

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

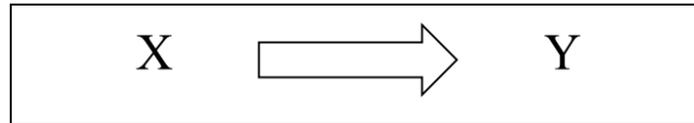
terhadap pencapaian tersebut, dan jika mencapai hasil maksimal, biasanya akan merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang efektif dapat menjadi pendorong kesuksesan, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja.

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 seajar 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.

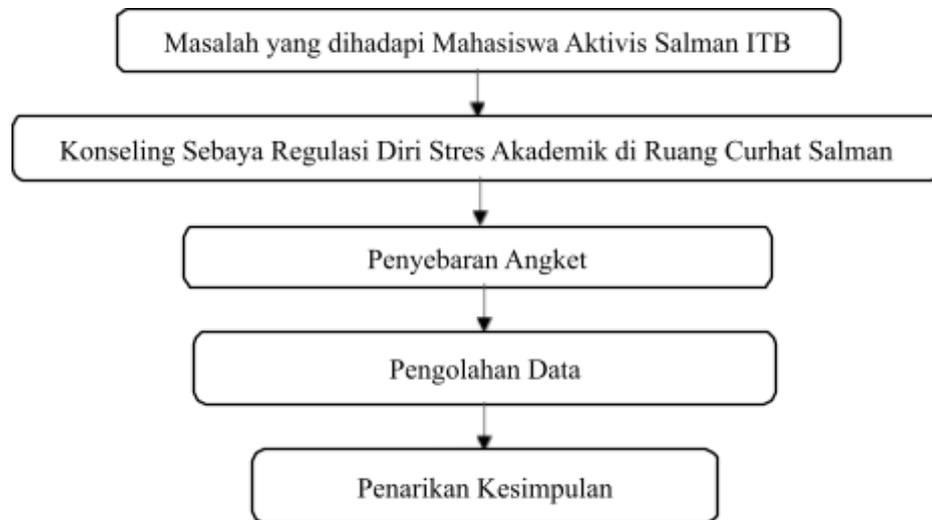
Menurut Miller dan Brown (1991) dalam (Zapata, L Jesus, F.d.l, Dave, P, Sander, 2014) langkah-langkah dalam regulasi diri adalah sebagai berikut menerima, menganalisis, memicu, mencari, merumuskan, melaksanakan, dan mengevaluasi perilaku. Regulasi diri dikemukakan (A. Bandura, 1986) yaitu manusia yang 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 sejak tanggal 1 Januari 2023 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).

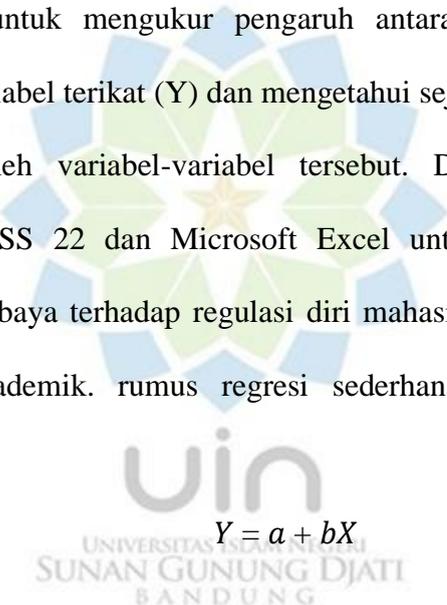
H_1 (Hipotesis Alternatif) : Terdapat heteroskedastisitas pada model regresi (residual memiliki varians yang tidak konstan).

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 $0,05 (\alpha)$, 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 Ghazali (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.

