HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMA PLUS NEGERI 17 PALEMBANG

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD HARRY SINGGIH

04041381520052

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2019

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMA PLUS NEGERI 17 PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan sebagai prasyarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

OLEH:

MUHAMMAD HARRY SINGGIH

04041381520052

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2019

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMA PLUS NEGERI 17 PALEMBANG

Skripsi

dipersiapkan dan disusun oleh

MUHAMMAD HARRY SINGGIH

telah dipertahankan di depan
Dewan Penguji pada tanggal 22 Juli 2019

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I	Pembimbing II
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si	Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog
NIP. 19780521 200212 2 004	NIP. 19841026 201705 2 201

Penguji I	Penguji II
Rachmawati, S.Psi., MA	Dewi Anggraini, S.Psi., MA
NIP. 19770328 201209 2 201	NIP. 19831102 201209 2 201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 22 Juli 2019

Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 19770328 201209 2 201

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Muhammad Harry Singgih, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi maupun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, 22 Juli 2019

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

TGL. 20

63F1BAFF603777726

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Muhammad Harry Singgih

NIM 04041381520052

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridhonya sehingga skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Di SMA Plus Negeri 17 Palembang" selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dan pihak-pihak yang selalu hadir dalam proses ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua tercinta, Papa dan Mama, yang selama ini selalu memberikan do'a, semangat dan segala bantuan yang saya butuhkan hingga saat ini. Harapannya, kelak ilmu ini akan menjadi berkah dan membuat kalian bangga.
2. Saudara saya Widho utami, Ageng Insani, dan Muhammad Harry Sadewa yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh teman-teman saya dari Zahri Enterprise, LDPS At-Thabrani, LDK Nadwah Unsri 2017-2018, BSO Paqsi Nadwah Unsri 2017-2018, dan PASSUS Agra Wimala yang selama ini sudah banyak memberikan pengalaman yang bermanfaat serta mendukung peneliti selama masa perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Segala pujidan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Di SMA Plus Negeri 17 Palembang**".

Selama proses pengerjaan dan penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak pengalaman yang bisa dijadikan pelajaran. Selama pengerjaan peneliti juga menemui berbagai masalah dan hambatan. Namun dengan bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak, peneliti mampu melewati masalah tersebut dan menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, peneliti hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Rachmawati, S.Psi., MA, selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan selaku pembimbing Akademik.
4. Dr. Parmin, S.Pd., M. M. selaku Kepala Sekolah SMA Plus Negeri 17 Palembang dan telah memberikan izin penelitian di lingkungan sekolah.
5. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing I dalam penyusunan tugas akhir ini yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan bagi peneliti.
6. Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II dalam penyusunan tugas akhir ini yang telah memberikan masukan dan motivasi bagi peneliti.

7. Yeyen Fitriani, S.Psi., M.Pd, selaku guru Bimbingan Konseling siswa kelas X dan telah banyak membantu selama pelaksanaan pengambilan data di lingkungan sekolah.
8. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
9. Teman-teman; Abrar, Aliffian, Alief, John, Nadia, Dwi, dan Katherina yang selalu menemani masa perkuliahan peneliti, serta telah memberikan bantuan dan dukungan sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
10. Teman-teman angkatan Owlster Blaster 2015, serta kelas Owlster Blaster B 2015 yang telah banyak membantu peneliti hingga masa perkuliahan dapat diselesaikan bersama-sama.
11. Seluruh pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian skripsi ini.

Peneliti juga menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini, masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti memohon kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak dan peneliti berharap agar skripsi ini dapat menjadi sumbangan ilmiah yang bermanfaat.

Inderalaya, 22 Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**

SURAT PERNYATAAN ..... **iii**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **v**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

ABSTRAK ..... **xiv**

ABSTRACT ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 10

C. Tujuan Penelitian 10

D. Manfaat Penelitian 10

E. Keaslian Penelitian 11

BAB II LANDASAN TEORI **15**

A. Regulasi Emosi 15

1. Pengertian Regulasi Emosi 15
2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi 16
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi 19
B. *Hardiness* 21
1. Pengertian *Hardiness* 21
2. Faktor-Faktor *Hardiness* 22
3. Aspek-Aspek *Hardiness* 24
C. Hubungan antara *Hardiness* dan Regulasi Emosi 26
D. Kerangka Berpikir 29
E. Hipotesis Penelitian 29

BAB III METODE PENELITIAN 30
A. Identifikasi Variabel Penelitian 30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 30
1. Regulasi Emosi 30
2. *Hardiness* 30
C. Populasi dan Sampel 31
D. Metode Pengumpulan Data 32
E. Validitas dan Reliabilitas 35
F. Metode Analisis Data 36
1. Uji Asumsi 36
2. Uji Hipotesis 37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 38

A. Orientasi Kancah Penelitian 38

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian 40

1. Persiapan Administrasi 41

2. Persiapan Alat Ukur 41

3. Pelaksanaan Penelitian 46

C. Hasil Penelitian 48

1. Deskripsi Subjek Penelitian 48

2. Deskripsi Data Penelitian 51

3. Hasil Analisis Data Penelitian 54

a. Uji Asumsi 54

b. Uji Hipotesis 55

D. Hasil Analisis Tambahan 56

E. Pembahasan 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 72

A. Kesimpulan 72

B. Saran 72

DAFTAR PUSTAKA 74

LAMPIRAN 79

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Kerangka Berpikir 29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi 33
Tabel 3.2 Distribusi Aitem Skala *Hardiness* 34
Tabel 3.3 Skor Aitem 34
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Sahih dan Gugur Skala Regulasi Emosi 43
Tabel 4.2 Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi Setelah *Try Out* 44
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Sahih dan Gugur Skala *Hardiness*..... 45
Tabel 4.4 Penomoran Baru Skala *Hardiness* Setelah *Try Out*..... 46
Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas 48
Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia 49
Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 49
Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Asal SMP 49
Tabel 4.9 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Keinginan Masuk SMA Plus Negeri 17 Palembang 50
Tabel 4.10 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Ekstrakurikuler ... 50
Tabel 4.11 Deskripsi Data Penelitian 51
Tabel 4.12 Formulasi Kategorisasi 52
Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi Pada Subjek Penelitian 52
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi *Hardiness* Pada Subjek Penelitian..... 53
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas..... 54
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas 54
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis 55
Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelas 56
Tabel 4.19 Hasil Signifikansi Perbedaan *Hardiness* Berdasarkan Kelas.. 57
Tabel 4.20 Rata-Rata *Hardiness* Berdasarkan Kelas 57
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia 58
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin 59
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Asal SMP 59
Tabel 4.24 Rata-Rata Regulasi Emosi Berdasarkan Asal SMP..... 60

Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Keinginan Masuk SMA Plus Negeri 17 Palembang 61
Tabel 4.26 Rata-Rata Regulasi Emosi Berdasarkan Keinginan Masuk SMA Plus Negeri 17 Palembang 61
Tabel 4.27 Hasil Uji Beda Berdasarkan ekstrakurikuler..... 62

DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Penelitian 80
B. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala 91
C. Hasil Data Penelitian 96
D. Data Mentah Penelitian 122
E. Jumlah Data Siswa Kelas X 138
F. Surat Penelitian 139

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMA PLUS NEGERI 17 PALEMBANG

Muhammad Harry Singgih[1], Sayang Ajeng Mardhiyah[2]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang. Hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Plus Negeri 17 Palembang berjumlah 373 siswa. Sampel penelitian berjumlah 182 siswa dengan uji coba sebanyak 60 siswa, diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur penelitian mengunakan skala regulasi emosi yang mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi dari Gross dan John (2003), serta skala *hardiness* mengacu pada aspek-aspek *hardiness* dari Kobassa, Maddi, dan Kahn (1982). Analisis data dengan menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment*.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa hardiness memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi, nilai p=0,000 ($p<0,05$) dan r= 0.445. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci: *Hardiness*, Regulasi Emosi

---

[1] Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
[2] Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Univeristas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si	Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog
NIP. 197805212002122004	NIP. 198410262017052201

Mengetahui,

Kepala Bagian Program Studi Psikologi

Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 19770328012092201

THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS WITH EMOTION REGULATION ON STUDENTS SMA PLUS NEGERI 17 PALEMBANG

Muhammad Harry Singgih[1], Sayang Ajeng Mardhiyah[2]

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between hardiness with emotion regulation on students SMA Plus Negeri 17 Palembang. The study hypothesis that there is relationship between hardiness with emotion regulation on students SMA Plus Negeri 17 Palembang

Study population was the whole 10th grade students SMA Plus Negeri X17Palembang totaling 373 students. The sample used 182 students, and try out used 60 students, used simple random sampling technique. Study measurement instruments used emotion regulation scale that refers to aspects of emotion regulation from Gross and John (2003), then hardiness scale that refers to aspects of hardiness from Kobassa, Maddi, andKahn (1982). Data analysis used Pearson's Product Moment correlation.

The result of correlation analysis shows that hardiness have a significant relationship with emotion regulation, p-value= 0,000 (p<0,05) and r= 0.445. Thus, the proposed hypothesis is accepted.

Keyword: Hardiness, Emotion Regulation

[1] Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University
[2] Lecture of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si	Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog
NIP. 197805212002122004	NIP. 198410262017052201

Mengetahui,

Kepala Bagian Program Studi Psikologi

Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 19770328012092201

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan sarana untuk memberikan pengajaran dalam membentuk karakter peserta didik. Pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia yang ada. Untuk itu sistem pendidikan perlu dirancang dalam meningkatkan pendidikan yang berkualitas dan mampu mengubah kearah yang lebih baik bagi peserta didik (Saifulloh, Muhibbin, & Hermanto, 2012).

Dalam menetapkan visi pendidikan, kita perlu memperhatikan kecenderungan yang kian berkembang baik secara global di seluruh dunia maupun secara nasional dalam upaya meningkatkan pendidikan (Sairin, 2006). Terkait hal itu,diharapkan hadirnya sekolah unggulan mampu menjawab permasalahan pendidikan agar mampu bersaing di dunia global (Rijal, 2017).

Tidak semua sekolah dikategorikan sebagai sekolah unggul, karena untuk menjadi sekolah unggul perlu memenuhi komponen-komponen diantaranya tata letak dan kondisi sekolah, tenaga pengajar yang berkualitas, serta tersedianya sarana dan prasana yang lengkap untuk proses pembelajaran siswa. Sekolah unggul merupakan sekolah yang mampu membawa setiap siswa mencapai kemampuannya secara terukur dan mampu menunjukkan prestasinya, serta memiliki kemampuan intelektual, moral dan keterampilan yang dapat berguna bagi masyarakat, negara

dan agama (Rahmah, 2016). Menurut Prayitno (2009) sekolah unggul memiliki persyaratan dengan berbagai keunggulan, yaitu siswa unggul, guru unggul, kurikulum unggul, prasarana dan sarana unggul, serta hal-hal lain yang dianggap unggul.

Salah satu sekolah unggul di tingkat menengah atas yang ada di Sumatera Selatan khususnya kota Palembang ialah SMA Plus Negeri 17 Palembang. Untuk membentuk siswa yang unggul, berdasarkan situs web resmi SMA Plus Negeri 17 Palembang, sekolah ini memiliki program bagi siswa kelas X untuk wajib tinggal di asrama. Diharapkan siswa dapat menumbuhkan sikap disiplin, mandiri berwawasan yang luas, berinteraksi sosial, menghargai orang lain dan mempunyai kemampuan intelektual yang tinggi.

Menurut Purnama (2010) sistem asrama biasanya diterapkan oleh sekolah yang memiliki lebih dari satu fokus pelajaran, misalnya antara pendidikan umum dan pendidikan agama, ada pula sekolah asrama yang bercorak militer dan lain sebagainya. Dengan adanya sistem asrama diharapkan proses belajar-mengajar jadi maksimal. Akan tetapi, masih saja ditemui kekurangan seperti perasaan jenuh karena lingkungan sekolah dan asrama yang berada dalam satu lokasi sehingga menjadi monoton, bisa juga karena rutinitas yang sudah terjadwal setiap harinya.

Berdasarkan sumber situs web resmi sekolah, program lainnya yang ada di SMA Plus Negeri 17 Palembang ialah KBM (Kegiatan Belajar Mengajar), dimana terdapat KBM Reguler pagi-siang, KBM Plus siang-sore, KBM Mandiri untuk kelas X yang kegiatannya dimulai dari pukul 19.30 sampai 21.00 dan KBM Bimbingan Khusus untuk membantu siswa yang mengalami penurunan nilai atau

mendapatkan nilai dibawah minimum. Lalu terdapat kegiatan BUGEMM (Budaya Gemar Membaca dan Menulis), merupakan karya tulis siswa melalui hasil penelitian ataupun hasil kajian pustaka, kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 2 kali selama satu tahun. Dapat diketahui bahwa sistem pembelajaran di SMA Plus Negeri 17 Palembang memiliki jadwal yang begitu padat dari senin hingga jumat, serta tuntutan lainnya yang harus dijalani di usianya saat ini.

Pada umumnya rentang usia siswa di tingkat sekolah menengah atas merupakan fase masa remaja (Santrock, 2007). Remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang paling banyak mengalami perubahan. Keterbatasan dalam mengolah perubahan-perubahan tersebut bisa berdampak pada fluktuasi emosinya (Agustiani, 2009), perubahan emosi lebih cepat selama masa awal remaja dan meningginya emosi pada masa akhir masa remaja. Serta ketegangan emosi pada masa remaja yang meninggi terjadi karena tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru, serta menjadi masalah yang sulit diatasi (Hurlock, 2015).

Pola emosi yang dialami pada masa remaja terletak pada pengendalian remaja terhadap ungkapan emosinya (Hurlock, 2015). Untuk mengendalikan dan mengelola emosi secara sadar atau tidak sadar pada individu disebut regulasi emosi (Sajadi, Kiakojouri & Hatami, 2012). Regulasi emosi merupakan bagaimana individu mempunyai pengaruh atas emosi yang individu miliki, saat individu memilikinya dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikannya (Gross, 1998). Menurut Gross dan John (2003) regulasi emosi adalah cara mengubah respons emosional yang sedang dialami seseorang.

Regulasi emosi dapat mendukung peningkatan atau penurunan emosi positif atau negatif (Gross & Thompson, 2007), tergantung emosi tertentu yang lebih mungkin untuk diregulasi (John & Gross, 2007). Emosi positif meliputi emosi yang melibatkan kesenangan, kenikmatan, euforia, dan emosi-emosi yang melibatkan respon positif terhadap orang lain dan terhadap aktivitas. Lalu, emosi negatif meliputi kemarahan, kesedihan, kecemasan, stres, frustasi, iri hati, rasa bersalah, malu, kesepian, serta keputusasaan (Myers, 2012).

Pada tanggal 18 Januari 2019, peneliti melakukan wawancara kepada 6 siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang. Subjek berinisial L, menceritakan pengalaman emosi yang kerap dirasakan, seperti setiap mau ujian BUGEMM yang akan berhadapan dengan penguji, L selalu merasa cemas dan ketakutan, yang seharusnya L harus mampu tidak gugup atau menjadi tenang saat ujian berlangsung. Subjek berinisial F, mengatakan adanya keinginan nilai yang tinggi sehingga menuntutnya untuk terus belajar dan mengikuti les tambahan diluar sekolah, sehingga F merasa perlu meregulasi emosinya untuk terus semangat belajar dalam keadaan apapun.

Kemudian subjek A yang mengeluh karena waktu untuk tadarus yang begitu lama saat subuh, sehingga A kesal menghadapinya dengan sengaja tidur saat jam pelajaran sedang berlangsung. Subjek B yang memiliki rasa takut karena ada senioritas, membuatnya menghindari kakak kelas saat jam makan siang, hingga harus makan di kantin bukan di aula tempat makan yang telah disediakan.

Lalu subjek D pun merasa kalau semenjak tinggal asrama dan waktu belajar yang sangat padat, membuat mereka sangat kelelahan dan merasa mudah marah

saat diganggu atau dijahili temannya saat di kelas. Lalu subjek FA yang yang merupakan siswa kelas *cambridge*, mengatakan bahwa pembelajaran di kelasnya memiliki materi yang lebih padat dari kelas reguler, hal itu yang membuatnya merasa sangat perlu menjaga mood yang baik, agar bisa terus bersemangat untuk belajar.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK kelas X pada tanggal 20 Februari 2019, beliau mengatakan bahwa memang siswa kelas X belum mampu untuk mengatur emosi dengan baik, terlihat pada perubahan emosi yang lebih tempramen pada siswa, mudah mengalami pergesekan emosi dengan teman yang bisa berujung dengan perkelahian, marah, dan lain sebagainya. Menurutnya saat dirumah pun, siswa juga mudah emosi saat ditanya-tanya dengan orang tua, siswa merasa sudah lelah dan tidak perlu untuk ditanyai. Seperti halnya subjek L yang peneliti wawancarai, L kerap merasa tidak berani atau malas untuk bercerita dengan orang tua terkait hal yang dialami selama di sekolah. Hal itu sesuai dengan yang jelaskan Hurlock (2015) bahwa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarahnya.

Peneliti melakukan survei pada tanggal 23 Maret dan 6 April 2019 kepada 17 siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang melalui *google forms*, dimana survei ini dibuat berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dari Gross dan John (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Berdasarkan aspek *cognitive reappraisal*, diketahui bahwa sebanyak 12 siswa (70,6%) berpikir tinggal di asrama dengan jadwal kegiatan yang padat dan sedikit waktu istirahat menjadi tidak begitu

menyenangkan, 12 siswa (70,6%) merasa gugup dan cemas walau siswa sudah mencoba berpikir untuk tenang saat ujian BUGEMM, sebanyak 15 siswa (88,2%) berpikir belajar sampai sore hari justru membuat tidak semangat lagi untuk belajar. Dari survei ini diduga bahwa siswa masih kurang mampu untuk meregulasi emosinya dengan merubah cara berpikirnya saat mengalami emosi negatif.

Berdasarkan aspek *expressive suppression*, hasil survei sebanyak 13 siswa (76,5%) menyatakan tidak bisa menahan perasaan frustasi saat mendapatkan nilai-nilai yang rendah. Lalu, dari seluruh siswa yang di survei 14 siswa (82,4%) sering mengeluh langsung pada guru ketika ditambahi tugas, karena sudah memiliki banyak tugas dan sebanyak 10 siswa (58,8%) merasa mudah emosi saat di sekolah karena memiliki tekanan dengan jadwal yang padat dan sedikit waktu istirahat.

Adapun hasil wawancara dan survei di atas, dapat diketahui bahwa kebanyakan dari beberapa responden pada umumnya belum dapat memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi saat mengalami emosi negatif. Emosi negatif yang dialami siswa selama bersekolah di SMA Plus Negeri 17 Palembang, seperti tidak senang selama masa asrama, perasaan cemas pada karya tulis BUGEMM, frustasi terhadap nilai-nilai yang rendah, dan mudah emosi karena merasa tertekanan dengan jadwal yang padat selama di sekolah.

Untuk melakukan regulasi emosi, seseorang dikatakan mampu apabila dirinya bisa mengatasi tekanan (emosi negatif) yang sedang dialaminya, dan kemampuan tersebut berkaitan dengan karakteristik kepribadian (Gross, 2007). Kobasa (1978) dalam risetnya menjelaskan *hardiness* sebagai karakteristik kepribadian yang mampu bertahan pada tekanan. Sejalan dengan hasil penelitian

Dawenan, Akbar, dan Yuniarrahmah (2014) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan *hardiness*, sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *hardiness*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Mazaheri, Nikneshan, Daghaghzadeh, dan Afshar (2015) yang menyatakan bahwa *hardiness* berhubungan negatif dengan disregulasi emosi.

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi untuk membantu individu bertahan dalam menghadapi tekanan (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Menurut Wiebe dan Williams (1992) menjelaskan kalau kepribadian *hardiness* tidak hanya mempengaruhi reaksi terhadap rangsangan stres, tetapi juga dapat menyebabkan pengalaman berbeda yang dialami seseorang secara kualitatif.

Maddi (2002) menjelaskan bahwa kepribadian *hardiness* memiliki karakteristik kepribadian yang yakin dapat mengendalikan peristiwa yang terjadi, mampu untuk terlibat atau berkomitmen pada aktivitas kehidupan yang dialaminya dan menilai sebuah perubahan sebagai pengembangan diri untuk menjadi lebih baik bukan sebagai ancaman. Kobassa, Maddi dan Kahn (1982) menjelaskan seseorang dengan *hardiness* tinggi umumnya disiplin dan menjalani kegiatan tanpa merasa tertekan. Sebaliknya, seseorang dengan *hardiness* rendah menghadapi situasi yang dialaminya sebagai hal yang penuh dengan tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 6 siswa SMA Plus Negeri 17 Palembang. Subjek A mengatakan tidak tahan dengan waktu bangun, dimana pukul 03.30 sudah harus menuju masjid untuk tadarus, subjek B mengatakan sekolah disini benar-benar membuatnya begitu kelelahan dan capek. Kemudian subjek D

yang merasa sekolah saat ini lebih merasa banyak tuntutan seperti asrama dan juga harus patuh dengan kakak kelas.

Subjek F mengatakan berada di sekolah ini menuntutnya harus mampu untuk terus belajar dalam kondisi apapun. Subjek L yang sering merasa keberatan dengan tugas-tugas yang banyak untuk segera diselesaikan. Lalu subjek FA, mengatakan sering mengeluh dengan materi pelajarannya yang lebih banyak, membuatnya kurang bisa produktif untuk belajar serta dengan banyaknya tuntutan tugas dan lainnya selama di asrama.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK kelas X pada tanggal 20 Februari 2019. Guru BK menceritakan ada siswa yang ingin bersekolah di sekolah ini, sejak awal orang tuanya sudah mengatakan resiko yang akan dialaminya dengan mengikuti asrama dan siswa tersebut merasa yakin bisa mengatasinya. Namun, kenyataan yang terjadi siswa tersebut sering mengeluh kelelahan dengan sistem asrama. Ada pula siswa lain yang sempat kabur dari sekolah hanya untuk tidur dirumah karena sudah terlalu capek dan tidak memiliki waktu istirahat yang cukup selama di asrama. Menurut guru BK memang perlu *hardiness* bagi siswa untuk bisa mengikuti sistem pembelajaran yang ada di sekolah ini, dan bisa menerima resikonya.

Dari hasil survei melalui *google forms*, berdasarkan aspek-aspek *hardiness* dari Kobassa, Maddi, dan Kahn (1982) yaitu komitmen, kontrol dan tantangan. Pada aspek komitmen di dapat bahwa sebanyak 16 siswa (94,1%) memilih akan menghindar dari masalah yang bisa membuatnya sulit, dan 12 siswa (70,6%) lebih memilih beristirahat saat ada kesempatan tidak datang kegiatan ekstrakurikuler.

Pada aspek kontrol, hasil survei menyatakan bahwa sebanyak 15 siswa (88,2%) saat dirumah sering menunda tugas dan menghabiskan waktu dengan bermain hp, dengan alasan ingin menghindari stres akibat tugas. Lalu, sebanyak 11 siswa (64,7%) memilih belajar hanya saat mau ujian saja. Aspek tantangan dari survei yang dilakukan peneliti, mendapatkan sebanyak 16 siswa (94,1%) merasa kegiatan sekolah saat ini lebih melelahkan dan berat dari sekolah sebelumnya dan sebanyak 13 siswa (76,5%) menyatakan semakin banyak tugas justru membuatnya sulit untuk membagi waktu dan menjadikannya tidak produktif.

Melalui hasil wawancara dan survei terkait *hardiness*, dapat diketahui bahwa beberapa responden dari SMA Plus Negeri 17 Palembang kurang memiliki *hardiness* yang baik dalam mengikuti sistem pembelajaran dan aturan yang diterapkan pada sekolah tersebut. Kebanyakan responden yang diketahui lebih memilih untuk menghindar dari masalah yang sedang dialami, mudah mengalihkan tugasnya karena merasa tertekan, dan merasa kegiatan sekolahnya saat ini lebih berat dan melelahkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, diketahui bahwa siswa SMA Plus Negeri 17 Palembang kurang memiliki *hardiness* yang baik, sehingga siswa kurang mampu untuk mampu melakukan regulasi emosi selama mengikuti sistem pembelajaran di sekolah tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah yang muncul adalah : Apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan mengenai *hardiness* dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Siswa kelas X

      Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswa di SMA Plus Negeri 17 Palembang agar mampu meningkatkan regulasi emosi dan *hardiness* yang baik dalam mengikuti sistem pembelajaran di SMA ini.

   b. Bagi SMA Plus Negeri 17 Palembang

Untuk sekolah, bisa melaksanakan pelatihan dalam meregulasi emosi untuk siswa dan menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk menjadikan siswa yang lebih unggul.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menunjukkan keaslian penelitian ini, maka peneliti mengambil beberapa penelitian terdahulu yang sudah pernah dilakukan, antara lain;

Penelitian yang dilakukan oleh Ratih Rosulin dan Pramesti Pradna Paramita (2016) dengan judul Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Adaptabilitas Karir Pada Siswa SMK Kelas XII. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir pada siswa SMK Kelas XII. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 452 siswa SMK Kelas XII dari berbagai jurusan di SMK Negeri 2 Surabaya dan SMK Negeri 4 Surabaya. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir pada siswa SMK kelas XII dengan arah hubungan yang positif.

Ananstasia C. Silaen dan Kartika S. Dewi (2015) melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada remaja. Penelitian ini memiliki jumlah subjek sebanyak 187 siswa dari kelas 5 SMA Negeri 9 Semarang. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi asertivitas, dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah asertivitas.

Pada penelitian Mutia Mawardah dan M. G. Aditya (2014) dengan judul Regulasi emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui secara empiris hubungan kelompok teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* pada remaja. Dengan jumlah 90 remaja usia 12-14 tahun dan sudah menggunakan teknologi informasi selama 2 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas kelompok teman sebaya dan regulasi emosional terkait dengan kecenderungan mereka menjadi *cyberbullying*. Secara terpisah, konformitas kelompok sebaya pada remaja memiliki korelasi positif dan memiliki efek dengan nilai korelasi secara parsial dan dengan sumbangan efektif. Variabel regulasi emosional secara terpisah memiliki korelasi negatif dan tidak berpengaruh dengan nilai korelasi parsial.

Penelitian yang dilakukan oleh Panji Prasetya (2015) dengan judul Perbedaan *Subjective Well Being* dan *Hardiness* Pada Siswa SMA Program Akselerasi Dengan Program Reguler Di Surakarta. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan *subjective well being* dan *hardiness* pada siswa program reguler dan siswa prorgam akselerasi. Subjek penelitian dilakukan pada 2 kelas reguler dan 2 kelas akselerasi dari SMA N 3 Surakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *subjective well being* dan *hardiness* pada siswa program reguler dan siswa prorgam akselerasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Oftadehal ,Mohammad dan Mahmoodi (2012) dengan judul *Cognitve Emotion Regulation, Depression And Stress In Iranian Students*.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *cognitive emotion*

regulation (*self-blame, other–blame, catastrophizing, positive recofusing, positive reappraisal* dan *acceptence*) pada depresi dan kecemasan. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 277 siswa. Di dapat peran prediktif pada *other-blame* bahwa, prediksi negatif terhadap depresidan secara negatif memprediksi stres. Lalu hasil lanjut menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif antara strategi *other-blame* coping dan usia dengan koefisien beta 0,287. Kesimpulan hasilnya menunjukkan bahwa *other-blame* adalah prediktor negatif terkuat dari depresi diikuti oleh *positive refocusing* dan *positive reappraisal coping strategies*.*Other-blames, acceptance, self-blame dan catastrophizing* merupakan prediktor positif terkuat untuk stres.

Penelitian yang dilakukan Abbas Abdollahi, Simin Hosseinian, Rogheih Nooripour dan Mahmod Najafi (2017) dengan judul *Clarifying The Roles Of Hardiness And Hopelessness In Relation To Suicidal Ideation Among Malaysian Undergraduate Students*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran *hardiness* dan *hopelessness* pada *suicidal ideation*. Subjek penelitian berjumlah 500 yaitu 230 laki-laki dan 270 perempuan mahasiswa tingkat akhirpada 2 universitas di Malaysia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran *hopelessness* yang tinggi dan *hardiness* yang rendah akan menunjukkan *suicidal ideation*.

Penelitian yang dilakukan oleh Alma Azarian, Ali Asghar Farokhzadian dan Elahe Habibi (2016) dengan judul *Relationship Between Psychological Hardiness And Emotional Control Index: A Communicative Approach*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological hardiness* dengan *depression, anxiety, anger* dan *positive affect.* Subjek penelitian sebanyak 70 perempuan di

Rezvanshahr, Guilan, Iran.Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan *depression, anxiety, anger* dan ada hubungan langsung antara *hardiness* dengan *index of positive affect.*

Dari penelitian-penelitian yang ada, peneliti tidak menemukann tema maupun variabel yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan baik dari subjek penelitian, maupun variabel penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdollahi, A., Hosseinian, S., Nooripour, R., & Najafi, M. (2017). Clarifying The Roles Of Hardiness And Hopelessness In Relationt To Suicidal Ideation Among Malaysian Undergraduate Students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 243-250

Agustiani, Hendriati. (2009). *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama

Azarian, A., Farokhzadian, Ali A., & Habibi, E. (2016). Relationship Between Psychological Hardiness And Emotional Control Index: A Communicative Approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 5(S) 216-221

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bachrie, N. S. (2009). Hubungan Jenis Sekolah dan Identifikasi Nilai Moral Individualisme Terhadap Kesadaran Sosial Siswa SMA di Jakarta. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia

Bartone, Paul T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?. *Military Psychology*, 18 (Suppl.), 131-148

Bissonnette, M. (1998). Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of the Literature Prepared for the Child and Family Partnership Project. diakses pada tanggal 27 maret 2019 https://corstone.org/wp-content/uploads/2015/05/Optimism-Hardiness-and-Resiliency-review.pdf

Bonanno, George A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience, Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events. *American psychoogical Association*, 59(1), 20-28

Bradley, B., DeFife, D. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, M., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). Emotion Dysregulation and Negative Affect: Association With Psychiatric Symptoms. *Journal Clin Psychiatry*, 72 (5): 685-691. Doi: 10.4088/JCP.10m06409blu

Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotional regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. Dalam P. Salovey &D. J. Sluyter (1997).*Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 168-195. New York: Harper Collins.

Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. dalam J. Garber & K. A. Dodge. *The development of emotion*

regulation and dysregulation (pp. 15–48). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Daly, L. A., Haden S. C., Hagins, M., Papouchis, N., & Ramirez, M. (2015). Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* http://dx.doi.org/10.1155/2015/794928

Dawenan, Ribka Charina., Sukma Noor., & Yuniarrahmah, Emma. (2014). HubunganAntara Regulasi EmosiDengan HardinessPada AtletMahasiswa di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, vol 1 (4)

Fox, N. A. (1994). Dynamic cerebral processes underlting emotion regulation. Dalam Fox, N. A. (1994). The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the society for Reasearch in Child Development*, Vol 59, No 2/3, 152-166

Gratz, Kim L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-53

Gross, James J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Interview. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299

Gross, James J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291

Gross, James J. (2007). *Handbookof Emotion Regulation*. New York: Guilford Press

Gross, James J. (2014). *Handbookof Emotion Regulation Second Edition*. New York: Guilford Press

Gross, James J., & John, Oliver P. (2003). Individual Difference in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362

Gross, James J., & Thompson, Ross A. (2007). Emotion Regulation Conceptual Foundations. dalam *Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J Gross, 351-371. New York: Guilford Press

Habibollahi, M., Ashouri, J., Abbasi, A. M., & Vazifehkhorani. (2016). Predicting emotion regulation based on Psychological hardiness and attachment styles. *Journal of health breeze*, volume 5 nomor 1, 66-75

Hurlock, Elizbeth B. (2015).*Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga

Jarrell, A. dan Lajoie, Susanne P. (2017). The regulation of achievements emotions: implications for research and practice. *Canadian Psychological Association*, 58(3), 276-287

John, Oliver P., & Gross, James J. (2004). Healty and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life San Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1034

John, Oliver P., & Gross, James J. (2007). *Individual Differences in Emotion Regulation*. dalam*Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J Gross, 351-371. New York: Guilford Press

Kaur, Jagpreet. (2011). Influence of Gender and School Climate on Psychological Hardiness among Indian Adolescents. *International Conference on Social science and Humanity*, vol.5

Kobasa, Suzanne C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1-11

Kobasa, Suzanne C., Maddi, Salvatore R., & Kahn, Stephen. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177

Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. New York: Jhn Wiley and Sons

Maddi, Salvatore R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years Of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology journal*, 54(3), 175-185

Maddi, Salvatore R. (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19(1), 61-70

Maddi, Salvatore R. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer

Matsumoto, David. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press

Mawardah, Mutia., & Aditya, MG. (2014). Regulasi emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1) 60-73

Mazaheri, M., Nikneshan, S., Daghaghzadeh, H., &Afshar, Hamid. (2015). The Role of Positive Personality Traits in Emotion Regulation of Patients with Irritable Bowel Syndrome (IBS). *Iran Journal Public Health*, Vol. 44, No.4, pp.561-569

Molinuevo, B., Bonillo, A., Pardo, Y., Doval, E., & Torrubia, R. (2010). Perticipation In Extracurricular Activities And Emotional And Behavioral

Adjustment In Middle Childhood In Spanish Boys And Girls. *Journal Of Community Psychology*, 38, 7, 842-857. DOI: 10.1002/jcop.20399

Moneta, G. B. (2014). *Positive Psychology: A Critical Introduction*. Macmillan International Higher Education

Murphy, R. J. (2013). Identifying The Role Of Emotion Regulation Strategies In Predicting Svhool Adjustment In Late Childhood And Adolescence. *Thesis*. UK: University of Shouthampton

Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika

Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi., & Ahadi, B. (2013). The Effectiveness of Training Acceptance / Commitment and Training Emotion Regulation on High Risk Behaviors of Students with Dyscalculia. *International journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 2(2), 51-58

Paloutzian, Raymond F., & Park, C.L. (2013). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Second Edition*. USA: Guilford Publications

Prasetya, Panji. (2015). Perbedaan *Subjective Well Being* dan *Hardiness* Pada Siswa SMA Program Akselerasi Dengan Program Reguler Di Surakarta. *Naskah Publikasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta

Prayitno. (2009). Dasar Teori dan Praksis Pendidikan. Jakarta: Grasindo

Purnama, Dian. (2010). Cermat Memilih Sekolah Menengah Yang Tepat. Jakarta: Gagas Media.

Putri, Ganita G., & Kristiana, Ika F. (2017). Hubungan Antara *Hardiness* dan Regulasi Emosi Pada Perawat Rumah Sakit Usada Insani Kota Tanggerang. *Journal Empati*, Volume 6 (Nomor 4), 87-90

Rahmah, Syarifah. (2016). Mengenal Sekolah Unggulan. *Jurnal Itqan*, Vol 7, No. 1, 11-22

Rijal, Fakhrul. (2017). Kurikulum Sekolah Unggul: Suatu Evaluasi Implementatif. Pionir.*Jurnal Pendidikan*, Vol 6, No 1

Rosulin, R. & Paramita, P. P. (2016). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Adaptabilitas Karir Pada Siswa SMK Kelas XII. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol 5 No. 1

Saifulloh, M., Muhibbin, Z., & Hermanto. (2012). Strategi Peningkatan Mutu Pendidikan di Sekolah. *Jurnal Sosial Humaniora*, 5(2), 206-217

Sajadi, Seiran., Kiakojouri, Davood., & Hatami, Ghasem. (2012). The Relationship Between Anxiety And Difficulties In Emotion Regulation With General Health And Psychological Hardiness In Students Of Islamic Azad University,

Tonekabon Branch (2011-2012). *Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, Vol. 2 (3), 117-125

Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, John W. (2007). *Remaja, Edisi Kesebelas Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction Seventh Edition*. US: John Wiley & Sons, Inc. All Rights Reserved

Sarjono, H., & Julianita, W. (2011). SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset. Jakarta: Salemba Empat.

Shaffer, David R. (2008). *Social and Personality Development Sixth Edition*. United States of America: Wadsworth Cengage Learning

Shepperd, J. A., & Kashani, J. H. (1991). The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, 59:4.

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas. *Jurnal Empati, Volume 4 (2), 175-181*

Subramanian, S. & Nithyanandan, D.V. (2008). *Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents*. India: Bharathiar University

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif) dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sutomo, A. (2018). *Sekolah Untuk Anakku*. Jakarta: Alex Media Komputindo, Gramedia

Tamir, Maya. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review from Sagepub*, 20(3), 199-222. Doi:10.1177/1088868315586325

VandenBos, Gary R. (2015). *APA Dictionary of Psychology Second Edition.* Washington DC: American Psychological Association.

Wiebe, Deborah J., & Williams, Paula G. (1992). Hardiness And Health: A Social Psychopshysiological Perspective On Stress And Adaptation. Journal of Social and Clinical Psychology, 11(3), 238-262

Zimmerman, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion Regulation from early addolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*. 38 (2) 182-194. DOI: 10.1177/0165025413515405