

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI



Oleh

Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

20221770087

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Oleh:

INTAN KURNIA AYU PUSPITASARI SUPRIYATI

NIM. 20221770087

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

NIM : 20221770087

Fakultas : Psikologi

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Surabaya

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Bila dikemudian hari terbukti sebagai hasil plagiasi maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya 27 Januari 2026



Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

NIM. 20221770087

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan oleh :

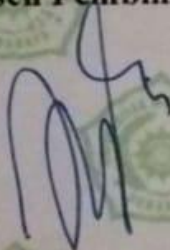
INTAN KURNIA AYU PUSPITASARI SUPRIYATI

NIM. 20221770087

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 27 Januari 2026

Dosen Pembimbing I



Andini Dwi Arumsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan oleh :

INTAN KURNIA AYU PUSPITASARI SUPRIYATI

NIM. 20221770087

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 27 Januari 2026

Dosen Pembimbing II



Fety Khosianah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan oleh :

Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

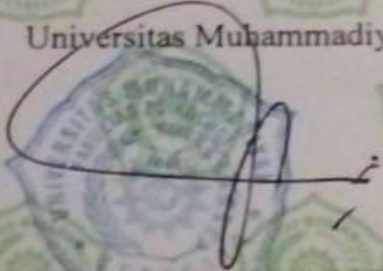
NIM. 20221770087

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya dan diterima untuk Memenuhi sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal, 27 Januari 2026

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surabaya

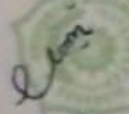
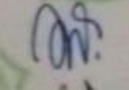


Dr. Dewi Ilma Antawati, M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji :

Ketua : Ummi Masrufah Maulidiyah, M.Psi., Psikolog

Anggota 1 : Andini Dwi Arumsari, M.Psi., Psikolog

Anggota 2 : Fety Khosianah, M.Psi., Psikolog

()
()
()

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Tidak lupa pula shalawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Nabi Muhammad SWA yang menuntun kita ke jalan yang benar. Dukungan tiada henti dari keluarga dan orang terdekat khususnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Surabaya”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Surabaya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, baik dari segi bahasa dan penulisan. Skripsi ini diajukan dan disusun dalam rangka memenuhi ujian akhir S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Demikian pengantar yang penulis sampaikan, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Surabaya, 27 Januari 2026

Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

NIM. 20221770087

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan nikmat, kesehatan, dan diberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Surabaya”. Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan pengetahuan baru serta dukungan dari semua pihak yang telah memberikan perhatian, semangat, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat, kesehatan, dan diberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi.
2. Nabi Muhammad SWA yang telah menjunjung dan petunjuk jalan yang benar dan menjadi panutan bagi penulis.
3. Bapak Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan jenjang pendidikan perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Ibu Dr. Dewi Ilma Antawati, M.Psi., Psikolog, sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
5. Ibu Hetty Murdiyani, S.Psi., M.Kes, sebagai Wakil Dekan Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus dosen pembimbing akademik yang

- telah memberikan ilmunya, membimbing, dan mengajari mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
6. Ibu Rinanti Resmadewi, M.Psi, Psikolog, sebagai Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
 7. Ibu Dr. Imtihanatul Ma'isyatuts Tsalitsah, S.Ud., M.Pd, sebagai Sekretaris Program Studi sekaligus dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan dengan nyaman.
 8. Ibu Andini Dwi Arumsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing utama yang selalu sabar dan teliti dalam menuntun penulis hingga selesainya skripsi ini. Menyediakan waktu luang, tenaga, pikiran, saran, dan masukan yang sangat berarti dalam terbentuknya skripsi ini.
 9. Ibu Fety Khosianah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing kedua yang selalu sabar, dan menyediakan waktu luang, tenaga, pikiran, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam terbentuknya skripsi ini.
 10. Ibu Dr. Wiwik Juwarini Prihastiwi, M.Si., Psikolog, sebagai dosen pembimbing lapangan penulis di saat magang dan sdosen pengajar mata

kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk terus berkembang.

11. Bapak Dzul kifli, S.Psi, M.Si, sebagai dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
12. Bapak Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes., sebagai dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
13. Ibu Marini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
14. Ibu Ummi Masrufah Maulidiyah, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pengajar mata kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmunya, mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap berjalan nyaman.
15. Segenap Dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta mengajari seluruh mahasiswanya dengan baik dan kondusif sehingga pembelajaran tetap nyaman.

16. Segenap staf beserta jajarannya di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta nasihat selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
17. Admin Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya yang selalu ada ketika membutuhkan segala sesuatu yang berhubungan dengan administrasi dan informasi akademik selama perkuliahan.
18. Ibunda saya yang selalu memberikan dukungan secara keseluruhan, baik dukungan moral maupun materi yang tidak terhingga dan juga doa demi kelancaran dalam menyelesaikan studi S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
19. Seluruh keluarga besar saya, Kak Rae, Mbak Put, Mas Dim, Mas Put, Bagas, Mama, Ibu, Lek, yang selalu memberikan dukungan secara keseluruhan, baik dukungan moral maupun materi yang tidak terhingga demi kelancaran dalam menyelesaikan studi S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
20. Kepada para subjek mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya yang telah berkontribusi dalam pengisian kuesioner untuk menyelesaikan penelitian ini.
21. Teruntuk sahabat-sahabat saya selama perkuliahan, teman-teman “Bersama”, Nurul, Nia, Anisa, Jihan, Iza, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan pengorbanan penuh dalam penyelesaian penelitian ini, dan selalu menemani penulis selama di perkuliahan ini.

22. Eky Karimatun Nisa' Nabilah, sahabat saya di perkuliahan, yang selalu memberikan dukungan, semangat, nasihat, dan selalu menemani saya dimanapun kegiatan yang saya lakukan, dikala hujan panas, sakit maupun sehat.
23. Teruntuk sahabat-sahabat saya dari SMP, Aurel, Amalia, Hania, dan Sevia, yang selalu ada untuk penulis dikala susah maupun tidak, yang selalu menemani, membantu, dan menyanyangi penulis layaknya seorang saudara, dan yang selalu mendorong penulis untuk selalu kuat dan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
24. Sheila dan teman-teman SMA saya yang selalu ada untuk penulis dan memberikan dukungan pada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
25. Seluruh teman-teman Darkpsycho, yang telah menemani saya selama masa perkuliahan ini, dan memberikan dukungan dan semangat hingga masa akhir perkuliahan, yang tidak saling iri, namun saling membantu untuk berkembang.
26. Teruntuk Kakak Tingkat saya, Kak Maghfirotul Izza, yang selalu membantu dan mendukung saya untuk terus berkembang, memberikan saran, menemani saya melakukan banyak kegiatan di luar akademik, yang sudah saya anggap sebagai kakak saya.
27. Teruntuk teman-teman ILMPI Satvva Madhava, yang telah memberikan saya kesempatan selama perkuliahan menjadi Ibu Koorwil tercinta, dan menjadi salah satu alasan saya mengambil penelitian ini.

28. Seluruh teman-teman, sahabat, saudara-saudara saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dari awal hingga akhir.
29. *And Last*, teruntuk manusia yang tidak pernah kenal lelah, dan selalu berusaha untuk menyelesaikan semua yang ada, yaitu diri saya sendiri, Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati, yang telah mampu menyelesaikan pendidikan ini dengan baik, dan memegang janjinya untuk tidak putus ditengah jalan.

MOTTO

“Semua yang sudah kamu mulai harus diselesaikan, apapun hasilnya kamu sudah berjuang dengan sungguh-sungguh.”

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Mahasiswa.....	11
1. Pengertian Mahasiswa	11
2. Ciri-ciri Mahasiswa.....	12
3. Tugas Perkembangan Mahasiswa	12
4. Perkembangan Emosi Dewasa Awal	14
B. Resiliensi.....	16
1. Pengertian Resiliensi.....	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	17
3. Aspek-aspek Resiliensi	19
C. Regulasi Emosi	22

1.	Pengertian Regulasi Emosi	22
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	22
3.	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	23
D.	<i>Self Efficacy</i>	24
1.	Pengertian <i>Self Efficacy</i>	24
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	25
3.	Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	26
E.	Hubungan Antara Regulasi Emosi, <i>Self Efficacy</i> , dengan Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	27
F.	Kerangka Konseptual.....	30
G.	Hipotesis	30
BAB III.....		31
METODE PENELITIAN		31
A.	Tipe Penelitian	31
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33
1.	Populasi.....	33
2.	Sampel.....	33
3.	Teknik Pengambilan Sampel	34
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	41
1.	Validitas	41
2.	Daya Diskriminasi Aitem	42
3.	Reliabilitas Alat Ukur	43
G.	Teknik Analisis Data.....	44
1.	Uji Asumsi	44
2.	Uji Hipotesis	45
H.	Kerangka Kerja	47

BAB IV.....	48
HASIL PENELITIAN	48
A. Pelaksanaan Penelitian.....	48
B. Hasil Penelitian	54
C. Pembahasan.....	68
BAB V	74
PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala <i>Likert</i>	35
Tabel 2 Skala Ukur Resiliensi	38
Tabel 3 Skala Ukur Regulasi Emosi.....	38
Tabel 4 Skala Ukur <i>Self efficacy</i>	40
Tabel 5 Asal Universitas.....	48
Tabel 6 Asal Program Studi	49
Tabel 7 Semester Subjek	52
Tabel 8 Usia Subjek.....	52
Tabel 9 Jenis Kelamin	53
Tabel 10 Diskriminasi Aitem Resiliensi.....	55
Tabel 11 Diskriminasi Aitem Regulasi Emosi	57
Tabel 12 Diskriminasi Aitem <i>Self Efficacy</i>	59
Tabel 13 Reliabilitas Skala Resiliensi	60
Tabel 14 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	60
Tabel 15 Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	61
Tabel 16 Uji Normalitas	61
Tabel 17 Uji Linearitas Regulasi Emosi terhadap Resiliensi	62
Tabel 18 Uji Linearitas <i>Self Efficacy</i> terhadap Resiliensi	62
Tabel 19 Uji Heterokedastisitas	63
Tabel 20 Uji Multikolinearitas	63
Tabel 21 Uji <i>Korelasi Product Moment</i>	65
Tabel 22 Nilai Koefisien Korelasi	65
Tabel 23 Hasil Uji <i>Multiple Corellation</i>	66
Tabel 24 Model <i>Summary</i>	66
Tabel 25 Tabel <i>ANOVA</i>	67
Tabel 26 Tabel <i>Coefficients</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 2 Kerangka Kerja	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Pertanyaan Data Awal	80
Lampiran II Google Form Penelitian	81
Lampiran III Tabulasi Data Regulasi Emosi	82
Lampiran IV Tabulasi Data <i>Self Efficacy</i>	88
Lampiran V Tabulasi Data Resiliensi.....	94
Lampiran VI Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	106
Lampiran VII Hasil Uji Validitas <i>Self Efficacy</i>	108
Lampiran VIII Hasil Uji Validitas Resiliensi	109
Lampiran IX Hasil Uji Asumsi.....	112
Lampiran X Hasil Uji Hipotesis	114
Lampiran XI Kartu Bimbingan.....	116
Lampiran XII Hasil Uji Plagiasi.....	118

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA SURABAYA

Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Intankurniaayu0428@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 252 mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya, yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari konstruk masing-masing teori. Data dikumpulkan menggunakan skala *likert* dan dianalisis dengan *korelasi product moment* dan juga *multiple correlations*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. ($R = 52,7\%$, $Sig. = 0,000$). Kategorisasi keeratan hubungan antara regulasi emosi terhadap resiliensi berada di tingkat cukup, sedangkan *self efficacy* terhadap resiliensi berada di tingkat tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwasannya semakin tinggi regulasi emosi dan *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka resiliensi yang dimilikinya juga akan tinggi.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Self Efficacy*, Resiliensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND SELF-EFFICACY TOWARDS RESILIENCE IN FINAL-YEAR STUDENTS IN SURABAYA

Intan Kurnia Ayu Puspitasari Supriyati

Muhammadiyah University of Surabaya

Intankurniaayu0428@gmail.com

This study aims to determine the relationship between emotion regulation and self-efficacy and resilience in final year students in Surabaya. A sample of 252 final year students in Surabaya was selected using a purposive sampling technique. The scales used in this study were developed from the constructs of each theory. Data were collected using a Likert scale and analyzed using product-moment correlations and multiple correlations. The results showed a positive relationship between emotion regulation and self-efficacy and resilience in final-year students ($R = 52,7\%$, Significant Difference = 0,000). The correlation between emotional regulation and resilience is categorized as moderate, while self-efficacy is categorized as high. This research indicates that the higher a student's emotional regulation and self efficacy, the higher their resillience.

Keywords: Emotion Regulation, Self Efficacy, Resilience