

**PENGARUH KONSELING SEBAYA TERHADAP REGULASI
DIRI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN
AKADEMIK**

(Penelitian Pada Mahasiswa Ruang Curhat Salman ITB)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Oleh :

Rifdah Rohadatul Jannah

NIM. 1204010132

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG**

2024

ABSTRAK

Rifdah Rohadatul Jannah: Pengaruh Konseling Sebaya terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik. (Penelitian Pada Mahasiswa Aktifis di Ruang Curhat Salman ITB)

Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk membentuk mahasiswa yang kompetitif dan memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Tuntutan akademik yang tinggi sering menimbulkan stres pada mahasiswanya, sehingga penting bagi para mahasiswa untuk memiliki kemampuan regulasi diri. Untuk meningkatkan regulasi diri ini, layanan konseling sebaya di Ruang Curhat Salman ITB hadir sebagai solusi, bertujuan untuk mendukung dan memperkuat kemampuan regulasi diri mahasiswa aktifis Salman ITB.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Penelitian pada Mahasiswa Ruang Curhat Salman ITB).

Penelitian ini didasarkan pada teori regulasi diri yang merupakan upaya individu untuk mengelola diri dalam suatu aktivitas dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana untuk mengukur seberapa besar pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Metode ini melibatkan pengukuran pengaruh tersebut melalui kuesioner yang dirancang khusus untuk mengidentifikasi berbagai aspek regulasi diri. Dengan cara ini, penelitian bertujuan untuk menganalisis sejauh mana konseling sebaya mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi dan kemajuan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,010 < \alpha < 0.005$ sehingga (H_1) diterima, sedangkan (H_0) ditolak. Ini berarti konselings ebaya berpengaruh terhadap regulasi diri, dengan pengaruh sebesar 0.669 atau 66.9%, sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sebaya berpengaruh positif terhadap regulasi diri mahasiswa.

Kata Kunci: Konseling Sebaya, Regulasi Diri, Tuntutan Akademik.

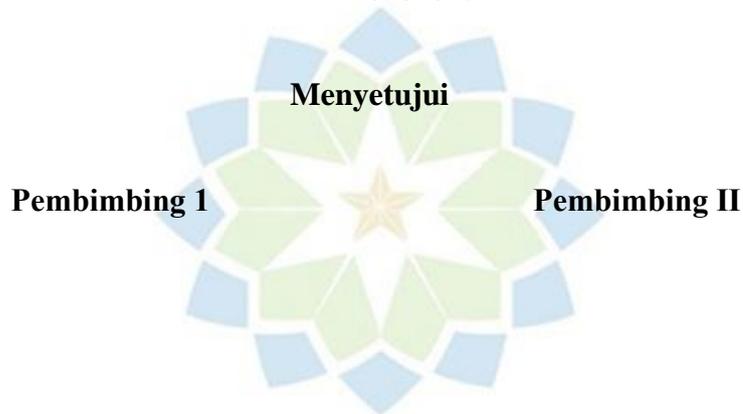
LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH KONSELING SEBAYA TERHADAP REGULASI DIRI
MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN AKADEMIK

(Penelitian Pada Mahasiswa Ruang Curhat Salman ITB)

Oleh :

Rifdah Rohadatul Jannah

NIM : 1204010132



Asep Saepulrohim, S.Ag. M.MPd
NIP. 197708012007011017

Anggit Garnita, S.Ag. M.Sos
NIP. 197501142014111001

Mengetahui

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

H. Dede Lukman, S.Sos.,I., M.Ag.
NIP. 197908072007101003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifdah Rohadatul Jannah
Nomor Induk Mahasiswa : 1204010132
Tempat Tanggal Lahir : Bandung, 14 Maret 2001
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Alamat Lengkap : Kp. Nunuk Wetan RT.02 RW.03 Desa.
Mekarsari Kec. Pacet Kab. Bandung
No Hp : 081222406707

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik (Penelitian Pada Mahasiswa Aktivistis di Ruang Curhat Salman ITB)” adalah hasil karya sendiri dan bukan hasil menyalin atau plagiasi dari karya tulis ilmiah (skripsi) orang lain.

Dengan surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya. Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima konsekuensinya sesuai dengan aturan yang berlaku.

Bandung,2024

Rifdah Rohadatul Jannah

NIM : 1204010132

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.....

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan arahan-Nya penulis berkesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik".

Shalawat beserta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan umatnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rosihon Anwar, M.Ag., selaku Rektor UIN Sunang Gunung Djati Bandung
2. Bapak Prof. Dr. H. Enjang AS., M.Si., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Bapak H. Dede Lukman, S.Sos.I., M.Ag., dan Bapak H. Herman, S.Sos I., M.Ag., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan.
4. Bapak Asep Saepulrohman, M.Ag., selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik dan Ibu Anggit Garnita, S.Sos.I., M.Pd. pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh civitas akademik yang telah memfasilitasi dalam proses studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

6. Kedua orang tua yaitu Bapak Muhammad Iqbal Fanseri dan Ibu Yanti Susyanti yang sudah mendo'akan, mendengarkan keluh kesah serta motivasi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan dengan berlipat-lipat pahala dan selalu diberikan kesehatan. Aamiin.
7. Terima kasih kepada seluruh rekan-rekan di Ruang Curhat yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan penelitian di sini. Dukungan fasilitas, data, dan informasi yang diberikan sangat berharga untuk kelancaran penelitian ini.
8. Kholish Roja Wa'dallah selaku Manajer BMKA, Muhammad Zaidan Al Banna selaku Asisten Manajer BMKA, dan Khusnia Fera Shahida selaku Kepala Ruang Curhat yang telah membantu dan mendampingi saya selama proses pengumpulan data di lapangan. Bantuan dan kerjasama yang diberikan sangat berarti bagi penyelesaian penelitian ini.
9. Kepada keluarga besar Alm H. Iman Sukiman tercinta atas doa, dukungan, dan pengertian yang tiada henti. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan berlipat ganda, aamiin.
10. Kepada Firyal Ammar Al-Faruq, yang memiliki arti penting dalam hidup penulis saat ini, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Dukungan yang tidak hanya memudahkan proses penulisan, tetapi juga memberikan motivasi yang kuat untuk menyelesaikan setiap tahap dengan penuh semangat. Semoga Allah membalas semua kebaikan dengan balasan yang setimpal,

dan kita terus bisa berjuang dengan penuh kebahagiaan dan keberkahan.

11. Kepada Sahabat seperjuangan Rahma Ayu Felia, Rahayu, Millati Juanita, Alya dan Febri, yang selalu memberikan dukungan dan doa serta kebahagiaan kepada penulis. Semoga Allah selalu memberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

12. Kepada seluruh kawan-kawan BKI kelas C yang pada umumnya memberikan dukungan dan bantuan dalam berbagai struktur. Kalian telah menjadi sumber motivasi dan inspirasi yang luar biasa. Terima kasih banyak atas partisipasi, tali silaturahmi dan kekeluargaan yang telah terjalin selama ini.

Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah swt. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini di masa mendatang.

Bandung,2024

Rifdah Rohadatul Jannah

NIM 1204010132

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
RIWAYAT HIDUP	xiii
MOTTO	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Kerangka Pemikiran.....	8
F. Hipotesis Penelitian	14
G. Langkah-langkah Penelitian.....	15
BAB II	26
TINJAUAN PUSTAKA	26
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	26
B. Kajian Konseptual	31
C. Kajian Teoritis	34
1. Konseling Sebaya.....	34
a. Pengertian Konseling Sebaya	34
b. Tujuan Layanan Konseling Sebaya	38
c. Fungsi dan Manfaat Konseling Sebaya.....	39
d. Prinsip Konseling Sebaya.....	40
2. Regulasi Diri	42
a. Pengertian Regulasi Diri.....	42
b. Aspek-Aspek Regulasi Diri	45
c. Faktor-Faktor Regulasi diri	48

BAB III	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
1. Sejaran Ruang Curhat	52
B. Hasil Penelitian	53
1. Uji Validitas dan Reabilitas	53
2. Uji Asumsi Klasik	66
3. Analisis Regresi Sederhana	69
4. Analisis R-Square / Koefisien Determinasi	71
5. Uji Signifikansi F (Simultan)	71
6. Uji Signifikansi T (Parsial)	72
C. Pembahasan	73
BAB IV	78
KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	83



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Design penelitian	10
Tabel 1. 2 Skala Interval Koefisien	20
Tabel 3. 1 Distribusi Nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%	53
Tabel 3. 2 Hasil uji validitas variabel Konseling Sebaya (X)	56
Tabel 3. 3 Hasil uji validitas variabel Regulasi diri (Y)	58
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas variabel Konseling Sebaya (X)	58
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi diri (Y)	59
Tabel 3. 6 Kisi-kisi instrument variabel X	64
Tabel 3. 7 Kisi-kisi instrument variabel Y	66
Tabel 3. 8 Hasil Uji Kolmogrov-Smirnov test one	67
Tabel 3. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	68
Tabel 3. 11 Hasil Regresi Linier Sederhana	69
Tabel 3. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi	71
Tabel 3. 13 Uji Simultan (F)	72
Tabel 3. 14 Uji Partial (T)	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran	14
Gambar 1. 2 Rumus Alpha Cronbach.....	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat keputusan Pembimbing dan Penyusunan Skripsi.....	83
Lampiran 2 Lembar Bimbingan Skripsi	84
Lampiran 3 Lampiran Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	87
Lampiran 5 Instrument Penelitian Variabel X	88
Lampiran 6 Instrument Penelitian Variabel Y	91
Lampiran 7 Hasil Olah Data Variabel X	94
Lampiran 8 Hasil Olah Data Variabel Y	95
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Variabel X di SPSS.....	96
Lampiran 10 Hasil Uji Reabilitas Variabel X di SPSS	99
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Variabel Y di SPSS.....	100
Lampiran 12 Hasil Uji Reabilitas Variabel Y di SPSS.....	103



RIWAYAT HIDUP



Saya Rifdah Rohadatul Jannah, lahir di Bandung pada 14 Maret 2001. Pendidikan formal saya dimulai di RA Al-Ma'muniah, kemudian saya melanjutkan ke SD Negeri Cibodas. Setelah itu, saya melanjutkan studi di SMP Terpadu Baiturrahman Ciparay. Selanjutnya, saya mengikuti pendidikan informal di Baitul

Qur'an Daarut Tauhiid Bandung selama satu tahun, kemudian melanjutkan kembali pendidikan informal ke PPTQ Hasanah Firyal sambil menempuh pendidikan formal di SMA PGRI 31 Pangalengan. Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas, saya melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung sejak tahun 2020 hingga 2024, di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menempuh perkuliahan, penulis aktif terlibat dalam berbagai kegiatan di luar kampus, termasuk kegiatan kerelawanan di Salman ITB dan lembaga lainnya. Selain itu, penulis juga dipercaya sebagai salah satu konselor atau pendengar dalam bidang *suport sistem* di Ruang Curhat Salman ITB. Dengan demikian keterlibatan penulis dalam berbagai kegiatan tersebut menunjukkan dedikasi dan semangat untuk memberikan kontribusi positif, baik dalam lingkungan kampus maupun masyarakat. Pengalaman ini memperkaya perspektif dan keterampilan penulis, serta membentuk sikap proaktif dalam menghadapi tantangan dan peluang di masa depan.

MOTTO

“Allah will be there for you when no one else won’t. don’t put anyone or anything else before Him”.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ

“Dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadaku (Muhammad) tentang aku, maka sesungguhnya aku dekat”.
(QS. AL-Baqarah: 186)

“Semua orang punya titik terendah dan terindah dalam hidupnya. Maka teruslah maju, karena Allah selalu bersamamu bahkan ketika kamu tampak lupa. Kamu tidak pernah benar-benar sendiri”.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab dalam membentuk mahasiswa yang berdaya saing tinggi dan berkontribusi dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu perguruan tinggi juga berkewajiban untuk menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Mahasiswa sebagai ujung tombak perguruan tinggi, memiliki tuntutan-tuntutan dalam menjalankan pendidikannya. Saat ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki keterampilan, dan menguasai bidang studinya saja, tetapi juga memiliki tuntutan yang tertuang dalam tri dharma perguruan tinggi sebagai dasar pola pikir bagi mahasiswa.

Tuntutan akademik dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi merupakan tanggung jawab utama yang harus dipenuhi oleh setiap mahasiswa. Tri Dharma Perguruan Tinggi terdiri dari pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Dalam konteks ini peran mahasiswa dalam pelaksanaan Tri Dharma perguruan tinggi sangatlah penting. Karena mahasiswa diharapkan akan lebih termotivasi dan sadar akan pentingnya peranan mahasiswa untuk mencapai tujuan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia.

Dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat bertanggung jawab pada akademiknya, tapi juga dituntut untuk

bertanggung jawab pada pribadinya, kesehatannya serta keluarganya. Tuntutan akademik pada mahasiswa menjadi salah satu sumber utama terciptanya stres pada seorang mahasiswa, hal ini berkaitan dengan berbagai aspek lainnya yaitu tuntutan akademik yang tinggi, beban kerja, metode pembelajaran yang berbeda, bahan pelajaran yang sulit, dan lain sebagainya.

Memiliki status sebagai mahasiswa merupakan sesuatu yang tidak mudah dijalani, sebagaimana telah diuraikan peneliti di atas, seseorang akan memiliki berbagai tuntutan akademik ketika memasuki peran sebagai mahasiswa, namun untuk menghadapi berbagai tuntutan tersebut diperlukan kemampuan untuk bisa meregulasi diri (*self regulation*) dengan baik.

Proses Regulasi diri atau *Self Regulation* dalam Islam adalah proses yang berkelanjutan, menunjukkan keunggulan manusia dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah SWT yang lainnya. Al-Qur'an sendiri memberikan penjelasan tambahan bahwa jika seseorang mampu merencanakan dan melatih diri untuk terus merencanakan dalam berbagai aspek, maka dia akan menjadi individu yang baik dan tidak menyimpang dari tujuan hidupnya (Utari, 2021: 43).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Sinring, 2022:487) menyatakan bahwa Regulasi diri memiliki dampak langsung pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur diri dengan baik akan mampu mengembangkan kemandirian dalam perilaku mereka, dapat menggerakkan sejumlah perilaku afektif, seperti rasa antusiasme, optimisme, kepercayaan diri, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan, yang secara positif

berkontribusi pada kemampuan siswa dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan akademik. Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa mengalami tekanan khususnya tekanan akademik, regulasi diri mereka dapat terpengaruh, sehingga memengaruhi kinerja mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentu tidak bisa diselesaikan sendirian, dibutuhkan bantuan orang lain untuk menghadapi permasalahan dan tugas perkembangan regulasi diri mahasiswa sebagai individu. Konseling teman sebaya dapat membantu mereka mengembangkan strategi regulasi diri yang adaptif, membantu mempertahankan fokus, mengelola waktu, dan mengatasi stres dengan lebih efektif.

Menurut Erikson dalam (Santrock, 2003), menyatakan bahwa individu akan dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membentuk ikatan yang intim dengan orang lain, seperti teman atau pasangan hidup. Hal ini menjadi langkah fundamental dalam mencapai hubungan yang sehat dengan orang lain. Secara umum, sebagian besar mahasiswa merasa ragu untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional mengenai masalah pribadi mereka. Menurut (Sujarwo, 2008) sebagian besar remaja cenderung lebih memilih berbicara tentang permasalahan pribadi kepada teman sebaya mereka daripada mencari bantuan dari orang dewasa, termasuk orang tua atau dosen pembimbing. Hal ini menjadi alasan mengapa konseling teman sebaya menjadi sangat berarti dalam konteks remaja.

Dalam konteks ini, konseling sebaya sebagai model di mana individu mempelajari keterampilan untuk memberikan perhatian dan bantuan kepada

sesama individu, serta mengaplikasikannya dalam situasi kehidupan sehari-hari (Astuti, 2019:243) Konseling teman sebaya juga merupakan respons terhadap kebutuhan mahasiswa akan dukungan sosial dan emosional dalam menghadapi tuntutan akademik di kampusnya. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa yang pernah mengalami situasi serupa dapat memberikan pandangan yang lebih terkait saran yang sesuai, dan dukungan yang lebih personal kepada rekan-rekan mereka yang mengalami tuntutan akademik.

Selain itu, konseling teman sebaya dapat membantu dalam pengembangan regulasi diri mahasiswa. Regulasi diri sebagai proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita (Boekaerts Monique, Printich R Paul, 2011).

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa BMKA (Bidang Kemahasiswaan, Kaderisasi dan Alumni) yang menaungi mahasiswa aktivis Salman, melalui program layanan konseling sebaya yaitu Ruang Curhat, berupaya memfasilitasi para aktivis Salman dalam pelayanan konseling sebaya dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan dan tantangan yang mereka hadapi. Ruang Curhat, sebagai bagian dari Layanan Konseling Sebaya, bertujuan menjadi wadah, di mana para aktivis Salman dapat berbagi pengalaman, mendiskusikan permasalahan, dan saling memberikan dukungan emosional.

Program Ruang Curhat diperkenalkan pada tahun 2020 dan hingga saat ini, sekitar 997 konseli telah memanfaatkan layanan konseling sebaya di ruang curhat ini. Selama pandemi COVID-19, yang melanda seluruh dunia pada periode tersebut, tingkat stres mahasiswa meningkat. Salah satu strategi untuk mengatasi hal ini adalah berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial. Kesehatan mental mahasiswa dapat meningkat melalui pendekatan konseling sebaya (Nozawa et al., 2019). Pendekatan konseling sebaya diakui sebagai cara efektif untuk mengelola stres mahasiswa. Karena itu, konseling sebaya daring dianggap sebagai opsi yang layak pada saat itu. Namun, seiring berkurangnya tingkat COVID-19, proses konseling sebaya saat ini dapat dilakukan secara offline.

Mekanisme penanganan konseling melibatkan langkah-langkah tertentu. Konseli mengirim permohonan melalui web yang disediakan oleh BMKA. Setelah itu, semua konseli menerima pemberitahuan melalui surel. Koordinator pendengar akan memetakan permohonan berdasarkan jenis masalah dan ketersediaan waktu pendengar. Setelah dipetakan, status penanganan pada panel administrator berubah menjadi "sedang ditangani oleh pendengar X." Selanjutnya, pendengar menghubungi temhat melalui kontak atau sosial media yang tertera di akun temhat. Setelah terhubung, pendengar dan temhat menentukan jadwal sesi konseling.

Bentuk komunikasi selama sesi konseling dapat melibatkan panggilan video, panggilan suara, atau pertemuan dengan konselor. Semua ini disesuaikan dengan kesepakatan antara pendengar dan konseli. Di akhir sesi,

pendengar memberikan rekomendasi, seperti penghentian, penambahan sesi, atau rujukan kepada pihak yang lebih kompeten.

Program ini hadir sebagai tanggapan terhadap kompleksitas peran mahasiswa aktivis, yang terlibat dalam aktivitas organisasi dan dihadapkan pada tuntutan akademik. Kesadaran akan kompleksitas ini mendorong inisiatif untuk menciptakan program yang fokus pada bantuan psikologis dan pengembangan regulasi diri. Ruang Curhat, sebagai bagian dari program ini, juga dirancang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa aktivis dapat berbagi pengalaman, merinci tantangan yang mereka hadapi, dan mencari solusi untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami. Dengan keterlibatan tenaga konselor sukarela dari kalangan aktivis sendiri yang memiliki latar belakang dalam keilmuan sebagai konselor, program ini bertujuan untuk memberikan dukungan yang personal dan relevan.

Melalui program Ruang Curhat ini, diharapkan mahasiswa aktivis Salman dapat merasa didengar, didukung, dan memperoleh pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri. Ini juga merupakan langkah proaktif dalam merawat kesehatan mental mereka, memungkinkan mereka untuk terus berkontribusi dengan optimal dalam aktivisme dan menjalani tugas perkembangan di lingkungan akademis. Maka dari itu berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka akan dilakukan penelitian dengan judul ***“Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik”***.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu seberapa besar pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas yaitu untuk mengukur pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri Mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan dan keilmuan dengan informasi khusus mengenai pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri Mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik melalui program Ruang Curhat. Selanjutnya memberikan kontribusi terhadap penelitian lebih lanjut sebagai bahan rujukan penelitian di bidang ini.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini selain untuk menambah pengetahuan juga diharapkan dapat menjadi masukan mengenai seberapa berpengaruhnya dukungan teman sebaya atau proses konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu hasil dari penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan panduan dalam merancang strategi intervensi yang tepat dalam mengatasi stres.

E. Kerangka Pemikiran

Didasari pada pandangan masyarakat terhadap status mahasiswa dianggap sebagai individu yang memiliki kemampuan kognitif yang lebih unggul. Mahasiswa diharapkan memiliki peran yang aktif dalam menangani berbagai permasalahan yang muncul di masyarakat, kondisi ini tentu dapat membuat mereka lebih rentan terhadap situasi yang mengakibatkan stres dan perilaku maladaptif. Mahasiswa aktivis Salman sendiri sering kali mengalami beban stres yang signifikan dikarenakan adanya tuntutan akademis dan tanggung jawab organisasi. Dalam hal ini konseling sebaya dapat menjadi solusi untuk membantu Mahasiswa Aktivis Salman dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya..

Konseling sebaya merupakan proses bantuan yang diberikan oleh seorang individu kepada teman sebayanya untuk membantu mengatasi masalah. Selain itu konseling sebaya, teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi individu yang sedang mengalami kesulitan. Dengan berbagi pengalaman dan mendengarkan dengan penuh empati, teman sebaya dapat memberikan dukungan yang kuat dan membangun rasa kebersamaan yang dapat membantu individu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dengan demikian, konseling sebaya tidak hanya memberikan solusi praktis, tetapi juga menjadi landasan bagi dukungan emosional yang penting dalam proses penyelesaian masalah.

Regulasi diri merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol dan memperbaiki dirinya, dengan tujuan mencapai target atau tujuan tertentu. Setelah mencapai tujuan tersebut, individu akan melakukan evaluasi

terhadap pencapaian tersebut, dan jika mencapai hasil maksimal, biasanya akan merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang efektif dapat menjadi pendorong kesuksesan, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Tuntutan akademik adalah berbagai tanggung jawab dan kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Tuntutan ini mencakup berbagai aspek seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas dan proyek, menghadiri seminar dan praktikum, serta mempersiapkan dan mengikuti ujian. Selain itu, tuntutan akademik juga dapat dilihat dalam tri dharma pendidikan tinggi yang melibatkan penelitian dan pengembangan pengetahuan, partisipasi dalam diskusi akademik, dan kontribusi terhadap kegiatan ilmiah lainnya. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu, energi, dan sumber daya mereka dengan baik untuk memenuhi berbagai tuntutan ini, yang semuanya bertujuan untuk mencapai keberhasilan akademik dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam dunia profesional.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, konseling sebaya dapat menjadi strategi dalam membantu mahasiswa aktivis Salman dalam membentuk regulasi diri untuk menghadapi tuntutan akademik yang dialaminya. Peran teman sebaya bagi mahasiswa dipandang penting karena sebagian besar mahasiswa cenderung lebih senang membicarakan masalah mereka kepada teman sebayanya dibandingkan kepada orang-orang dewasa di sekitarnya. Hal ini menjadi dasar penelitian yang bertujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi dalam menghadapi tuntutan akademik.

1. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:



Tabel 1. 1 Design penelitian

- a. Variabel Bebas (Independen) : Konseling Sebaya
- b. Variabel Terikat (Dependen) : Regulasi Diri

2. Landasan Teoritis

a. Konseling Sebaya

Konseling sebaya, seperti yang dijelaskan oleh Kadarsih Click or tap here to enter text., merujuk pada bentuk bantuan dan perhatian interpersonal yang diberikan oleh teman sebaya, yaitu individu yang tidak memiliki latar belakang profesional dalam layanan konseling. Dalam konteks ini, konseling sebaya dilakukan oleh orang-orang yang sejajar atau sebaya dalam lingkungan sosial mereka, seperti di sekolah, tanpa melibatkan tenaga ahli atau profesional. Aktivitas ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah di mana interaksi sosial antara teman sebaya sangat intensif.

Prinsip dasar dari konseling sebaya adalah adanya saling dukung-mendukung antara individu dalam menghadapi berbagai masalah atau kesulitan yang mereka hadapi. Melalui proses ini, teman sebaya dapat saling memberikan bantuan, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional, yang pada akhirnya dapat

membantu mereka untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Tujuan dari konseling sebaya adalah membangun hubungan yang positif dan saling menguntungkan di antara teman sebaya, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan memperkuat kesejahteraan emosional serta sosial di antara mereka.

Secara keseluruhan, konseling sebaya merupakan sebuah bentuk dukungan yang berfokus pada keterlibatan aktif dari individu dalam kelompok sebaya mereka, dengan harapan bahwa interaksi ini dapat memperkuat hubungan interpersonal dan membantu dalam proses pemecahan masalah, sambil meningkatkan kualitas pengalaman sosial mereka.

b. Regulasi Diri

Regulasi diri berasal dari kata "*self*", yang berarti diri sendiri, dan "*regulasi*", yang berarti pengaturan, sehingga regulasi diri merujuk pada pengaturan diri sendiri. Teori regulasi diri berlandaskan pada teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa pengaturan diri merupakan aspek dari kepribadian individu yang dibentuk oleh perilaku, pikiran, dan lingkungan. Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku mereka sendiri melalui proses kognitif, seperti perencanaan, evaluasi, dan penyesuaian terhadap situasi yang berbeda (Sobur, 2010:369-370).

Dalam teori ini kuncinya adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam situasi tertentu. Bandura berpendapat bahwa *self-efficacy* memegang peranan penting dalam regulasi diri, karena keyakinan ini dapat mempengaruhi seberapa efektif individu dalam mengatur perilakunya, merencanakan tujuan dan bertahan dalam menghadapi rintangan. Dalam pandangan Bandura, pengaturan diri tidak hanya mengenai kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri tetapi juga bagaimana pengaruh lingkungan dan interaksi sosial berperan dalam membentuk dan memperkuat keterampilan pengaturan diri. Jadi singkatnya regulasi diri adalah upaya seseorang untuk mengendalikan dirinya dalam berbagai proses kehidupan.

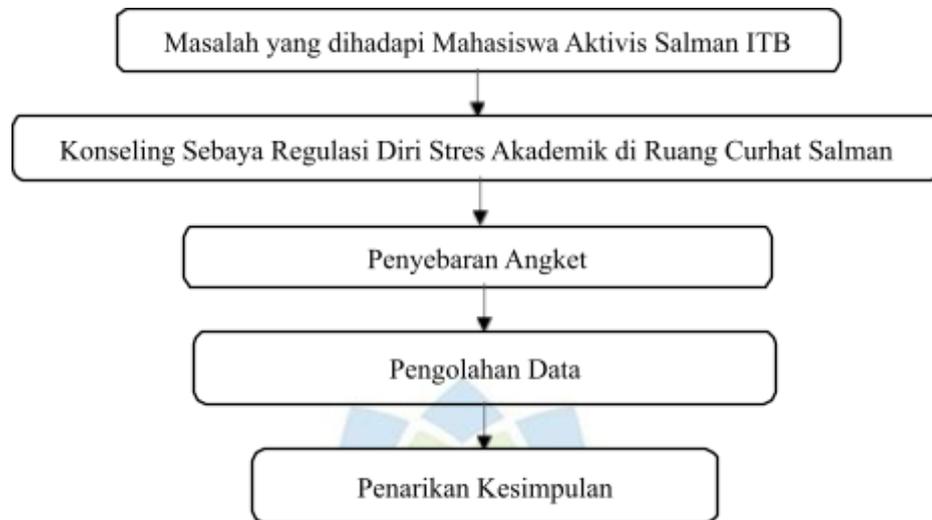
Menurut Miller dan Brown (1991) dalam (Zapata, L Jesus, F.d.l, Dave, P, Sander, 2014) langkah-langkah dalam regulasi diri adalah sebagai berikut menerima, menganalisis, memicu, mencari, merumuskan, melaksanakan, dan mengevaluasi perilaku. Regulasi diri dikemukakan (A. Bandura, 1986) yaitu manusia yang memiliki kemampuan kognitif untuk memungkinkan mereka untuk berpikir dan menggunakan kemampuan ini untuk memanipulasi lingkungan sekitar mereka. Akibatnya, tindakan individu menyebabkan terjadinya perubahan pada lingkungannya. Dengan demikian, yang dimaksud dengan pengaturan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku mereka sesuai dengan norma-

norma yang berlaku dalam masyarakat. Kemampuan anak dalam mengatur diri merupakan salah satu indikator perkembangan kemampuan sosialnya bila hal ini kuat, anak tersebut hampir pasti memiliki keterampilan sosial yang matang (Cullinan, 2002) dalam (Chotimah & Nurmufida, 2020) Sebab demikian regulasi diri bisa diartikan sebagai pengendalian diri untuk membatasi diri dari pengaruh lingkungan masyarakat yang tidak terkontrol.

Kapasitas untuk mengelola tindakan, perasaan, dan gagasan seseorang dalam lingkungan tertentu merupakan inti dari pengaturan diri, seperti yang ditunjukkan oleh uraian ini. Singkatnya, pengaturan diri adalah kemampuan mengendalikan diri, mengatur emosi, mengelola impuls, dan membuat keputusan yang tepat yang melibatkan kesadaran akan tujuan, nilai, dan norma yang memandu perilaku individu.

Oleh karena itu dengan menggunakan *self regulation*, seseorang dapat mengarahkan diri mereka sendiri menuju pencapaian tujuan, menghindari perilaku yang tidak diinginkan, dan mengendalikan diri dalam situasi yang menantang. Kemampuan ini melibatkan kemauan dan kedisiplinan dalam mengontrol dan mengarahkan diri sendiri. *Self regulation* juga melibatkan kemampuan untuk mengatasi gangguan eksternal atau internal yang dapat menghambat pencapaian tujuan.

3. Bagan



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis Penelitian

Pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri dalam mengatasi stres mahasiswa Salman ITB. Adapun hipotesis statistiknya sebagai berikut :

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Hipotesis ini akan menjadi dasar untuk pengumpulan data dan analisis dalam penelitian, dengan tujuan untuk menguji sejauh mana konseling sebaya dapat berpengaruh terhadap regulasi diri dalam mengatasi stres mahasiswa Salman ITB.

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dituju yaitu Ruang Curhat Salman ITB Jl. Ganesa No.7, Lb. Siliwangi, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132. Adapun alasan penulis memilih lokasi ini karena Ruang Curhat Salman ITB ini sangat menarik untuk diteliti dan juga permasalahan yang ada berhubungan dengan topik pembahasan peneliti.

2. Paradigma Pendekatan

Penelitian ini menggunakan paradigma positivistik yang biasanya digunakan untuk mengungkap fakta dan hubungan sebab-akibat antara variabel. Dalam hal ini peneliti bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat konseling sebaya dan regulasi diri dalam mengatasi stres mahasiswa.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif, metode ini bertujuan untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar melalui sebuah instrumen seperti kuesioner atau angket yang terstruktur, dan dapat di analisis secara statistik.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan merupakan data kuantitatif, data ini diperoleh dari hasil survei penyebaran kuesioner atau angket

terstruktur mengenai variabel-variabel yang ada yaitu konseling sebaya terhadap regulasi diri dalam mengatasi stres mahasiswa aktivis Salman ITB.

b. Sumber Data

1) Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktivis Salman ITB yang pernah menggunakan layanan konseling sebaya di Ruang Curhat Salman ITB. Sampel akan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, data akan dikumpulkan melalui penyebaran instrumen seperti kuesioner atau angket.

2) Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini di dapat dari hasil observasi, dan bahan pustaka, seperti buku-buku, artikel atau jurnal, serta hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan fokus penelitian.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi penelitian ini diambil dari Ruang Curhat Salman ITB, yang mana tercatat sampai saat ini sudah ada 270 mahasiswa yang menggunakan layanan konseling sebaya di Ruang curhat Salman ITB.

b. Sampel

Dalam penelitian ini pengambilan sampel akan sesuai dengan penjelasan Suharsimi Arikunto (2006: 98) yang menyatakan bahwa ketika jumlah populasi mencapai lebih dari 100, ukuran sampel yang direkomendasikan berkisar antara 10%-15% atau 20%-25% dari total populasi. Namun, jika jumlah populasi kurang dari 100, maka disarankan untuk menggunakan seluruh populasi sebagai sampel. Populasi Dalam penelitian ini yaitu :

$$\text{Jumlah Populasi} \times 15\% = 270 \times 15\% = 40$$

Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 Mahasiswa aktivis Salman ITB yang telah menggunakan layanan konseling di Ruang Curhat Salman ITB.

6. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket dengan skala Likert berbentuk checklist untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terkait variabel penelitian. Angket yang digunakan pada penelitian ini bersifat tertutup dengan jawaban yang telah disiapkan oleh peneliti, seperti angket konseling sebaya dan regulasi diri. Adapun beberapa angket yang digunakan antara lain :

a. Angket Konseling Sebaya

Pada penelitian ini angket konseling sebaya diambil dari beberapa dimensi atau aspek. Menurut Kirschenbaum dalam (Lutfiyah, 2007:31) menyatakan ada 5 aspek dalam konseling sebaya, diantaranya

yaitu : merasakan, berpikir, berkomunikasi, memilih, dan bertindak.

b. Angket Regulasi Diri

Pada penelitian ini angket regulasi diri mengacu pada 7 dimensi yang dikemukakan oleh Miller dan Brown dalam (Raihana & Laksmi, 2022:6). Diantaranya yaitu: *Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing dan Assesing*, yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan.

7. Teknik Analisis Data

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur valid tidaknya sebuah instrumen atau angket. Hasil penelitian dapat di sebut valid jika adanya kesamaan data yang terkumpul dengan data yang terjadi pada objek yang diteliti. Untuk melakukan uji kevalidan, dapat dilakukan uji menggunakan tabel r, dengan menggunakan rumus nilai $Df = n - 2$

Keterangan :

Df : Derajat keabsahan n : Sampel

Jika nilai korelasi hitung (r hitung) melebihi nilai korelasi tabel (r tabel), maka item lembar observasi dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai korelasi hitung lebih rendah ($r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$), maka item lembar observasi dianggap tidak valid atau tidak dapat digunakan.

Uji reliabilitas dapat diuji dengan menggunakan metode yang umum digunakan untuk memastikan konsistensi atau kestabilan nilai. Dengan demikian, ketika diukur kembali, nilai-nilai tersebut akan tetap

sama. Alpha Cronbach digunakan sebagai alat evaluasi untuk mengidentifikasi indikasi-indikasi yang kurang memadai. Rumus Alpha digunakan untuk menentukan reliabilitas instrumen yang memiliki skor bukan hanya 1 atau 0, seperti pada angket atau pertanyaan yang berbentuk uraian.

Rumus Alpha Cronbach :

$$\left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{\sum ab^2}{a^2 t} \right)$$

Gambar 1. 2 Rumus Alpha Cronbach

Keterangan

α = Koefisien alpha cronbach

k = Jumlah butir pertanyaan

$\sum ab^2$ = Jumlah varian butir

$a^2 t$ = Jumlah varian total

Instrumen dapat dianggap reliabel jika nilai r hitung $\geq r$ table dan instrumen dianggap tidak reliabel jika nilai r $< r$ table. Sebuah variabel dianggap reliabel jika menghasilkan nilai Alpha Cronbach $> 0,60$.

Dalam penelitian ini, SPSS 22 dan Microsoft Excel digunakan untuk memberikan interpretasi terhadap kekuatan hubungan tersebut, dengan mengacu pada pedoman tabel berikut ini :

Interval Koefisien	Tingkat Pengaruh
0.00-1.99	Sangat rendah
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1.000	Sangat kuat

Tabel 1. 2 Skala Interval Koefisien

b. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu metode evaluasi yang digunakan untuk menentukan apakah model regresi, baik variabel dependen, variabel independen, atau keduanya, memiliki distribusi yang normal atau tidak. Peneliti dapat menentukan tingkat kesalahan pada penelitian sebesar 5%, atau $\alpha = 0,05$. Jika tingkat signifikansi data yang diambil lebih dari 0,05, maka dapat dianggap sebagai distribusi normal; sebaliknya, jika kurang dari 0,05, dapat dianggap sebagai distribusi tidak normal.

Hipotesis Uji normalitas:

H_0 = Data menyebar Normal

H_1 = Data tidak menyebar Normal

Ketentuan :

Jika Nilai sig < $\alpha 5\% = 0.05$, maka terima H_1

Jika Nilai sig > $\alpha 5\% = 0.05$, maka terima H_0 Normal

2) Uji Heterokedesitas (*Non-Homokedastisitas*)

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Jika nilai p-value $\geq 0,05$, maka H_0 tidak ditolak, yang artinya tidak terdapat masalah heteroskedastisitas (residual bersifat homoskedastisitas).
2. Jika nilai p-value $< 0,05$, maka H_0 ditolak, yang artinya terdapat masalah heteroskedastisitas (residual tidak bersifat homoskedastisitas).

Metode pengujian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji Glejser, di mana keputusan diambil berdasarkan evaluasi nilai probabilitas yang lebih besar dari 0,05. Hasil yang memenuhi kriteria ini menunjukkan bahwa model tidak terdampak oleh heteroskedastisitas (Ghazali Imam, 2016).

Hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_1) dalam uji homoskedastisitas dapat dirumuskan sebagai berikut:

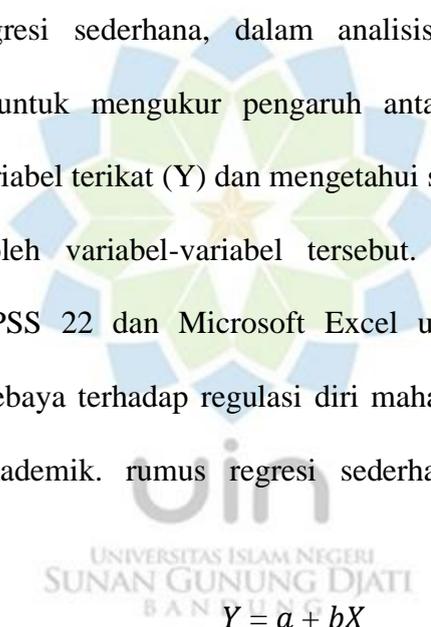
H_0 (Hipotesis Nol) : Tidak ada heteroskedastisitas pada model regresi (residual memiliki varians yang konstan).

H_1 (Hipotesis Alternatif) : Terdapat heteroskedastisitas pada model regresi (residual memiliki varians yang tidak konstan).

Dalam pengujian ini, jika nilai probabilitas hasil uji lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol diterima, yang berarti model tidak terdampak oleh heteroskedastisitas. Jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak, menunjukkan adanya heteroskedastisitas dalam model.

c. Analisis Regresi

Model analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi sederhana, dalam analisisnya regresi sederhana digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dan mengetahui sejauh mana signifikansi pengaruh oleh variabel-variabel tersebut. Dengan menggunakan software SPSS 22 dan Microsoft Excel untuk melihat pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam mengatasi tuntutan akademik. rumus regresi sederhana digunakan sebagai berikut:



$$Y = a + bX$$

Keterangan

Y = garis regresi atau variabel respons

a = konstan (intersep), perpotongan dengan sumbu vertikal

b = konstanta regresi atau slope

x = variabel bebas atau prediktor

d. Uji Koefisien determinasi

Koefisien determinasi (Kd), yang merupakan hasil kuadrat dari koefisien korelasi dan umumnya diungkapkan dalam bentuk persentase (%), digunakan untuk menentukan seberapa besar persentase pengaruh variabel X (Konseling Teman Sebaya) terhadap variabel Y (Penyesuaian Diri Santri). Rumus dari koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

Kd : Koefisien Determinasi R^2 : Koefisien Korelasi

e. Uji F / Uji Simultan

Uji F atau uji simultan ini esensialnya dilakukan untuk menentukan apakah semua variabel bebas yang dimasukkan ke dalam model memiliki dampak secara kolektif pada variabel dependen. Pendekatan ini melibatkan evaluasi tingkat signifikansi untuk menilai sejauh mana variabel-variabel tersebut secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. Jika nilai probabilitas signifikansi $< 5\%$, maka variabel independen atau variabel bebas secara signifikan memengaruhi variabel terikat. Dasar penarikan kesimpulan dalam uji F ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai F hitung lebih kecil daripada nilai F tabel dan probabilitas (signifikansi) lebih besar dari 0,05 (α), maka hipotesis nol (H_0) diterima. Ini mengindikasikan bahwa variabel independen

secara bersama-sama tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

- 2) Jika nilai F hitung lebih besar daripada nilai F tabel dan probabilitas (signifikansi) kurang dari 0,05 (α), maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

f. Uji T / Uji Partial

Uji t dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai dampak variabel bebas masing-masing secara parsial terhadap variabel terikat. Uji T (Test T) adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk memeriksa kebenaran atau ketidakbenaran dari suatu hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara dua nilai rata-rata sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama (Sudjono, 2010). T-statistics merupakan nilai yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat signifikansi dalam pengujian hipotesis dengan menggunakan prosedur bootstrapping. Dalam konteks pengujian hipotesis, signifikansi dapat dianggap tercapai ketika nilai T-statistics melebihi 1,96, sementara jika nilai T-statistics kurang dari 1,96, dianggap tidak signifikan (Ghazali Imam, 2016)

Pengambilan keputusan dilihat berdasarkan nilai signifikansi yang terdapat dalam tabel Koefisien. Umumnya, pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sekitar 95%, atau tingkat

signifikansi sekitar 5% ($\alpha = 0,05$). Kriteria dari uji statistik t , sebagaimana dijelaskan oleh Ghozali (2016), dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi uji t lebih besar dari 0,05, maka (H_0) diterima dan (H_a) ditolak. Artinya, tidak terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi uji t kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Berikut ini terdapat 5 hasil penelitian terdahulu yang memiliki pembahasan yang relevan dengan penelitian ini. Setiap penelitian yang didapat memiliki topik pembahasan dan hasil luaran yang berbeda.

1. Dalam penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Abdillah F, Rahmadani A, Syariful S., 2023) dengan judul Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Penerimaan Diri di Kalangan Santri MA TEI Multazam Bogor. Penelitian ini meneliti konseling teman sebaya sebagai variabel independen (X) yang mempengaruhi penerimaan diri (Y). Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang efektif dalam konseling teman sebaya dengan objek penelitian yang berbeda dari penelitian lain, yaitu santri di MA TEI Multazam. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan skala penerimaan diri sebagai alat ukur. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan penerimaan diri sebesar 20,375 dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan penerimaan diri santri.

Perbedaan diantara penelitian "Efektivitas Konseling Teman Sebaya dalam Meningkatkan Penerimaan Diri di Kalangan Santri MA TEI Multazam Bogor" dan "Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik" mencakup objek penelitian dan fokus

utama. Penelitian pertama memusatkan pada upaya meningkatkan penerimaan diri di kalangan santri, sementara penelitian kedua lebih berorientasi pada kemampuan mahasiswa dalam meregulasi diri dan menangani tuntutan akademik. Walaupun keduanya mengadopsi konseling sebaya sebagai variabel utama, perbedaan substansial terletak pada konteks dan tujuan intervensi tersebut. Di sisi lain, persamaan antara keduanya terletak pada penggunaan konseling sebaya sebagai variabel independen dan dependen, serta kemungkinan adopsi metode penelitian yang serupa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Astiti, 2019) pada tahun 2019 berjudul Efektivitas Konseling Sebaya dalam Menuntaskan Masalah Siswa di MAN 2 Yogyakarta. Penelitian ini memiliki variabel yang diteliti adalah efektivitas konseling sebaya (X) yang mempengaruhi penyelesaian masalah siswa (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas konseling sebaya terhadap penyelesaian masalah siswa di MAN 2 Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian lapangan, dengan fokus pada bagaimana konseling sebaya diimplementasikan untuk mengatasi masalah siswa, yang dianalisis secara deskriptif analitik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling sebaya di MAN Yogyakarta II mencakup tiga tahap utama: seleksi penasihat, sesi tanya jawab dengan calon penasihat, dan pengaturan pelaksanaan konseling.

Penelitian ini memiliki perbedaan dalam objek penelitian dan fokus utama. Penelitian pertama meneliti efektivitas konseling sebaya dalam menangani masalah siswa di MAN 2 Yogyakarta, sementara penelitian kedua

lebih berorientasi pada pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Meskipun keduanya menggunakan konseling sebaya sebagai variabel utama, perbedaan signifikan terletak pada konteks dan tujuan penelitian tersebut. Namun, persamaan keduanya terletak pada upaya menganalisis efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan individu dalam konteks pendidikan.

3. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Muwakhidah pada tahun 2021 (Muwakhidah, 2021), yang berjudul Keefektifan *Peer Counseling* dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pesantren Bahrul Ulum Jombang. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri dari 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dimana subjek dipilih berdasarkan nilai resiliensi mereka yang berada dalam rentang rendah. Analisis data dilakukan menggunakan uji Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai z hitung $> z$ tabel, yaitu 3.315, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik *peer counseling* efektif dalam meningkatkan tingkat *resiliensi* remaja di pesantren.

Perbedaan penelitian ini terdapat pada objek penelitian dan fokus utama penelitian. Penelitian pertama berfokus pada remaja di pesantren yang menghadapi rendahnya tingkat *resiliensi*, sedangkan penelitian kedua menyoroti mahasiswa yang harus mengelola tekanan akademik. Penelitian pertama bertujuan untuk meningkatkan *resiliensi* melalui praktik *peer*

counseling, sementara penelitian kedua mengevaluasi dampak konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa. Meskipun fokus dan objek penelitian berbeda, keduanya menunjukkan bahwa konseling sebaya adalah intervensi efektif untuk membantu individu menghadapi tantangan spesifik dalam lingkungan pendidikan mereka.

4. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Mufida Istati, 2020) yang berjudul Pengaruh Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern. Penelitian ini mengkaji dampak konseling teman sebaya berbasis Islam dalam mengurangi kecemasan mahasiswa di masyarakat modern, dengan fokus pada penerapan konsep pendidikan Islam kosmopolitan yang menggabungkan norma religius dan kebebasan berpikir. Menggunakan studi pustaka dan pendekatan kualitatif berdasarkan Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling teman sebaya dengan pendekatan halaqah efektif dalam empat aspek: preventif, kuratif, *reservatif*, dan pengembangan. Proses ini melalui tiga tahap ta'lim (transformasi), takwin (transaksi), dan tanfidz (*transinternalisasi*), yang membantu mahasiswa mengatasi stres dengan berpikir, bertindak, dan berharap secara positif.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian tentang "Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik". Kedua penelitian ini sama-sama mengkaji efek konseling teman sebaya pada mahasiswa untuk

meningkatkan kemampuan psikologis yang positif. Namun, penelitian Istati dan Hafidzi menekankan pendekatan berbasis Islam dan menggunakan studi pustaka kualitatif yang merujuk pada Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8, dengan tahapan halaqah yang meliputi preventif, kuratif, *reservatif*, dan pengembangan. Sebaliknya, penelitian tentang regulasi diri mahasiswa kemungkinan besar menggunakan pendekatan empiris untuk mengevaluasi strategi praktis dalam mengatasi stres akademik.

5. Rusnawati Ellis, Neleke Huliselan, dan Rahmat F. Tuasikal pada tahun 2019 mengembangkan Model Konseling Teman Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura (Ellis R, Huliselan N, F. rahmat., 2019.). Penelitian ini meneliti pengembangan model konseling teman sebaya (X) yang mempengaruhi pengurangan perilaku prokrastinasi akademik (Y). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pengembangan model konseling teman sebaya terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FKIP Universitas Pattimura.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian tentang "Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik". yakni sama-sama menggunakan konseling teman sebaya dalam konteks pendidikan tinggi untuk meningkatkan aspek psikologis mahasiswa. Perbedaannya, penelitian Ellis berfokus pada pengurangan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian regulasi diri berfokus pada kemampuan mahasiswa mengatur diri.

B. Kajian Konseptual

1. Konsep Konseling Sebaya

Konseling sebaya merupakan suatu bentuk bantuan di mana seorang individu memberikan dukungan kepada teman sebayanya untuk membantu mengatasi berbagai masalah. Menurut Tindall & Gray dalam (Ellis, 2019), menyatakan bahwa konseling teman sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong. Proses konseling sebaya melibatkan individu yang memiliki usia atau status sosial yang serupa dengan penerima bantuan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan akrab bagi kedua belah pihak.

Konseling sebaya memiliki beberapa peran penting, yaitu memberikan dukungan praktis dan emosional. Dukungan praktis berfokus pada memberikan solusi konkret dan strategi coping, sementara dukungan emosional melibatkan pendengaran yang baik, empati, dan rasa aman. Dengan berbagi pengalaman pribadi, teman sebaya dapat menawarkan perspektif relevan dan menekankan bahwa individu yang dibantu tidak sendirian dalam menghadapi masalah tersebut. Melalui proses ini, konseling sebaya membantu membangun rasa kebersamaan dan solidaritas, yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu.

Konseling sebaya sangat penting karena memungkinkan adanya

empati yang mendalam dan solusi yang relevan. Teman sebaya biasanya lebih memahami konteks dan situasi yang dihadapi oleh individu, menciptakan lingkungan yang mendukung dan non-judgmental. Karena teman sebaya sering mengalami situasi serupa, mereka dapat menawarkan solusi yang realistis dan dapat diterapkan. Dukungan dan validasi dari teman sebaya juga membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masalah dan termotivasi untuk mencari solusi.

Dengan demikian, Konseling sebaya merupakan suatu bentuk layanan konseling dimana konselor sebaya memberi dukungan dan bantuan kepada konseli, untuk mengatasi masalah dan menerapkan solusi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini dianggap efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Konseling sebaya tidak hanya memberikan solusi praktis tetapi juga membangun dasar dukungan emosional yang berkelanjutan, yang penting dalam proses penyelesaian masalah jangka panjang.

2. Konsep Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol dan memperbaiki dirinya, Secara umum, regulasi diri melibatkan proses pemantauan dan evaluasi terhadap perilaku, pikiran, dan emosi individu dengan tujuan mencapai target atau tujuan tertentu. Setelah mencapai tujuan tersebut, individu akan melakukan evaluasi terhadap pencapaian tersebut, dan jika mencapai hasil maksimal, biasanya akan merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang efektif

dapat menjadi pendorong kesuksesan dalam mencapai tujuan hidupnya, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Hal ini sesuai dengan pandangan Zimmerman (1990) dalam (Utari, 2021) yang mengatakan bahwa *self regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

Selain itu, regulasi diri juga memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur diri mereka sendiri. Ini termasuk aspek-aspek seperti motivasi, kepercayaan diri, konsep diri, lingkungan sosial, dan dukungan sosial. Dalam konteks pengembangan pribadi, regulasi juga dianggap penting membantu kita memahami bagaimana individu mengatasi tantangan, mengembangkan kebiasaan positif, guna mencapai potensi yang ada pada diri mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan, bahwa regulasi diri merupakan suatu proses yang sangat penting dalam kehidupan individu. melibatkan kemampuan untuk mengontrol perilaku, pikiran, dan emosi guna

mencapai tujuan yang ditetapkan.

Dukungan terhadap regulasi diri dapat menjadi kunci kesuksesan, terutama dalam menghadapi tantangan dan mencapai potensi penuh individu. Faktor-faktor seperti motivasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam regulasi diri seseorang. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konsep ini membantu

individu untuk mengembangkan kebiasaan positif dan mencapai tujuan hidup mereka. Dengan demikian, regulasi diri bukan hanya sekadar keterampilan, tetapi juga merupakan landasan penting dalam pengembangan diri dan pencapaian kesuksesan pribadi.

C. Kajian Teoritis

1. Konseling Sebaya

a. Pengertian Konseling Sebaya

Menurut Kadarsih dalam bukunya *Implementasi Peer Counseling* mengemukakan pengertian konseling adalah sebuah proses bimbingan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseling, yang biasanya dilakukan dengan metode wawancara untuk mencapai pada pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang dilakukan secara mandiri oleh konseling ((Kadarsih et al., n.d.)2020:43).

Di sisi lain (Satriah, 2018) mendefinisikan konseling sebagai suatu proses di mana seorang konselor membantu klien untuk memahami dan menginterpretasikan informasi yang berkaitan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan semua kebutuhan hidup mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan kegiatan membantu orang lain (konseli) yang sedang mengalami masalah oleh konselor, agar konseli dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang di alaminya.

Teman sebaya merupakan kumpulan individu yang umumnya memiliki rentan usia yang sama, memiliki kepentingan yang bersifat sementara (Dongoran & Boiliu, 2020:381). Dalam konteks konseling sebaya, teman sebayadapat menjadi sumber dukungan emosional bagi individu yang sedang mengalami kesulitan, selain itu juga teman sebaya dapat memberikan bantuan praktis bagi individu lain yang sedang mengalami permasalahan. Dalam hubungan teman sebaya, tentunya dapat saling menguntungkan satu sama lain, hal ini dikarenakan terciptanya dukungan sosial satu sama lain dari interaksi antar individu yang telah di bangun.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan memberikan dukungan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan. Dengan berbagi pengalaman dan pengetahuan, teman sebaya mampu menciptakan suasana terbuka dimana individu akan merasa nyaman ketika berbagi pengalaman dan masalah yang sedang dihadapinya.

Dalam hal ini, Kadarsih Menjelaskan bahwa pengertian Konseling sebaya adalah perilaku saling bantu dan perhatian interpersonal di antara teman sebaya, dilaksanakan oleh individu non-profesional di bidang layanan konseling (Kadarsih P.2020:49-50). Kegiatan ini berlangsung dalam konteks kehidupan sehari-hari, seperti

yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Secara garis besar, konseling sebaya dapat dijelaskan sebagai praktik saling membantu dan perhatian interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional di dalam ranah layanan konseling. Aktivitas ini umumnya terjadi dalam konteks kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah. Prinsip dasarnya adalah adanya saling dukung-mendukung antar individu dalam mengatasi masalah atau kesulitan, yang pada akhirnya membentuk hubungan positif dan bermanfaat di antara teman sebaya.

Awalnya, Dukungan dalam konseling sebaya mulai diperkenalkan dengan konsep *peer support* pada tahun 1939 dengan tujuan memberikan bantuan kepada individu yang menderita alkoholis. Dalam konsep (Carter, 2016:2). tersebut, dapat dilihat bahwa individu yang telah mengalami dan berhasil mengatasi permasalahan yang sama akan lebih efektif dalam memberikan bantuan kepada individu lain yang menghadapi masalah serupa. Sejak saat itu Konseling teman sebaya telah berkembang pesat dengan konsepnya yang melibatkan pertukaran pengalaman, pengetahuan, dan dukungan antara individu dengan latar belakang yang serupa.

Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam berbagai konteks, tidak hanya dalam mengatasi masalah alkoholisme tetapi juga dalam menangani berbagai tantangan lainnya, mulai dari masalah kesehatan mental hingga kesulitan dalam hubungan interpersonal. demikian,

konseling teman sebaya menjadi sebuah pendekatan yang sangat berharga dalam mempromosikan kesejahteraan emosional dan sosial.

Dalam konseling sebaya pertolongan itu diberikan oleh individu awam yang sebaya, bukan hanya dalam arti sama umurnya, melainkan mungkin juga sama dalam berbagai segi pengalaman hidup lainnya, permasalahan yang sedang dihadapi, atau sebaya dalam hal apa saja (Rogacion, 1996:85) Konselor sebaya adalah seseorang yang memiliki hubungan setara dengan klien, yang ditandai oleh afeksi, simpati, pengertian, bimbingan, serta menjadi tempat untuk bereksperimen, kebebasan berekspresi, dan kemandirian dari pengaruh orang tua.

Konseling sebaya adalah bentuk pemberian layanan konseling yang berlangsung secara alami, di mana teman saling membantu dan menjadi bagian dari masyarakat luas, bukan hanya milik segelintir orang. Dalam proses konseling sebaya, sistem yang dianut meliputi:

- 1) Hubungan saling percaya
- 2) Komunikasi yang terbuka
- 3) Pemberdayaan klien agar mampu mengambil keputusan sendiri

Kirschenbaum mendefinisikan nilai sebagai proses semata-mata, menurutnya, penilaian terhadap suatu nilai harus dibatasi pada taraf proses-proses yang berlangsung di dalam diri seseorang. Oleh karena itu di dalam proses konseling sebaya sebaiknya terjadi hubungan dua arah antara klien dan konselor yang meliputi 5 aspek

diantaranta yaitu : merasakan, berpikir, berkomunikasi, memilih, dan bertindak.

b. Tujuan Layanan Konseling Sebaya

Konseling sebaya adalah suatu bentuk layanan konseling dimana konselor sebaya memberi dukungan dan bantuan kepada konseli, untuk mengatasi masalah dan menerapkan solusi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini dianggap efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Oleh karena itu, setelah memahami konsep konseling sebaya, penting untuk mengetahui tujuan dari proses layanan konseling sebaya tersebut. Prayitno dalam bukunya menjelaskan bahwa tujuan dari semua layanan bimbingan dan konseling merupakan hasil penjabaran terkait dengan masalah yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahan itu sendiri.

Mengacu pada tujuan umum dari bimbingan dan konseling, yang dikemukakan oleh krumbooltz mengelompokan tujuan bimbingan dan konseling menjadi tiga jenis yaitu, mengubah perilaku yang tidak tepat, meningkatkan keterampilan dalam mengambil keputusan, dan mencegah kemungkinan terjadinya masalah. Sementara itu, tujuan konseling sebaya yang dikemukakan oleh Suwarjo adalah :

- 1) Mendorong terjadinya perubahan menuju ke arah yang positif.
- 2) Mencapai kondisi dimana konseli merasa nyaman dalam menghadapi permasalahan.

- 3) Membantu terciptanya hubungan yang baik antara individu dengan berbagi kesulitan dan perasaan yang sedang dialaminya.
- 4) Meningkatkan kemampuan individu untuk saling memperhatikan dan berbagi pengalaman dalam menghadapi permasalahan.
- 5) Meningkatkan Kemampuan sosial individu dalam berbagi informasi dengan teman sebayanya(Hardi, P. 2016).

c. Fungsi dan Manfaat Konseling Sebaya

Fungsi konseling sebaya dalam pelaksanaannya dapat di lihat melalui kegunaan, manfaat, dan keuntungan apa yang dapat diperoleh dari proses layanan konseling secara umum, yang dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni fungsi konselor dan fungsi atau manfaat layanan konseling sebaya.

1) Fungsi sebagai konselor sebaya

Fungsi konselor sebaya adalah menjadi teman yang siap membantu, mendengarkan, dan memahami setiap permasalahan yang dihadapi oleh individu, Menurut Lalu Abdurachman Wahid (Wahid, 2013) seseorang dengan keterampilan konseling dapat memberikan dukungan bagi individu lain dalam menangani permasalahan mereka, dan membantu mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik, serta mendorong perubahan-perubahan positif dalam kehidupan mereka..

2) Manfaat Layanan Konseling Sebaya

Layanan Konseling Sebaya dapat memberikan manfaat bagi perkembangan individu, baik sebagai konselor maupun konseli. Bagi konselor, layanan konseling sebaya dapat meningkatkan keterampilan mendengar, memahami dan merespons setiap permasalahan yang sedang ditanganinya dengan lebih baik, selain itu, layanan konseling sebaya juga dapat meningkatkan kemampuan dalam mengamati tingkah laku orang lain, untuk menilai keadaan mereka. Bagi konseli, layanan konseling sebaya dapat membuat individu merasa lebih nyaman untuk berbagi, dan memiliki keberanian untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka.

d. Prinsip Konseling Sebaya

Pada hakikatnya, konseling sebaya merupakan upaya pemberian bantuan antara individu yang memiliki pengetahuan konseling dengan individu yang membutuhkan bantuan. Hal ini dilakukan dengan mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, dan menggunakan keterampilan dalam pemecahan masalah dengan prinsip-prinsip berikut:

- 1) Semua informasi (termasuk masalah) yang dibicarakan selama sesi konseling sebaya disimpan sebagai rahasia. Oleh karena itu, apa yang dibicarakan dalam kelompok harus tetap rahasia, dan apa yang dibicarakan di luar kelompok harus tetap rahasia. Dibicarakan

oleh dua teman, menjadi rahasia pribadi yang tidak boleh diketahui oleh orang lain.

- 2) Menghargai Impian, hak-hak, nilai-nilai, dan keyakinan "konseli".
- 3) Sesi konseling sebaya tidak mengandung penilaian (penilaian).
- 4) Pemberian informasi dapat mencakup sebuah konseling, namun pemberian nasihat tidak termasuk kepada konseling.
- 5) Konseli memiliki kebebasan untuk membuat keputusan, termasuk kapan sesi akan diakhiri.
- 6) Konseling sebaya dilakukan berdasarkan kesetaraan.
- 7) Saat "konseli" membutuhkan bantuan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling sebaya, dia dialih tanganan ke konselor ahli, institusi, atau kelompok yang lebih sesuai.
- 8) Konselor dapat memperoleh informasi lengkap mengenai konseling sebaya, tujuan, prosedur, dan pendekatan yang digunakan sebelum menggunakan layanan konseling sebaya tersebut.
- 9) Keputusan akhir yang di ambil konseli merupakan tanggung jawab konselor.

Berdasarkan Prinsip-prinsip yang telah dipaparkan di atas memastikan bahwa konseli memiliki kendali penuh atas proses dan keputusan mereka, dengan konselor berperan sebagai fasilitator yang menyediakan informasi dan dukungan tanpa memberikan penilaian atau nasihat. Jika kebutuhan konseli melebihi kapasitas konseling

sebaya, mereka akan diarahkan ke sumber bantuan yang lebih tepat. Hal ini menegaskan pentingnya kesiapan konselor dalam memahami dan menerapkan teknik-teknik konseling sebaya untuk mencapai hasil yang efektif.

2. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol dan memperbaiki dirinya, hal ini menjadikannya sebagai aspek penting dalam menentukan perubahan perilaku seseorang. Regulasi merupakan suatu upaya seseorang untuk mengatur diri dalam sebuah aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif seseorang. Kemampuan ini memungkinkan individu mengelola emosi, mengevaluasi progres mereka, dan menyesuaikan strategi yang tepat agar sesuai dengan tujuan yang ingin mereka capai.

Dalam konteks psikologi, regulasi diri seringkali dikaitkan dengan konsep-konsep lainnya seperti *self-control*, *self-efficacy*, atau *self discipline*. Selain itu, teori regulasi diri juga didasarkan pada teori (*social cognitive theory*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura pada tahun 1986 dalam bukunya yang berjudul, *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.

Menurut Jantz dalam (Manab, 2016:8-9.) regulasi diri yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa atau remaja. Proses regulasi diri melibatkan tahapan seperti menerima informasi, mengevaluasi, mencari

informasi, merumuskan rencana, pelaksanaan, dan penilaian. Zimmerman (M. Nur Ghufron, 2017) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu hal yang melibatkan proses internal yang mencakup perencanaan, pikiran, emosi, dan tindakan yang direncanakan dan saling berhubungan untuk mencapai tujuan personal. Selain itu Schunk dan Ertmer dalam (M. Nur Ghufron, 2017) juga menyatakan bahwa regulasi diri sebagai suatu proses yang berkelanjutan. Hal ini digambarkan oleh Zimmerman dengan tiga tahap regulasi:

1. *Forethought phase*, yaitu kinerja yang sebelumnya dan terkait dengan proses pengumpulan langkah-langkah dalam mengambil suatu tindakan.
2. *Performance (volitional) control phase*, yang mencakup proses yang terjadi sebelum pembelajaran dan mempengaruhi perhatian dan perilaku.
3. *Self reflection phase*, terjadi setelah individu merespon pada upaya dalam berkinerja.

Miller dan Brown dalam (Raihana & Laksmi, 2022:6) mengartikan self-regulation sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilakunya dengan tujuan mencapai sasaran tertentu. Proses ini melibatkan aspek sosial, fisik, kognitif, dan emosional. Selain itu, mereka menyatakan bahwa individu juga mampu mempertahankan rencana yang telah disusun untuk mencapai tujuannya. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Miller

dan Brown (Raihana & Laksmi, 2022:6) regulasi diri memiliki 7 dimensi, yaitu :

1. *Receiving*, menerima informasi dari berbagai sumber, tidak hanya dari satu sumber. Hal ini memungkinkan individu memahami hubungan sebab-akibat serta berbagai aspek lainnya.
2. *Evaluating*, setelah mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, membandingkan informasi tersebut dengan masalah yang dihadapi berdasarkan pendapat pribadi. Pendapat pribadi ini merupakan harapan untuk berkembang, sambil mengevaluasi kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
3. *Triggering*, dimensi ini muncul dari keinginan atau kebutuhan untuk berubah. Keinginan ini berasal dari hasil evaluasi sebelumnya yang menimbulkan perasaan negatif atau positif, mendorong seseorang untuk menghindari sikap atau pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang diperoleh, menunjukkan kecenderungan untuk berubah.
4. *Searching*, individu terdorong untuk mencari solusi. Dari reaksi emosional dan sikap hasil evaluasi, individu menyadari perlunya mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
5. *Formulating*, membuat strategi atau rencana untuk mencapai tujuan. Rencana ini mencakup aktivitas pengembangan diri, pengaturan waktu, dan lain-lain untuk mempermudah pencapaian tujuan.

6. *Implementing*, menerapkan rencana atau strategi yang sudah dibentuk sebelumnya agar tujuan segera tercapai.
7. *Assessing*, mengukur atau menilai efektivitas rencana atau strategi yang sudah dibuat. Ini dilakukan untuk mengetahui apakah perencanaan dan hasil yang dicapai sudah sesuai dengan harapan atau belum.

Mengacu pada 7 dimensi yang telah dikemukakan sebelumnya, Kemampuan regulasi diri pada mahasiswa akan mendorong mereka untuk mengumpulkan informasi terkait bidang karir yang diinginkan, mencari data tentang bidang studi yang dituju, serta merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya. Penelitian ini menggunakan pendekatan dari teori Miller & Brown (1991) yang memformulasikan regulasi diri kedalam tujuh tahapan yaitu : *Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing dan Assesing*. Penelitian ini tertarik untuk membahas regulasi diri menurut Miller & Brown karena sesuai dengan keadaan di lingkungan sekitar.

b. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi menurut Schunk dan Zimmerman dalam (Fajrina & Hartati, 2019), mengemukakan regulasi diri mencakup tiga aspek:

1. Metakognitif

Maltin mengemukakan bahwa metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia juga mengatakan bahwa metakognisi sangat penting karena pengetahuan tentang kognisi dapat membantu seseorang mengatur atau menata situasi yang akan datang dan memilih strategi yang tepat untuk meningkatkan kinerja kognitifnya dimasa depan.

Dalam konteks ini, metakognisi menjadi kunci bagi individu untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas hidup. Kesadaran yang lebih mendalam tentang cara berpikir seseorang dapat membantu mereka menyelesaikan masalah dengan lebih baik dan menghadapi situasi yang rumit. Metakognisi bukan hanya tentang pemahaman diri, tetapi juga merupakan landasan untuk pertumbuhan dan peningkatan pribadi yang berkelanjutan. Pemahaman yang lebih baik tentang kekuatan dan kelemahan kognitif seseorang juga memungkinkan mereka untuk menemukan di mana mereka perlu berkembang lebih lanjut dan untuk menemukan cara baru untuk mencapai tujuan mereka.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa metakognitif merupakan pemahaman mengenai cara berpikir seseorang atau proses kognitif yang terjadi dalam pemikiran seseorang, yang mencakup tentang bagaimana individu memproses informasi, menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, dan mengatur pemikiran serta belajar

dari pengalaman. Dengan demikian, pemahaman tentang metakognisi tidak hanya relevan dalam konteks pengembangan individu, tetapi juga berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola dirinya sendiri secara efektif.

2. Motivasi

Motivasi berasal dari kata latin “*movere*” yang berarti menggerakkan. Pada dasarnya, motivasi berasal dari kebutuhan yang tidak terpenuhi, yang dapat menimbulkan tekanan. Menurut Stephen P. Robbins dalam (M. Nur Ghufron, 2017) motivasi didefinisikan sebagai kesediaan untuk mengeluarkan tingkat upaya yang tinggi untuk tujuan organisasi, yang dikondisikan oleh kemampuan upaya itu untuk memenuhi kebutuhan individu. Selain itu, motivasi juga dapat didefinisikan sebagai dorongan dalam diri individu untuk berperilaku dengan cara tertentu untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Dalam pendapat lain, Devi dan Rian (M. Nur Ghufron, 2017) juga mengemukakan bahwa motivasi dapat dipahami sebagai hasil dari kebutuhan dasar untuk mengendalikan diri dan terkait dengan potensi yang dimiliki individu.

3. Perilaku

Menurut Zimmermann dan Schank, perilaku adalah upaya individu untuk mengatur diri, memilih, dan menciptakan lingkungan yang dapat mendukung aktivitasnya. Dalam pendapat lain, Zimmermann dan Ponsdalam (M. Nur Ghufron, 2017), mengemukakan

sebaliknya, individu memilih menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik yang seimbang untuk mengoptimalkan aktivitas yang dilakukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa cara individu berinteraksi dengan lingkungannya dalam mencapai tujuan mereka mencerminkan kompleksitas dan fleksibilitas manusia dalam memenuhi kebutuhan dan mencapai keberhasilan.

c. Faktor-Faktor Regulasi diri

Menurut Zimmerman dan Pons dalam (M. Nur Ghufron, 2017) Ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi diri seseorang. Berikut ini adalah tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri:

1) Individu

Faktor individu meliputi hal-hal berikut:

- a) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan membantu mereka dalam melakukan regulasi diri.
- b) Kemampuan metakognisi yang lebih baik akan membantu proses pelaksanaan regulasi dalam diri mereka.
- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin dicapai, semakin besar kemampuan individu untuk melakukan regulasi diri.

2) Perilaku

Bandura dalam (M. Nur Ghufron, 2017) mengemukakan bahwa ada tiga tahap yang berkaitan dengan regulasi diri:

- a) *Self observation* adalah tahap di mana individu melihat dan menilai perilaku atau performa dirinya sendiri. Pada tahap ini, individu mengamati tindakan mereka, mencatat kekuatan dan kelemahan, serta mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Hal ini memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih sadar diri, memahami pola perilaku mereka, dan membuat perubahan yang diperlukan untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional.
- b) *Self judgement* adalah tahap di mana individu membandingkan standar yang telah dilakukannya standar dan tujuan yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, individu dapat melakukan evaluasi atas perilakunya sendiri dan hasilnya. Mereka dapat menilai apakah tindakan mereka sesuai dengan ekspektasi dan target yang diinginkan. Jika terdapat kesenjangan antara perilaku yang diamati dan tujuan yang ingin dicapai, individu dapat mengidentifikasi penyebabnya dan merencanakan tindakan perbaikan.
- c) *Self reaction* merupakan suatu proses dimana individu menyesuaikan diri dan merencanakan untuk memenuhi standar yang telah mereka tetapkan. Pada tahap ini, individu mengambil tindakan berdasarkan evaluasi yang telah mereka

lakukan selama self-judgement. Mereka menetapkan strategi dan langkah-langkah konkret untuk mengatasi kekurangan dan memperbaiki performa. *Self-reaction* juga melibatkan pemberian penghargaan kepada diri sendiri ketika mencapai tujuan atau membuat kemajuan, serta penyesuaian lebih lanjut pada rencana tindakan jika diperlukan. Proses ini memastikan bahwa individu tetap termotivasi dan berkomitmen untuk mencapai standar dan tujuan yang mereka tetapkan.

3) Lingkungan

Teori kognitif menekankan pentingnya pengaruh dan pengalaman sosial dalam membentuk fungsi manusia, dengan fokus pada bagaimana lingkungan dapat mempengaruhi atau tidak mempengaruhi perkembangan individu.

Berdasarkan tiga faktor yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh individu, perilaku dan lingkungan, dengan interaksi antara ketiganya memainkan peranan penting dalam membentuk keterampilan individu mengatur diri, berperilaku, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Dukungan terhadap regulasi diri dapat menjadi kunci kesuksesan, terutama dalam menghadapi tantangan dan mencapai potensi penuh individu. Faktor-faktor seperti motivasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial juga memainkan peran

penting dalam regulasi diri seseorang. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konsep ini membantu individu untuk mengembangkan kebiasaan positif dan mencapai tujuan hidup mereka. Dengan demikian, regulasi diri bukan hanya sekadar keterampilan, tetapi juga merupakan landasan penting dalam pengembangan diri dan pencapaian kesuksesan pribadi.



BAB III

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Ruang Curhat

Ruang Curhat merupakan layanan konseling sebaya yang diberikan oleh Aktivis Salman kepada jamaah, maupun aktivis Salman lainnya. Layanan konseling ini terletak di Jl. Ganesa No.7, Lb. Siliwangi, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132. Layanan ini dimulai pada tahun 2020 sebagai bagian dari perkembangan portal daring aktivis Salman, dengan tujuan memberikan dukungan psikologis bagi aktivis dan jamaah Salman ITB yang berstatus mahasiswa. Selain itu, layanan ini dikelola oleh Bidang Mahasiswa, Kaderisasi, dan Alumni (BMKA) yang berfokus pada kaderisasi dan perkembangan.

Dalam pelaksanaannya, Ruang Curhat melibatkan sukarelawan usia sebaya dengan latar belakang pendidikan psikologi maupun bimbingan konseling, yang didampingi oleh tenaga profesional. Konselor yang direkrut secara sukarela harus memenuhi kualifikasi sebagai seorang konselor, termasuk mahasiswa atau sarjana dalam bidang ilmu Psikologi maupun Konseling. Metode yang digunakan dalam layanan konseling ini adalah dengan klien mengajukan permohonan melalui website resmi BMKA untuk mendapatkan layanan konseling. Setelah permohonan disetujui, sukarelawan yang bertindak sebagai konselor sebaya akan menghubungi pemohon dan melakukan sesi konseling melalui aplikasi seperti Zoom, Google Meet maupun bertemu secara langsung.

Sejak bulan Juli tahun 2020 hingga saat ini tercatat ada lebih dari 1000 mahasiswa yang menggunakan layanan konseling di Ruang Curhat Salman ITB

ini. Dengan berbagai kategori masalah, seperti akademik, keuangan, kesehatan, keluarga, percintaan dan lain sebagainya. Melalui layanan ini BMKA Salman ITB berharap dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi para mahasiswa dan jamaah dalam menghadapi tantangan psikologis mereka.

Selain itu, BMKA Salman ITB secara rutin mengadakan pelatihan dan workshop bagi para sukarelawan konselor untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan konseling. Upaya ini dilakukan untuk memastikan bahwa para konselor memiliki kompetensi yang memadai dalam menangani berbagai permasalahan yang dihadapi oleh klien. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan kualitas layanan konseling semakin meningkat, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi para mahasiswa dan jamaah yang membutuhkan..

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
26	0.374	0.478	35	0.325	0.418
27	0.367	0.470	40	0.304	0.393
28	0.361	0.463	45	0.288	0.372
29	0.355	0.456	50	0.278	0.354
30	0.349	0.449	60	0.250	0.325

Tabel 3. 1 Distribusi Nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%

Untuk menentukan nilai dari r tabel, digunakan rumus $df = n - 2$, di mana n adalah jumlah sampel yang digunakan dalam uji validitas. Sebagai contoh, jika terdapat 42 sampel, maka $df = 42 - 2 = 40$. Selanjutnya, nilai r dapat ditemukan pada kolom yang sesuai dengan df (40) dan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$ (0.05). Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai r tabel sebesar 0.304. Oleh karena itu, untuk menilai validitas instrumen dalam penelitian ini, nilai r hitung dibandingkan dengan nilai r tabel. Jika nilai r hitung $>$ r tabel (0.304), maka instrumen dianggap valid.

Sebelum digunakan, lembar angket dinilai oleh ahli (dosen pembimbing) untuk menentukan kelayakannya. Setelah memperoleh hasil dari penilaian tersebut, dilakukan uji validitas. Hasil perhitungan data yang diperoleh menggunakan aplikasi SPSS Statistic 22 sebagai berikut :

No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
X1	0,526	0,304	Valid
X2	0,265	0,304	Tidak Valid
X3	0,575	0,304	Valid
X4	0,681	0,304	Valid
X5	0,527	0,304	Valid
X6	0,407	0,304	Valid
X7	0,584	0,304	Valid

X8	0,537	0,304	Valid
X9	0,577	0,304	Valid
X10	0,689	0,304	Valid
X11	0,556	0,304	Valid
X12	0,523	0,304	Valid
X13	0,447	0,304	Valid
X14	-0,422	0,304	Tidak Valid
X15	0,257	0,304	Tidak Valid
X16	0,169	0,304	Tidak Valid
X17	0,115	0,304	Tidak Valid
X18	0,501	0,304	Valid
X19	0,386	0,304	Valid
X20	-0,272	0,304	Tidak Valid
X21	0,522	0,304	Valid
X22	0,432	0,304	Valid
X23	0,117	0,304	Tidak Valid
X24	-0,481	0,304	Tidak Valid
X25	-0,099	0,304	Tidak Valid
X26	0,055	0,304	Tidak Valid
X27	0,351	0,304	Valid
X28	-0,163	0,304	Tidak Valid
X29	0,635	0,304	Valid

X30	0,662	0,304	Valid
------------	-------	-------	--------------

Tabel 3. 2 Hasil uji validitas variabel Konseling Sebaya (X)

Dalam rumus *Degree of Freedom* (df), setelah memperoleh nilai r hitung dan r tabel, berlaku aturan sebagai berikut: jika nilai r hitung > r tabel maka dianggap valid, sedangkan jika nilai r hitung < r tabel, maka dianggap tidak valid. Dari *output* pengujian validitas variabel Konseling Sebaya (X) pada tabel, dapat disimpulkan bahwa semua butir pernyataan dianggap valid.

No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Y1	0,246	0,304	Tidak Valid
Y2	0,193	0,304	Tidak Valid
Y3	0,605	0,304	Valid
Y4	0,411	0,304	Valid
Y5	0,593	0,304	Valid
Y6	0,576	0,304	Valid
Y7	0,694	0,304	Valid
Y8	0,102	0,304	Tidak Valid
Y9	0,222	0,304	Tidak Valid
Y10	0,494	0,304	Valid
Y11	0,509	0,304	Valid
Y12	0,059	0,304	Tidak Valid
Y13	0,443	0,304	Valid

Y14	0,512	0,304	Valid
Y15	0,424	0,304	Valid
Y16	0,517	0,304	Valid
Y17	0,606	0,304	Valid
Y18	0,271	0,304	Tidak Valid
Y19	0,505	0,304	Valid
Y20	0,497	0,304	Valid
Y21	0,438	0,304	Valid
Y22	0,697	0,304	Valid
Y23	0,389	0,304	Valid
Y24	0,283	0,304	Tidak Valid
Y25	0,512	0,304	Valid
Y26	0,561	0,304	Valid
Y27	0,175	0,304	Tidak Valid
Y28	0,469	0,304	Valid
Y29	0,229	0,304	Tidak Valid
Y30	0,429	0,304	Valid
Y31	0,591	0,304	Valid
Y32	0,305	0,304	Valid
Y33	0,657	0,304	Valid
Y34	0,349	0,304	Valid
Y35	0,498	0,304	Valid

Y36	0.296	0,304	Tidak Valid
Y37	0.586	0,304	Valid
Y38	-0.002	0,304	Tidak Valid
Y39	0,419	0,304	Valid

Tabel 3. 3 Hasil uji validitas variabel Regulasi diri (Y)

Dalam rumus *Degree of Freedom* (df), setelah memperoleh nilai r hitung dan r tabel, berlaku aturan sebagai berikut: jika nilai r hitung $>$ r tabel maka dianggap valid, sedangkan jika nilai r hitung $<$ r tabel, maka dianggap tidak valid. Dari *output* pengujian validitas variabel Regulasi diri (Y) pada tabel, dapat disimpulkan bahwa semua butir pernyataan dianggap valid.

b. Uji Reabilitas

Setelah melakukan uji validitas peneliti melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS statistic 22, diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut :

Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
0,622	30

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas variabel Konseling Sebaya (X)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat nilai Cronbach's Alpha untuk variabel X (Konseling Sebaya). Jika dilihat dari hasil uji SPSS, ditemukan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,622 dari total 31 item pernyataan (N of Items). (Sujarweni, 2014) reliabilitas yang baik ditandai dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa setiap item dalam instrumen variabel dianggap reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,622, yang melampaui ambang batas 0,6.

Cronbach's Alpha	N of Items
0,879	39

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi diri (Y)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat nilai Cronbach's Alpha untuk variabel X (Konseling Sebaya). Jika dilihat dari hasil uji SPSS, ditemukan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,879 dari total 39 item pernyataan (N of Items). Sujarweni (2014), reliabilitas yang baik ditandai dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa setiap item dalam instrumen variabel dianggap reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,879, yang melampaui ambang batas 0,6.

Setelah uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan, maka diperoleh kisi-kisi instrumen dengan nomor urut yang baru pada tabel

berikut :

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			Fav	Unfav
Merasakan	Kesadaran	Individu akan menyadari keberadaan masalah dan situasi yang dihadapi	-	11,12,
	Penerimaan	Individu akan menerima kondisi atau fakta yang ada tanpa adanya penolakan atau perlawanan	5,7,9,10	-
Berpikir	Berpikir kritis	Individu dapat melibatkan evaluasi mendalam terhadap informasi dengan	-	-

		mempertimbangkan berbagai sudut pandang.		
	Berpikir logis	Individu dapat melibatkan penggunaan alasan dan penalaran yang konsisten untuk mencapai kesimpulan yang rasional dan akurat.	3,28	
Memilih	Mempertimbangkan berbagai alternatif	Individu cenderung membuat keputusan yang lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan atau tujuan mereka.	20	31

	Mempertimbangkan Konsekuensi	Individu dapat memiliki kesadaran akan berbagai konsekuensi dari setiap pilihan membantu individu membuat keputusan yang lebih bijaksana dan terencana	19	30
Komunikasi	Komunikasi efektif	Individu dapat menyampaikan pesan dengan jelas dan dapat dipahami oleh pihak lain, memfasilitasi pertukaran informasi yang efisien dan akurat.	14	6

	Umpan balik	Individu dapat memberikan dan menerima umpan balik secara konstruktif membantu individu untuk meningkatkan kualitas komunikasi mereka, memperbaiki pemahaman dan respons terhadap pesan yang disampaikan.	-	-
Bertindak	Bertindak secara konsisten	Individu akan menjalankan tindakan yang sejalan dengan prinsip dan	1	13, 22

		tujuan yang telah ditetapkan.		
	Bertindak secara cakap	Individu akan melakukan tindakan dengan keterampilan dan kecermatan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.	4	23

Tabel 3. 6 Kisi-kisi instrument variabel X

Aspek	Indikator	Pernyataan	No Item	
			Fav	Unfav
<i>Receiving</i>	Menerima informasi	Individu dapat menerima informasi dari berbagai sumber untuk memahami hubungan sebab-akibat dan aspek lainnya.	39	34,37
<i>Evaluating</i>	Menilai / membandingkan	Individu dapat membandingkan informasi yang didapat	35	25

		dengan masalah yang dihadapi dan mengevaluasi kelebihan serta kekurangan diri.		
<i>Triggering</i>	Pemicu	Individu dapat merasakan keinginan atau kebutuhan untuk berubah dari evaluasi sebelumnya, mendorong menghindari sikap atau pemikiran yang tidak sesuai.	23,26,28 31,	33
<i>Searching</i>	Solusi	Individu dapat mencari solusi dari masalah yang dihadapi berdasarkan reaksi emosional dan evaluasi sebelumnya.	30	17,22
<i>Formulating</i>	Rencana	Individu dapat membuat rencana untuk mencapai	11,15	16,20, 32

		tujuan, termasuk pengembangan diri dan pengaturan waktu.		
<i>Implementing</i>	Pelaksanaan	Individu dapat menerapkan rencana yang sudah dibuat agar tujuan tercapai.	5,7,19	10,21
<i>Assessing</i>	evaluasi	Individu dapat menilai apakah rencana dan hasil yang dicapai sesuai dengan harapan.	3,13,14	4,6

Tabel 3. 7 Kisi-kisi instrument variabel Y

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk menguji apakah model regresi, baik variabel dependen, variabel independen atau keduanya, memiliki distribusi data yang normal atau tidak, dimana data yang terdistribusi secara normal akan memusat pada nilai rata-rata dan median. Data yang baik yang dapat dipakai dalam suatu penelitian adalah data yang telah terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan mengamati dan melakukan pengujian Kolmogrov – Smirnov, Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 : Nilai residual terdistribusi normal.

H_1 : Nilai residual tidak terdistribusi normal.

Adapun kaidah yang digunakan dalam mengambil keputusan adalah dengan melihat signifikan atau probabilitas yaitu sebagai berikut:

Jika Nilai sig $< \alpha 5\% = 0.05$, maka terima H_1

Jika Nilai sig $> \alpha 5\% = 0.05$, maka terima H_0

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		42
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	13,17928781
Most Extreme Differences	Absolute	,088
	Positive	,088
	Negative	-,040
Test Statistic		,088
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Tabel 3. 8 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov test one

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, maka cukup bukti untuk menerima H_0 yaitu nilai sig terdistribusi normal.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain.

H0 (Hipotesis Nol) : Residual bersifat Homoskedastisitas (varians residual konstan)

H1 (Hipotesis Alternatif) : Residual bersifat heteroskedastisitas (varians residual tidak konstan)

Normal Ketentuan :

Jika Nilai sig > 0.05, maka distribusi data Homogen

Jika Nilai sig < 0.05, maka distribusi data tidak Homogen

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-,094	,105		-,887	,380
X	,003	,001	,291	1,925	,061

a. Dependent Variable: LNabs

Tabel 3. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai signifikansi 0.061 > 0.05, maka cukup bukti untuk menerima H0 yaitu Varians dari nilai residual homogen (homoskedastisitas), atau tidak mengalami masalah heteroskedastisitas.

3. Analisis Regresi Sederhana

Regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dan mengetahui sejauh mana signifikansi pengaruh oleh variabel-variabel tersebut. Dengan memanfaatkan aplikasi SPSS 22 for windows, dan Microsoft Excel untuk melihat pengaruh konseling sebaya terhadap regulasi diri dalam mengatasi stres mahasiswa aktivis Salman ITB. rumus regresi sederhana digunakan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan

Y = garis regresi atau variabel respon

a = konstan (intersep), perpotongan dengan sumbu vertical

b = konstanta regresi atau slope

x = variabel bebas atau predictor

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardize	t	Sig.
		B	Std. Error	d Coefficients Beta		
1	(Constant)	44,094	19,327		2,281	,028
	X	,669	,248	,392	2,695	,010

a. Dependent Variable: Y

Tabel 3. 10 Hasil Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan hasil di atas, diketahui nilai Constant (a) sebesar 44.094, sedangkan nilai Konseling Sebaya (b / koefiensi regresi) sebesar 0.669 sehingga persamaan regresi dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$\text{Regulasi diri} = 44.094 + 0.669 \text{ Konseling sebaya}$$

Persamaan tersebut dapat diterjemahkan yaitu:

- a) Konstanta sebesar 44.094, mengandung arti bahwa nilai konstanta variabel regulasi diri adalah 44.094.
- b) Koefiensi regresi konseling sebaya sebesar 0.669 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai konseling sebaya, maka nilai regulasi diri bertambah sebesar 0.669. Koefiensi regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel konseling sebaya (X) terhadap regulasi diri (Y) adalah positif.

Maka, pengambilan keputusan uji regresi linear sederhana adalah:

- a) Berdasarkan nilai sigfikansi : dari tabel Coefficients diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.010 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Konseling Sebaya (X) berpengaruh terhadap Regulasi Diri (Y).
- b) Berdasarkan nilai t : diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2.281 > t_{tabel} 1.682, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel konseling sebaya (X) berpengaruh terhadap regulasi diri (Y).

4. Analisis R-Square / Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi atau R^2 digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Dalam regresi sederhana, angka R menunjukkan korelasi sederhana antara variabel X dan Y.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,818 ^a	,669	,660	4,003

a. Predictors: (Constant), X

Tabel 3. 11 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Berdasarkan tabel analisis di atas dapat dilihat bahwa nilai R^2 (*R Square*) yang diperoleh adalah 0.669 atau sama dengan 66.9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel independen yaitu Konseling sebaya memberi kontribusi pengaruh sebesar 66.9% terhadap Regulasi diri. Sedangkan sisanya 33.1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian.

5. Uji Signifikansi F (Simultan)

ANNOVA atau analisis varian yaitu uji gabungan koefisien regresi (uji F) untuk menguji signifikansi pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen. (Harlan, 2018). Terdapat beberapa ketentuan, sebagai berikut :

H0: Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau nilai $sig > 0,05$

H1: Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai $sig < 0,05$

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1292,966	1	1292,966	7,262	,010 ^b
	Residual	7121,439	40	178,036		
	Total	8414,405	41			

a. Dependent Variable: Regulasi Diri

b. Predictors: (Constant), Konseling Sebaya

Tabel 3. 12 Uji Simultan (F)

Berdasarkan analisis uji F di atas menunjukkan hasil uji statistik dengan signifikansi 0.010 dan F_{hitung} 7.262. Dengan ketentuan di atas bahwa nilai signifikansi $7.262 > 4.073$ atau $0.010 < 0,05$ artinya terima H1 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan kata lain Konseling sebaya terhadap Regulasi diri.

6. Uji Signifikansi T (Parsial)

Uji T digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh parsial yang diberikan variabel Independent/Bebas (X) terhadap Variabel Dependent/Terikat (Y). Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

H1: Terdapat pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Jika nilai sig. uji $t > 0,05$ maka terima H0.

Jika nilai sig. uji $t < 0,05$ maka terima H1.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	44,094	19,327		2,281	,028
X	,669	,248	,392	2,695	,010

a. Dependent Variable: Y

Tabel 3. 13 Uji Partial (T)

Berdasarkan analisis uji T di atas menunjukkan hasil uji statistik dengan signifikansi 0.010. Dengan ketentuan bahwa nilai signifikansi $0.010 < 0.05$ maka artinya terima H1 atau terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan kata lain Konseling sebaya terdapat pengaruh terhadap Regulasi diri.

C. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian regresi linear sederhana. Model regresi linsear sederhana digunakan karena didalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (X = Konseling Sebaya), dengan populasi yang berjumlah 42 responden.

Penyebaran angket dilakukan kepada 42 responden mahasiswa aktivitas di Masjid Salman ITB, dengan total item yang valid dari sebanyak 19 item untuk variabel X (Konseling Sebaya) dan 28 item untuk variabel Y (Regulasi Diri), total item yang valid setelah di jumlah adalah sebanyak 47 item. Pada penelitian ini, total jumlah item dihasilkan dari uji validitas yang di lakukan sebelumnya, sebanyak 30 pernyataan untuk variabel X (Konseling Sebaya) dan 39 item untuk variabel Y (Regulasi Diri) yang total jumlah keseluruhan sebelum dilakukannya uji validitas adalah 69 pernyataan, 22 item dari 69 item dinyatakan tidak valid karena nilai corrected item total correlation lebih rendah dari r-tabel yang sudah ditentukan sebesar 0.304, angka ini didapatkan dari tabel yang berisi angka yang digunakan untuk validitas data pada penelitian dengan disesuaikan jumlah N (responden) dan nilai signifikansi 5%. Karena jumlah pernyataan yang validnya sudah menggambarkan setiap indikator yang ada pada setiap variabel, maka uji bisa dilanjutkan.

Setelah uji validitas dilakukan, peneliti dapat melanjutkan dengan uji reliabilitas. Uji ini diterapkan pada pernyataan konseling sebaya (X) dan regulasi diri (Y) yang valid, sedangkan pernyataan yang tidak valid dikeluarkan dari perhitungan karena dapat mempengaruhi hasil akhir. Tujuan dari uji reliabilitas adalah untuk menilai sejauh mana pernyataan-pernyataan pada setiap variabel penelitian dapat diandalkan. Reliabilitas pernyataan dapat dilihat dari nilai Cronbach's Alpha. Dalam penelitian ini, nilai Cronbach's Alpha untuk konseling sebaya adalah 0,622 dan untuk regulasi diri adalah 0,879, keduanya lebih besar dari 0,60.

Setelah dilakukan berbagai uji terhadap data responden, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar $0.200 > 0.05$, dapat disimpulkan bahwa uji normalitas residual menyebar normal, sehingga asumsi normalitas data dalam pengujian ini dapat diterima. Selanjutnya hasil uji heteroskedastisitas dengan nilai signifikasinya sebesar $0.061 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residualnya homogen.

Regresi linear sederhana diperoleh linear, dalam bentuk persamaan setiap penambahan 1% nilai konseling sebaya, maka nilai regulasi diri bertambah sebesar 0.669, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh variabel konseling sebaya (X) terhadap regulasi diri (Y) adalah positif.

Berdasarkan analisis uji F (Uji Simultan) yang dilakukan, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,010 dan Fhitung sebesar 7,262. Dengan ketentuan bahwa nilai signifikansi $7,262 > 4,073$ atau $0,010 < 0,05$, artinya H1 diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan kata lain, Konseling Sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Regulasi Diri.

Dari hasil analisis uji T yang dilakukan, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,010. Karena nilai signifikansi $0,010 < 0,05$, artinya H1 diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan kata lain, Konseling Sebaya memiliki pengaruh terhadap Regulasi Diri.

Pembahasan dalam penelitian ini merujuk pada konsep teori dan hasil analisis statistik yang telah dilaksanakan. Sebagaimana dijelaskan pada bab

sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan berbagai metode statistik untuk mendapatkan hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang sejauh mana konseling sebaya berkontribusi terhadap regulasi diri seorang mahasiswa.

Semua analisis dan uji yang sudah dilakukan peneliti semua asumsi terpenuhi dan hasilnya berpengaruh sesuai dengan teori Kirschenbaum yang menyebutkan 5 dimensi konseling sebaya yaitu : merasakan, berpikir, berkomunikasi, memilih, dan bertindak.

Dalam hal ini, 5 dimensi yang telah disebutkan, seperti merasakan, berpikir, berkomunikasi, memilih, dan bertindak sangat penting untuk menciptakan interaksi yang efektif dan mendukung. Merasakan atau berempati memungkinkan konselor sebaya memahami perasaan teman mereka, sementara berpikir kritis membantu dalam menganalisis masalah dan menemukan solusi yang tepat. Berkomunikasi dengan baik memastikan bahwa pesan dan dukungan tersampaikan dengan jelas. Setelah itu, teman sebaya dibantu untuk memilih opsi terbaik berdasarkan evaluasi yang matang, dan akhirnya bertindak sebagai implementasi dari keputusan yang telah dibuat. Proses ini membantu membentuk hubungan yang positif dan mendorong perubahan yang konstruktif di antara teman sebaya.

Selain itu merujuk juga pada teori Miller & Brown (1991) yang

memformulasikan regulasi diri kedalam tujuh dimensi yaitu : *Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing dan Assesing*. Proses ini dimulai dengan tahap *receiving*, yaitu menerima informasi dari berbagai sumber untuk memahami hubungan sebab-akibat dan aspek lainnya. Kemudian, dalam tahap *evaluating*, informasi dibandingkan dengan masalah yang dihadapi dan dievaluasi untuk menilai kelebihan dan kekurangan diri. *Triggering* muncul dari keinginan untuk berubah berdasarkan evaluasi tersebut, yang memotivasi seseorang untuk menghindari sikap yang tidak sesuai. Tahap *searching* mendorong pencarian solusi, diikuti oleh *formulating*, di mana individu menyusun strategi atau rencana untuk mencapai tujuan. Tahap *implementing* adalah menerapkan rencana yang telah dibuat, dan akhirnya, *assessing* dilakukan untuk menilai efektivitas rencana atau strategi guna memastikan pencapaian sesuai harapan.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara penerapan konseling sebaya dengan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, karena mahasiswa yang dapat meregulasi dirinya dengan baik, akan lebih efektif dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk menangani tekanan belajar dan mempertahankan konsistensi dalam pencapaian tujuan akademis mereka.

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di Ruang Curhat Salman ITB, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, dengan nilai signifikansi sebesar $0.010 < 0.05$ dengan nilai koefisiensi regresi sebesar 0.669 atau 66.9%. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling sebaya memiliki pengaruh positif terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, terkhusus mahasiswa aktivis salman. Dengan demikian, semakin banyak layanan konseling sebaya yang diikuti mahasiswa, dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri dirinya, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konseling sebaya dan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil analisis uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa sebesar 0.669 atau 66.9% variasi dalam konseling sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Sisanya, 33.1%, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam model regresi, koefisien X (B) untuk konseling sebaya adalah sebesar 0.669. Analisis regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% dalam konseling sebaya akan berkontribusi pada peningkatan sebesar 0.669

terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu dalam hasil uji nilai t, diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar $2.281 > t_{tabel}$ 1.682. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sebaya memiliki pengaruh terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah, terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan untuk Ruang Curhat diantaranya:

1. Peningkatan Pelatihan untuk Konselor Sebaya

Mengadakan pelatihan rutin dan terstruktur bagi konselor sebaya untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memberikan konseling. Pelatihan ini bisa mencakup teknik komunikasi yang efektif, pemahaman tentang masalah psikologis yang umum dihadapi mahasiswa, serta strategi untuk membantu mahasiswa mengembangkan regulasi diri yang lebih baik. Dengan konselor yang lebih terampil, diharapkan kualitas layanan konseling sebaya dapat meningkat, sehingga memberikan dampak yang lebih besar bagi regulasi diri mahasiswa.

2. Monitoring dan Evaluasi Berkala

Lakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap efektivitas layanan konseling sebaya. Kumpulkan data dan umpan balik dari mahasiswa yang telah menggunakan layanan ini.. Analisis data ini akan membantu dalam memahami apa yang sudah berjalan baik dan apa yang perlu ditingkatkan. Dengan adanya evaluasi rutin, layanan konseling dapat terus berkembang dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa.

3. Kampanye Kesadaran dan Promosi Layanan:

Adakan kampanye kesadaran yang intensif mengenai pentingnya konseling sebaya dan bagaimana layanan ini dapat membantu mahasiswa dalam berbagai permasalahan. Kampanye ini bisa dilakukan melalui media sosial, email kampus, poster, dan acara-acara kampus. Promosi yang efektif dapat meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam layanan konseling sebaya baik online maupun offline.

Selain itu berikut saran untuk peneliti selanjutnya:

1. Mengeksplorasi lebih jauh mengenai dampak konseling sebaya terhadap regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik di Ruang Curhat Salman ITB. Penelitian bisa mencakup perbandingan efektivitas metode konseling sebaya dengan dukungan lainnya, analisis berdasarkan variabel seperti jurusan dan tahun akademik, serta evaluasi jangka panjang untuk mengukur dampak berkelanjutan.
2. Mempertimbangkan dan menilai perbedaan dampak konseling sebaya pada kelompok mahasiswa dengan latar belakang yang berbeda, serta mengevaluasi peran faktor-faktor tambahan seperti lingkungan sosial dan kesiapan mental dalam proses konseling. Penelitian juga dapat mengeksplorasi metode pengukuran baru untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif mengenai bagaimana konseling sebaya mempengaruhi regulasi diri mahasiswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bandura. (1986). *Social foundation of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffee.
- Abdillah, F. A., Rahmadani, A., & Syariful, S. (2023). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam Bogor). *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14723>
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Boekaerts Monique, Printich R Paul, Z. M. (2011). *Handbook of self regulation, research, theory, and application. Second edition*. The Guilford Press. [https://books.google.co.id/books?id=rv3DZSim6z4C&lpg=PP1&ots=t1tazcxXRd&dq=Handbook of self regulation%2C research%2C theory%2C and application. Second edition. London %26 New York&lr&hl=id&pg=PR3#v=onepage&q=Handbook of self regulation, research, theory,](https://books.google.co.id/books?id=rv3DZSim6z4C&lpg=PP1&ots=t1tazcxXRd&dq=Handbook+of+self+regulation%2C+research%2C+theory%2C+and+application. Second+edition. London+%26+New+York&lr&hl=id&pg=PR3#v=onepage&q=Handbook+of+self+regulation,+research,+theory)
- Carter, T. D. (2016). *Peer Counseling: Roles, Functions, Boundaries. ILRU Program*. <http://www.peercounseling.com>
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-Mpi*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Dongoran, D., & Boiliu, F. M. (2020). PERGAULAN TEMAN SEBAYA DALAM PEMBENTUKAN KONSEP DIRI SISWA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 381–388. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.560>
- Ellis, R., Huliselan, N., Rahmat, D., & Tuasikal, F. (n.d.). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Efektivitas Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Ellis, R., Huliselan, N., & Tuasikal, R. F. (2019). Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(2), 40. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v3i2.1052>
- Fajrina, A., & Hartati, S. (2013). HUBUNGAN ANTARA SEMANGAT KERJA DENGAN REGULASI DIRI PADA PERAWAT RUMAH SAKIT JIWA Dr AMINO GONDOHUTOMO SEMARANG. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(4), 1–12.
- Ghazali Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardi, P. (n.d.). *KONSELING TEMAN SEBAYA (PEER COUNSELING) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE*. 1–13.
- Kadarsih, P. S., Penerbit, A., Kantor, :, Tvri, J. P., Malaya, T., Kabupaten, U., Lebong, R., & Bengkulu, P. (n.d.). *PEER COUNSELING Penerbit Buku Literasiologi*. [www:http://literasikitaindonesia.com](http://literasikitaindonesia.com)
- Lutfiyah, A. (2007). *PROBLEM SOLVING SISWA MTsN 1 MALANG UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG*.
- M. Nur Ghufroon, R. R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (Cetakan ke). Ar-Ruzz Media.
- Manab, A. (n.d.). *SEMINAR ASEAN 2 nd PSYCHOLOGY & HUMANITY Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*.

- Mufida Istati, A. H. (2020). *Mufida Istati, Anwar Hafidzi*. 3(1), 13–26.
<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/index>
- Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52–64. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15663>
- Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer counseling for mental health in young people – Randomized clinical trial –. *Mental Health and Prevention*, 14(August 2018), 200164.
<https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200164>
- Raihana, F., & Laksmi, W. (2022). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Persepsi Mampu Memperoleh Pekerjaan Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM 2022)*, April, 99–109.
<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/viewFile/2933/1549>
- Rogacion. (1996). *Tumbuh bersama sahabat: konseling sebaya sebuah gaya hidup*.
<https://lontar.ui.ac.id/detail?id=1840&lokasi=lokal>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja* (Y. S. Wisnu C. Kristiaji, Ed.). Jakarta : Erlangga, 2003.
- Satriah, L. (2018). *panduan bimbingan dan konseling pendidikan* (Asep saepulrohim, Ed.). Fokusmedia. <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/180425>
- Sinring, A. (2022). *Examining the Effect of Self-Regulation and Psychological Capital on the Students ' Academic Coping Strategies during the Cov id-19 Pandemic*. 15(2), 487–500.
- Sobur, A. (2010). *Psikologi Umum*. Pustaka Setia.
- Sudjono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Publisher.
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Sujarwo. (2008). Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur (Resilience): Studi Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Univ. *Artikel, Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur (Resilience): Studi Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Univ.*
- Utari, R. (2021). Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya). *Bayani*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.52496/bayaniv.1i.1pp43-51>
- Wahid, L. A. (2013). *Konseling Sebaya Bagi Remaja (Tinjauan Teoritis Mengatasi Problematika Remaja Prespektif Bimbingan dan Konseling)* (Widiyanto, Ed.).
- Zapata, L Jesus, F.d.l, Dave, P, Sander, P. (2014). Personal self-regulation as a variable student (presage). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4, 165–173.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat keputusan Pembimbing dan Penyusunan Skripsi

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN GUNUNG DJATIBANDUNG
NOMOR : B-1081/Un.05/III.4/PP.00.9/02/2024
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI SARJANA/S1
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

- Membaca** : Surat Saudara Riffah Rohadatul Jannah tanggal 08 Januari 2024, tentang permohonan pengangkatan pembimbing dalam penyusunan Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
- Menimbang** : a. bahwa dalam rangka kelancaran dan keterlibatan pelaksanaan pembuatan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung perlu ditunjuk pembimbing skripsi;
b. bahwa Saudara-saudara yang namanya tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan;
4. KMA. RI Nomor 27 Tahun 1975 Jo No.38 Tahun 1977, Tentang Kurikulum Nasional;
5. KMA. RI Nomor 082.A Tahun 2012, Tentang Pedoman Akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
6. PERMEN. AGAMA RI Nomor 353 Tahun 2004 Tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum PTAI;
7. PERMEN. AGAMA RI Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Penetapan Pembidangan Ilmu dan gelar Akademik di Lingkungan Perguruan Tinggi Agama;
8. Keputusan Dirjend. Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI Nomor E/10/Tahun 2012, Tentang Gelar dan Sebutan Lulusan Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Keputusan Rektor UIN Sunan Gunung Djati No.Un.05/A/Kp.07.6/064/2011, Tentang Pedoman Akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
10. Keputusan. Dekan Fak. Dakwah Nomor: IN.10/FD/PP.00.9/260/2001, Tentang Pedoman Akademik.
- Memperhatikan** : Hasil Seminar Usulan Penelitian untuk Skripsi (SUPS), tanggal 08 Januari 2024,

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Terhitung mulai tanggal 15 Februari 2024, mengangkat Saudara:

1. Asep Saeputrohim, S.Ag., M.MPd. (Pembimbing I);
2. Anggit Garnita, S.Ag. M.Sos (Pembimbing II);

dalam penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung:

N a m a : Riffah Rohadatul Jannah
Nomor Pokok NIM : 1204010132
Jurusan : BKI

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik (Penelitian Pada Mahasiswa Ruang Curhat Salman ITb)

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan skripsi tersebut lulus diujikan (Ujian Munafasyah);
2. Kepada pembimbing diberikan honorarium menurut peraturan yang berlaku;
3. Segala sesuatu akan diperbaiki kembali apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan surat keputusan ini.

PETIKAN: Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan diindahkan.

Ditetapkan di : Bandung
Tanggal : 15 Februari 2024



Dekan, Dr. H. Enjang AS., M.Ag., M.Si.
NIP. 19680814199503 1003

Tembusan disampaikan kepada Yth. :

1. Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung (sebagai laporan);
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2 Lembar Bimbingan Skripsi

DATA PROSES BIMBINGAN SKRIPSI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

Nama : Rifdah Rohadatul Jannah
 NIM : 1204010132
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap
 Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi
 Tuntutan Akademik.

Pembimbing I : Asep Saeputrochim, S.Ag., M.Mpd.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	6/03/2024	Penyerahan BAB I	
2	15/5/24	Konsultasi outline	
3	29/5/1	BAB I parisi	
4	31/5/24.	BAB II	
5	11/7/24.	Konsultasi instrumen.	
6	17/7/24	Perbaikan instrumen	
7	21/7/24	Konsultasi Display Data.	
8	25/7/24	Perbaikan Data	
9	29/7/24	Acc BAB III	
10	2/8/24	Konsultasi BAB III & Abstrak	
11	4/8/24	Perbaikan Abstrak	
12	7/8/24	Acc. volk sidang & lampiran	

Bandung, 7/ Agustus 2024
 Pembimbing I,

Asep Saeputrochim, S.Ag., M.Mpd.
 NIP. 19770801 2007 01017

**DATA PROSES BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

Nama : Rizdah Permadani Jannah
 NIM : 1704010132
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tantangan Akademik

Pembimbing II : Anggit Garnita S.Ag. M.Sos

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	6/03/2024	Penyerahan Bab I dan Revisi	
2	15/05/2024	revisi Bab II	
3	29/05/2024	Bab II	
4	05/07/2024	Angket.	
5	10/07/2024	perbaikan instrumen	
6	16/07/2024	BAB III	
7	19/07/2024	revisi BAB III	
8	22/07/2024	ACC BAB III	
9	25/07/2024	BAB IV	
10	30/07/2024	ACC BAB IV & abstrak.	
11	2/08/2024	revisi abstrak.	
12	6/08/2024	ACC	

Bandung, 6 / Agustus . 2024
 Pembimbing II,


 Anggit Garnita S.Ag. M.Sos
 NIP. 197501197019111008

Lampiran 3 Lampiran Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan A.H. Nasution No.105 Cibiru Bandung 40614 Tlp. (022) 7810788 Fax.
7810788 Website: www.uinsgd.ac.id e-mail: fdk@uinsgd.ac.id

Nomor : B-1574/Un 05/III 4/TL.01/06/2024 Bandung, 12 Juni 2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Riset/Survey/Konsultasi

Kepada yth.

Ketua Ruang Curhat

di

Jl Ganesa No 7, Lb. Siliwangi, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat
40132

Assalamu'alaikum Wr.Wb.,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung, dengan ini mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin kepada :

Nama : RIFDAH ROHADATUL JANNAH
Nomor Pokok : 1204010132
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Semester : VIII (delapan)
Alamat : Kp. Nunun wetan RT 02/RW 03 Mekarsari
Pacet

untuk mengadakan Riset/Survey/Konsultasi dalam rangka persiapan penyusunan skripsi,
dengan judul/topik/masalah :

"Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik."

Dosen Pembimbing :

1. Asep Saepulrohman, S.Ag.,M.MPD
2. Anggit Garnita, S.Ag., M.Sos.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan Bapak/Ibu/Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dekan I Bidang Akademik,

Sunanuddin Effendi, M. Ag.
12007011063

Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN SGD Bandung (sebagai laporan).

Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



YAYASAN
PEMBINA
MASJID
SALMAN
ITB

Jl. Ganesha 7, Bandung 40132
T/ +62 813-1292-4064
E / sekretariat@salmanitb.com
Website www.salmanitb.com
Instagram @salmanitb

SURAT KETERANGAN

No. 1775/S.4/YPM-5000/I-1446

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Kholish Roja Wa'dalloh, S.T.

Jabatan : Manajer Bidang Mahasiswa, Kaderisasi, dan Alumni Salman ITB

Menerangkan bahwa:

Nama : Rifdah Rohadatul Jannah

NIM : 1204010132

Jurusan / Universitas : Bimbingan Konseling Islam / UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Telah melaksanakan penelitian di program Ruang Curhat Bidang Mahasiswa, Kaderisasi, dan Alumni (BMKA) Salman ITB dengan judul "Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Regulasi diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tuntutan Akademik (Studi Kasus di Ruang Curhat Salman ITB)" pada 21 Juni - 10 Juli 2024.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 1 Agustus 2024

Yayasan Pembina Masjid Salman ITB

Manajer Bidang Mahasiswa, Kaderisasi, dan Alumni



Kholish Roja Wa'dalloh, S.T.

Lampiran 5 Instrument Penelitian Variabel X

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya merasa percaya diri dengan keputusan yang saya buat.					
2	Saya mudah terdistraksi dari rencana saya.					
3	Saya bersedia mencoba cara-cara lain dalam melakukan sesuatu.					
4	Sulit bagi saya melihat manfaat dalam mengubah cara hidup saya.					
5	Saya biasanya berhati-hati untuk tidak berlebihan dalam melakukan sesuatu.					
6	Saya merasa kesulitan untuk tetap berkomitmen pada keputusan yang sudah dibuat.					
7	Saya memiliki standar pribadi dan berusaha memenuhinya.					
8	Saya dapat dengan mudah mengevaluasi konsekuensi dari tindakan saya sebelum mengambil keputusan.					
9	Saya dapat tetap fokus pada rencana saya meskipun ada gangguan.					

10	Saya memiliki gambaran yang jelas tentang ingin menjadi siapa saya nanti dimasa depan.					
11	Saya sering bingung tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup saya.					
12	Saya dapat menemukan banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan yang mana yang akan saya gunakan.					
13	Saya biasanya berpikir sebelum bertindak.					
14	Saya tidak yakin tentang jalur hidup yang saya pilih.					
15	Saya sering tergoda untuk menyimpang dari rencana yang sudah dibuat.					
16	Saya mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri.					
17	Ketika saya melihat ada masalah, saya segera ingin memperbaikinya.					
18	Terkadang saya tidak belajar dengan baik dari hukuman.					
19	Saya dapat mengubah cara saya melakukan sesuatu ketika saya melihat adanya masalah.					

20	Saat saya melihat masalah, saya akan segera mencari solusinya.					
21	Biasanya saya dapat menemukan beberapa kemungkinan yang berbeda ketika saya ingin mengubah sesuatu.					
22	Biasanya setelah saya melihat masalah atau tantangan, saya segera mencari solusi yang memungkinkan dilakukan.					
23	Saya kesulitan menetapkan tujuan yang jelas untuk diri saya sendiri.					
24	Saya cenderung terus melakukan hal yang sama meski terkadang tidak berhasil.					
25	Terkadang perilaku saya tidak jauh berbeda dengan orang lain.					
26	Saya biasanya menilai apa yang saya lakukan berdasarkan konsekuensi dari tindakan saya.					
27	Terkadang saya terlalu banyak berpikir tentang keadaan saya.					
28	Saya meminta bantuan orang lain ketika saya membutuhkannya.					

Lampiran 6 Instrument Penelitian Variabel Y

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Dalam proses konseling, baik konselor (pendengar) maupun konseli (temhat) secara aktif terlibat dalam upaya mengatasi masalah.					
2	Dalam proses konseling sebaya, logika digunakan dalam berpikir untuk menyelesaikan masalah.					
3	Alternatif pemecahan masalah sangat membantu konseli (temhat) dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.					
4	Konselor sebaya memiliki kemampuan untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi konseli (temhat)					
5	Konselor sebaya (pendengar) mencampur adukkan fakta yang ada dengan pendapat yang diajukan oleh konseli (temhat)					
6	Dalam proses konseling, konselor sebaya (pendengar) dapat merasakan beratnya permasalahan yang sedang saya hadapi					

7	Saya dapat merasakan kenyamanan pada waktu proses konseling					
8	Saya merasa tenang setelah bercerita tentang masalah saya dengan konselor sebaya					
9	Saya tidak dapat merasakan kenyamanan pada waktu proses konseling					
10	Saya merasa cemas setelah bercerita tentang masalah saya dengan konselor sebaya (pendengar)					
11	Konselor sebaya (pendengar) memaksa saya untuk menyetujui solusi untuk masalah yang saya hadapi					
12	Konselor sebaya (pendengar) dengan seksama mendengarkan curhat saya					
13	Dalam memecahkan masalah, saya diberi kesempatan untuk dapat memahami masalah saya dengan baik					
14	Saya memilih solusi tentang masalah saya sesuai dengan kemampuan saya					
15	Saya tidak berhak menyelesaikan masalah tanpa persetujuan konselor sebaya (pendengar)					

16	Kerjasama yang baik antara saya dengan konselor sebaya (pendengar) hanya akan merugikan saya					
17	Saya takut kecewa ketika menerapkan alternatif solusi yang saya pilih					
18	Dengan menerapkan alternatif pemecahan masalah, saya merasa tambah bingung					
19	Dengan menerapkan alternatif pemecahan masalah saya merasa lega					



Lampiran 7 Hasil Olah Data Variabel X

5	5	5	5	2	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	2	2
4	5	4	4	4	4	3	2	5	5	3	5	3	4	3	4	4	4	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	2
4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	2	1
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
5	3	5	3	2	5	5	5	5	4	3	3	3	5	4	5	5	3	4
5	3	4	5	2	4	3	5	5	4	4	4	4	4	5	2	3	3	3
3	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4
4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3
5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4
4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3
4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2
5	4	5	3	4	4	5	5	4	5	2	5	5	5	5	4	4	3	3
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	4
4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	5	5	4	2	4	2	1	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4
4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	2	2
5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	4
5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	3	2	4	4	5	5	4	1	2	4	5	5	1	2	3	4
4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	2	4	4
5	5	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	2	3	2
4	3	4	4	2	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	1	5
5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4
5	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2
4	5	4	5	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	3	1	5	3	3
2	2	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	1	4	3	3
5	4	5	4	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	3
4	5	5	5	2	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	2	3
5	5	5	5	2	3	4	4	3	4	2	4	4	5	5	4	2	2	4
4	5	5	5	2	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	2	3
4	3	4	4	2	4	4	4	3	5	4	5	4	3	3	3	3	3	3
5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2
5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5

Lampiran 8 Hasil Olah Data Variabel Y

2	4	2	4	3	4	1	3	4	4	4	1	3	4	
1	3	2	4	2	4	1	4	4	5	4	1	4	4	
1	2	2	3	1	5	2	5	5	5	5	1	5	2	
3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	1	4	3	
2	5	2	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	
5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	
2	4	5	5	5	5	2	5	3	5	4	3	5	5	
3	5	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	
4	5	3	5	5	5	2	4	5	4	5	1	4	5	
2	4	2	3	2	5	2	4	4	4	5	1	3	4	
3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	2	5	5	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	4	2	4	5	4	5	4	4	4	3	3	4	4	
5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	
2	4	2	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	
1	1	2	4	4	4	5	2	4	2	4	4	1	4	5
1	5	2	4	2	5	2	5	4	2	4	1	4	3	
2	5	4	5	5	5	2	5	5	4	5	2	5	3	
2	4	2	4	3	5	2	4	4	4	4	2	5	5	
1	4	4	3	4	5	2	3	5	5	3	4	5	4	
2	4	4	4	4	2	3	4	2	1	2	2	3	2	
2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	5
2	4	3	4	2	5	2	5	5	5	5	1	3	3	
2	5	4	2	2	5	2	4	5	5	4	2	4	3	
2	2	1	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	
3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	
4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	3	
2	5	3	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	3	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
2	4	4	4	4	4	2	5	5	3	5	2	4	4	
4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	2	5	5	
2	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	4	
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	
3	3	3	3	3	5	3	3	5	4	5	4	5	5	
3	2	2	3	4	4	4	4	5	3	3	4	3	5	
1	4	2	3	2	5	1	4	4	4	4	3	3	3	
2	5	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	
2	4	2	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	
2	4	2	4	5	4	5	4	5	4	3	3	4	4	
2	5	3	4	2	4	3	5	5	5	4	2	3	4	
3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	2	5	4	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Variabel X di SPSS

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=X01 X02 X03 X04 X05 X06 X07 X08 X09 X10 X11 X12 X13
X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20 X021 X022 X023 X024 X025 X026 X027
X028 X029 X030 TOTAL

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

	TOTAL		TOTAL		TOTAL
X1 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.526	X11 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.556	X21 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.522
X2 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.265	X12 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.523	X22 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	-0.432
X3 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.575	X13 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.447	X23 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.117
X4 Persen Correlation Sig. (2- taiked)	0.681	X14 Persen Correlation Sig. (2- taiked)	-0.422	X24 Persen Correlation Sig. (2- taiked)	-0.481

N		N		N	
X5 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.527	X15 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.257	X25 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	-0.099
X6 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.407	X16 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.169	X26 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.055
X7 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.584	X17 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.115	X27 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.351
X8 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.537	X18 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.501	X28 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	-0.163
X9 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.577	X19 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.368	X29 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.635
X10 Persen Correlation	0.689	X20 Persen Correlation	-0.272	X30 Persen Correlation	0.662

Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)	
N		N		N	



Lampiran 10 Hasil Uji Reabilitas Variabel X di SPSS

RELIABILITY

```

/VARIABLES=X01 X02 X03 X04 X05 X06 X07 X08 X09 X10 X11 X12 X13
X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20 X021 X022 X023 X024 X025 X026 X027
X028 X029 X030

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

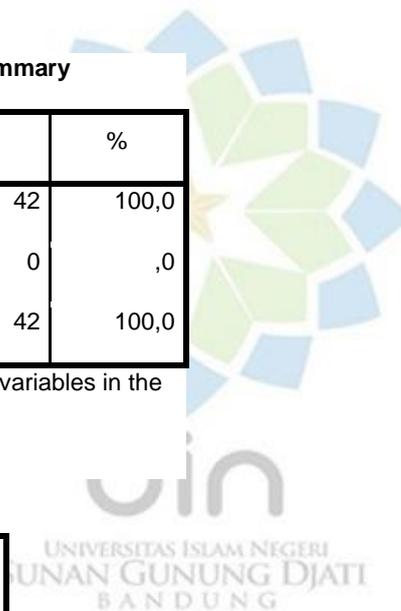
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,622	30



Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Variabel Y di SPSS

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=Y01 Y02 Y03 Y04 Y05 Y06 Y07 Y08 Y09 Y10 Y11 Y12 Y13
Y14 Y15 Y16 Y17 Y18 Y19 Y20 Y21 Y22 Y23 Y24 Y25 Y26 Y27 Y28 Y29
Y30 Y31 Y32 Y33 Y34 Y35 Y36 Y37 Y38 Y39 TOTAL

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

	TOTAL		TOTAL		TOTAL
Y1 Persen	0.264	Y14 Persen	0.512	Y27 Persen	0.175
Correlation		Correlation		Correlation	
Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)	
N		N		N	
Y2 Persen	0.193	Y15 Persen	0.424	Y28 Persen	0.469
Correlation		Correlation		Correlation	
Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)	
N		N		N	
Y3 Persen	0.605	Y16 Persen	0.517	Y29 Persen	0.229
Correlation		Correlation		Correlation	
Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)		Sig. (2-tailed)	
N		N		N	
Y4 Persen	0.411	Y17 Persen	0.606	Y30 Persen	0.429
Correlation		Correlation		Correlation	

Sig. (2-tailed) N		Sig. (2-tailed) N		Sig. (2-tailed) N	
Y5 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.593	Y18 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.271	Y31 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.591
Y6 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.576	Y19 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.505	Y32 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.305
Y7 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.694	Y20 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.497	Y33 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.657
Y8 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.102	Y21 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.438	Y34 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.349
Y9 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.222	Y22 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.697	Y35 Persen Correlation Sig. (2-tailed) N	0.498

Y10 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.494	Y23 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.389	Y36 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.296
Y11 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.509	Y24 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.283	Y37 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.586
Y12 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.059	Y25 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.512	Y38 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	-0.002
Y13 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.443	Y26 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.561	Y39 Persen Correlation Sig. (2- taiked) N	0.419

Lampiran 12 Hasil Uji Reabilitas Variabel Y di SPSS

RELIABILITY

```

/VARIABLES=Y01 Y02 Y03 Y04 Y05 Y06 Y07 Y08 Y09 Y10 Y11 Y12 Y13
Y14 Y15 Y16 Y17 Y18 Y19 Y20 Y21 Y22 Y23 Y24 Y25 Y26 Y27 Y28 Y29
Y30 Y31 Y32 Y33 Y34 Y35 Y36 Y37 Y38 Y39

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	N of Items
Alpha	
,879	39

