونَ ۝

“....Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”

Orang yang beriman tidak akan berputus asa terhadap apa yang menimpa dirinya, karena yakin bahwa Allah SWT memiliki rencana dan selalu ada untuk mereka. Orang yang tidak beriman akan tidak percaya atas kebesaran Allah SWT. Mereka merasa bahwa ketika kehilangan sesuatu yang berharga, seperti kebahagiaan atau rezeki, maka hal itu tidak akan datang kembali (Shihab, 2002 : 501). Ketika menghadapi kesulitan akademik, hendaknya jangan mudah menyerah karena akan memutus rahmat dari Allah SWT dengan terus berusaha bahwa kesulitan yang ada dapat diselesaikan dengan baik.

B. Kualitas Persahabatan

1. Pengertian Kualitas Persahabatan

Berndt (2002 : 7) mengungkapkan bahwa persahabatan merupakan hubungan yang melibatkan kebahagiaan, kepercayaan, saling memberi dukungan, kepedulian, dan spontanitas. Gultom dkk (2024: 40) menyatakan bahwa persahabatan adalah hubungan antara orang-orang yang saling menyukai kebersamaan satu sama lain, terdapat kesamaan minat atau hobi, saling membantu, memahami, dan percaya, serta memberi rasa nyaman. Menurut Sarwono (2015 : 159) sahabat adalah teman dekat yang banyak menghabiskan waktu bersama dan saling memberikan dukungan secara emosional, serta cenderung tidak melibatkan orang lain dalam hubungan persahabatan yang telah dijalani.

Parker & Asher (1993 : 617) menjelaskan bahwa kualitas persahabatan mengacu pada seberapa puas suatu hubungan dengan sahabat yang ditandai dengan rasa peduli, kebersamaan, dukungan satu sama lain, keterbukaan berbagi informasi pribadi, serta rendahnya tingkat konflik dan pengkhianatan terjadi dalam persahabatan. Kualitas persahabatan merupakan gambaran dari keseluruhan hubungan persahabatan yang mencakup interaksi positif yang harmonis dan interaksi negatif seperti konflik atau pertengkaran. kualitas persahabatan ini dapat dilihat dengan

bagaimana hubungan tersebut berfungsi secara baik dan mampu menangani konflik yang muncul (Brendgen et al, 2001 : 396). Menurut Liddiniyah & Maryam (2023 : 111) kualitas persahabatan merupakan terpenuhinya kebutuhan sosial dalam pertemanan yang mencakup intimasi, saling membantu, saling mendukung dan perilaku positif lainnya.

Thien, Razak, & Jamil (2012 : 3) mengungkapkan bahwa kualitas persahabatan merupakan keinginan dan kemampuan individu dalam menjalin hubungan serta berinteraksi dengan orang lain untuk mendapatkan manfaat yang baik disengaja maupun tidak disengaja dari persahabatan yang terjalin. Terdapat dua ciri dalam kualitas persahabatan, yaitu persahabatan positif dan persahabatan negatif. hubungan yang terjalin dalam persahabatan yang positif dilakukan dengan kegiatan positif, seperti perilaku prososial, memberi dukungan, keintiman, kesetiaan, dan rendahnya konflik. sedangkan persahabatan negatif mengacu pada hubungan yang melakukan hal negatif, seperti perselisihan, persaingan, dan konflik (Berndt, 2002 : 7). Kualitas persahabatan yang baik dapat memberikan dukungan dan ikatan emosional bagi remaja, sehingga mereka akan merasa terpenuhinya kebutuhan dalam suatu hubungan (Putri & Muttaqin, 2022 : 21).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan mengenai definisi kualitas persahabatan merupakan bentuk keterikatan antara individu dengan orang lain dalam suatu hubungan yang ditandai dengan keintiman, saling percaya, saling memberi dukungan antara individu, saling membantu dalam berbagai situasi, dan mampu menghadapi konflik yang muncul bersama.

2. Aspek-aspek Kualitas Persahabatan

Menurut Parker & Asher (1993 : 612) kualitas persahabatan terdapat 6 aspek, yaitu:

a. Pengakuan dan pengertian (*validation and caring*)

Pengakuan dan pengertian mencakup sejauh mana hubungan itu

dilakukan, bisa ditandai dengan kepedulian dan dukungan teman.

b. Konflik dan penghianatan (*conflict and betrayal*)

Konflik dan penghianatan mengacu pada apakah dalam hubungan tersebut muncul argumen, perbedaan pendapat, dan hilangnya kepercayaan.

c. Berteman dan berekreasi (*companionship and recreation*)

Berteman dan berekreasi mengacu pada sejauh mana sebuah pertemanan menghabiskan waktu bersama yang menyenangkan, hal tersebut bisa dilakukan di dalam atau di luar sekolah.

d. Pertolongan dan bimbingan (*help and guidance*)

Pertolongan dan bimbingan dapat dilihat dari adanya hubungan saling membantu satu dalam persahabatan serta kesediaan untuk saling memberikan jalan keluar jika ada masalah.

e. Pertukaran keakraban (*intimate exchange*)

Pertukaran keakraban dapat dilihat dari sejauh mana hubungan yang dilihat dari keterbukaan dalam berbagi informasi pribadi dan perasaan.

f. Pemecahan masalah (*conflict resolution*)

Pemecahan masalah mencakup sejauh mana penyelesaian perbedaan pendapat dalam hubungan secara optimal dan kedua belah pihak merasa adil tidak ada yang berat sebelah.

Menurut Thien, Razak, dan Jamil (2012 : 3) terdapat empat aspek kualitas persahabatan, yaitu *closeness*, *help*, *acceptance*, dan *safety* yang dijelaskan sebagai berikut:

a. *Closeness* (Kedekatan)

Closeness merupakan tingkat keterikatan yang mengacu pada sejauh mana individu memiliki hubungan dekat yang dirasakan dengan temannya.

b. *Help* (Bantuan)

Help mengacu pada adanya keadaan saling membantu yang diberikan dalam hubungan persahabatan saat menghadapi kesulitan atau masalah.

c. *Acceptance* (Penerimaan)

Acceptance merupakan keadaan di mana individu dapat diterima dan dihargai dalam hubungan persahabatan, baik secara sosial maupun emosional.

d. *Safety* (Keamanan)

Safety merupakan kepercayaan akan rasa aman yang muncul dalam diri individu terhadap temannya dalam berbagai situasi.

Aspek kualitas persahabatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu aspek kualitas persahabatan yang dijabarkan oleh Thien, Razak, & Jamil (2012 : 3) yang diantaranya yaitu *closeness* (kedekatan), *Help* (bantuan), *Acceptance* (penerimaan), dan *safety* (keamanan).

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Persahabatan

Menurut Baron dan Byrne (2004 : 20), kualitas persahabatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

a. Ketertarikan fisik

Suatu hubungan pertemanan atau persahabatan akan semakin berkembang dan bertahan lama berdasarkan pada ketertarikan fisik dari antara individu.

b. Kesamaan

Individu akan cenderung menjalin hubungan persahabatan dengan individu lain yang memiliki banyak kesamaan, seperti dalam minat maupaun pengalaman.

c. Timbal balik

Hubungan persahabatan akan terus berlanjut ke arah yang lebih baik ketika muncul rasa saling menguntungkan yang diperoleh antar individu dengan individu yang lain.

Sarwono (2015 : 156) mengungkapkan ada dua hal yang berpengaruh dalam pembentukan persahabatan, yaitu :

a. Kemiripan

Dalam hubungan persahabatan akan menjadi semakin erat jika terdapat kemiripan atau kesamaan dalam hal pandangan atau sikap. Kemiripan ini juga menjadikan ketertarikan pada hubungan yang akrab untuk berinteraksi dengan lebih nyaman.

b. Saling Menilai Positif

Hubungan persahabatan yang saling menilai positif dengan sikap saling menghargai dapat menumbuhkan perasaan atau kesan suka dan kedekatan antara satu sama lain. Penilaian positif dapat diungkapkan secara lisan dan non lisan, seperti melalui gerakan tubuh, ekspresi wajah, dan kedipan mata.

4. Kualitas Persahabatan dalam Perspektif Islam

Berndt (2000 : 7) mengungkapkan bahwa persahabatan yang berkualitas tinggi dapat ditandai dengan tingginya tingkat kedekatan, perilaku saling mendukung, membantu, dan perilaku positif yang dilakukan bersama, serta rendahnya tingkat perselisihan, persaingan, dan tindakan negatif lainnya. Hal ini dijelaskan juga dalam Al-Qur'an QS. Al-Ma'idah ayat 2 Allah SWT berfirman:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

“...Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.”

Firman Allah SWT diatas menjelaskan bahwa kita dapat kerjasama dan tolong menolong terhadap siapapun, selama hal tersebut bertujuan dalam kebaikan dan ketakwaan (Shihab, 2002 : 14). Kita harus senantiasa menjaga keharmonisan dalam hubungan dengan menjauhi permusuhan

didalamnya. Kita dapat menjaga keharmonisan hubungan persahabatan yang berkualitas dengan saling tolong menolong dan mendukung dalam kebaikan. Allah SWT menekankan untuk tidak berbuat kepada kemaksiatan, seperti saling membantu dalam hal keburukan atau dosa dan permusuhan.

Allah SWT berfirman dalam QS. Az-Zukhruf : 67 mengenai pentingnya menjaga persahabatan yang baik:

أَلَا خَلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ ﴿٦٧﴾

"Teman-teman akrab pada hari itu sebagian mereka menjadi musuh bagi sebagian yang lain, kecuali orang-orang yang bertakwa."

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa hubungan persahabatan tidak hanya sebatas hubungan di dunia saja, melainkan hubungan tersebut akan bernilai di akhirat kelak. Hubungan persahabatan yang negatif dan tidak bermanfaat akan membawa permusuhan di akhirat dengan saling menyalahkan atas apa yang telah diperbuat di dunia. Dalam hubungan persahabatan, hendaknya dibangun atas dasar ketakwaan kepada Allah SWT. Kualitas persahabatan yang baik dan bermanfaat dengan saling mendukung dalam kebaikan akan membawa manfaat juga di akhirat kelak (Shihab, 2002 : 589).

C. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Zimmerman (2000 : 14) mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dikonsepsikan oleh individu dan berlangsung secara konsisten dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan pribadi. Menurut McClelland et al (2015 : 8) regulasi diri adalah proses yang digunakan individu dalam mengumpulkan informasi, mempertimbangkan pilihan, serta konsekuensi dan dampak dari pilihan tersebut dalam membuat keputusan paling tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Regulasi diri mencakup usaha individu dalam mengendalikan dorongan atau keinginan yang tidak diinginkan agar dapat mengontrol

tindakan yang dilakukan dan dapat mendukung mencapai tujuan yang diinginkan (Baumeister & Vohs, 2007 : 116).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2016 : 61) regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur tindakan yang dilakukan dengan menyesuaikan tingkah lakunya agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang berorientasi tujuan dalam regulasi diri dapat mendorong motivasi, kognisi, dan pembentukan strategi berdasarkan kemampuan yang dimiliki (Cahyani dkk, 2019 : 120). Baumeister et al (2005 : 590) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kapasitas individu untuk dapat mengendalikan ataupun mengubah cara mereka dalam merespon sesuatu dalam bertindak dengan tepat dan sesuai, baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sosial. Regulasi diri menurut Taylor, Peplau, & Sears (2018 : 133) mengacu pada cara seseorang dalam mengendalikan dan mengarahkan perilaku yang dilakukan untuk menentukan langkah yang akan dilakukan kedepannya dengan menggunakan informasi dalam dirinya sendiri. Regulasi diri merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengendalikan dan mengatur tindakannya dengan penyesuaian perilakunya terhadap situasi yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan yang diharapkan, sehingga tindakan yang dilakukan dapat terarah (Alwisol, 2016 : 59).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan mengenai definisi regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri dengan penyesuaian untuk fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (2000 : 14) terdiri dari metakognitif, motivasi, dan perilaku yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Metakognitif

Metakognitif adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengatur, memberikan arahan pada diri sendiri, memantau, serta mengevaluasi aktivitas belajarnya.

b. Motivasi

Motivasi adalah dorongan internal dalam diri individu yang melibatkan keyakinan pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas dan perasaan bahwa kita memiliki kontrol atas cara individu belajar. Motivasi berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan dasar berdasarkan seberapa baik kita merasa mampu dan mengontrol situasi.

c. Perilaku

Perilaku adalah usaha individu untuk mengelola diri, memilih dan memanfaatkan lingkungan, serta menciptakan kondisi yang mendukung untuk melakukan aktivitas belajarnya.

Menurut Baumeister & Vohs (2007 : 117) terdapat empat aspek regulasi diri, yaitu:

a. *Standards*

Standards merupakan tujuan jelas yang diinginkan oleh individu. Hal ini dapat memberikan arah untuk mengatur diri dengan baik mengenai bagaimana cara mencapai tujuan yang diinginkan.

b. *Monitoring*

Monitoring merupakan kemampuan untuk mengamati tindakan yang dilakukan. Dengan begitu, individu dapat mengetahui apakah tindakan yang dilakukan sudah benar atau perlu perubahan.

c. *Strength*

Strength merupakan kekuatan untuk dapat mengendalikan diri. Hal ini mencakup mengubah atau mengendalikan perilaku, terutama saat dihadapkan pada dorongan yang bertentangan terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

d. *Motivation*

Motivation merupakan dorongan kuat untuk bertindak mendapatkan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan adanya dorongan yang kuat dan kepedulian, individu dapat memberi alasan untuk terus berusaha dan bertahan terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Aspek regulasi diri yang digunakan pada penelitian ini yaitu aspek regulasi diri yang dijabarkan oleh Zimmerman (2000 : 14), diantaranya yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri

Bandura (dalam Alwisol, 2016 : 301) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi regulasi diri seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam regulasi diri terdapat dua macam, yaitu:

1) Standart untuk mengevaluasi perilaku

Faktor eksternal memberikan standar individu untuk mengevaluasi setiap tindakan yang telah dilakukan. Evaluasi tersebut tidak hanya didasarkan oleh dirinya sendiri, tetapi juga bergantung pada lingkungan yang bersinggungan dengan individu yang turut membentuk standar yang digunakan dalam mengevaluasi sesuai atau tidaknya tindakan yang dilakukan oleh individu.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal melalui penguatan juga dapat memengaruhi regulasi diri individu. Selain penghargaan intrinsik, individu juga membutuhkan penghargaan atau dukungan dari luar atau lingkungan sebagai penguatan. Hal ini dapat membantu individu terdorong untuk mempertahankan tindakan baik yang dilakukan sesuai dengan standar yang ditetapkan.

b. Faktor Internal

Faktor internal dalam regulasi diri terdapat tiga macam, yaitu:

1) Observasi Diri

Observasi diri dilakukan sebagai proses individu untuk mampu mengamati, menilai, dan memahami diri individu atas

performasinya. Hal yang individu observasi tergantung pada minat dan bagaimana individu memandang dirinya.

2) Proses Penilaian

Proses penilaian dilakukan dengan melihat bagaimana tindakan yang dilakukan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh individu. Proses penilaian ini didasarkan pada standar pribadi dengan membandingkan perilaku dan tindakan dengan standar perilaku orang lain, serta bagaimana individu memberikan makna dan atribusi terhadap performasi.

3) Reaksi Diri

Reaksi diri adalah respon individu terhadap perilaku yang dilakukan, baik secara positif maupun negatif yang didasarkan pada standar diri yang dimiliki oleh individu. Terkadang reaksi afektif tidak muncul secara berlebihan karena fungsi kognitif yang membantu menyeimbangkan evaluasi positif atau negatif dalam menilai diri individu.

Zimmerman & Pons (dalam Ghufon dan Rini 2016 : 61) mengungkapkan bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri seseorang, yaitu individu, perilaku, dan lingkungan yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Individu (Diri)

Faktor individu meliputi:

- 1) Pengetahuan individu, ketika individu menerima banyak informasi, akan semakin memudahkan dalam mengatur dirinya sendiri.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang semakin tinggi dapat mempermudah seseorang dalam meregulasi dirinya sendiri.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, ketika seseorang memiliki tujuan yang besar yang ingin dicapai, orang tersebut akan memiliki kemampuan regulasi diri yang semakin tinggi agar tujuannya tercapai.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada bagaimana seseorang menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar usaha yang dilakukan dalam mengorganisir aktivitasnya dengan baik, maka kemampuan regulasi dirinya akan semakin meningkat.

c. Lingkungan

Lingkungan berperan dalam kemampuan regulasi diri seseorang. Apabila seseorang berada di lingkungan mendukung atau tidak mendukung mengembangkan kemampuan regulasi diri seseorang.

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Regulasi diri melibatkan proses dengan merencanakan dan mengendalikan tindakannya, serta menyesuaikan diri atau strategi sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Zimmerman, 2000 : 15). Dalam Al-Qur'an QS. Az-Zariyat ayat 21 Allah SWT berfirman:

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

“Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan”

Firman Allah SWT diatas menjelaskan bahwa dalam menjalani aktivitas kehidupan hendaknya dibangun melalui kesadaran, refleksi, dan pengelolaan diri, Dalam islam diajarkan untuk melibatkan proses berpikir dengan matang saat membuat keputusan dalam menetapkan tujuan dan mempertimbangkan segala kemungkinan yang dapat terjadi agar tindakan yang dilakukan dapat membawa kebaikan dan mencapai tujuan yang diinginkan (Shihab, 2002 : 335). Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah.

Sesungguhnya Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Dalam ayat tersebut, Allah SWT mengajak untuk bertakwa kepadanya dengan selalu memerhatikan amal perbuatan dan mengevaluai apa yang dilakukan. Individu perlu mengatur dan merencanakan tindakan yang dilakukan, karena selain berdampak pada kehidupan di dunia juga akan berdampak di akhirat. (Shihab, 2002 : 552). Dalam ayat ini juga dijelaskan mengenai perencanaan dalam hal bertindak untuk masa depan, termasuk kehidupan di akhirat. “*Ma qaddamat ligad*” artinya memperhatikan apa yang telah dilakukan oleh individu. Dalam hal manajemen, perencanaan adalah langkah penting dalam keberhasilan mencapai tujuan. Dengan perencanaan yang matang dapat membantu individu menentukan apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara mencapainya, serta menjadikan individu lebih terarah dalam bertindak untuk mampu mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (Rahman, Thobroni, & Farozdaq, 2023 : 68).

D. Pengaruh Antara Kualitas Persahabatan dan Regulasi Diri dengan Resiliensi Akademik

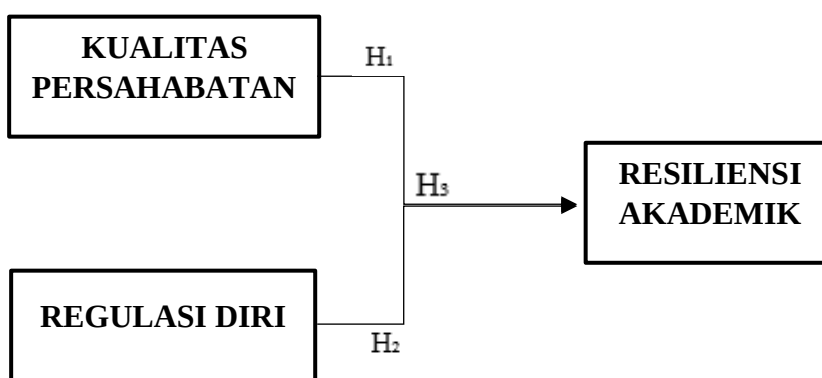
Setiap individu perlu memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan. Hal ini juga terjadi dalam bidang pendidikan, di mana siswa menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian, serta tuntutan untuk berprestasi. Untuk dapat bertahan dan terus berkembang dalam lingkungan belajar yang dinamis, siswa perlu mengembangkan kemampuan resiliensi agar mampu mengatasi kesulitan dan mencapai keberhasilan akademik. Resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang ketika menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan dalam belajar di sekolah (Wahidah, 2018 : 112). Hal ini penting karena dengan adanya resiliensi akademik, individu akan berusaha mencari solusi dan terus berusaha hingga mencapai keberhasilan. Salah satu contoh dari pentingnya resiliensi akademik adalah pada siswa yang bermukim di pondok pesantren.

Menurut Jowkar et al (2014 : 34), salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi akademik adalah faktor eksternal yaitu dukungan sosial dari lingkungan keluarga, sekolah, komunitas, dan kelompok teman sebaya. Faktor eksternal seperti kelompok teman sebaya berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik siswa, salah satunya yaitu melalui kualitas persahabatan yang baik. Dengan adanya kualitas persahabatan yang baik dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa yang bermukim di pondok pesantren karena mereka lebih sering berinteraksi dengan teman. Persahabatan dapat digambarkan berdasarkan bagaimana hubungan antara individu terjalin. Secara umum, persahabatan merupakan hubungan yang terbentuk secara sukarela dan didasari oleh keterikatan timbal balik antara dua orang atau lebih. dengan menjaga dan mempertahankan persahabatan yang baik dapat memberikan banyak manfaat bagi individu yang terlibat di dalamnya (Thien, Razak, & Jamil (2012 : 1). Individu yang memiliki kualitas persahabatan yang baik akan lebih mudah menuju resilien karena adanya sahabat yang dapat membantu dan memberi dukungan, sehingga dapat meningkatkan keyakinan dalam dirinya dalam menghadapi tantangan dalam bidang akademik.

Selain itu, terdapat faktor internal yang memengaruhi resiliensi akademik yaitu mengacu pada kualitas dan karakteristik seseorang, seperti kemampuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang mempengaruhi sejauh mana seseorang dapat berhasil mencapai tujuannya atau regulasi diri yang baik (Jowkar et al, 2014 : 34). Regulasi diri digunakan dalam upaya untuk mencapai tujuan yang dilakukan secara terus menerus dengan melalui proses perencanaan dan penilaian secara berulang oleh individu sendiri atas tindakan yang dilakukan. (Chairani & Subandi, 2010 : 15). Siregar dkk (2022 : 289) menyatakan bahwa salah satu hal yang berperan dalam resiliensi siswa adalah regulasi diri. Regulasi diri penting untuk dimiliki oleh individu agar dapat mengontrol proses belajar yang dilakukan sehingga dapat mengatasi kesulitan sendiri (Rahmawati dkk, 2024 : 204). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik akan cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa individu yang memiliki kualitas persahabatan baik dan regulasi diri akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan akademik yang dapat mempengaruhi munculnya resiliensi akademik pada siswa. Selain itu, siswa dapat lebih merasa yakin dengan adanya sahabat yang membantu dan mendukungnya serta dapat mengelola sumber kekuatannya untuk dapat mencapai tujuan dengan regulasi diri dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan dan regulasi diri dapat mempengaruhi resiliensi akademik sehingga siswa dapat melewati situasi atau keadaan yang sulit.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau perkiraan sementara untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang dibuat oleh peneliti. Hipotesis ini dinyatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya berdasar pada teori relevan yang sudah ada sebelumnya dan belum diuji dengan data atau fakta-fakta empiris Sugiyono (2023 : 99). Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H1: Terdapat pengaruh kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR

H2: Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR

H3: Terdapat pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut (Azwar, 2017 : 5) merupakan metode penelitian yang menggunakan data-data numerik yang dikumpulkan melalui proses perhitungan dan dianalisis menggunakan metode analisis statistik untuk memperoleh bukti signifikansi hubungan atau perbedaan antar variabel yang diteliti.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan penelitian asosiatif kausalitas. Menurut Sugiyono (2023 : 66) penelitian asosiatif kausalitas adalah jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel penelitian. Jadi, dalam penelitian ini terdapat variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi) yang diteliti untuk memahami bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu segala sesuatu yang akan diteliti oleh peneliti berupa atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek, maupun, kegiatan yang memiliki variasi tertentu untuk mendapatkan informasi dan menarik kesimpulan. (Sugiyono, 2023 : 67). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau yang biasa disebut dengan variabel terikat merupakan suatu hasil atau akibat yang muncul karena dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2023 : 69). Variabel

dependen dalam penelitian ini yaitu resiliensi akademik pada siswi yang bermukim di PPYUR.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau yang biasa disebut dengan variabel bebas merupakan variabel yang menyebabkan atau memengaruhi perubahan pada variabel dependen atau terikat (Sugiyono, 2023 : 69). Terdapat dua variabel independen dalam penelitian ini, yaitu kualitas persahabatan (X1) dan regulasi diri (X2).

2. Definisi Operasional

a. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kapabilitas siswa untuk dapat beradaptasi ketika dihadapkan dengan kesulitan atau hambatan yang mengancam proses akademiknya dengan berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut dan dapat meminimalisir hambatan tersebut muncul kembali, sehingga individu mampu menyelesaikan setiap kesulitan dan dapat meraih keberhasilan di bidang akademik. Resiliensi akademik diukur dengan menggunakan skala resiliensi akademik yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016 : 7) yang terdiri dari *perverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

b. Kualitas Persahabatan

Kualitas persahabatan merupakan bentuk keterikatan antara individu dengan orang lain dalam suatu hubungan yang ditandai dengan keintiman, saling percaya, saling memberi dukungan antara individu, saling membantu dalam berbagai situasi, dan mampu menghadapi konflik yang muncul bersama. Kualitas Persahabatan diukur dengan menggunakan skala kualitas persahabatan yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kualitas persahabatan yang dikemukakan oleh

Thien, Razak, & Jamil (2012 : 3) yang terdiri dari *closeness* (kedekatan), *help* (bantuan), *acceptance* (penerimaan), dan *safety* (keamanan).

c. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri dengan penyesuaian untuk fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan dan dijabarkan oleh (Zimmerman, 2000 : 14), yang terdiri dari metakognitif, motivasi dan perilaku.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan secara tatap muka yang berlokasi di MA NU Banat Kudus yang berlokasi di Jl. KHM. Arwani Amin, Krandon, Kudus, Krandon, Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59314. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 hingga selesai.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang dapat berupa objek atau subjek yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan karakteristik tertentu untuk nantinya dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023 : 126). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR yang berjumlah 289 siswi.

Tabel 3.1

Jumlah siswi yang bermukim di PPYUR

Kelas	Jumlah siswi
X	89 siswi
XI	94 siswi
XII	106 siswi
Total	289 siswi

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah dan karakteristik yang dimiliki dan mewakili populasi secara keseluruhan. Sampel didapat digunakan peneliti bila populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, seperti karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu (Sugiyono, 2023 : 127). Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti melihat pedoman tabel dari Sugiyono (2014 : 71). Berdasarkan tabel tersebut, sesuai dengan jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu sejumlah 289 siswi, dengan sampel yang digunakan yaitu sejumlah 158 siswi dengan taraf kesalahan 5%.

Gambar 3.1 Pedoman Tabel Sugiyono

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode yang dilakukan untuk pengambilan sampel dari suatu populasi yang ada dalam penelitian (Sugiyono, 2023 : 288). Untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti dari jumlah populasi, maka harus menggunakan teknik sampling yang sesuai. Teknik

sampling terdapat dua macam, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling*. *Probability sampling* menurut (Sugiyono, 2014 : 63) merupakan teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Jenis *probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel ketika populasi yang berstrata agar setiap kelompok terwakili dalam sampel penelitian (Sugiyono, 2014 : 64).

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari tiga kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 158. Masing-masing sampel harus proporsional sesuai dengan jumlah populasi dan diambil secara acak dengan metode undian.

Tabel 3.2 Jumlah Sampel

Kelas	Perhitungan	Jumlah sampel
X	$89/289 \times 158$	48,6 → 49
XI	$94/289 \times 158$	51,3 → 51
XII	$106/289 \times 158$	57,9 → 58
	Total	158

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode skala. Skala merupakan cara mengukur sesuatu dengan angka dan menggunakan norma sebagai acuannya dalam alat ukur untuk memperoleh hasil pengukuran yang akurat dan komunikatif (Sugiyono, 2023 : 145). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *likert*. Skala *likert* merupakan metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial dengan menjabarkan variabel yang akan diukur menjadi indikator variabel yang

menjadi patokan dalam menyusun item-item instrumen berupa serangkaian pernyataan maupun pertanyaan (Sugiyono, 2023 : 146). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi akademik, skala kualitas persahabatan, dan skala regulasi diri menggunakan perhitungan 4 skor dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penilaian Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Adapun skala yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Skala Resiliensi Akademik

Pengukuran resiliensi akademik dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek resiliensi akademik oleh Cassidy (2014) meliputi *perverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan bahwa semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh subjek.

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Berkemauan untuk berusaha menghadapi tantangan	1, 13	7, 19	8
	Menunjukkan perilaku kerja keras	4, 16	10, 22	
<i>Reflecting and adaptive help</i>	Mengenali kelemahan dan kelebihan dalam dirinya	2, 14	8, 20	8

<i>seeking</i> (Refleksi dan mencari bantuan adaptif)	Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain	5, 17	11, 23	
<i>Negative affect and emotional response</i> (Pengaruh negatif respon emosional)	Mengalami perubahan reaksi negatif saat menghadapi tantangan	3, 15	9, 21	8
	Kemampuan mengontrol emosi negative	6, 18	12, 24	
Jumlah		12	12	24

2. Skala Kualitas Persahabatan

Pengukuran kualitas persahabatan dilakukan dengan menggunakan skala kualitas persahabatan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek kualitas persahabatan oleh Thien, Razak, dan Jamil (2012) meliputi *closeness* (kedekatan), *help* (bantuan), *acceptance* (penerimaan), dan *safety* (keamanan). Semakin tinggi nilai yang didapatkan, menunjukkan bahwa semakin tingginya tingkat kualitas persahabatan siswi.

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Kualitas Persahabtan

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Closeness (Kedekatan)	Menikmati kebersamaan dengan nyaman	1, 17	9, 25	8
	Mengutamakan keberadaan satu sama lain dalam berbagai situasi	5, 21	13, 29	
Help (Bantuan)	Saling membantu satu sama lain	2, 18	10, 26	8
	Menyelesaikan masalah secara bersama	6, 22	14, 30	
Acceptance (Penerimaan)	Saling menerima satu sama lain dengan apa adanya	3, 19	11, 27	8

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Menghargai satu sama lain sebaik-baiknya	7, 23	15, 31	
Safety (Keamanan)	Adanya rasa kepercayaan satu sama lain	4, 20	12, 28	8
	Munculnya rasa aman saat bersama dalam berbagai situasi	8, 24	16, 32	
Jumlah		16	16	32

3. Skala Regulasi Diri

Pengukuran regulasi diri dilakukan dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek regulasi diri oleh Zimmerman (2000) meliputi metakognitif, motivasi dan perilaku. Semakin tinggi hasil skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki oleh subjek.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognitif	Melakukan perencanaan dalam aktivitas belajar	1, 13	7, 19	8
	Menilai secara menyeluruh aktivitas belajar yang dilakukan	4, 16	10, 22	
Motivasi	Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan akademik	2, 14	8, 20	8
	Menilai diri sendiri mampu mengendalikan proses belajarnya	5, 17	11, 23	
Perilaku	Mengetahui hal apa yang dibutuhkan dalam aktivitas belajarnya	3, 15	9, 21	8

	Mencoba mencari bantuan dari lingkungan sekitar dalam aktivitas belajar	6, 18	12, 24	
Jumlah		12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan penentuan valid atau tidaknya suatu alat ukur untuk benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila data yang diperoleh sesuai dengan data yang sebenarnya terjadi terhadap apa yang diteliti. Jika instrumen penelitian valid, maka alat ukur yang digunakan dalam mendapatkan data dapat mengukur sesuai dengan yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2023 : 175). Maka diperlukan uji validitas pada skala instrumen alat ukur dalam suatu penelitian sebelum digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji validitas isi untuk melakukan pengujian pada item skala penelitian. Validitas isi merupakan pengujian kelayakan item melalui analisis rasional dari seorang ahli yang kompeten melalui proses *expert judgment* terhadap relevansi isi pada skala penelitian (Azwar, 2017 : 176). *Expert judgment* dalam penelitian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing untuk selanjutnya dilakukan uji validitas oleh peneliti menggunakan *software SPSS for windows*. Dari tahapan tersebut nantinya alat ukur yang telah disusun akan divalidasi konstruksinya, kemudian dipilih mana saja item yang harus digugurkan dan item mana saja yang telah memenuhi syarat untuk menjadi instrumen guna mengukur variabel penelitian ini.

2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item adalah cara yang dilakukan untuk melihat sejauh mana item dalam alat ukur bisa membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut untuk diukur (Azwar, 2012 : 80). Hasil pengujian ini dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* pada masing-masing butir pernyataan item yang dihasilkan, jika tingkat korelasi $< 0,30$ maka item pengukuran yang digunakan harus digugurkan karena tidak memiliki daya beda item yang baik. Sebaliknya, jika nilai korelasi yang dihasilkan $> 0,30$ maka item yang digunakan memiliki tingkat daya beda yang baik dan memenuhi syarat untuk mengukur variabel dalam penelitian (Azwar, 2012 : 86).

3. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan seberapa konsisten instrumen alat ukur penelitian dalam memberikan hasil data yang sama ketika digunakan berulang kali untuk mengukur hal yang sama. Suatu penelitian dianggap reliabel jika menghasilkan data yang sama meskipun dilakukan pengukuran dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2023 : 176). Untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini digunakan *software SPSS for windows*, dengan melihat skor *Alpha Cronbach*. Jika nilai *cronbach's alpha* (α) $> 0,6$ maka instrumen dapat dikatakan reliabel dan sebaliknya jika nilai *cronbach's alpha* (α) $< 0,6$ maka instrumen tersebut tidak reliabel (Priyatno, 2018 : 25).

G. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Uji coba skala dilakukan pada tanggal 10-12 Mei 2025. Keseluruhan jumlah item yang terdapat pada skala resiliensi akademik, skala kualitas persahabatan, dan skala regulasi diri adalah 80 item. Responden pada uji

coba skala yang telah dilakukan berjumlah 31 responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek pada penelitian ini. Berikut adalah hasil uji coba pada setiap variabel:

a. Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik dalam uji coba skala terdiri dari 24 item. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS dengan memperhatikan nilai *corrected aitem-total correlation*, menghasilkan 20 item dinyatakan valid dan 4 item dinyatakan gugur. Item yang gugur tersebut yaitu aitem 3, 13, 23, 24.

Tabel 3.7 *Blueprint* Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba Skala

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i> (Ketekunan)	Berkemauan untuk berusaha menghadapi tantangan	1, 13*	7, 19	8
	Menunjukkan perilaku kerja keras	4, 16	10, 22	
<i>Reflecting and adaptive help seeking</i> (Refleksi dan mencari bantuan adaptif)	Mengenali kelemahan dan kelebihan dalam dirinya	2, 14	8, 20	8
	Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain	5, 17	11, 23*	
<i>Negative affect and emotional response</i> (Pengaruh negatif respon emosional)	Mengalami perubahan reaksi negatif saat menghadapi tantangan	3*, 15	9, 21	8
	Kemampuan mengontrol emosi negative	6, 18	12, 24*	
Jumlah		12	12	24

*Item yang dinyatakan gugur

b. Kualitas Persahabatan

Skala kualitas persahabatan dalam uji coba skala terdiri dari 32 item. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS dengan memperhatikan nilai *corrected aitem-total*

correlation, menghasilkan 30 item dinyatakan valid dan 2 item dinyatakan gugur. Item yang gugur tersebut yaitu item 26 dan item 29.

Tabel 3.8 *Blueprint* Skala Kualitas Persahabatan Setelah Uji Coba Skala

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Closeness (Kedekatan)	Menikmati kebersamaan dengan nyaman	1, 17	9, 25	8
	Mengutamakan keberadaan satu sama lain dalam berbagai situasi	5, 21	13, 29*	
Help (Bantuan)	Saling membantu satu sama lain	2, 18	10, 26*	8
	Menyelesaikan masalah secara bersama	6, 22	14, 30	
Acceptance (Penerimaan)	Saling menerima satu sama lain dengan apa adanya	3, 19	11, 27	8
	Menghargai satu sama lain sebaik-baiknya	7, 23	15, 31	
Safety (Keamanan)	Adanya rasa kepercayaan satu sama lain	4, 20	12, 28	8
	Munculnya rasa aman saat bersama dalam berbagai situasi	8, 24	16, 32	
Jumlah		16	16	32

*Item yang dinyatakan gugur

c. Regulasi Diri

Skala regulasi diri dalam uji coba skala terdiri dari 24 item. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS dengan memperhatikan nilai *corrected aitem-total correlation*, menghasilkan 23 item dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan gugur. Item yang gugur tersebut yaitu item 12.

Tabel 3.9 *Blueprint* Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba Skala

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognitif	Melakukan perencanaan dalam aktivitas belajar	1, 13	7, 19	8
	Menilai secara menyeluruh aktivitas belajar yang dilakukan	4, 16	10, 22	
Motivasi	Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan akademik	2, 14	8, 20	8
	Menilai diri sendiri mampu mengendalikan proses belajarnya	5, 17	11, 23	
Perilaku	Mengetahui hal apa yang dibutuhkan dalam aktivitas belajarnya	3, 15	9, 21	8
	Mencoba mencari bantuan dari lingkungan sekitar dalam aktivitas belajar	6, 18	12*, 24	
Jumlah		12	12	24

*Item yang dinyatakan gugur

2. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji coba dengan bantuan aplikasi SPSS menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala resiliensi akademik sebesar 0,944, skala kualitas persahabatan sebesar 0,968, dan untuk skala regulasi diri sebesar 0,974. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan item dapat dinyatakan konsisten, sebab nilai *Cronbach's Alpha* dari setiap skala melebihi 0,60, yang mana telah sesuai dengan apa yang sudah ditentukan. Berikut hasil pengujian reliabilitas masing-masing variabel:

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Resiliensi akademik saat Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	24

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Resiliensi akademik setelah Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	20

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kualitas Persahabatan saat Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	32

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kualitas Persahabatan setelah Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	30

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Regulasi Diri saat Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	24

Tabel 3.15 Reliabilitas Skala Regulasi Diri setelah Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	23

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asusmsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah variabel terikat dan variabel bebas yang diteliti terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil dalam uji normalitas dapat dikatakan terdistribusi normal ketika menunjukkan nilai signifikan $>0,05$ dan apabila nilai signifikan $<0,05$, maka data tersebut dinyatakan tidak terdistribusi secara normal (Priyatno, 2018 : 77).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian data yang dilakukan dalam suatu penelitian untuk melihat apakah hubungan antara variabel yang diteliti bersifat linear atau tidak. Uji linearitas ini penting untuk dilakukan karena dapat membantu memastikan apakah data yang digunakan mengandung bias yang mempengaruhi hasil analisis (Priyatno, 2018:78). Dalam penelitian ini uji linearitas digunakan dengan menggunakan uji *Test for Linearity* dengan bantuan *software SPSS for windows*. Variabel independen dan variabel dependen dinilai memiliki keterhubungan yang signifikan ketika skor linearitas yang dihasilkan pada *Deviation for Linearity* $>0,05$ (Priyatno, 2018 : 78).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas merupakan pengujian yang dilakukan untuk memastikan apakah antar variabel-variabel independen saling berkorelasi atau tidak. Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan VIF dalam hasil analisis regresi linear berganda. Model regresi dengan hasil yang baik tidak menunjukkan adanya multikolinearitas atau korelasi antar variabel independen. Apabila nilai

tolerance > 0,10 atau VIF di bawah 10 ($VIF < 10$) maka tidak ada masalah multikolinearitas, sedangkan apabila memperoleh nilai *tolerance* < 0,10 atau VIF lebih dari 10 ($VIF > 10$) maka terjadi masalah multikolinearitas (Gani & Amalia, 2018: 169). Nilai *tolerance* dan VIF dapat dilihat pada bagian kolom *collinearity statistics* dari tabel *coefficients* dalam hasil analisis regresi menggunakan SPSS.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik regresi linear berganda dalam menguji hipotesis pada penelitian ini. Metode regresi linear berganda merupakan metode analisis yang digunakan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Priyatno, 2017 :107). Selanjutnya dilakukan uji T untuk melihat adakah pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri secara individual terhadap resiliensi akademik. Selanjutnya dilakukan uji F untuk menguji adakah pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik. Selain itu, dilakukan koefisien determinasi (R^2) untuk melihat seberapa besar pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri sebagai variabel independen terhadap resiliensi akademik sebagai variabel dependen. Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi <0,05 maka hipotesis dapat diterima. Sedangkan, apabila nilai signifikansi >0,05, maka hipotesis ditolak (Priyatno, 2018 : 93).

BAB VI

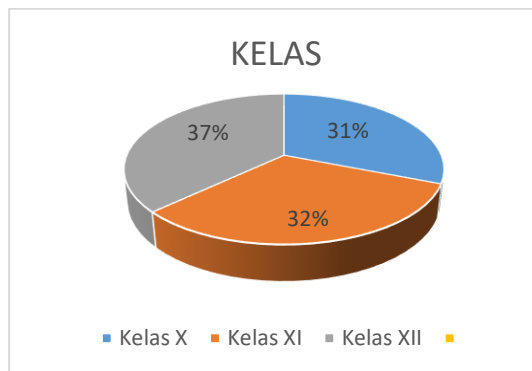
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

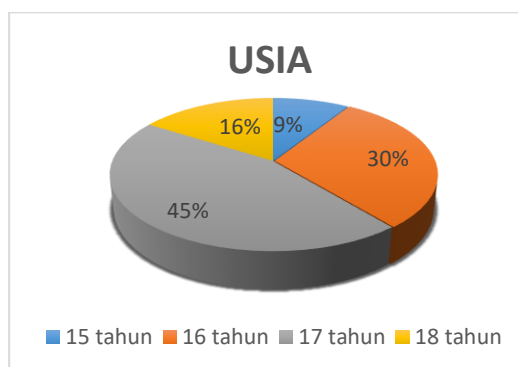
Subjek dalam penelitian ini merupakan siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Jumlah siswi yang diambil dan dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 158 orang. Adapun deskripsi subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas



Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga angkatan kelas. Subjek yang berasal dari kelas X sebanyak 49 siswi dengan presentase 31%, subjek kelas XI sebanyak 51 siswi dengan presentase 32%, dan siswi kelas XII sebanyak 58 dengan presentase 37%.

Gambar 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa subjek terdiri dari 15 siswi berusia 15 tahun (9%), sebanyak 47 siswi berusia 16 tahun (30%), sebanyak 71 siswi berusia 17 tahun (45%), dan sebanyak 25 siswi berusia 18 tahun (16%).

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi masing-masing variabel dalam penelitian ini didasarkan pada nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Rentang skor dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

a. Kategorisasi Variabel Resiliensi Akademik

Tabel 4.1 Kategorisasi Rentang Skor Resiliensi Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 54$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$54 \leq X < 67$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 67$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, tingkat resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR dapat dikatakan rendah apabila skor kurang dari 54, lalu dinyatakan tingkat resiliensi akademik yang sedang apabila skor berada diantara 54-67, dan dinyatakan tinggi apabila diperoleh skor lebih besar dari 67. Tingkat resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi Akademik

Kategorisasi					Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	20	12.7	12.7	12.7
	Sedang	107	67.7	67.7	80.4
	Tinggi	31	19.6	19.6	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategorisasi pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 20 siswi atau 12,7% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori rendah, 107 siswi atau 67,7% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 31 siswi atau 19,6% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Kualitas Persahabatan

Tabel 4.3 Kategorisasi Rentang Skor Kualitas Persahabatan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 83$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$83 \leq X < 104$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 104$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kualitas persahabatan pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR dapat dikatakan rendah apabila skor kurang dari 83, lalu dinyatakan tingkat kualitas persahabatan yang sedang apabila skor berada diantara 83-104, dan dinyatakan tinggi apabila diperoleh skor lebih besar dari 104. Tingkat kualitas persahabatan pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Persahabatan

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	13.3	13.3	13.3
	Sedang	103	65.2	65.2	78.5
	Tinggi	34	21.5	21.5	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategorisasi pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 21 siswi atau 13,3% memiliki kualitas persahabatan pada kategori rendah, 103 siswi atau 65,2% memiliki tingkat kualitas

persahabatan pada kategori sedang, dan sebanyak 34 siswi atau 21,5% memiliki tingkat kualitas persahabatan pada kategori tinggi.

c. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 4.5 Kategorisasi Rentang Skor Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 63$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$63 \leq X < 81$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 81$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, tingkat regulasi diri pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR dapat dikatakan rendah apabila skor kurang dari 63, lalu dinyatakan tingkat regulasi diri yang sedang apabila skor berada diantara 63-81, dan dinyatakan tinggi apabila diperoleh skor lebih besar dari 81. Tingkat regulasi diri pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	26	16.5	16.5	16.5
	Sedang	111	70.3	70.3	86.7
	Tinggi	21	13.3	13.3	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategorisasi pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 26 siswi atau 16,5% memiliki regulasi diri pada kategori rendah, 111 siswi atau 70,3% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori sedang, dan sebanyak 21 siswi atau 13,3% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi ketiga variabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat resiliensi akademik, kualitas persahabatan, dan regulasi diri pada kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS 27.0. Data dapat dinyatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansi $p > 0,05$, dan sebaliknya dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai $p < 0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				Unstandardized Residual
N				158
Normal Parameters ^{a,b}	Mean			.0000000
	Std. Deviation			3.61948734
Most Extreme Differences	Absolute			.049
	Positive			.030
	Negative			-.049
Test Statistic				.049
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c				.200
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.			.476
	99% Confidence Interval		Lower Bound	.464
			Upper Bound	.489

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 112562564.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada hasil uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* sebesar $0,200 > 0,05$ yang berarti data terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen. Jika nilai signifikansi pada *Test for Linearity* menunjukkan angka $> 0,05$ atau $< 0,05$ pada *linearity*, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Uji Linearitas Kualitas Persahabatan dan Resiliensi Akademik

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Kualitas Persahabatan	Between Groups	(Combined)	3431.947	41	83.706	3.488	<.001
		Linearity	1969.135	1	1969.135	82.052	<.001
		Deviation from Linearity	1462.812	40	36.570	1.524	.043
	Within Groups		2783.857	116	23.999		
	Total		6215.804	157			

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *linearity* yang diperoleh sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel kualitas persahabatan dan variabel resiliensi akademik. Pada nilai *Deviation for Linearity* diperoleh hasil signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang tidak linier antara variabel kualitas persahabatan dan resiliensi akademik. Menurut Widhiarso (2010), apabila diperoleh nilai *Deviation from Linearity* tidak signifikan, tetapi nilai *linearity* yang diperoleh signifikan maka data tersebut dapat diasumsikan sebagai data yang linier. Berdasarkan pertimbangan tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas persahabatan dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4.9 Uji Linearitas Regulasi Diri dan Resiliensi Akademik

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	4182.527	36	116.181	6.914	<.001
		Linearity	2897.979	1	2897.979	172.458	<.001
		Deviation from Linearity	1284.547	35	36.701	2.184	<.001
	Within Groups		2033.277	121	16.804		
	Total		6215.804	157			

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *linearity* yang diperoleh sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dan variabel resiliensi akademik. Pada nilai *Deviation from Linearity* diperoleh hasil signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang tidak linier antara variabel regulasi diri dan resiliensi akademik. Menurut Widhiarso (2010), apabila diperoleh nilai *Deviation for Linearity* tidak signifikan, tetapi nilai *linearity* yang diperoleh signifikan maka data tersebut dapat diasumsikan sebagai data yang linier. Berdasarkan pertimbangan tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan kuat antar variabel independen dalam model regresi linier. Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance*. Apabila nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,10$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi bebas dari masalah multikolinearitas.

Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas Kualitas Persahabatan dengan Regulasi Diri

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1							
(Constant)	17.737	3.395		5.224	<.001		
kualitas persahabatan	.175	.039	.290	4.515	<.001	.739	1.353
regulasi diri	.364	.044	.535	8.336	<.001	.739	1.353

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji multikolinearitas pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai VIF $1,353 < 10,00$ dan nilai

tolerance 0.739 > 10. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan jika tidak terdapat masalah multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian dilakukan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 27.0. melalui teknik regresi linier berganda yang meliputi uji parsial, uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2).

Tabel 4.11 Hasil Uji Parsial

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	17.737	3.395		5.224	<.001
kualitas persahabatan	.175	.039	.290	4.515	<.001
regulasi diri	.364	.044	.535	8.336	<.001

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel kualitas persahabatan sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya hipotesis satu (H_1) dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus. Selanjutnya, pada variabel regulasi diri memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya hipotesis dua (H_2) dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada variabel regulasi diri terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus.

Hasil uji regresi linear berganda dapat diterapkan pada bentuk persamaan berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 17,737 + 0,175 + 0,364$$

Keterangan:

1. α = Nilai konstanta sebesar 17,737 adalah nilai variabel resiliensi akademik tanpa adanya kontribusi X1 dan X2. Sehingga tanpa variabel kualitas persahabatan (X1) dan variabel regulasi diri (X2), maka nilai variabel resiliensi akademik yang diperoleh sebesar 17,737.
2. β_1 = Nilai koefisien regresi pada variabel kualitas persahabatan (X1) sebesar 0,175. Sehingga setiap kenaikan satu satuan pada variabel kualitas persahabatan (X1) maka akan meningkatkan nilai variabel resiliensi akademik (Y) sebesar 0,175 atau 17,5%.
3. β_2 = Nilai koefisien regresi pada variabel regulasi diri (X2) sebesar 0,364. Sehingga setiap kenaikan satu satuan pada variabel regulasi diri (X2) maka akan meningkatkan nilai variabel resiliensi akademik (Y) sebesar 0,364 atau 36,4%.

Tabel 4.12 Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3283.584	2	1641.792	86.787	<.001 ^b
	Residual	2932.220	155	18.918		
	Total	6215.804	157			

a. Dependent Variable: resiliensi akademik

b. Predictors: (Constant), regulasi diri, kualitas persahabatan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,001 < 0,05$, maka hipotesis ketiga (H_3) secara simultan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan dan regulasi diri memiliki pengaruh secara simultan terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.

Tabel 4.13 Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.727 ^a	.528	.522	4.349

a. Predictors: (Constant), regulasi diri, kualitas persahabatan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Adjusted R Square* (R^2) sebesar 0,522 yang berarti bahwa kualitas persahabatan dan regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 52,2% terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Sedangkan 47,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel independen yang diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik, baik secara individual maupun simultan pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini. Hipotesis yang pertama yaitu terdapat pengaruh kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Hipotesis ketiga yaitu terdapat pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.

Berdasarkan kategori skor yang telah dilakukan, hasil dari variabel resiliensi akademik, kualitas persahabatan, dan regulasi diri menunjukkan bahwa Sebagian besar siswi memiliki taraf kategorisasi sedang. Pada variabel resiliensi akademik, diketahui bahwa terdapat 107 siswi atau 67,7% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang, 31 siswi atau 19,6% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori tinggi, dan sebanyak 20 siswi atau 12,7% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori rendah. Individu dengan resiliensi akademik yang tergolong rendah, dapat disebabkan karena kebimbangan individu pada rencana dan tujuan serta mudah menyerah terhadap kesulitan. Selain itu, individu yang belum mengenali kelebihan dan kelemahannya menyebabkan sulit mengembangkan potensi diri mengenai hal apa yang masih perlu diperbaiki serta mencari bantuan dan dukungan orang lain,

serta munculnya perasaan khawatir dan sedih sebagai respon emosional terhadap kesulitan atau tantangan yang dihadapi.

Pada variabel kualitas persahabatan, diketahui bahwa terdapat 103 siswi atau 65,2% memiliki tingkat kualitas persahabatan pada kategori sedang, 34 siswi atau 21,5% memiliki tingkat kualitas persahabatan pada kategori tinggi, dan sebanyak 21 siswi atau 13,3% memiliki kualitas persahabatan pada kategori rendah. Individu dengan kualitas akademik yang tergolong kurang dapat disebabkan karena kurangnya komunikasi secara terbuka dan belum dekat secara emosional karena kurangnya adaptasi dengan lingkungan. Pada variabel regulasi diri, diketahui bahwa terdapat 111 siswi atau 70,3% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori sedang, 26 siswi atau 16,5% memiliki regulasi diri pada kategori rendah, dan sebanyak 21 siswi atau 13,3% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori tinggi. Individu dengan regulasi diri yang tergolong kurang dapat disebabkan karena individu yang belum mampu mengontrol diri dengan maksimal untuk mengembangkan potensi dan diri serta menciptakan kondisi yang mendukung untuk melakukan aktivitas belajarnya.

Berdasarkan pengujian pada hipotesis pertama yaitu terdapat pengaruh kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pada variabel kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Setiap kenaikan satu satuan pada variabel kualitas persahabatan, maka akan meningkatkan nilai variabel resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, maka hipotesis satu (H_1) diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Audita, P., Iswari, R., & Juniarly, A. (2024) yaitu terdapat pengaruh signifikan kualitas persahabatan terhadap resiliensi pada remaja yang kehilangan orang tua dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien sebesar 0,298 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki, maka dapat semakin meningkatkan kemampuan resiliensinya.

Jowkar et al (2014 : 34), mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi akademik adalah faktor eksternal yaitu dukungan sosial dari lingkungan keluarga, sekolah, komunitas, dan kelompok teman sebaya. Faktor eksternal seperti kelompok teman sebaya berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik siswa, salah satunya yaitu melalui kualitas persahabatan yang baik. Individu yang memiliki kualitas persahabatan yang baik akan lebih mudah menuju resilien karena adanya sahabat yang dapat membantu dan memberi dukungan, sehingga dapat meningkatkan keyakinan dalam dirinya dalam menghadapi tantangan dalam bidang akademik. Dalam penelitian Koamesah, Virlia, & Musa (2022) menjelaskan bahwa interaksi sosial yang positif dan adanya rasa memiliki dalam lingkungan atau kelompok sosial berperan penting dalam memperkuat resiliensi individu. Hubungan yang hangat dan dukungan antar sesama dapat memberikan sumber kekuatan emosional yang membantu individu menghadapi tekanan dan stres secara lebih efektif. Van Harmelen, et.al (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kualitas persahabatan yang baik memberikan kontribusi pada remaja dalam menghadapi tekanan dan tantangan sehingga dapat meningkatkan resiliensi yang dimiliki termasuk dalam konteks akademik melalui dukungan emosional dan interaksi positif dalam hubungan persahabatan.

Berdasarkan pada pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pada variabel regulasi diri terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus. Setiap kenaikan satu satuan pada variabel regulasi diri, maka akan meningkatkan nilai variabel resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, maka hipotesis satu (H_2) diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perdana & Wijaya (2021) yaitu terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien sebesar 0,438 yang menunjukkan

bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki, maka dapat semakin meningkatkan kemampuan resiliensinya.

Terdapat faktor internal yang memengaruhi resiliensi akademik yaitu mengacu pada kualitas dan karakteristik seseorang, seperti kemampuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang mempengaruhi sejauh mana seseorang dapat berhasil mencapai tujuannya atau regulasi diri yang baik (Jowkar et al, 2014 : 34). Resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh aspek-aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (2000 : 14) yang meliputi metakognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek-aspek tersebut dapat membantu individu mengatur dan mengevaluasi aktivitas belajar yang dilakukan dan memberikan keyakinan pada kemampuan dirinya atas cara individu belajar. Regulasi diri yang kuat menunjukkan bahwa individu dapat mengelola emosi, kognisi, dan perilakunya sehingga akan lebih mudah mengikuti kegiatan dan arahan pembelajaran (McClelland et al, 2015: 16). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik akan cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan akademik serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan membantunya dalam mencapai tujuan akademik.

Pada pengujian hipotesis ketiga (H_3) yaitu terdapat pengaruh kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Hasil pengujian dengan uji F menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis ketiga (H_3) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas persahabatan dan regulasi diri memiliki pengaruh secara simultan terhadap resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Berdasarkan hasil nilai koefisien regresi kualitas persahabatan dan regulasi diri sebesar 0,522 menunjukkan bahwa kualitas persahabatan dan regulasi diri secara bersama-sama memberikan kontribusi dalam memengaruhi resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Berdasarkan hasil tersebut, kualitas persahabatan dan regulasi diri memberikan kontribusi dalam memengaruhi resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR

sebesar 52,2%. Sedangkan 47,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel independen yang diteliti dalam penelitian ini.

Shao & Kang (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kualitas persahabatan dan regulasi diri berperan penting dalam membangun resiliensi akademik individu melalui peningkatan *self-efficacy* dalam keterlibatan belajar. Dukungan emosional dan kepercayaan antar teman turut meningkatkan keyakinan diri siswa yang dapat mendorong keterlibatan belajar menjadi lebih aktif dan adaptif. Regulasi diri juga secara tidak langsung membantu membangun resiliensi akademik melalui peningkatan *self-efficacy*, sehingga siswa mampu mempertahankan motivasi dan strategi koping yang efektif. Dengan demikian, adanya kualitas persahabatan dan regulasi diri yang baik, dapat memperkuat resiliensi akademik, terutama bagi siswa yang tinggal jauh dari keluarga. Individu dengan resiliensi akademik yang baik akan mampu menyeimbangkan tuntutan dari sekolah dan pondok pesantren, memiliki semangat juang, ketekunan, dan kesabaran dalam menghadapi masalah akademik (Rizqi, dkk, 2025). Dengan resiliensi akademik yang baik, siswi MANU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR akan berusaha sebaik mungkin dalam mengatasi tantangan dengan menggunakan berbagai cara dan strategi sehingga dapat menguasai materi pembelajaran.

Peneliti telah melaksanakan penelitian ini dengan mengikuti prosedur dan kaidah ilmiah yang berlaku. Selanjutnya tujuan dari penelitian ini juga telah tercapai yaitu menyajikan bukti empirik yang sesuai dengan realita. Penelitian ini dapat menambah sumber keilmuan karena masih belum terdapatnya penelitian yang mengkaji ketiga variabel yang diteliti secara bersamaan mengenai kualitas persahabatan, regulasi diri, dan resiliensi akademik sebagai pembaharuan penelitian dengan mengkajinya dalam satu penelitian secara bersamaan. Namun, dalam penelitian ini juga masih memiliki keterbatasan, yaitu penggunaan variabel yang diteliti dalam penelitian ini hanya mewakili beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi akademik dan belum mencakup seluruh faktor yang memengaruhinya. Dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa faktor yang diteliti dalam penelitian ini hanya memberi kontribusi dalam

memengaruhi resiliensi akademik sebesar 52,2% saja dan 47,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain dalam penelitian ini, sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor resiliensi akademik di luar dari yang telah diteliti dalam penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan dan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan kualitas persahabatan terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Dalam hal ini kualitas persahabatan berkontribusi positif terhadap resiliensi akademik, yang artinya semakin tinggi kualitas persahabatan siswi, maka dapat semakin meningkatkan kemampuan resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.
2. Terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Dalam hal ini regulasi diri berkontribusi positif terhadap resiliensi akademik, yang artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki, maka dapat semakin meningkatkan kemampuan resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.
3. Terdapat pengaruh signifikan kualitas persahabatan dan regulasi diri terhadap resiliensi akademik pada siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR. Dalam hal ini kualitas persahabatan dan regulasi diri secara bersama-sama memiliki kontribusi positif terhadap resiliensi akademik. Semakin tinggi kualitas persahabatan dan regulasi diri yang dimiliki, maka dapat semakin meningkatkan kemampuan resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, tingkat resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR

berada pada taraf sedang, sehingga dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi inspirasi pada siswi untuk meningkatkan kualitas persahabatan dan regulasi diri untuk mendukung peningkatan kemampuan resiliensi akademik siswi.

2. Bagi Madrasah

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, tingkat kualitas persahabatan dan regulasi diri siswi berada pada kategori sedang. Pihak madrasah diharapkan dapat menyediakan lingkungan positif yang mendukung siswi melakukan aktivitas belajar secara optimal dengan membentuk resiliensi akademik siswi melalui penguatan dan bimbingan mengenai kualitas persahabatan dan regulasi diri sehingga siswi lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik.

3. Bagi Pondok Pesantren

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, tingkat resiliensi akademik siswi MA NU Banat Kudus yang bermukim di PPYUR berada pada taraf sedang. Pihak pondok pesantren diharapkan untuk mendukung penguatan resiliensi akademik santri. Salah satunya melalui pendampingan oleh pengasuh pondok pesantren dan mendorong interaksi positif antar santri untuk menciptakan lingkungan tempat tinggal dan belajar yang suportif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama dalam penelitian ini, diharapkan dapat memperluas jumlah subjek yang diteliti dan menambah cakupan variabel lain yang berpotensi dalam memengaruhi resiliensi akademik, seperti kepercayaan diri, kecemasan akademik, peran guru, atau lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Amalia, A., Muna, Z., & Pratama M.F.J. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik Pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(2), 2-334. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i2.15210>
- Audita, P., Iswari, R., & Juniarly, A. (2024). Self-compassion and friendship quality toward resilience of adolescents who experienced parental loss. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(2), 172-187. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i2.17760>
- Azizah, A., & Hidayari, F. (2015). Penyesuaian Sosial dan School Well-Being: Studi pada Siswa Pondok Pesantren yang Bersekolah di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Jurnal Empati*, 4(4), 84-89. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13659>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial (10th ed.)*. Erlangga.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 88(4), 589. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-8721.00157>
- Brendgen, M., et al. (2001). The relations between friendship quality, ranked-friendship preference, and adolescents' behavior with their friends. *Merrill-Palmer Quarterly*, 47(3), 395-415. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1353/mpq.2001.0013>

- Cahyani, B. H., Alsa, A., Ramdhani, N., & Khalili, F. N. (2019). The role of classroom management and mastery goal orientation towards student's self-regulation in learning mathematics. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4 (2), 117-128. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3576>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*. 7(11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Chairani, L & Subandi, A.M. (2010). Psikologi penghafal Al-qur'an: Peranan regulasi Diri. Pustaka Belajar.
- Daulay, H. P., & Tobroni, T. (2017). Islamic education in Indonesia: A historical analysis of development and dynamics. *British Journal of Education*. 5(13), 109-126. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.18592>
- Fallon, C. M. (2010). School factors that promote academic resilience in urban latino high school students. Master's Thesis, Loyola University Chicago.
- Fangidae, SI., & Antika,, E.R. (2023). Pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 12(1), 79-94. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.69819>
- Feist, J., Feist, G., Roberts, T. (2017). Teori Kepribadian Edisi 8. Salemba Humanika.
- Frisklia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3(1), 36-43. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Gani, I., & Amalia, S. (2018). Alat analisis data. Penerbit Andi.
- Ghufron, M. N., Rini, R. S. (2014). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Gultom, R., Hutabarat, D. F., Septiani, T., Tambunan, T., & Pasaribu, I. M. (2024). Persahabatan positif: peran teman dalam membangun karakter. *Jurnal Trust Pentakosta*, 1(1), 35-46. <https://jurnal.institutrenatus.ac.id/index.php/jtp/article/view/302>

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). Resiliency in schools: making it happen for students and educators. Corwin press.
- Howard, S., & Johnson, B. (2000). What makes the difference? children and teachers talk about resilient outcomes for children “at risk”. *Educational Studies*, 26 (3), 321-337. <https://doi.org/10.1080/03055690050137132>
- Indirasari, D. T., Purba, D. E., & Anindita, R. (2019). Future time perspective and turnover intention: The mediating role of resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3120>
- Jowkar, B., et al. (2014). Academic resilience in education: The role of achievement goal; Orientations. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 2(1), 33 – 38.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4235534/>
- Koamesah, G. T., Virlia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>
- Liddiniyah, A., & Maryam, E. W. (2023). Kesamaan dan kualitas persahabatan pada mahasiswa. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(2), 102-114. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v14i2.19276>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Academic resilience and the four cs: confidence, control, composure, and commitment. In *Proceedings AARE/NZARE Conference*. Australian Association for Research in Education. <https://www.aare.edu.au/data/publications/2003/mar03715.pdf>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring “everyday” and “classic” resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- McClelland, M. M., John Geldhof, G., Cameron, C. E., & Wanless, S. B. (2015). Development and self-regulation. In R. M. Lerner (Ed.) *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 1-43. <https://doi.org/10.1002/9781118963418>

- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611 - 621. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186-198. <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan antara konsep diri, regulasi diri dan tingkat religiusitas dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren al-berr pasuruan. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 101-108. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.511>
- Poerwanto, A., & Prihastiwi, W.J. (2017). Analisis prediktor resiliensi akademik siswa sekolah menengah pertama di kota surabaya. *Psikosains*, 12(1), 45-57. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v12i1.140>
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: a definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Priyatno, D. (2018). SPSS panduan mudah olah data bagi mahasiswa & umum, CV. Andi Offset.
- Putri, F. E., & Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 15-26. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10394>
- Rahman, F., Thobroni, A.Y., & Farozdaq, A.T. (2023). Pemaknaan kembali QS. Al-hasyr :18 sebagai tujuan pendidikan islam yang adaptif dalam menyongsong generasi khairu ummah. *Jurnal Kependidikan Islam*, 13(1), 65-75. <https://doi.org/10.15642/jkpi.2023.13.1.65-75>
- Rahmawati, D. R., Wardani, D. K., Noviani, L., & Yuliyanto, R. (2024). Moderating effect of self-regulation on the relationship between adversity quotient and family social support on academic procrastination in thesis completion. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 195-214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.21384>

- Rizqi, B. H. A., Al Baridi, M. R., Fadhilah, N., & Ani, S. (2025). Kebahagiaan santri: resiliensi dan subjective well-being pada santri di pondok pesantren darul 'ulum. *ADAPTASI: Jurnal Sosial Humaniora dan Keagamaan*, 2(1), 60-68.
<https://journal.abakacademypress.com/index.php/adaptasi/article/view/132>
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, 11, 63-78.
<https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Saraswati, K., & Suleeman, J. (2017). Resilience and friendship quality among late adolescents from intact, divorced, and remarried families. *Atlantis Press*, 139, 323-329. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.48>
- Sarwono, S.W. (2015). *Psikologi sosial : individu dan teori-teori psikologi sosial*. Balai Pustaka.
- Segoro, T. (2015). Strategi coping santri dalam menghadapi standar kelulusan di pondok pesantren. *Academy of Education Journal*, 6(1), 12–30.
<https://doi.org/10.47200/aoej.v6i1.122>
- Setyawan, I. (2021). Melihat peran pemaafan pada resiliensi akademik siswa. *Jurnal Empati*, 10(3), 187-193.
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.31282>
- Shao, Y., & Kang, S. (2022). The association between peer relationship and learning engagement among adolescents: The chain mediating roles of self-efficacy and academic resilience. *Frontiers in psychology*, 13, 938756.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938756>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an volume 1*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an volume 3*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an volume 6*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an volume 12*. Lentera Hati.

- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an volume 13*. Lentera Hati.
- Siregar, N. P., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi pada siswa SMA tunas harapan mandiri rantau prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284-292.
<https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suprijanto, A. (2012). *Pendidikan orang dewasa: dari teori hingga aplikasi*. Bumi Aksara.
- Taylor, S.T. Letitia. A.P., & David, O.S. (2018). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. Kencana.
- Thien, L. M., Razak, N. A., & Jamil, H. (2012). Friendship quality scale: conceptualization, development and validation. *AAREE APERA International Conference*, 14.
- van Harmelen, A. L., Blakemore, S. J., Goodyer, I. M., & Kievit, R. A. (2021). The interplay between adolescent friendship quality and resilient functioning following childhood and adolescent adversity. *Adversity and resilience science*, 2(1), 37–50. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00027-1>
- Widyayanti, N., Winahyu, G. S., & Khumairoh, L. (2023). Empati dengan kualitas persahabatan pada santri di Pondok Pesantren Inayatulloh Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Mandiri*, 6(1), 9-17.
- Wahidah, E.Y. (2019). Resiliensi akademik perspektif psikologi islam. *In Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018*. 1(1), 111-140.
- Widhiarso, W. (2010). *Uji linieritas hubungan*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
https://www.researchgate.net/publication/338738691_Catatan_Pada_Uji_Linieritas_Hubungan
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation*. Handbook of Self-Regulation, 13–39. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Try Out

1. Aitem skala resiliensi akademik sebelum try out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun terasa sulit				
2.	Saya menyadari kelemahan saya dalam proses belajar				
3.	Saya berusaha yang terbaik untuk menghadapi tantangan belajar				
4.	Saya tidak mudah menyerah ketika terdapat kesulitan ketika belajar				
5.	Saya bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi				
6.	Saya merasa semua akan baik-baik saja ketika terdapat masalah di sekolah				
7.	Saya meninggalkan tugas ketika merasa kesulitan				
8.	Tidak ada yang perlu diperbaiki dari diri saya				
9.	Saya ragu dengan kemampuan saya saat menghadapi tantangan dalam belajar				
10.	Saya menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar				
11.	Saya ragu untuk bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi				
12.	Saya larut dalam kesedihan setiap memiliki masalah di sekolah				
13.	Saya tetap belajar dan menyelesaikan tugas meskipun mengalami kesulitan				

14.	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
15.	Saya berusaha tenang dalam menyelesaikan tugas meskipun terdapat tantangan				
16.	Saya berusaha meluangkan waktu lebih lama untuk belajar materi yang sulit dipahami				
17.	Saya menerima dukungan dari orang lain ketika terjadi masalah dalam proses belajar				
18.	Saya yakin akan memperoleh hasil yang memuaskan dalam akademik				
19.	Saya menyerah ketika terdapat kesulitan yang dihadapi saat belajar				
20.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan				
21.	Emosi saya mempengaruhi fokus saya dalam proses belajar				
22.	Saya hanya belajar materi yang mudah saya pahami saja				
23.	Saya lebih memilih menarik diri dari lingkungan ketika terjadi masalah dalam belajar				
24.	Saya khawatir jika hasil belajar saya tidak sesuai harapan				

2. Aitem skala kualitas persahabatan sebelum try out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka menghabiskan waktu bersama sahabat				
2.	Saya dan sahabat saya saling membantu dalam berbagai situasi				

3.	Saya dan sahabat saya saling menerima kelebihan dan kekurangan masing-masing				
4.	Saya mempercayai sahabat saya				
5.	Saya akan menemani sahabat saya di saat suka maupun duka				
6.	Saya dan sahabat saya menyelesaikan masalah dengan baik saat terjadi konflik				
7.	Saya menghargai perasaan sahabat saya dalam setiap situasi				
8.	Saya merasa tenang menghadapi masalah jika ada sahabat di samping saya				
9.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu sendirian dibandingkan dengan sahabat				
10.	Saya mengabaikan sahabat saya ketika meminta bantuan				
11.	Sahabat saya menuntut saya untuk berubah agar diterima dalam pertemanan				
12.	Sahabat saya mengkhianati saya				
13.	Saya merasa keberadaan sahabat saya tidak berarti				
14.	Ketika terjadi konflik antar sahabat kami akan saling bermusuhan				
15.	Saya tidak peduli dengan perasaan sahabat saya dalam pertemanan				
16.	Saya merasa terbebani saat menghadapi masalah ketika ada sahabat saya				
17.	Saya merasa nyaman saat berkumpul bersama sahabat				

18.	Sahabat saya memberikan saran saat saya kesulitan dalam mengambil keputusan				
19.	Saya berkata jujur jika ada yang tidak saya sukai dari sahabat saya				
20.	Saya merasa nyaman berbagi hal pribadi dengan sahabat saya				
21.	Saya banyak menghabiskan waktu dengan sahabat saya				
22.	Saya berdiskusi dengan sahabat ketika ada masalah				
23.	Saya dan sahabat saya saling menghargai pendapat satu sama lain				
24.	Saya dan sahabat saya saling mendorong untuk terus berkembang				
25.	Saya merasa tidak nyaman saat berkumpul bersama sahabat				
26.	Saya dan sahabat saya enggan memberikan saran satu sama lain				
27.	Saya memilih menyimpan sendiri ketidaksukaan saya terhadap sahabat				
28.	Saya ragu untuk menceritakan hal pribadi kepada sahabat saya				
29.	Saya lebih suka melakukan kegiatan sendiri				
30.	Ketika terdapat masalah pribadi saya dan sahabat saya menyembunyikan-nya				
31.	Saya mengabaikan pendapat sahabat saya dalam diskusi				
32.	Saya dan sahabat saya saling menjatuhkan satu sama lain				

3. Aitem skala regulasi diri sebelum try out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya menyusun perencanaan dalam proses belajar				
2.	Saya percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
3.	Saya memahami apa yang saya butuhkan untuk mendukung proses belajar				
4.	Saya berusaha memperhatikan cara belajar saya				
5.	Saya merasa mampu mengatur jadwal belajar saya sendiri tanpa harus disuruh orang lain				
6.	Saya bertanya kepada orang lain ketika kesulitan dalam belajar				
7.	Saya belajar tanpa perencanaan yang matang				
8.	Saya ragu akan kemampuan saya				
9.	Saya kesulitan mengenali apa yang dibutuhkan untuk mendukung proses belajar				
10.	Cara belajar saya itu tidak penting				
11.	Saya kesulitan mengatur jadwal belajar saya jika tidak ada yang membantu				
12.	Saya menyelesaikan masalah sendiri ketika kesulitan dalam belajar				
13.	Saya menetapkan tujuan dalam belajar				
14.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				

15.	Saya mengetahui kapan waktu yang sesuai untuk mendukung aktivitas belajar saya				
16.	Saya memperhatikan bagaimana hasil belajar saya				
17.	Saya merasa bahwa saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan usaha saya sendiri.				
18.	Saya berdiskusi dengan teman untuk lebih baik dalam memahami materi				
19.	Saya bingung akan tujuan saya dalam belajar				
20.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
21.	Saya kesulitan menentukan kapan waktu yang sesuai untuk mendukung aktivitas belajar saya				
22.	Saya tidak peduli dengan hasil belajar saya				
23.	Saya lebih suka mengandalkan teman daripada harus belajar sendiri				
24.	Saya belajar sendiri tanpa berdiskusi dengan teman				

Lampiran 2 Skala Penelitian Setelah Try Out

1. Aitem skala resiliensi akademik setelah try out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun terasa sulit				
2.	Saya menyadari kelemahan saya dalam proses belajar				
3.	Saya tidak mudah menyerah ketika terdapat kesulitan ketika belajar				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
4.	Saya bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi				
5.	Saya merasa semua akan baik-baik saja ketika terdapat masalah di sekolah				
6.	Saya meninggalkan tugas ketika merasa kesulitan				
7.	Tidak ada yang perlu diperbaiki dari diri saya				
8.	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menghadapi tantangan dalam belajar				
9.	Saya menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar				
10.	Saya ragu untuk bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi				
11.	Saya larut dalam kesedihan setiap memiliki masalah di sekolah				
12.	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
13.	Saya berusaha tenang dalam menyelesaikan tugas meskipun terdapat tantangan				
14.	Saya berusaha meluangkan waktu lebih lama untuk belajar materi yang sulit dipahami				
15.	Saya menerima dukungan dari orang lain ketika terjadi masalah dalam proses belajar				
16.	Saya yakin akan memperoleh hasil yang memuaskan dalam akademik				
17.	Saya menyerah ketika terdapat kesulitan yang dihadapi saat belajar				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
18.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan				
19.	Emosi saya mempengaruhi fokus saya dalam proses belajar				
20.	Saya hanya belajar materi yang mudah saya pahami saja				

2. Aitem skala kualitas persahabatan setelah try out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka menghabiskan waktu bersama sahabat				
2.	Saya dan sahabat saya saling membantu dalam berbagai situasi				
3.	Saya dan sahabat saya saling menerima kelebihan dan kekurangan masing-masing				
4.	Saya mempercayai sahabat saya				
5.	Saya akan menemani sahabat saya di saat suka maupun duka				
6.	Saya dan sahabat saya menyelesaikan masalah dengan baik saat terjadi konflik				
7.	Saya menghargai perasaan sahabat saya dalam setiap situasi				
8.	Saya merasa tenang menghadapi masalah jika ada sahabat di samping saya				
9.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu sendirian dibandingkan dengan sahabat				
10.	Saya mengabaikan sahabat saya ketika meminta bantuan				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
11.	Sahabat saya menuntut saya untuk berubah agar diterima dalam pertemanan				
12.	Sahabat saya mengkhianati saya				
13.	Saya merasa keberadaan sahabat saya tidak berarti				
14.	Ketika terjadi konflik antar sahabat kami akan saling bermusuhan				
15.	Saya tidak peduli dengan perasaan sahabat saya dalam pertemanan				
16.	Saya merasa terbebani saat menghadapi masalah ketika ada sahabat saya				
17.	Saya merasa nyaman saat berkumpul bersama sahabat				
18.	Sahabat saya memberikan saran saat saya kesulitan dalam mengambil keputusan				
19.	Saya berkata jujur jika ada yang tidak saya sukai dari sahabat saya				
20.	Saya merasa nyaman berbagi hal pribadi dengan sahabat saya				
21.	Saya banyak menghabiskan waktu dengan sahabat saya				
22.	Saya berdiskusi dengan sahabat ketika ada masalah				
23.	Saya dan sahabat saya saling menghargai pendapat satu sama lain				
24.	Saya dan sahabat saya saling mendorong untuk terus berkembang				
25.	Saya merasa tidak nyaman saat berkumpul bersama sahabat				
26.	Saya memilih menyimpan sendiri ketidaksukaan saya terhadap sahabat				
27.	Saya ragu untuk menceritakan hal pribadi kepada sahabat saya				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
28.	Ketika terdapat masalah pribadi saya dan sahabat saya menyembunyikan-nya				
29.	Saya mengabaikan pendapat sahabat saya dalam diskusi				
30.	Saya dan sahabat saya saling menjatuhkan satu sama lain				

3. Aitem skala regulasi diri setelah try out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya menyusun perencanaan dalam proses belajar				
2.	Saya percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
3.	Saya memahami apa yang saya butuhkan untuk mendukung proses belajar				
4.	Saya berusaha memperhatikan cara belajar saya				
5.	Saya merasa mampu mengatur jadwal belajar saya sendiri tanpa harus disuruh orang lain				
6.	Saya bertanya kepada orang lain ketika kesulitan dalam belajar				
7.	Saya belajar tanpa perencanaan yang matang				
8.	Saya ragu akan kemampuan saya				
9.	Saya kesulitan mengenali apa yang dibutuhkan untuk mendukung proses belajar				
10.	Cara belajar saya itu tidak penting				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
11.	Saya kesulitan mengatur jadwal belajar saya jika tidak ada yang membantu				
12.	Saya menetapkan tujuan dalam belajar				
13.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
14.	Saya mengetahui kapan waktu yang sesuai untuk mendukung aktivitas belajar saya				
15.	Saya memperhatikan bagaimana hasil belajar saya				
16.	Saya merasa bahwa saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan usaha saya sendiri.				
17.	Saya berdiskusi dengan teman untuk lebih baik dalam memahami materi				
18.	Saya bingung akan tujuan saya dalam belajar				
19.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
20.	Saya kesulitan menentukan kapan waktu yang sesuai untuk mendukung aktivitas belajar saya				
21.	Saya tidak peduli dengan hasil belajar saya				
22.	Saya lebih suka mengandalkan teman daripada harus belajar sendiri				
23.	Saya belajar sendiri tanpa berdiskusi dengan teman				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian resiliensi akademik saat aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	70.0645	78.062	.527	.933
P02	70.2903	76.546	.397	.934
P03	69.6129	78.245	.217	.936
P04	69.9677	72.566	.549	.933
P05	69.8387	72.540	.847	.928
P06	70.4516	69.256	.803	.928
P07	70.1290	71.516	.798	.928
P08	69.6774	73.826	.732	.930
P09	70.4516	76.323	.470	.933
P10	69.8710	71.449	.807	.928
P11	70.0323	76.099	.432	.934
P12	70.3548	68.970	.729	.930
P13	69.9355	78.329	.276	.935
P14	69.8387	72.206	.886	.927
P15	69.8710	71.716	.862	.927
P16	69.8710	71.583	.877	.927
P17	70.0000	73.800	.746	.930
P18	70.0645	77.662	.420	.934
P19	70.0000	69.333	.829	.927
P20	69.8710	75.716	.499	.933
P21	70.9032	73.490	.568	.932
P22	69.9677	74.299	.523	.933
P23	70.0968	77.157	.276	.936
P24	70.8065	77.628	.208	.938

2. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian resiliensi akademik aitem valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	58.0000	68.067	.502	.945
P02	58.2258	66.781	.368	.946
P04	57.9032	62.424	.582	.944
P05	57.7742	62.781	.852	.939
P06	58.3871	59.845	.795	.939
P07	58.0645	62.062	.776	.940
P08	57.6129	63.845	.754	.940
P09	58.3871	66.645	.429	.945
P10	57.8065	61.561	.832	.939
P11	57.9677	66.232	.419	.945
P12	58.2903	58.946	.772	.940
P14	57.7742	62.514	.885	.938
P15	57.8065	61.761	.896	.938
P16	57.8065	62.028	.865	.938
P17	57.9355	63.796	.771	.940
P18	58.0000	67.867	.372	.945
P19	57.9355	59.596	.850	.938
P20	57.8065	65.561	.525	.944
P21	58.8387	63.873	.550	.944
P22	57.9032	64.557	.511	.944

3. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian kualitas persahabatan saat aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	96.0000	160.933	.645	.954
P02	95.8710	164.983	.782	.953
P03	95.8065	161.628	.745	.953
P04	96.1290	160.583	.853	.952
P05	95.7742	164.381	.871	.952
P06	95.8387	166.806	.715	.953
P07	95.8710	166.849	.746	.953
P08	96.0323	158.099	.852	.952
P09	96.1613	158.606	.739	.953
P10	95.7419	164.798	.816	.953
P11	96.0323	172.632	.385	.955
P12	95.7742	161.714	.788	.952
P13	96.0323	160.166	.699	.953
P14	96.0323	160.232	.737	.953
P15	95.7742	164.447	.756	.953
P16	95.9355	166.062	.765	.953
P17	95.8710	169.516	.302	.956
P18	95.8065	159.161	.670	.954
P19	96.0323	159.832	.716	.953
P20	96.1290	163.583	.666	.953
P21	96.1613	161.006	.797	.952
P22	95.9355	165.462	.817	.953
P23	95.9355	165.462	.817	.953
P24	95.9355	165.462	.817	.953
P25	95.7742	164.381	.871	.952
P26	96.4839	193.791	-.859	.967
P27	96.3871	163.978	.607	.954
P28	96.6452	164.170	.501	.955
P29	96.7097	171.413	.275	.956
P30	95.9355	160.529	.816	.952
P31	95.9032	161.157	.821	.952
P32	95.5484	167.989	.532	.954

4. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian kualitas persahabatan aitem valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	91.0000	174.667	.650	.967
P02	90.8710	179.049	.776	.966
P03	90.8065	175.428	.748	.966
P04	91.1290	174.249	.861	.966
P05	90.7742	178.314	.873	.966
P06	90.8387	180.806	.721	.967
P07	90.8710	180.783	.758	.967
P08	91.0323	171.766	.853	.966
P09	91.1613	172.406	.735	.967
P10	90.7419	178.731	.819	.966
P11	91.0323	186.899	.390	.968
P12	90.7742	175.781	.775	.966
P13	91.0323	174.232	.686	.967
P14	91.0323	174.032	.736	.967
P15	90.7742	178.381	.758	.966
P16	90.9355	179.996	.773	.967
P17	90.8710	183.516	.312	.969
P18	90.8065	173.161	.660	.968
P19	91.0323	173.832	.705	.967
P20	91.1290	177.449	.670	.967
P21	91.1613	174.673	.806	.966
P22	90.9355	179.329	.829	.966
P23	90.9355	179.329	.829	.966
P24	90.9355	179.329	.829	.966
P25	90.7742	178.314	.873	.966
P27	91.3871	177.778	.615	.967
P28	91.6452	178.237	.496	.969
P30	90.9355	174.462	.808	.966
P31	90.9032	174.824	.831	.966
P32	90.5484	181.923	.546	.968

5. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian regulasi diri saat aitem gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	72.3871	101.978	.636	.966
P02	72.1935	97.628	.826	.964
P03	72.2581	97.131	.913	.964
P04	72.2258	98.581	.860	.964
P05	72.4516	97.989	.725	.965
P06	72.2258	97.714	.956	.964
P07	72.5484	99.723	.494	.968
P08	72.6129	93.578	.764	.966
P09	73.0645	102.196	.435	.967
P10	72.1613	97.940	.892	.964
P11	72.7419	95.798	.720	.966
P12	73.0000	105.533	.044	.974
P13	72.2258	97.714	.956	.964
P14	72.2258	97.714	.956	.964
P15	72.2258	97.714	.956	.964
P16	72.2258	97.714	.956	.964
P17	72.1935	97.761	.928	.964
P18	72.2258	97.714	.956	.964
P19	72.6129	96.178	.771	.965
P20	72.3548	100.570	.769	.965
P21	72.6452	98.503	.680	.966
P22	72.2258	101.114	.584	.966
P23	72.2581	96.331	.807	.964
P24	72.3226	95.359	.851	.964

6. Hasil uji validitas dan uji reliabilitas skala penelitian regulasi diri setelah aitem valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	69.8387	100.406	.666	.974
P02	69.6452	96.437	.813	.972
P03	69.7097	95.813	.912	.972
P04	69.6774	97.226	.862	.972
P05	69.9032	96.490	.740	.973
P06	69.6774	96.426	.952	.972
P07	70.0000	98.933	.451	.976
P08	70.0645	91.929	.786	.974
P09	70.5161	100.658	.453	.975
P10	69.6129	96.578	.895	.972
P11	70.1935	94.161	.744	.973
P13	69.6774	96.426	.952	.972
P14	69.6774	96.426	.952	.972
P15	69.6774	96.426	.952	.972
P16	69.6774	96.426	.952	.972
P17	69.6452	96.503	.920	.972
P18	69.6774	96.426	.952	.972
P19	70.0645	94.729	.781	.973
P20	69.8065	99.161	.776	.973
P21	70.0968	96.890	.704	.973
P22	69.6774	99.692	.592	.974
P23	69.7097	95.080	.801	.973
P24	69.7742	94.181	.840	.972

Lampiran 4 Skala Penelitian

SKALA PSIKOLOGI



Disusun Oleh :

Sintia Lukluk Atul Ula

2107016130

**POGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2025

Kepada Yth.

Siswi di Pondok Pesantren Yanaabii'ul Ulum Warrohmah (PPYUR)

Perkenalkan, saya Sintia Lukluk Atul Ula mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian yang melibatkan siswi yang bermukim di Pondok Pesantren Yanaabii'ul Ulum Warrohmah (PPYUR). Oleh karena itu, saya memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktunya mengisi pernyataan-pernyataan yang ada pada skala psikologi ini.

Semua pernyataan dalam skala ini berhubungan dengan keadaan Anda sehari-hari dan tidak memuat hal-hal yang akan merugikan serta **tidak akan mempengaruhi penilaian apapun**, untuk itu saya berharap Anda bersedia mengisi skala psikologi ini **secara lengkap sesuai dengan keadaan, pendapat dan pemikiran sendiri**. Setiap orang dapat memiliki jawaban berbeda dan **tidak ada jawaban yang salah**. Dengan mengisi pernyataan-pernyataan dibawah, Anda dapat mengetahui kondisi psikologis pada diri. Saya juga sangat menghargai kejujuran dalam pengisian skala ini dan akan menjamin **kerahasiaan** serta hanya akan menggunakan data untuk kepentingan penelitian.

Demikian saya sampaikan, atas kesediaan bantuan dan kerjasama Anda, Saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 17 Mei 2025

Peneliti

IDENTITAS DIRI

Nama :
Usia : tahun
Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Dalam skala psikologi ini terdapat beberapa pernyataan mengenai pengalaman siswi, baik secara positif maupun negatif dalam proses belajar. Pertimbangkanlah setiap pernyataan sesuai dengan diri dan situasi saat ini. Pernyataan dalam skala psikologi ini bukanlah suatu tes, sehingga **jawablah dengan jujur** karena jawaban yang Anda berikan tidak ada yang salah.

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang mencerminkan sikap Anda ketika menghadapi situasi seperti pernyataan tersebut.

Pernyataan	Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya peduli dengan diri sendiri	✓			

Keterangan :

- **STS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan yang dialami.
- **TS** : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan yang dialami.
- **S** : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan yang dialami.
- **SS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan yang dialami.

Apabila Anda ingin mengganti jawaban yang dianggap belum sesuai, berilah tanda garis mendatar (-) pada jawaban yang lama, kemudian berilah tanda (✓) pada pilihan jawaban yang dianggap sesuai.

Pernyataan	Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya peduli dengan diri sendiri	✗		✓	

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun terasa sulit				
2.	Saya menyadari kelemahan saya dalam proses belajar				
3.	Saya tidak mudah menyerah ketika terdapat kesulitan ketika belajar				
4.	Saya bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi				
5.	Saya merasa semua akan baik-baik saja ketika terdapat masalah di sekolah				
6.	Saya meninggalkan tugas ketika merasa kesulitan				
7.	Tidak ada yang perlu diperbaiki dari diri saya				
8.	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menghadapi tantangan dalam belajar				
9.	Saya menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar				
10.	Saya ragu untuk bertanya kepada guru ketika tidak memahami materi				
11.	Saya larut dalam kesedihan setiap memiliki masalah di sekolah				
12.	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki				
13.	Saya berusaha tenang dalam menyelesaikan tugas meskipun terdapat tantangan				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
14.	Saya berusaha meluangkan waktu lebih lama untuk belajar materi yang sulit dipahami				
15.	Saya menerima dukungan dari orang lain ketika terjadi masalah dalam proses belajar				
16.	Saya yakin akan memperoleh hasil yang memuaskan dalam akademik				
17.	Saya menyerah ketika terdapat kesulitan yang dihadapi saat belajar				
18.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan				
19.	Emosi saya mempengaruhi fokus saya dalam proses belajar				
20.	Saya hanya belajar materi yang mudah saya pahami saja				

SKALA 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya suka menghabiskan waktu bersama sahabat				
2.	Saya dan sahabat saya saling membantu dalam berbagai situasi				
3.	Saya dan sahabat saya saling menerima kelebihan dan kekurangan masing-masing				
4.	Saya mempercayai sahabat saya				
5.	Saya akan menemani sahabat saya di saat suka maupun duka				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
6.	Saya dan sahabat saya menyelesaikan masalah dengan baik saat terjadi konflik				
7.	Saya menghargai perasaan sahabat saya dalam setiap situasi				
8.	Saya merasa tenang menghadapi masalah jika ada sahabat di samping saya				
9.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu sendirian dibandingkan dengan sahabat				
10.	Saya mengabaikan sahabat saya ketika meminta bantuan				
11.	Sahabat saya menuntut saya untuk berubah agar diterima dalam pertemanan				
12.	Sahabat saya mengkhianati saya				
13.	Saya merasa keberadaan sahabat saya tidak berarti				
14.	Ketika terjadi konflik antar sahabat kami akan saling bermusuhan				
15.	Saya tidak peduli dengan perasaan sahabat saya dalam pertemanan				
16.	Saya merasa terbebani saat menghadapi masalah ketika ada sahabat saya				
17.	Saya merasa nyaman saat berkumpul bersama sahabat				
18.	Sahabat saya memberikan saran saat saya kesulitan dalam mengambil keputusan				
19.	Saya berkata jujur jika ada yang tidak saya sukai dari sahabat saya				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
20.	Saya merasa nyaman berbagi hal pribadi dengan sahabat saya				
21.	Saya banyak menghabiskan waktu dengan sahabat saya				
22.	Saya berdiskusi dengan sahabat ketika ada masalah				
23.	Saya dan sahabat saya saling menghargai pendapat satu sama lain				
24.	Saya dan sahabat saya saling mendorong untuk terus berkembang				
25.	Saya merasa tidak nyaman saat berkumpul bersama sahabat				
26.	Saya memilih menyimpan sendiri ketidaksukaan saya terhadap sahabat				
27.	Saya ragu untuk menceritakan hal pribadi kepada sahabat saya				
28.	Ketika terdapat masalah pribadi saya dan sahabat saya menyembunyikan-nya				
29.	Saya mengabaikan pendapat sahabat saya dalam diskusi				
30.	Saya dan sahabat saya saling menjatuhkan satu sama lain				

SKALA 3

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya menyusun perencanaan dalam proses belajar				
2.	Saya percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
3.	Saya memahami apa yang saya butuhkan untuk mendukung proses belajar				
4.	Saya berusaha memperhatikan cara belajar saya				
5.	Saya merasa mampu mengatur jadwal belajar saya sendiri tanpa harus disuruh orang lain				
6.	Saya bertanya kepada orang lain ketika kesulitan dalam belajar				
7.	Saya belajar tanpa perencanaan yang matang				
8.	Saya ragu akan kemampuan saya				
9.	Saya kesulitan mengenali apa yang dibutuhkan untuk mendukung proses belajar				
10.	Cara belajar saya itu tidak penting				
11.	Saya kesulitan mengatur jadwal belajar saya jika tidak ada yang membantu				
12.	Saya menetapkan tujuan dalam belajar				
13.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
14.	Saya mengetahui kapan waktu yang sesuai untuk mendukung aktivitas belajar saya				
15.	Saya memperhatikan bagaimana hasil belajar saya				
16.	Saya merasa bahwa saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan usaha saya sendiri.				
17.	Saya berdiskusi dengan teman untuk lebih baik dalam memahami materi				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
18.	Saya bingung akan tujuan saya dalam belajar				
19.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
20.	Saya kesulitan menentukan kapan waktu yang sesuai untuk mendukung aktivitas belajar saya				
21.	Saya tidak peduli dengan hasil belajar saya				
22.	Saya lebih suka mengandalkan teman daripada harus belajar sendiri				
23.	Saya belajar sendiri tanpa berdiskusi dengan teman				

Silahkan periksa kembali jawabannya, pastikan semua nomor terisi.
Terima kasih atas partisipasi Anda ☺

Lampiran 5 Tabulasi Data

Responden(X)	X1	X2	Y
N1	88	76	65
N2	84	64	60
N3	115	81	64
N4	89	72	58
N5	85	61	58
N6	97	79	59
N7	71	68	56
N8	85	61	56
N9	70	76	53
N10	76	55	46
N11	57	59	62
N12	85	73	59
N13	81	58	53
N14	107	86	62
N15	74	60	49
N16	88	63	58
N17	104	62	60
N18	106	75	67
N19	112	85	67
N20	102	71	60
N21	96	70	59
N22	95	68	55
N23	95	72	59
N24	110	76	57
N25	99	88	66
N26	108	71	62
N27	98	74	63
N28	99	80	67
N29	107	85	71
N30	76	79	64
N31	86	66	58
N32	90	56	49
N33	91	76	54
N34	82	62	55
N35	75	66	50

N36	94	65	59
N37	88	70	58
N38	91	73	63
N39	91	78	66
N40	107	76	62
N41	96	83	61
N42	85	72	58
N43	92	72	67
N44	102	71	57
N45	85	59	52
N46	83	70	54
N47	100	75	60
N48	115	71	67
N49	96	67	59
N50	100	85	73
N51	97	69	63
N52	88	61	51
N53	88	72	59
N54	87	77	63
N55	88	128	65
N56	99	75	62
N57	97	64	57
N58	93	75	67
N59	99	71	61
N60	98	69	59
N61	91	81	64
N62	89	74	65
N63	100	84	67
N64	91	70	56
N65	94	71	62
N66	93	63	56
N67	77	71	57
N68	88	69	63
N69	87	62	56
N70	103	84	64
N71	97	80	62
N72	111	76	56
N73	95	64	52
N74	92	63	50

N75	103	89	73
N76	101	62	57
N77	90	67	60
N78	91	68	62
N79	88	72	61
N80	87	66	61
N81	92	86	70
N82	96	71	67
N83	92	73	56
N84	74	69	58
N85	87	67	57
N86	74	71	59
N87	80	59	51
N88	84	67	58
N89	83	71	57
N90	105	74	65
N91	86	69	57
N92	102	80	67
N93	80	64	58
N94	82	73	60
N95	86	69	62
N96	88	64	58
N97	78	73	55
N98	75	71	59
N99	99	76	60
N100	88	63	58
N101	89	61	52
N102	102	79	66
N103	104	79	65
N104	78	56	57
N105	104	80	71
N106	105	79	67
N107	105	80	70
N108	88	61	53
N109	106	82	71
N110	105	80	66
N111	107	83	71
N112	102	69	59
N113	80	58	58

N114	90	54	55
N115	103	79	67
N116	103	75	59
N117	105	80	65
N118	106	82	72
N119	107	85	71
N120	95	73	58
N121	103	79	67
N122	79	53	44
N123	105	77	64
N124	96	55	53
N125	76	57	55
N126	100	76	62
N127	93	70	55
N128	95	72	37
N129	84	62	52
N130	104	81	70
N131	97	74	61
N132	112	79	73
N133	105	82	69
N134	96	68	55
N135	90	67	60
N136	86	69	56
N137	93	67	58
N138	104	78	65
N139	105	67	51
N140	101	77	68
N141	106	82	68
N142	105	80	71
N143	85	61	57
N144	93	74	51
N145	96	74	60
N146	105	83	66
N147	97	68	58
N148	103	80	70
N149	87	69	58
N150	88	55	56
N151	103	80	63
N152	83	62	48

N153	86	70	58
N154	105	72	62
N155	107	79	71
N156	106	80	69
N157	95	67	57
N158	93	67	58

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)76430819 Semarang 50185
Email : psik@walisongo.ac.id Website : fak.walisongo.ac.id

Nomor : 1513/Un.10.7/D1/KM.00.01/05/2025
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Semarang, 15 Mei 2025

Yth.
Kepala Sekolah MA NU Banat Kudus
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Sintia Lukluk Atul Uli
NIM : 2107016130
Program Studi : Psikologi
Semester : VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Kualitas Persahabatan dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik pada Siswi MA NU Banat Kudus yang Bermukim di PPYUR
Waktu Penelitian : Mei - Juni
Lokasi Penelitian : MA NU Banat Kudus

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan



Nie Batis Sakma, Ph.D

NIP.197806112008012016

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Sintia Lukluk Atul Ula
Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 29 Oktober 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Ds. Jungsemi RT.04 RW.01 Kec. Wedung Kab.
Demak
Nomor Telepon : 08528248677
Email : sintialukluk67@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Jungsemi
2. MTS NU Banat Kudus
3. MA NU Banat Kudus