

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI SISWA
ASRAMA DI SMA XAVERIUS 5 BELITANG OKU TIMUR**

SKRIPSI

Oleh :

Brigita Suhartini

NIM.06071282126030

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI
SISWA ASRAMA DI SMA XAVERIUS 5 BELITANG
OKU TIMUR**

SKRIPSI

Oleh

Brigita Suhartini

NIM: 96071282126030

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd

NIP. 199306152019032022



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI
SISWA ASRAMA DI SMA XAVERIUS 5 BELITANG
OKU TIMUR**

SKRIPSI

Oleh

Brigita Suhartini

NIM: 06071282126030

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 01 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd ()
2. Anggota : Minarsi, M.Pd., Kons. ()

Indralaya

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Brigita Suhartini

NIM : 06071282126030

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Siswa Asrama di SMA Xaverius* 5 Belitang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan plagiasi atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 25 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Brigita Suhartini

NIM.06071282126030

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan YME atas rahmat dan karunia atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Siswa Asrama di SMA Xaverius 5 Belitang” disusun sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penyusunan skripsi tidak akan berjalan dengan lancar dan berhasil tanpa bantuan, kejasama dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. sebagai pembimbing atas bimbingan, arahan dan dukungan yang diberikan selama penyusunan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Bapak Dr. Hartono, M.A., Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Kepala Jurusan Pendidikan, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi pada skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Minarsi, M.Pd., Kons. sebagai penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Demikianlah, penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki kekurangan oleh sebab itu segala kritik dan saran yang membangun agar dapat menyempurnakan penelitian serta penulis berharap semoga kedepannya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Indralaya, 25 Juni 2025

Penulis,



Brigita Suhartini

HALAMAN PERSEMBAHAN

Melalui karya dan tugas akhir ini, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis persembahkan skripsi ini sebagai wujud dari perjuangan, doa, dan dukungan tiada henti yang telah mengiringi setiap langkah penyusunan skripsi hingga akhir. Persembahan ini adalah cerminan dari impian yang terwujud, serta dedikasi penulis dan bagi mereka yang senantiasa menjadi pilar kekuatan hidup penulis. Maka, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Terkhusus dan terutama kepada Tuhan YME, penulis selalu mengucapkan puji dan syukur disetiap doa atas berkat dan anugerah-Nya. Serta atas kekuatan dan ketabahan dalam setiap langkah hingga karya ini dapat diselesaikan tepat waktu.
2. Kepada ibu tercinta, Alm. Ibunda Marlene Warsini. Setiap kata, setiap langkah, setiap jarak yang ditempuh dalam menghasilkan karya ini penulis persembahkan untukmu. Karena sejak awal masa dimana 10 hari menjelang awal perjalanan studi penulis, engkau pergi hanya meninggalkan kenangan yang membuatku ingin mengulang waktu bersamamu. Pada akhirnya karya ini dapat terselesaikan meski dirimu tidak menyertai, hanya demi masa depan yang penulis janjikan untukmu. Meski ini juga baru awal dari akhir perjalanan singkat. Anakmu ini 'kan terus mendoakanmu untuk perjalanan selanjutnya menuju Bapa.
3. Kepada bapak tercinta, Thomas Sunaryono yang selalu mendoakan dari jauh. Terimakasih selalu mengusahakan anakmu ini, terimakasih karena tak lelah menasehati. Juga teruntuk para saudara-saudariku Bambang Margianto, Andreana Margiantini, Petrus Kristriantono dan Antonia Sesa Pancarini. Terimakasih sudah menjadi *support system* terbaik selama perjalanan hidup hingga saat ini. Terimakasih juga selalu mengusahakan adik kecil mu ini. Dan teruntuk adikku tersayang Antonia Sesa, semoga engkau selalu dapat belajar dari kesalahan kakak-kakakmu dan menjadi pribadi dengan hati yang lebih kuat.

4. Kepada Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd, terimakasih setulus-tulusnya atas bimbingan, arahan, waktu, ilmu, dan kesabaran tiada henti dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi. Setiap masukan dan dukungan Ibu sangat berarti untuk penulis. Karena tanpa arahan Ibu, skripsi ini tidak akan bisa terselesaikan dengan baik.
5. Kepada seluruh dosen di prodi Bimbingan dan Konseling, dengan hormat, penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, serta inspirasi selama masa perkuliahan yang sangat berarti dalam membentuk pemahaman dan pola pikir penulis yang akan menjadi bekal bagi masa depan penulis.
6. Teman masa kecilku, Yuliana Eti Putriani, terimakasih selalu menjadi pendukung jarak jauh yang selalu mendengarkan dan menertawakan hal-hal kecil dalam setiap langkah perjalanan sampai saat ini. Terima kasih banyak atas seluruh dukungan, bantuan, dan dorongan yang selama ini penulis terima terutama dalam keluh kesah penyusunan karya ini. Semoga dirimu juga selalu dapat menikmati perjalanan hidup yang tidak selalu manis ini.
7. Teman-teman seperjuangan BK Indralaya 2021 yang telah kebersamai hingga akhir perjalanan ini. Ada banyak nama yang mungkin tidak bisa penulis sebutkan, namun terima kasih atas dukungan, bantuan, dan kenangan yang akan menjadi bagian dari hidup penulis. Terima kasih dan sampai jumpa diperjalanan selanjutnya ya!

MOTTO

“Dari lahir hingga mati, manusia tak pernah berhenti belajar. Mulai dari cara hidup dan berjalan, sampai cara untuk mengakhiri perjalanan dengan penuh kedamaian.”

“Orang yang bisa dipercayai dalam hal-hal kecil, bisa dipercayai juga dalam hal-hal besar. Tetapi orang yang tidak bisa dipercayai dalam hal-hal kecil, tidak bisa dipercayai juga dalam hal-hal besar.”

(Lukas 16:10)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

(Filipi 4:13)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Regulasi Emosi	12
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	12
2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	16
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi	17
2.2 Resiliensi	21
2.2.1 Definisi Resiliensi	21
2.2.2 Aspek-aspek Resiliensi	24
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	26
2.3 Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Siswa	27
2.4 Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Definisi Operasional	30

3.3.1	Regulasi Emosi.....	30
3.3.2	Resiliensi.....	31
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.4.1	Populasi.....	31
3.4.2	Sampel.....	31
3.5	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	32
3.5.1	Waktu Penelitian	32
3.5.2	Lokasi Penelitian	32
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6.1	Kuesioner Regulasi Emosi	32
3.6.2	Kuesioner Resiliensi	34
3.7	Teknik Analisis Data	36
3.7.1	Uji Normalitas	36
3.7.2	Uji Linearitas.....	36
3.7.3	Uji Hipotesis.....	37
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1	Hasil Data Penelitian	38
4.1.1	Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.1.2	Deskripsi Karakteristik Responden	38
4.1.3	Deskripsi Data Penelitian.....	40
4.1.4	Hasil Uji Prasyarat Analisis	50
4.1.5	Analisis Statistik Inferensial.....	53
4.2	Pembahasan.....	54
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1	Kesimpulan.....	61
5.2	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Siswa Kelas X dan XI di SMA Xaverius 5 Belitang	31
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Siswa Asrama di SMA Xaverius 5 Belitang	32
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrument Regulasi Emosi.....	33
Tabel 3. 4 Kategorisasi Strategi Regulasi Emosi	34
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Resiliensi.....	35
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	39
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4. 3 Rekapitulasi Jawaban Responden	40
Tabel 4. 4 Skor Terendah dan Tertinggi Regulasi Emosi	42
Tabel 4. 5 Skor Regulasi Emosi	42
Tabel 4. 6 Skor Ideal Regulasi Emosi.....	42
Tabel 4. 7 Kategori Skor Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Strategi Regulasi Emosi.....	44
Tabel 4. 9 Sebaran Skor dan Frekuensi Jawaban Responden	45
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi Strategi Regulasi Emosi	45
Tabel 4. 11 Rekapitulasi Jawaban Responden	46
Tabel 4. 12 Skor Jawaban Resiliensi	48
Tabel 4. 13 Skor Ideal Resiliensi.....	48
Tabel 4. 14 Skor Terendah dan Tertinggi Resiliensi	49
Tabel 4. 15 Kategori Skor Resiliensi	49
Tabel 4. 16 Statistik Deskriptif.....	50
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas Data Variabel X dan Y	51
Tabel 4. 18 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian	30
Gambar 4. 1 Kategori Tingkat Regulasi Emosi.....	43
Gambar 4. 2 Kategori Tingkat Resiliensi.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Usulan Judul	70
Lampiran 1. 2 SK Pembimbing	71
Lampiran 1. 3 SK Penelitian dari Fakultas	73
Lampiran 1. 4 SK Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	74
Lampiran 1. 5 SK Selesai Melakukan Penelitian	75
Lampiran 1. 6 Izin Adopsi Instrumen	76
Lampiran 1. 7 Tabulasi Data Regulasi Emosi	77
Lampiran 1. 8 Tabulasi Data Resiliensi	78
Lampiran 1. 9 R Tabel Korelasi Product Moment	79
Lampiran 1. 10 Penelitian Pedoman Wawancara Untuk Siswa	80
Lampiran 1. 11 Pedoman Wawancara Untuk Guru BK.....	81
Lampiran 1. 12 Dokumentasi Penelitian	82
Lampiran 1. 13 Google Form dan Link Instrumen Penelitian	83
Lampiran 1. 14 Hasil Turnitin	84

ABSTRAK

Siswa yang tinggal di asrama seringkali menghadapi tantangan adaptasi yang unik, seperti jauh dari keluarga dan tuntutan hidup mandiri, yang menuntut kemampuan regulasi emosi dan resiliensi yang tinggi. Kajian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa asrama SMA Xaverius 5 Belitang. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Interpretasi data dilakukan dengan teknik korelasi Pearson. Hasil data dalam riset menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi ($r = 0.412$, $p < 0.001$). Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, semakin meningkat pula resiliensi mereka. Temuan ini mengindikasikan pentingnya peningkatan dan pengembangan regulasi emosi dalam mengoptimalkan resiliensi siswa asrama. Manfaat implementatif dari Kajian ini adalah perlunya program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi untuk membantu siswa asrama mengatasi tekanan psikologis yang ada, sehingga dapat mendorong potensi individu untuk mampu menghadapi dan pulih dari kondisi yang menghambat kesejahteraan mentalnya.

Kata kunci : Siswa Asrama; Regulasi Emosi; Resiliensi

ABSTRACT

Students residing in dormitories frequently encounter distinctive adaptation challenges, including the absence of familial support and the demands of independent living. These challenges necessitate the development of robust emotion regulation and resilience skills. The objective of this study is to examine the relationship between emotion regulation and resilience in dormitory students of Xaverius 5 Belitang High School. The quantitative approach employed is a correlational design. The interpretation of data is facilitated by the implementation of the Pearson correlation technique. The findings of the present study demonstrate a substantial positive correlation between emotion regulation and resilience ($r = 0.412$, $p < 0.001$). Conversely, students with higher emotion regulation abilities exhibited higher levels of resilience. This finding underscores the significance of enhancing and cultivating emotion regulation skills to bolster the resilience of boarding school students. The practical value of this study lies in its contribution to the development of psychological intervention programs that target the enhancement of emotion regulation skills. These programs aim to assist dormitory students in coping with prevailing psychological pressures, thereby fostering the potential of individuals to confront and recuperate from circumstances that impede their mental well-being.

Keywords: Boarding School Students; Emotional Regulation; Resilience

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bangsa yang menginginkan kemajuan tentu harus menempatkan warganya melalui pendidikan yang berkualitas, terutama generasi mudanya. Oleh karena itu, generasi muda akan cenderung mencari sekolah-sekolah bergengsi dan berkualitas untuk melanjutkan pendidikan demi masa depan mereka. UU RI No. 20 Tahun 2003, mengenai Sistem Pendidikan Nasional, membahas tiga jalur pendidikan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan pendidikan, meliputi pendidikan informal, nonformal, dan formal. Dalam konteks penelitian ini, fokus kajian tertuju pada jalur pendidikan formal, khususnya jenjang pendidikan menengah atas, yaitu SMA (Sekolah Menengah Atas).

Pada era sekarang, dimana fenomena institusi Sekolah Menengah Atas berasrama di berbagai kota atau kabupaten di Indonesia menunjukkan peningkatan. Sekolah berasrama, didefinisikan sebagai institusi pendidikan di mana peserta didik, tenaga pendidik, dan staf pengelola sekolah berdomisili dalam satu lingkungan terpadu, yaitu asrama, selama periode waktu tertentu (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Umumnya, periode tersebut berlangsung selama satu semester dan diselingi dengan periode libur, serta peserta didik akan terus berada di asrama bersama hingga menyelesaikan pendidikannya.

Sekolah asrama (*Boarding School*) merupakan lembaga pendidikan yang mengharuskan siswa bertempat tinggal di dalam fasilitas asrama dan memfasilitasi interaksi yang luas dengan para pendidik dan sesama siswa (Rochmah, 2022). Penggabungan akomodasi asrama dalam lingkungan akademik dapat berfungsi sebagai solusi yang layak untuk tantangan aksesibilitas pendidikan yang terbatas pada jarak jauh dari tempat tinggal siswa. Selain itu, lembaga pendidikan asrama secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan pengembangan karakter siswa. Ini disebabkan oleh model pedagogis yang secara rutin dijalin dengan nilai-nilai kehidupan fundamental. Dalam kerangka paradigma pendidikan semacam itu,

siswa tidak hanya mencapai pengembangan kemampuan intelektual, tetapi juga kemajuan kompetensi emosional dan spiritual.

Sekolah yang mempunyai sistem *boarding school* akan lebih didominasi oleh siswa yang merantau. Istilah “merantau” dalam masyarakat mengacu pada tindakan pergi dari daerah asalnya untuk singgah di tempat lain untuk urusan atau kepentingan tertentu, seperti meninggalkan kampung halamannya untuk bekerja, sekolah atau kuliah, atau menetap di luar daerah asal dan hanya kembali ke rumah saat terjadi peristiwa penting atau kepentingan (Suyanto & Wijayani, 2024). Kebutuhan akan pekerjaan, pendidikan lanjutan, dan komitmen pernikahan adalah beberapa motivasi untuk merantau (Hamam, 2018). Berlaku juga dalam konteks sekolah asrama, saat ini banyak orang cenderung percaya bahwa pendidikan yang ada di luar tempat asal mempunyai kualitas pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerahnya, sehingga mereka memilih untuk merantau. Para orang tua biasanya percaya bahwa anak mereka akan belajar bagaimana untuk hidup bersama orang lain, agar mereka dapat tumbuh dengan baik sembari membaur dan tinggal bersama anak-anak sebayanya.

Siswa-siswi SMA berada dalam fase perkembangan remaja pertengahan (*middle adolescence*) menuju remaja akhir (*late adolescence*), yang secara kronologis berkisar antara usia 15 hingga 18 tahun (Abdillah et al., 2023). Fase remaja itu sendiri dimulai pada rentang usia sekitar 10 tahun dan mencapai puncaknya antara umur 18 hingga 22 tahun. Masa-masa remaja adalah fase transisi dalam siklus kehidupan manusia dan selama periode ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan (Sembiring & Tarigan, 2022). Perubahan-perubahan yang terjadi mencakup aspek kognitif, sosio-emosional, serta transformasi biologis, yang meliputi perkembangan fungsi seksual, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, hingga pencapaian kemandirian.

Pada fase ini masa perkembangan remaja sangatlah kritis. Remaja mulai mengalami berbagai perubahan yang berkelanjutan baik secara fisik dan psikologis, sehingga mereka memperoleh berbagai pemahaman lebih lanjut tentang *real life* dan berusaha mandiri dari orang tua serta terintegrasi dalam masyarakat atau komunitas (Cripps & Zyromski, 2015). Remaja ingin dipandang

sebagai orang dewasa yang mampu mengambil keputusan, tetapi juga tetap menjadi anggota kelompok teman sebayanya. Mereka akan cenderung mengutamakan kebutuhan dan kesenangan kelompok bermain mereka, namun tetap membutuhkan dukungan dari keluarga atau orang tua mereka.

Siswa SMA merupakan remaja cenderung mengalami berbagai perubahan-perubahan dan rentan terhadap berbagai persoalan yang memicu stress dan depresi dalam situasi seperti itu. Ini menunjukkan bahwa siswa SMA, yang juga remaja, menghadapi banyak tantangan, seperti krisis identitas, masalah ego, serta permasalahan yang terkait dengan lingkup pergaulan mereka (Sembiring & Tarigan, 2022). Dengan mempertimbangkan fase perkembangan siswa SMA tersebut, jelas bahwa kondisi emosi mereka akan cenderung tidak stabil, tidak terkendali, dan sering mengarah pada hasil yang tidak menguntungkan. Wajar jika beberapa dari siswa terlibat dalam sejumlah tindak kriminal. Sebaliknya, tidak sedikit juga yang mampu menunjukkan bahwa banyak pelajar yang berhasil melakukan hal baik, terus belajar, meraih impian, dll. Ini menunjukkan bahwa siswa yang berhasil dan yang gagal ada dalam kondisi perkembangan yang sama.

Remaja yang dalam fase perkembangan setiap hari, tidak lepas dari berbagai permasalahan yang cukup kompleks yang mungkin akan bertentangan dengan keyakinan diri dan orang tuanya. Terutama, karena terjadinya salah satu proses perkembangan kognitif individu yang akan mempengaruhi perkembangan emosional mereka (Nur et al., 2023). Hal ini tentu juga akan berpengaruh pada proses pembentukan resiliensi diri individu. Sehingga, umumnya individu usia ini cenderung masih sering mengalami kesulitan dalam mengontrol diri dan pikirannya yang membuat mereka mengalami krisis dalam menyelesaikan masalah, sehingga sangat membutuhkan bantuan orang dewasa.

Pada umumnya, setiap orang pasti mengalami masalah yang berbeda dalam hidupnya. Dalam waktu dan tempat yang sulit diprediksi, kesulitan dan masalah dapat muncul kapan saja. Ketika kesulitan muncul dan tidak mampu dihindari, mereka akan sulit mengatasi berbagai masalah lainnya. Terutama ketika individu mengalami situasi yang mengharuskan ia untuk mengambil

keputusan dengan cepat dalam situasi dan keadaan yang sulit. Sedangkan, mereka yang mempunyai resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan pemecahan masalah dengan baik dan dapat melakukan pengambilan keputusan dengan cepat dalam situasi mendesak (Apriawal, 2022). Individu yang mempunyai resiliensi yang tinggi akan menjadi lebih bersikap optimis dan memiliki kepercayaan jika segalanya bisa menjadi lebih baik (Sari et al., 2020).

Resiliensi adalah suatu keadaan ketika individu yang sedang dalam keadaan tersulitnya, namun masih mampu kembali bangkit dan mencoba untuk mengatasi serta berupaya untuk menyelesaikan masalah pada situasi tersebut (Khadijah et al., 2021). Dengan adanya resiliensi masalah akan menjadi suatu tantangan bagi individu, suatu kegagalan dapat menjadi peluang dalam mencapai kesuksesan, serta individu akan dapat memperoleh kekuatan atau pendorong dari rasa tidak berdaya. Resiliensi diartikan sebagai suatu fenomena atau proses yang merefleksikan penyesuaian yang relatif optimis walaupun menghadapi tantangan atau kesulitan yang cukup besar (Luthar et al., 2014). Ada beberapa orang yang menghadapi masalah; beberapa orang bertahan terhadapnya, tetapi yang lain tidak dapat menyelesaikannya. Akibatnya, mereka mungkin berpotensi melakukan hal-hal negatif yang destruktif. Ini adalah agresifitas destruktif, sejenis perilaku patologis yang menyebabkan kerusakan mental pada individu dalam berbagai cara (Wahidah, 2018).

Kualitas yang dapat mendorong adaptasi dan transformasi dalam situasi yang tidak diinginkan juga disebut sebagai resiliensi. (Wiyono et al., 2023). Dalam kondisi seperti ini, diharapkan individu dapat beradaptasi secara positif ketika mengalami suatu keadaan yang sulit, dan pada saat itulah terjadi proses resiliensi pada diri individu. Hal ini dikarenakan resiliensi adalah rangkaian proses individu yang dinamis (Nashori & Saputro, 2021). Sehingga, untuk menjadi seseorang yang tangguh, individu harus mempunyai keyakinan dan kesungguhan untuk dapat melakukan segala sesuatu dalam setiap keadaan. Jika individu lebih banyak menemui tantangan atau masalah, dan selalu mampu mengatasinya, maka resiliensi akan terbentuk pada diri mereka (Stuntzner & Hartley, 2014).

Setiap orang mempunyai tingkat ketahanan yang tidak bisa dipukul rata. Ada individu yang memiliki tingkat ketahanannya yang tinggi, sementara yang lain memiliki tingkat ketahanannya yang sedang hingga rendah (Oktafryadi et al., 2023). Orang yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah menjadi cenderung pesimis, tidak dapat memecahkan masalah dengan baik, dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan. Individu dengan tingkat ketahanan yang tinggi mempunyai kualitas intelektual yang tinggi juga dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, serta memiliki kecerdasan emosional yang baik. Resiliensi dapat didefinisikan sebagai proses internal seseorang yang terus berubah dan berkembang sebagai hasil dari kesulitan dan tantangan (Arsini et al., 2022).

Menurut penelitian dari Putri et al. (2023), dukungan sosial dari keluarga dan regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 25.9% terhadap resiliensi akademik siswa, dan aspek lain yang mempengaruhi resiliensi siswa adalah 74.1%. Oleh karena itu, dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi dapat berdampak pada resiliensi akademik siswa. Dukungan sosial keluarga tidak hanya meningkatkan regulasi emosi, tetapi juga meningkatkan ketahanan akademik siswa. Dukungan sosial dari keluarga (Putri, 2022) adalah berupa pemberian informasi dan perasaan dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Oleh karena itu, dukungan sosial dari keluarga mampu meningkatkan kemampuan akademik siswa dan membuat mereka lebih optimistis tentang tantangan akademik yang dihadapi di sekolah.

Penelitian selanjutnya, oleh Sukmaningpraja & Santhoso (2016), mengenai bagaimana pengaturan *emotions* mempengaruhi resiliensi siswa di sekolah berasrama berbasis semi militer. Hasilnya menunjukkan bahwa 39 subjek, atau 43,3% dari responden dalam kategori sedang; 7 responden (7,8%) dalam kategori sangat rendah; 18 responden (20,0%) dalam kategori rendah; dan 21 responden (23,3%) dalam kategori tinggi. Dalam data tersebut, dimana sekolah berasrama memiliki basis semi militer mempengaruhi secara signifikan resiliensi siswa disekolah tersebut, karena nilai-nilai dan peraturan semi militer yang diterapkan disekolah akan cenderung tidak mudah untuk dihadapi. Individu,

khususnya remaja, harus meningkatkan resiliensi agar mereka dapat belajar menjadi optimis dan yakin, lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, dan menyelesaikan masalah dengan baik. Kemampuan untuk mengendalikan emosi memungkinkan seseorang untuk mengandalkan diri sendiri dan menyadari kekuatan dan kelemahan mereka masing-masing.

Siswa SMA dimasa ini mengalami proses perkembangan kognitif yang akan cenderung mempengaruhi perkembangan emosional mereka (Nur et al., 2023). Begitu juga sebaliknya, emosi dapat mempengaruhi bagaimana rasional individu untuk mengambil keputusan dan keduanya akan mempengaruhi bagaimana individu berperilaku. Hal ini berkaitan dengan bagaimana pendekatan kognitif mengatakan bahwa persepsi seseorang terhadap keadaan yang mereka hadapi menyebabkan emosi muncul secara alami (Yulianto et al., 2020).

Individu yang melihat situasi dengan cara yang positif juga akan mengalami reaksi emosi yang positif juga. Sebaliknya, mereka yang melihat situasi dengan cara yang negatif juga akan mengalami reaksi emosi yang negatif. Emosi juga dapat menghubungkan setiap orang, mengatur hubungan, dan mendorong orang untuk mencapai suatu tujuan, sehingga terkadang tidak rasional (Fauzi et al., 2024). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kondisi emosi seseorang dan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka sangat mempengaruhi bagaimana mereka mengambil keputusan (Richelling, 2023). Emosi merupakan bagian yang sangat esensial bagi manusia, terutama saat seseorang merespon perilaku, mendorong pengambilan keputusan, dan mendukung interaksi interpersonal. Akan tetapi, emosi bisa menyakitkan sekaligus menghambat saat terjadi di waktu yang salah atau intensitas yang berlebihan. Jika manusia tidak dapat memahami dan mengendalikan emosi mereka, mereka akan kesulitan membuat keputusan atau merencanakan masa yang akan datang. Maka, dibutuhkan strategi yang tepat untuk mengendalikan emosi, terutama agar siswa yang tinggal di asrama dapat optimal dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Regulasi emosi merupakan kondisi dimana individu dapat mengendalikan dan mengekspresikan perasaan yang dialami dengan cara dan waktu yang tepat.

Individu dapat memberikan kontrol atas dirinya dan emosinya terutama emosi negatif yang akan mempengaruhi dirinya dan orang disekitarnya. Diketahui bahwa masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan perilaku impulsif dapat disebabkan oleh kesulitan mengatur emosi. Kemampuan untuk mengendalikan emosi secara efektif untuk menjaga kesehatan psikologis dan berperilaku adaptif dikenal sebagai regulasi emosi. (Rahma et al., 2024). Regulasi emosi merupakan proses di mana seseorang melatih pengendalian diri atas respons emosional mereka (Nabilah & Hadiyati, 2021). Kemampuan untuk mengatur emosi terbentuk dari bagaimana individu mulai memahami beragam keadaan emosi yang mereka alami (Putri et al., 2023). Jelasnya, banyak hal bergantung pada kemampuan kita untuk berhasil mengatur emosi. Jika, seseorang tidak mampu mengontrol emosi mereka dengan baik, akan timbul perilaku-perilaku maladaptif yang akan berdampak pada diri mereka dan juga lingkungan disekitarnya.

Menurut Connor & Davidson (2003), ada 5 komponen yang membuat individu menjadi lebih kuat: salah satunya yaitu, kepercayaan terhadap orang lain, tegar dan toleransi terhadap emosi negatif saat mengalami stres. Mereka yang tahan terhadap berbagai kondisi negatif berusaha keras dan mempertahankan sikap toleran mereka. Apa yang mereka alami adalah kenyataan yang harus diterima. Individu tidak hanya menerima keadaannya saat ini, namun juga berusaha memperoleh dukungan dari orang disekitarnya yang dapat membantu memperbaiki keadaannya. Mereka membutuhkan dorongan dari orang lain agar mereka dapat bangkit dengan cepat dari keterpurukan. Dukungan emosional, penghargaan, dan afirmasi adalah beberapa jenis dukungan yang dapat diberikan. Orang lain dapat membantu kita mengatasi kesulitan. Dari kelima aspek yang dijelaskan tersebut, maka keterkaitan antara resiliensi dan emosi sangat mungkin terjadi dan saling berkaitan satu sama lain dalam mendukung perkembangan individu dalam menjalankan kehidupannya.

Reivich & Shatté (2002), mengungkapkan resiliensi merupakan kemampuan untuk melewati dan menyesuaikan diri dengan kesulitan yang terjadi. Ini adalah kekuatan utama yang berasal dari semua sifat positif, yang berkontribusi pada pembentukan kekuatan emosional dan psikologis. Jika

resilience meningkat, maka rasionalitas, keberanian, ketekunan, serta wawasan juga berkembang dalam diri individu. Sehingga, resiliensi juga tentu dipengaruhi oleh cara individu meregulasi emosi dan perasaan dalam dirinya. Salah satu kunci keberhasilan individu adalah pengendalian emosi mereka. Terlebih lagi bagaimana remaja mampu menempatkan diri dalam situasi sulit dan meregulasi emosi dengan baik untuk bertahan dan pulih dari keterpurukan yang memicu stress dan depresi. Hal ini tentu juga mempengaruhi bagaimana tingkat kesehatan mental individu, terutama munculnya ide bunuh diri karena gangguan mental yang berperan 47% sampai 74% dalam kasus bunuh diri (Pradipta & Valentina, 2024), dan serta berbagai inisiatif negatif lainnya yang terjadi pada remaja khususnya, karena kurangnya resiliensi dan kemampuan regulasi emosi.

Melalui beberapa uraian di atas, maka remaja sebagai individu yang mulai tahap berkembang sangat memerlukan cara meregulasi emosi yang baik dan stabil untuk dapat membangun resiliensi yang baik dalam dirinya. Penelitian ini berdasarkan fenomena dimana remaja cenderung menghadapi tekanan, baik secara akademik maupun dari lingkungan sosial, merasa depresi, memiliki konsep diri rendah, masalah dalam pergaulan, *bullying* dan masalah dalam hubungan keluarga. Hal ini dikarenakan dukungan teman sebaya mempengaruhi bagaimana individu mengekspresikan emosinya kepada lingkungannya (Siswandi & Caninsti, 2020). Maka dari itu, regulasi emosi akan sangat penting untuk mengatasi masalah secara efektif. Hal ini melibatkan bagaimana emosi mempengaruhi seseorang, bagaimana dan kapan harus mengekspresikannya. Selain itu, perasaan rindu rumah yang dirasakan siswa asrama adalah hal yang umum terjadi karena jauh dari orang tua. Kesepian yang dialami oleh siswa dapat menimbulkan dampak negatif seperti kebosanan, kesulitan komunikasi, dan hambatan emosional. Resiliensi akan memproses bagaimana individu yang disini seorang siswa dapat bertahan dan berhasil dalam pendidikannya meskipun mengalami banyak rintangan yang dapat menggagalkan usahanya. Sementara itu, kontrol emosi akan membahas tentang bagaimana seorang individu mencoba mengontrol emosinya yang berubah-ubah, sehingga mereka menjadi lebih stabil dan berhasil dalam studinya.

SMA Xaverius 5 Belitang adalah salah satu sekolah menengah atas berasrama di Indonesia, tepatnya di Jalan Belitang-Martapura, BK.9 Desa Sukajadi, Kab. OKUT, Sumatera Selatan. SMA ini merupakan sekolah swasta bagian dari Yayasan Xaverius Palembang yang ada di dalam bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sehingga, sistem pendidikan yang diterapkan sama seperti sekolah menengah atas lainnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara bersama 2 siswa dan 3 siswi disekolah khususnya yang berasrama, dapat diketahui bahwa siswa asrama yang merantau, jauh dari keluarga cenderung sering merasakan rindu rumah atau yang biasa disebut *homesick*, yang akan mempengaruhi akademiknya. Mereka juga merasakan beberapa kesulitan seperti merawat diri sendiri ketika sakit dan jauh dari orang tua, kesulitan karena perbedaan budaya dengan siswa lainnya yang secara tidak langsung memberikan tekanan, serta kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan baru baik di lingkungan asrama dan sekolah maupun di lingkungan sosial yang asing bagi mereka. Hal ini menyebabkan pergolakan emosi dalam diri mereka, sehingga ada beberapa siswa yang emosinya cenderung tidak stabil yang menyebabkan siswa menjadi sering melanggar aturan asrama. Beberapa siswa lainnya ada juga yang memiliki emosi yang mudah berubah-ubah dan cenderung memicu konflik antar siswa, sehingga mendapat teguran dari guru dan pengurus asrama. Perasaan rindu rumah, perasaan rindu kepada keluarga, dapat berdampak buruk pada diri mereka sendiri.

Perasaan *homesickness* (Nisa et al., 2023) dapat berdampak negatif pada mental siswa, yaitu mereka dapat mudah merasa sedih, kosong, dan terisolasi. Hal tersebut juga akan berdampak pada fisik mereka, seperti kehilangan selera untuk makan, masalah kesehatan seperti sakit perut secara tiba-tiba, dan bahkan pusing terus-menerus. Dengan demikian, pentingnya strategi regulasi emosi untuk membangun resiliensi siswa asrama sangatlah penting, agar mereka dapat bertahan dan melanjutkan pendidikan dengan optimal.

Pendapat dari guru BK di sekolah dalam wawancara mengatakan bahwa perasaan rindu keluarga yang jauh atau *homesick* adalah hal yang umum dan

wajar terjadi, karena mereka (peserta didik) masih muda dan belum terbiasa dengan kehidupan di luar rumah. Umumnya para siswa mungkin menghadapi masalah emosional mereka dengan meminta waktu kepada pengurus asrama untuk menelepon orang tua atau menggunakan jatah libur untuk pulang kerumah. Guru BK juga menyatakan bahwa secara umum kemampuan para siswa mengendalikan emosi cenderung baik, namun memang ada beberapa yang memerlukan perhatian khusus dan pendampingan karena ada yang sering melanggar peraturan sekolah dan asrama.

Melalui fakta tersebut, penulis merasa hal ini penting untuk diteliti karena dengan banyaknya aspek yang cukup kompleks, yang dapat mempengaruhi proses regulasi emosi dan mempengaruhi tingkat resiliensi siswa. Dengan demikian peneliti memfokuskan pada siswa kelas X dan XI yang tinggal di asrama, di SMA Xaverius 5 Belitang. Sehingga, fenomena inilah yang penulis pilih sebagai penelitian untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, maka dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang?
2. Bagaimana tingkat resiliensi siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang?
3. Apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat regulasi emosi pada siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi pada siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa asrama di SMA Xaverius 5 Belitang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini yaitu, sebagai sumber dan diskusi pemikiran dalam bidang psikologi pendidikan untuk melihat perkembangan pribadi siswa. Selanjutnya, penelitian ini akan memperkaya ilmu pengetahuan, terkhusus tentang hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa. Sehingga, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam ilmu pengetahuan dan wawasan serta memberikan ide yang positif dalam bidang bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak :

- a. Bagi sekolah, yaitu dapat memberikan gambaran dan informasi untuk sekolah mengenai hubungan regulasi emosi dengan resiliensi siswa asrama.
- b. Bagi guru, khususnya guru Bimbingan Konseling yaitu sebagai bahan masukan mengenai manfaat regulasi emosi dan resiliensi serta kaitannya dengan tugas perkembangan siswa di sekolah. Sehingga membantu guru memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
- c. Bagi siswa, yaitu menambah pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai hubungan regulasi emosi dengan resiliensi serta membantu mengenal sejauh mana tingkat regulasi emosi dan resiliensi mereka, sehingga bisa langsung dapat mengatasi kekurangan dengan bantuan orang-orang yang tepat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini memberikan informasi serta tambahan referensi mengenai hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa asrama bagi penelitian selanjutnya, berdasarkan temuan hasil dan kemungkinan, kekurangan dan kelemahan yang ditemukan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I. Y., Ningrum, D., Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) Pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ners*, 7(2), 1693–1699. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15785>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) : Resilience in Employees Who Have Been Termination (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 27–38. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Development of Resilience Concept in Scientific Literature of Recent Years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(4).
- Cahyono, A. D., & Yudianto, A. (2023). Meta Analisis Regulasi Emosi Dalam Meningkatkan Resiliensi. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 283–291. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.35329>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W. (2012). Educational Research : Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In K. Mason (Ed.), *Pearson Education (FOURTH)*. Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In B. Bauhaus (Ed.), *SAGE Publications, Inc. (Fourth)*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches: Sixth Edition. In T. Buyan (Ed.), *SAGE Publications, Inc.: Vol. Sixth Edit (Sixth, Issue 1)*. SAGE Publications. <https://lcn.loc.gov/2022032270>
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2015). Adolescents' Psychological Well-Being and

- Perceived Parental Involvement: Implications for Parental Involvement in Middle Schools. *RMLE Online*, 33(4), 1–13. <https://doi.org/10.1080/19404476.2009.11462067>
- Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., Rahmawati, F. I., & Poeni, M. A. I. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19. <https://doi.org/10.24036/jrp.v7i1.15697>
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. In *The emotions*. Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. (B. M. Bachman (ed.)). Simon & Schuster Paperbacks.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2007). Handbook of Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- 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), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3–24.
- Hafizhatunnisa, U. (2021). *Hubungan Antara Membaca Al-Qur'an Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hamam, K. (2018). *Gaya Komunikasi Antarbudaya Kaum Perantau di Masyarakat Dukuh Kentung RT 02/RW 10, Desa Tegalontar, Kec. Sragi, Kab. Pekalongan, Jawa Tengah*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Oxford University Press on Behalf of the Mind Association*, 9(34), 188–205.
- Khadijah, K., Maharani, & Khasanah, M. F. (2021). Resiliensi Akademik Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring. *Educational Guidance and Counseling Development Journal P-ISSN*, 4(2), 66–72.
- Kołodziej-Zaleska, A., Ilska, M., Brandt-Salmeri, A., Jazłowska, A., & Przybyła-Basista, H. (2023). How to measure ego-resiliency in the face of various life-changing crises: Measurement invariance, convergent and discriminant validity

- and reliability of the Polish version of the Revised Ego-Resiliency Scale (ER89-R12). *PeerJ*, 11. <https://doi.org/10.7717/peerj.14499>
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3–13. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1
- Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Psikologi*, 4(7), 35–49.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Bagi Mahasiswa Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(9), 3609–3622.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and Positive Psychology. In M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology: Third Edition* (Third, Issue March 2014, pp. 125–140). Springer Science Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3>
- Mustaqimah, S., & Susandari. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi pada Siswa SMA Daarut Tauhid Boarding School Bandung Yang Mengikuti Aktivitas Berkuda. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 258–264.
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2021). Hubungan Antara Kelekatan pada Ibu dan Regulasi Emosi Remaja pada Siswa Kelas X Dan XI SMA Boarding School. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1). Universitas Islam Indonesia. https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama: Apakah Berhubungan Dengan Cultural Intelligence dan Happiness? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 304–313. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa%0A>
- Novianti, R. (2018). Orang Tua Sebagai Pemeran Utama dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26–33. <https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/viewFile/5101/4780>
- Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan Kognitif Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal. *Arzusun : Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Dasar*, 3(3), 211–219. <https://doi.org/10.58578/arzusun.v3i3.1081>
- Oktafryadi, R., Arlizon, R., & Donal. (2023). Resiliensi Siswa Terhadap Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Di SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5943–5950. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12332>
- Pradipta, I. M. R., & Valentina, T. D. (2024). Faktor Internal Psikologis Terhadap Ide

- Bunuh Diri Remaja Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 8092–8109.
- Purna, R. S. (2020). Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149–162. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2410>
- Puspadini, A. S. (2016). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada KO-Asisten Dokter di Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/index>
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbali, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014–1023. <https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Putri, Z. M. (2022). *Pengembangan Model Resiliensi Sebagai Upaya Meningkatkan Ketangguhan Perawat di Rumah Sakit Sumatera Barat*. Universitas Andalas.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Richelling, K. (2023). Sosialisasi Pentingnya Keterlibatan Emosi Dalam Pengambilan Keputusan. *Abdimas Bina Bangsa*, 4(10), 850–855. <https://www.jabb.lppmbinabangsa.id/index.php/jabb/article/view/521>
- Rochmah, A. I. (2022). *Boarding School Program in Improving Student Motivation at MAN 1 Malang*. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>

- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 2, Issue 3). [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Scherer, K. R., & Ekman, P. (2009). Approaches to Emotion. In *Psychology Press*. Psychology Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315798806>
- Sekarini. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(1), 10–15. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i1.120>
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *JPPAK (Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik)*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of Positive Psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford University Press*. Oxford University Press, Inc. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>
- Stuntzner, S., & Hartley, M. T. (2014). Resilience, Coping, & Disability: The Development of a Resilience Intervention. *VISTAS American Counseling Association Conference, April*, 1–11.
- Sugiyono. (2007). Statistik Untuk Penelitian. In E. Mulyatiningsih (Ed.), *Alfabeta*. CV Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184–191. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Suyanto, B. A., & Wijayani, Q. N. (2024). Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Perantau Asal Gresik Dalam Menghadapi Culture Shock Di Madura. *Jurnal Sains Student Research*, 2(1), 106–119. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i1.484>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>
- Widhiarso, W. (2011). Estimasi Reliabilitas Pengukuran dalam Pendekatan Model Persamaan Struktural. *Buletin Psikologi*, 17(1), 33–38.
- Wiyono, U., Indreswari, H., & Muslihati. (2023). Hubungan Antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan Rekomendasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 209–231. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5101>
- Yulianto, D., Utomo, H. B., & Kurniawati, E. (2020). Regulasi Emosi Secara

Kognitif Guru dan Perilaku Antisosial Anak. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 119–126. <https://doi.org/10.29407/pn.v6i1.14869>