



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 4676-4689

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja :
Systematic Literature Review

Resha Rizkita Andriyani^{1✉}, Nurus Sa'adah²

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: resharizkitaa2@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Eisenberg dan Fabes (1996) Menunjukkan penelitian yang dilakukannya pada skala pengukuran emosi negatif dan regulasi dengan hasil : anak – anak dengan emosi negatif yang tinggi dan regulasi yang rendah memiliki masalah perilaku eksternalisasi, selain itu juga kurangnya pengaturan diri atau disebut juga sebagai regulasi diri diramalkan atau diperkirakan lebih kuat masalah perilaku pada anak – anak dengan tingkat afektif negatif lebih mendominasi. Adapun paparan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menggugah penulis untuk menelaah penelitian lebih lanjut mengenai regulasi emosi pada tingkatan remaja dengan penelitian Eisenberg dan Fabes sebagai pijakan. Tulisan ini berusaha memaparkan analisa terhadap bagaimana peran regulasi dalam hal ini emosi terhadap resiliensi diri pada masa remaja dalam menghadapi rintangan perubahan. systematic literature review adalah metode yang digunakan penulis dalam jurnal kali ini, peneliti menggunakan cara pencarian secara sistematis juga terukur yang dimana mengacu serta menggunakan database google schollar dan garuda, penggunaan kata kunci untuk memudahkan proses pencarian data yang kemudian dijadikan sebagai referensi dalam literatur ini.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Resiliensi Diri, Remaja*

Abstract

Eisenberg and Fabes (1996) showed research conducted on a scale measuring negative emotions and regulation with the results: children with high negative emotions and low regulation have externalizing behavior problems, apart from that, a lack of self-regulation or also known as self-regulation is predicted or it is estimated that behavioral problems are stronger in children with a more dominant level of negative affect. The presentation of the results of the research that has been carried out has inspired the author to examine further research on emotional regulation at the adolescent level with Eisenberg and Fabes' research as a basis. This article attempts to present an analysis of the role of regulation, in this case emotions, on self-resilience during adolescence in facing obstacles to change. Systematic literature review is the method used by the author in this journal. The researcher used a systematic and measurable search method which refers to and uses the Google Scholar and Garuda databases, using keywords to facilitate the data search process which is then used as a reference in this literature..

Keywords: *Emotional Regulation, Self-Resicillience, Teenager*

PENDAHULUAN

Salah satu periode pada proses perkembangan setiap individu yang memiliki karakteristik yang khas dan menarik untuk ditelaah adalah masa perkembangan fase remaja, yang dimana fase remaja ini ternyata terlihat dengan timbulnya sebuah masa atau periode peralihan yang mau tidak mau harus dilewati yaitu perpindahan dari fase kanak – kanak menuju ke fase dewasa, hal yang dapat menjadi menarik dan memiliki karakteristik yang mencolok adalah pada fase atau tahap ini memiliki ciri dimana terjadi perubahan yang signifikan dari individunya baik itu secara fisik, biologis maupun kematangan emosional juga psikososial.

Fase remaja merupakan salah satu fase kritis dalam periode kehidupan yang diwarnai dan disertai dengan perubahan dari segala aspek secara signifikan. Selama masa periode ini, mereka akan mengalami fluktuasi emosi yang kuat atau pergolakan atau gejolak emosi yang sulit terkendali, dari rasa gembira hingga kecemasan timbul secara kuat yang keduanya dapat memicu bahkan dapat mempengaruhi kesehatan juga kesejahteraan mental mereka sebagai individu.

Regulasi emosi sebagai sebuah kemampuan untuk mengelola bahkan juga mengendalikan beragam perasaan emosi yang hadir memainkan peran yang sangat kuat dan memiliki tingkat urgensi yang cukup krusial apabila dihiraukan begitu saja. Bagaimana tidak? Perubahan baik dari segi hormonal maupun segi perkembangan pada bagian organ tubuh yaitu otak yang memiliki perubahan begitu pesat dapat berimbans respons

emosional yang intens. Dalam konteks ini, pemahaman yang mendalam mengenai regulasi emosi pada tingkat remaja menjadi sebuah hal yang esensial, bagaimana mereka menghadapi stress yang timbul dari berbagai pemicu, bagaimana cara mereka berinteraksi dengan sosial, bagaimana mereka merespon kegagalan hal – hal tersebut pasti akan mereka hadapi dan respon yang mereka berikan akan sangat mencerminkan dari regulasi emosi mereka sendiri.

Selain pentingnya menanamkan pemahaman akan regulasi emosi, resiliensi diri pun tidak kalah pentingnya, baik hubungan kausal dua hal ini memiliki urgensi yang sama sama bersifat krusial dan seharusnya ditanamkan, karena masa remaja penuh dengan tekanan, tantangan dari segala hal yang bersifat internal atau berasal dari diri individu itu sendiri ataupun eksternal atau keluar dari kendali individu, fakta inilah tidak sedikitnya menggugah sehingga penulis terdorong untuk menganalisis sejauh mana peran atau saling berhubungan adanya regulasi diri yang dalam hal ini bagian emosi dengan resiliens remaja.

Regulasi diri yang dalam hal ini bagian dari emosi dapat dimengerti menjadi sebuah runtutan perubahan agar senantiasa bisa merespon hal atau beragam kejadian dengan cepat yang dalam hal ini ditunjukkan pada sisi emosi atau emosional (Aldao et al., 2010 ; Dethier et al., 2013) ini bisa juga disebut dengan kemampuan untuk merespon berbagai atau serangkaian proses yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik dengan tujuan mengawasi, penilaian secara teknis juga dapat pengubahan atau mengubah individu dalam bereaksi secara emosional (Diaz & Eisenberg, 2015 ; Tugade & Fredrickson, 2007). Dari rangkaian pembahasan diatas dapat ditarik simpulan bahwa, regulasi dalam hal emosi memiliki arti sebuah proses pengenalan berbagai emosi dan terus mengalami perkembangan dimana setiap seseorang yang pada setelahnya dapat dikendalikan pada tujuan yang positif atau menguntungkan.

Berbicara mengenai regulasi emosi, terdapat beberapa ahli yang memiliki pendapat berbeda dari keberagaman emosi itu sendiri. Paul Ekman salah satunya, ia menyebutkan bahwa terdapat 6 dalam ranah emosi dasar yang dimiliki individu yakni : kebahagiaan , kesedihan , kemarahan , rasa ketakutan , kaget juga jorok (Izard, 2007 ; Strongman, 2003), sedangkan menurut tokoh yang berbeda seperti Robert W. Levenson ini menjelaskan bahwa enam bersifat mendasar dalam hal emosi, adapun gagasannya adalah : kemarahan , kenikmatan , rasa takut , jijik , kesedihan dan terkejut (Levenson, 2011) .

Adapun cara kerja dari regulasi emosi itu sendiri ialah ditandai dengan aktifnya penilaian dalam ranah kognitif dalam diri individu yang dikemudian akan terjadi respon

berupa hambatan emosi yang bersifat buruk sampai pada tahap seorang itu bisa menjalani dan merasa terbiasa dengan permasalahan baik yang sedang atau akan di hadapinya kemudian hari (Gross, 2014; Vanderbilt-Adriance & Shaw 2008) . terdapat penelitian dengan hasil yang menunjukkan adanya kemampuan atau kapabilitas meregulasi dalam hal emosi pada tiap individu bisa atau dapat menggugah aspek resiliensi nya untuk menghadapi setiap kesulitan (Kay, 2016; Mestre, et al., 2017). Adapula yang berkebalikan dimana seorang yang sedang dihadapkan pada keadaan yang membuatnya merasa terganggu dalam hal ini merasa tertekan kemudian ia memusatkan perhatiannya pada emosi yang bersifat negatif menghasilkan hasil individu tersebut cenderung memiliki resiliensi yang rendah (Troy & Mauss, 2018)

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu yang berfungsi bagaikan sebuah kapabilitas agar tetap kokoh, melindungi, bangun juga sikap penyesuaian dari segala atau berbagai situasi dan situasi menyulitkan . dalam hal ini resiliensi bisa diartikan dengan kapabilitas seseorang yang biasanya terdapat dalam dirinya dengan fungsi untuk bangkit dan tumbuh yang dimiliki individu untuk pulih,. Apabila kita menggunakan bahasa dari keilmuan Psikologi, dalam hal ini resiliensi merupakan sebuah kapabilitas individu dengan respon tanggap dalam hal merasa atau bertindak atau sembuh seperti sedia kala setelah mengalami atau melewati suatu hal atau kejadian yang tidak membuat nyaman (Helton & Smith, 2004)

Konseptual dari resiliensi ini adalah dipijaki atau didasari oleh kemampuan serta isi dari apa yang dipunya dari seseorang dalam menerima, mentransformasikan juga menghadapi setiap masalah atau kejadian yang sedang , akan atau sebelumnya telah dilalui oleh setiap individu disepanjang jalan kehidupannya. Resiliensi ini juga memiliki fungsi sebagai sebuah bantuan untuk menghadapi keadaan yang dirasa baginya sangat sulit atau kesulitan dan dapat juga dipakai sebagai pelindung bagi dirinya pada masa kini dan masa depan yang akan datang.

Menurut seorang ahli yaitu Block, resiliensi ini dikonsepsikan bagaikan suatu jenis atau model bersifat pribadi yang memiliki cirikhas tertentu, yaitu kapabilitas dalam menyesuaikan diri, mandiri, memiliki rasa percaya akan dirinya sendiri, penuh perhatian, handal dalam merangkai kata kata, tidak sulit dalam menolong, dan juga bijaksana (Papalia, 2001) Berbeda dengan Block, Garmezy justru mengkonsepkan resiliensi diri ini tidak dipandang menyerupai sebuah bawaan yang melekat yang dimiliki oleh seseorang melainkan bagaikan sebuah timbal balik atau hubungan kausal yang bersifat dimanis antara kekuatan yang datang dari luar dan kekuatan yang datangnya murni dari diri

individu itu sendiri. Menurutnya resiliensi tidak dipandang sebagai sebuah simbol atau kelengkapan namun terjadi keterbalikan dimana resiliensi merupakan sebuah proses yang bersifat dinamis yang mekanismenya terus mengalami perubahan dan perkembangan dalam masa fase kehidupan setiap individu tersebut (Everall, et al.,2006).

METODE PENELITIAN

Pada tulisan kali ini, penilitain systematic literature review digunakan oleh peneliti sebagai metode penelitian. Mencari berbagai sumber secara sistematis adalah salah satu langkahnya, penulis menggunakan dua database pencarian yaitu mesin pencarian google dengan sub bagian scholar juga Garuda. Dengan timeline atau alur dari penelitian ini adalah : pencarian jurnal atau database yang ingin digunakan sebagai pijakan penelitian, menggunakan kata kunci yang sesuai juga relevan untuk memudahkan proses pencarian database dan bagian akhir ialah proses penyaringan atau menganalisis database mana yang dapat dimasukkan kedalam penulisan.

Regulasi emosi , resiliensi diri dan remaja adalah kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian database berupa jurnal maupun artikel. Dalam hal ini penulis sendiri tidak mematok atau membatasi tahun pencarian sebagai rujukan hal ini dilakukan agar dapat memudahkan mendapat literatur yang relevan juga bisa berkaitan erat dengan tujuan penelitian yang telah penulis tentukan. Masuk pada tahap analisis artikel atau database yang menggunakan dasar atau metodologi penelitian eksperimen yang bersifat kuantitatif penulis pertahankan, selanjutnya penulis juga mempertankan database yang memiliki tujuan sama dalam hasil penelitiannya dengan tujuan yang penulis miliki yaitu ingin melihat peran dalam regulasi diri yang kali ini difokuskan pada ranah emosi dengan resiliens remaja, maka terkumpulnya sebanyak 17 artikel bersumber dari database yang terkumpul, penulis hanya memasukan 5 sebagai acuan yang akan ditelaah pada penulisan literatur ini. Persyaratan literatur yang dapat dimasukkan atau layak dijadikan acuan dalam penelitian ini yaitu : 1) Subjek dalam penelitiannya adalah remaja yang memiliki rentang dalam hal usia 14 – 23 tahun dan 2) Mengambil penelitian yang menggunakan kuantitatif sebagai sebuah metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah sebanyak lima jurnal, penulis mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi memegang hubungan dan saling keterkaitan dengan regulasi diri pada tingkat remaja. Dalam hal ini Regulasi dalam ranah emosi berarti sebuah kapabilitas seorang agar

dapat memproses segala dia rasakan sangat berperan bagi proses resiliensi diri remaja. Fase remaja yang bisa disebut fase kritis yang mana banyak hal baik berupa perubahan maupun hal – hal pada hal ini berada diluar kendali akan terjadi, bagaimana mereka (remaja) menghadapi segala pembaharuan yang terjadi pada aspek fisik dan mental maupun psikologis, bagaimana mereka bisa mengatur perasaan emosional yang tiba tiba muncul dengan sangat kuat, bagaimana mereka menghadapi tantangan akademik bahkan tantangan sosial semua itu dibutuhkan adanya regulasi emosi yang sangat kuat untuk menciptakan keterhubungan dengan resiliensi diri atau bangkit dari rasa atau situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman bahkan tidak aman.

Kontribusi atau peran regulasi emosi terhadap resileinsi diri pada remaja memang dibutuhkan, ini terbukti dengan hasil penelitian yang menganalisis mengenai bagaimana siswa SMA tahun pertama harus dihadapkan pada penyesuaian awal pada lingkungan baru yaitu sekolah berbasis militer, juga penelitian terhadap mahasiswa yang baru memasuki tahun pertama pada masa perkuliahan, kondisi para siswa dan mahasiswa yang baru memasuki tahun pertama tentu mengalami kesulitan dimana mereka harus beradaptasi dengan segala peraturan dan kondisi yang ada disana. Tidak sedikit mereka yang tertimpa masalah seperti merasa tertekan bahkan trauma pada tahun awal pembelajaran. Maka terdapat peranan dari regulasi aspek emosi yang memiliki urgensi. Berdasarkan hasil didapat dari kedua peneliti menunjukkan hasil yang membuktikan bahwa regulasi emosi berkaitan dan memiliki hubungan dengan resiliensi diri pada remaja bagi pada mahasiswa maupun mahasiswa yang pada penelitian tersebut memfokuskan kepada siswa dan mahasiwa pada tahun awal memasuki jenjang SMA dan perkuliahan.

Kemampuan dalam meregulasi aspek emosi dan kemampuan resiliensi pada remaja tahun awal memasuki sekolah berbasis militer memiliki saling keterkaitan antara satu dengan yang lain, yang dimana regulasi emosi memiliki peran dengan membantu mereka dalam mengelola perasaan dan stress yang mungkin muncul dalam lingkungan awal terlebih lingkungan berbasis militer.

Sementara itu resiliensi atau ketahanan diri, di sisi lain, memainkan peran yang sama pentingnya dalam mengatasi atau mengatasi tantangan dan tekanan, sehingga memungkinkan individu untuk berkembang dalam lingkungan yang berpotensi menantang. Hal ini juga didukung oleh pandangan bahwa resiliensi adalah kemampuan merespons tantangan dan trauma yang dapat diatasi dengan hal yang bersifat menguntungkan serta penting dalam mengatasi hambatan yang menekan dalam kehidupan. (Reivich & Shatte, 2002)

Sama halnya dengan siswa, mahasiswa pun pada tahun pertama yang memasuki jenjang perkuliahan, regulasi emosi dan resiliensi diri juga memiliki saling keterkaitan. Dimana kemampuan untuk mengelola emosi dapat membantu mahasiswa mengatasi stress dan tekanan akademis yang mungkin akan mereka alami kedepannya. Sementara itu, tingkat resiliensi diri mereka dapat mempengaruhi sejauh mana mereka dapat pulih dan tumbuh dari pengalaman negatif, seperti kegagalan akademis atau perubahan lingkungan. Penguatan aspek ini dapat membantu mahasiswa lebih sukses dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama awal pertama perkuliahan. Hal ini sesuai dengan penelitian Gottman (1997). Penelitian ini memperlihatkan dengan adanya penerapan dalam hal regulasi dengan aspek emosi didalam menjalankan sebuah kehidupan dapat berimbas pada hal yang baik terutama pada kondisi fisik, ranah akademik, dan hubungan sosial.

Dari penelitian yang telah dilakukan menyatakan adanya kausal yang bersifat positif karena terdapat asumsi yang berkaitan dan mempengaruhi aspek resiliensi, seperti hambatan dan keengganan untuk memancing respons emosional dan mengatasi kesulitan, karena mempengaruhi kegigihan dan kesabaran Anda dalam melakukannya. Selain itu, kemampuan mengatur emosi memungkinkan seseorang untuk memiliki kepercayaan diri dan kemampuannya, yang berarti mereka menjadi mandiri dan sadar akan kekuatan dan keterbatasannya.

Selain kemampuan meregulasi dengan baik dalam ranah emosi, ditemukan penyebab lain juga yang berpengaruh dalam resiliensi setiap orang yang satu diantaranya ialah adanya dukungan bersifat sosial, dukungan ini memegang peranan yang sama penting seperti regulasi emosi, ini terbukti dengan penelitian yang menganalisis mengenai peran dukungan dalam hal sosial dan regulasi aspek emosi terhadap kemampuan resiliensi pada hal demikian yang dijadikan subjek dalam penelitian yaitu siswa SMP, hasilnya menggambarkan bahwa dukungan sosial juga menjadi faktor yang dapat meningkatkan resiliensi diri selain regulasi emosi.

Dukungan sosial dari teman, keluarga dan lingkungan sekolah dapat memberikan basis yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan emosional juga mental siswa. Regulasi emosi membantu mereka dalam membantu mengelola stress dan perasaan negatif, sementara resiliensi diri memperkuat kemampuan untuk pulih dari tantangan dan kegagalan. Dengan adanya dukungan sosial yang positif, siswa dapat merasa lebih mampu mengatasi kesulitan, sementara regulasi emosi membantu mereka dalam menjaga keseimbangan emosional. Dalam hal ini resiliensi diri menjadi kunci untuk melihat

kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah peluang untuk belajar dan berkembang. Secara keseluruhan, kombinasi ketiganya akan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan dan kesejahteraan siswa dalam konteks akademik dan sosial.

Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Taylor (2015) seorang yang memiliki tingkat dukungan dalam hal sosial dengan capaian tingkat atas memiliki capaian stress yang lebih dibawah, kemampuan mengatasi dengan baik, setiap orang atau Individu membutuhkan kemampuan untuk bangkit juga pulih dalam menghadapi permasalahan.

Kapabilitas yang dimiliki dalam hal regulasi emosi dapat menyebabkan atau berakibat seorang individu berkeyakinan dan kepercayaan pada dirinya serta kemampuan diri agar bisa mengandalkan dirinya juga percaya akan kemampuan juga kelemahan dirinya sendiri. (Santock, 2011) dalam hal ini Resiliensi memiliki urgensi pada setiap individu jika kita kaitkan pernyataan tersebut dengan hasil dari penelitian yang tertera dalam tabel berikutnya, dapat dianalisis bagaimana penggambaran dari regulasi dalam aspek emosi dengan resiliensi pada mahasiswa dimana sudah memasuki fase tingkat akhir. Menunjukkan hasil penelitian akhir diperoleh Orang yang sukar mengatur emosinya cenderung terperangkap dalam perasaan emosi, ini berakibat membuat dirinya sukar mengambil putusan yang dirasa tepat, menyikapi setiap masalah hidup secara positif, dan tidak mampu menerima pengalaman baru. Individu dengan pengendalian impuls yang baik juga memiliki pengendalian emosi yang baik. Jika seseorang tidak dapat mengendalikan nafsunya, ia akan menerima keyakinan pertama yang muncul tanpa mempertimbangkan hal lain. Oleh karena itu, kita percaya pada peristiwa negatif apa pun dan bertindak berdasarkan keyakinan tersebut. Orang yang dapat mengendalikan impulsnya mampu menekan, mengevaluasi, dan merasionalisasi peristiwa negatif pada dirinya.

dijelaskan Theron (2020) berdasarkan pada sebanyak 91 proses penelitian yang dilakukan pada periode sebelumnya menghasilkan bahwa pada masa remaja atau usia 10 tahun hingga 24 merupakan masa dengan penuh triger baru bagi seseorang pada kelompok rentang usia, dan remaja pada kelompok usia muda tersebut ditemukan telah mengalami perkembangan. keterampilan ketahanan. Mereka terbukti membantu ketika menghadapi berbagai tantangan dan pemicu stres yang muncul didalam kehidupan. Yang menjadikan salah satu penyebab yang bisa dikatakan berpengaruh pada resiliensi individu ialah regulasi pada emosi (Reivich & Shatte, 2002). Regulasi pada emosi merupakan sebuah strategi seseorang dalam mempengaruhi, merasa juga bereksresi dalam hal emosi yang seharusnya dapat diperlihatkan dalam kondisi tertentu (Gross, 2014).ranah

atau aspek Emosi membawa proses kognitif yang ikut terkait dalam regulasi aspek emosi, atau penilaian aspek kognitif (Gross, 2003; Gross 2014; Smith & Ellsworth, 1985). Orang yang mempunyai kemampuan mengatur emosi dengan lebih baik bisa atau mampu mengerti bagaimana langkah dalam menghadapi keadaan yang riskan (Gros, 2014).

Tabel 1. Hasil Review Sistematis

Judul, Penulis (Tahun & Tempat)	Desain Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa Berasrama Berbasis Militer	Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah berasrama tingkat SMA, dengan kriteria ; siswa masih duduk di kelas X dan berusia 14 – 17 tahun baik laki – laki maupun perempuan.	Skala Resiliensi yang dimodifikasi dari penelitian Aryani (2012) berdasarkan aspek – aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) sebagai alat ukur pertama yang digunakan.	Regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis militer. Hal tersebut berarti semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya.
Sukmaningpraja A , Santhoso F.H	Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan metode kuantitatif.	Skala Regulasi Emosi yang dimodifikasi dari penelitian Nugrahaeni (2014) yang berdasarkan pada aspek – aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1994)	Capaian regulasi emosi pada penelitian ini berperan sebanyak 46,6% terhadap resiliensi.
Gadjah Mada Journal Of Psychology Vol 2, No 3, 2016			
Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama	Subjek penelitian ini adalah 75 mahasiswa yang duduk dibangku perkuliahan semester pertama. Pemilihan subjek ini didasari oleh pemikiran bahwa mahasiswa awal sedang mengalami perubahan yang besar, baik secara tahap perkembangan, dunia pendidikan dan lingkungan tempat dimana dia tinggal.	Korelasi <i>product moment</i> dari Pearson digunakan untuk menganalisis data penelitian ini	Terdapat hubungan yang positif dan menunjukkan tingkat signifikansi antara regulasi emosi dengan resiliensi. Dimana semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi resiliensi nya, begitupun sebaliknya. Penggunaan strategi regulasi emosi suppersion menghasilkan subjek sebagian besar sedang dan kategori tinggi, sebagian kecil sangat
Widuri E.L			
Humanitas, Vol.IX No 2 , 2012			

	Karakteristik subjek dalam penelitian ini antara lain ; Usia 17 – 22 tahun, Mahasiswa Aktif, Sedang berada di tahun pertama perguruan tinggi			tinggi dan sangat rendah. Penggunaan strategi regulasi emosi reappraisal subjek sebagian besar sedang dan tinggi, sebagian kecil sangat rendah, resiliensi sebagian besar subjek pada kategori rendah.
Dukungan Sosial, Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa	Desain pada penelitian ini adalah ex post facto dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional.	<i>Resilience Scale</i> (RS) yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young (1987) , <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS) yang dikembangkan oleh Canty-Mitchell dan Zimet (2000) serta <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> (DERS) adalah alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini.		Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Dimana ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, juga semakin tinggi regulasi emosi yang dipunya maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dihasilkan.
Aziza Z.N , Sunawan Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application, Vol.1 No 1, 2021	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada tiga SMP yang berjumlah 1.428 siswa dengan sampel sebanyak 304 siswa (44% adalah siswa laki – laki dan 56% adalah siswa perempuan)			
Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sekarini Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA. Vol.11 , No 1, 2021	Desain penelitian dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang dengan kriteria inklusi; mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mahasiswa yang tidak dropout saat penelitian dilakukan, mahasiswa tingkat akhir.	Proportional Randon merupakan teknik pengambilan sampling yang digunakan.	Stratified Sampling	Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Usia hampir setengah dari responden berusia 22 tahun dan sebagian kecil 24 tahun. Rentang usia ini merupakan tahap remaja akhir dimana pada usia tersebut masuk dalam fase identity yang merupakan tahap perkembangan terakhir dari perkembangan resiliensi. Rentang usia yang tidak terlalu jauh ini akan

meudahkan mahasiswa dalam melakukan interaksi antara satu dengan yang lain karena mahasiswa masuk dalam tahap perkembangan yang sama ini menjadi landasan tingkat resiliensi pada penelitian ini menghasilkan skor tinggi.

<p>Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi sample yang diambil dengan teknik Purposive Sampling, dengan Responden yang terlibat berjumlah 99 mahasiswa dengan rentang usia 17 – 24 tahun yang salah satu atau kedua orangtuanya sudah meninggal.</p>	<p>Pada penelitian ini menggunakan Skala regulasi emosi yang telah diadopsi oleh Siswandi & Caninsti (2020) berdasarkan pada dimensi-dimensi Gross & John, yaitu dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i> dan dimensi <i>Expressive Suppression</i> yang terdiri dari 10 aitem. Pada Skala resiliensi yang telah diadopsi oleh Rinaldi (2011) yang terdiri dari 25 aitem berdasarkan pada aspek-aspek Connor & Davidson, yaitu : 1) kompetensi pribadi, 2) Kepercayaan pada Nurani, toleransi pada pengaruh negatif, kekuatan terhadap stress, 3) Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, 4) Kontrol terhadap tujuan dan usaha memperoleh dukungan dan 5) Pengaruh spiritual, mengukur kepercayaan</p>	<p>Hasil penelitian terkait resiliensi mahasiswa pasca kematian orangtua, responden menunjukkan hasil yang cenderung sedang. Hasil ini diperjelas dengan hasil pengkategorisasian resiliensi responden berdasarkan aspek-aspek. Berdasarkan aspek pertama, yaitu kompetensi pribadi, aspek kedua, yaitu kepercayaan diri, serta aspek ketiga, yaitu penerimaan diri serta hubungan baik dengan orang lain, secara keseluruhan responden menunjukkan hasil yang cenderung sedang atau baik. Sedangkan pada aspek kontrol diri, responden menunjukkan hasil yang cenderung rendah. Kemudian pada aspek terakhir, yaitu spritualitas responden menunjukkan hasil yang cenderung tinggi. Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pasca</p>
---	---	--	---

seseorang pada Tuhan dan takdir. kematian orangtua memiliki resiliensi yang cenderung baik, dimana mereka memiliki keyakinan, kepercayaan pada diri sendiri atas masalah yang mereka hadapi, penerimaan diri serta hubungan baik dengan orang lain. Namun, berbeda dengan kontrol diri mereka yang cenderung rendah. Merujuk pada kondisi responden yang kehilangan orangtua dan memiliki kontrol diri yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa kehadiran atau peran orangtua menjadi hal yang penting dalam mempengaruhi kontrol diri itu sendiri.

SIMPULAN

Peran regulasi emosi terhadap resiliensi diri sangat berperan juga terdapat hubungan klausul. Ini terbukti dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dimana pada penyajian data dalam penulisan ini penulis memfokuskan kepada peran regulasi emosi dan resiliensi diri pada remaja dalam menghadapi segala rintangan maupun perubahan yang mereka rasakan juga seberapa besar peran resiliensi serta regulasi dalam masa masa transisi juga masa adaptasi yang harus remaja lalui baik ditingkat sekolah sampai perkuliahan.

Regulasi emosi yang baik juga menunjukkan resiliensi yang baik ini juga bisa dibuktikan dan dilihat dari hasil analisis penelitian yang menggambarkan bahwa masa remaja merupakan fase yang dimana mereka akan berhadapan dengan berbagai perubahan dan tantangan namun seberapa besar kekuatan yang datang dari diri mereka bisa melindungi mereka, selain adanya regulasi emosi ternyata ditemukan bahwa dukungan sosial seperti dari keluarga, lingkungan juga teman sebaya juga berperan dalam resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G.D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391-400
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333
- Connor, K.M., & Davidson, J.R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82
- Dethier, M., Blair, S., Rosenberg, H., & McDonald, S. (2013). Emotional regulation impairments following severe traumatic brain injury: An investigation of the body and facial feedback effects. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 19(4), 367-379.
- Diaz, A., & Eisenberg, N. (2015). The Process of Emotion Regulation Is Different from Individual Differences in Emotion Regulation; Conceptual Arguments and a Focus on Individual Differences. *Psychological Inquiry*, 26(1), 37 – 47.
- Eisenberg, N., & Fabes, R.A. (Eds). (1992). *Emosi dan pengaturannya pada perkembangan awal* (Arah Baru Perkembangan Anak, No. 55). San Francisco: Josey-Bass.
- Eisenberg, N., Fabes
- Everall, R.D. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescent. *Journal of Counseling and Development*, 84, 461-470
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child : The Heart of Parenting*. New York : Rockefeller Center
- Gross J.J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation* second edition. New York: Guilford
- Gross, J.J. & John, O.P (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 384-362
- Helton, L. R & Smith, M. K. (2004), *Mental Health Practice with Children and Youth*. New York: The Haworth Social Work Practice Press
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260-280.

- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience : overlooked connections, *Industrial and Organizational Psychology*, 9(02) , 411-415
- Levenson, R. W. (2011). Basic Emotion Questions. *Emotion Review*, 3,(4)
- Mestre, J. M., Nunez-Lozano, J. M., Gomez-Molireno, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*
- Papalia, D. E., (2001). *Human Development Eight Edition*, New York: McGraw Hill
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York : Broadway Books
- Rinaldi, R. (2011). Resiliensi pada masyarakat kota padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3(2)
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development 13th ed*. New York: McGraw-Hill
- Siswandi, W., & Cninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241-252
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813-838
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion (5th ed.)*. John Wiley & Sons Ltd
- Theron, L. (2020). Resilience of sub-saharan children and adolescents : a scoping review. *Transcultural Psychiatry*, 0(0), 1-23
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation : A Theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Vanderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. S. (2008). Protective factors and the development of resilience in the context of neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6)
- Wagnil G. M & Young H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2).