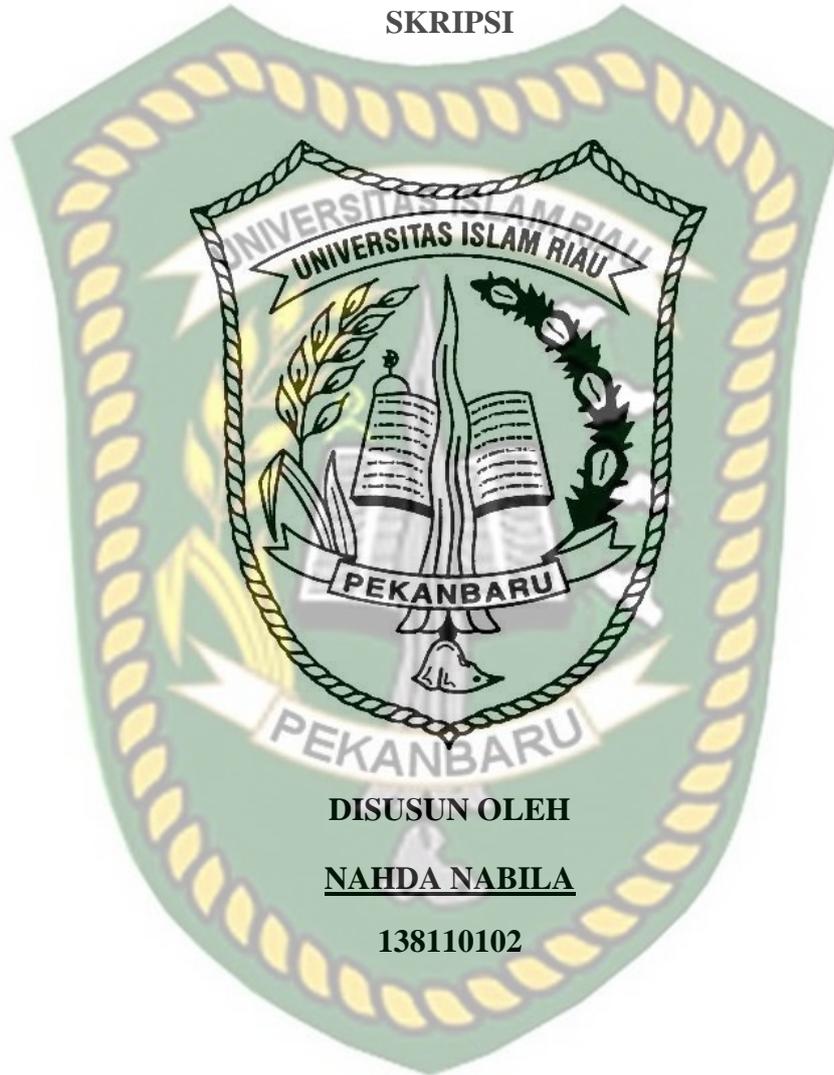


**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN  
RESILIENSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
ISLAM RIAU**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH**

**NAHDA NABILA**

**138110102**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**ILMU PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2018/2019**

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**  
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

NAHDA NABILA  
138110102

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal  
03 Desember 2019

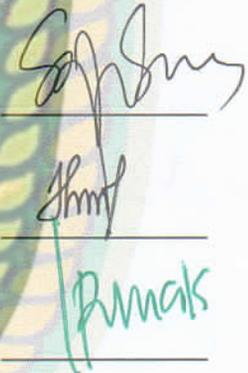
Dosen Penguji

Tanda Tangan

Sigit Nugroho. M.Psi., Psikolog

Juliarni Siregar. M.Psi., Psikolog

Irma Kusuma Salim. M.Psi., Psikolog



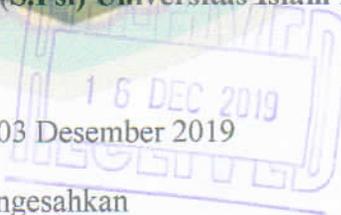
Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Universitas Islam Riau

Pekanbaru, 03 Desember 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya atas nama Nahda Nabila yang bertanda tangan dibawah ini dengan disaksikan oleh dewan penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat sama persis yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim dan secara tertulis diacu dalam naskah ini disebut dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Pekanbaru, 03 Desember 2019

Yang Menyatakan

Nahda Nabila

138110102

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Dengan penuh rasa Syukur aku panjatkan hanya kepada Allah SWT.

Aku persembahkan Skripsi ini untuk :

Papa dan Mama yang tercinta, teman-teman serta keluarga dan pihak-pihak yang memberikan motivasi dan dukungan serta menyemangati dalam menyelesaikan karya tulis ini.



## MOTTO

Berbuat baiklah pada siapapun, karena apa yang kita berikan itulah yang akan kita dapatkan.

La Tahla, La Tahzan  
Jangan Mengeluh, Jangan Bersedih



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## KATA PENGANTAR

*Bismillaahirrahmaanirrahiim...*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat beriring salam tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau**”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat gelar sarjana psikologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan baik berupa dorongan, semangat, maupun sumbangan pikiran dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH, MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Syarifah Farradina, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membimbing penulis selama proses perkuliahan.
7. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi selaku pembimbing satu yang selalu memberikan waktu luang untuk penulis, memberikan dukungan, dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
8. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing dua yang juga selalu memberikan waktu luang untuk penulis, memberikan dukungan, dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan mengarahkan penulis sehingga karya ini bisa diselesaikan.
9. Segenap dosen fakultas psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi, Ibu Syarifah Farradina, S.Psi, MA, Bapak Fikri M, Si., Ibu Leni Armayati, M.Si, Ibu dr. Raihanatu Binqolbi R, Bapak Didik Widiyanto, M.Psi., Psikolog, Ibu Icha Herawati, S.Psi, M.Soc., S.C serta seluruh dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan. Bapak ibu terima kasih banyak atas ilmu dan pengajarannya yang sangat bermanfaat dan memberikan pengalaman selama empat tahun ini lebih berharga.
10. Segenap pengurus tata usaha fakultas psikologi Universitas Islam Riau, yang telah membantu dalam proses pengadministrasian dan hal-hal lainnya.
11. Papa dan mama tercinta, terima kasih banyak untuk semua do'a, dukungan, semangat, kasih sayang yang tiada tara serta kepercayaan yang

telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. *You're the light of my spirit.*

12. Teruntuk teman-teman seperjuanganku, Wulan Kartika Sari, S.H, Nisa Nura Ningsih, Rita Kartini, S.Psi, Wahyu Anger T.P, S.Psi dan Novendri Fadly, S.Psi

13. *My Support System*, Dwiki Wibisana yang setia memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

14. Semua pihak yang telah berjasa bagi penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga menjadi amal yang baik mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran khususnya di bidang psikologi.

Skripsi ini mungkin belum sepenuhnya sempurna, karena penulis sendiri memiliki belum memiliki banyak pengalaman. Oleh karena itu, bila ada kekurangan dalam skripsi ini dapat menjadi pertimbangan bagi penulis – penulis lain agar menjadi sebuah karya tulis yang lebih lengkap dan lebih baik.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Pekanbaru, 3 Desember 2019

Nahda Nabila

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I.....	54
Lampiran II.....	60
Lampiran III.....	69
Lampiran IV.....	75
Lampiran V.....	80
Lampiran VI.....	89
Lampiran VII.....	95
Lampiran VIII.....	97

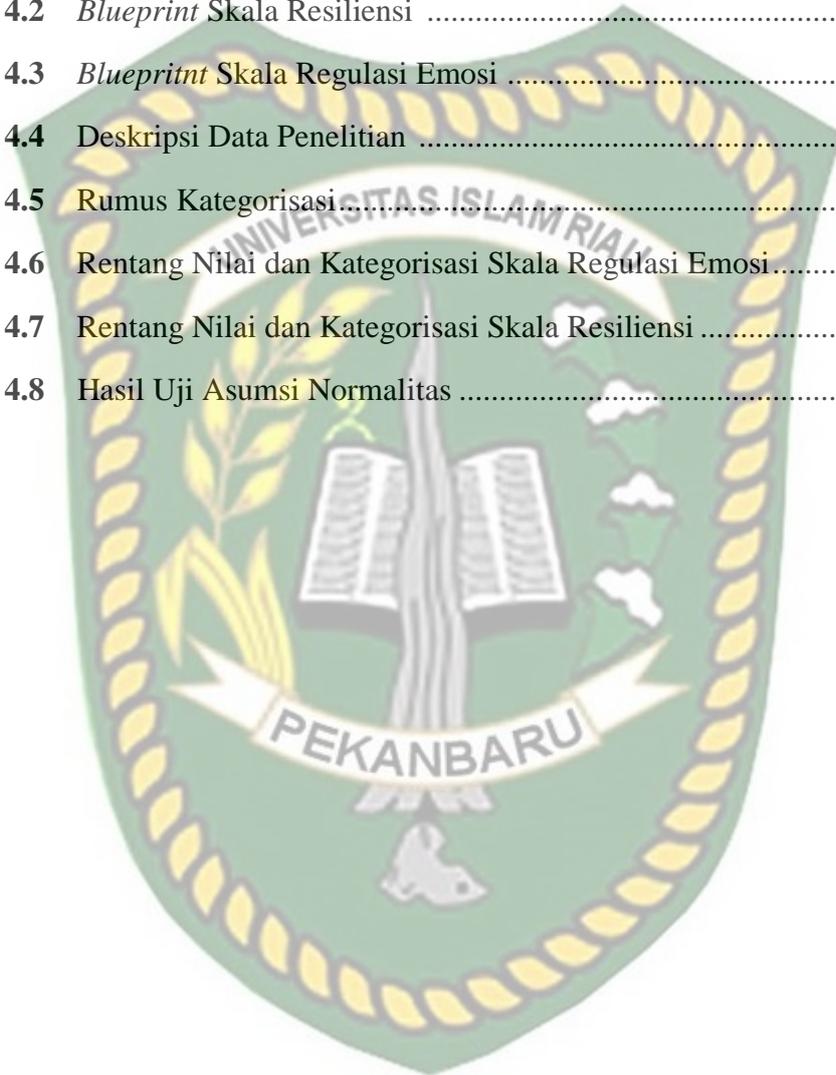


Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 4.1</b> Penyebaran Alat Ukur .....	30
<b>Tabel 4.2</b> <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi .....	33
<b>Tabel 4.3</b> <i>Bluepritnt</i> Skala Regulasi Emosi .....	34
<b>Tabel 4.4</b> Deskripsi Data Penelitian .....	35
<b>Tabel 4.5</b> Rumus Kategorisasi.....	36
<b>Tabel 4.6</b> Rentang Nilai dan Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....	36
<b>Tabel 4.7</b> Rentang Nilai dan Kategorisasi Skala Resiliensi .....	37
<b>Tabel 4.8</b> Hasil Uji Asumsi Normalitas .....	38



# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU

NAHDA NABILA

138110102

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Penelitian ini melibatkan 100 orang mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling* dengan 3 tahap. Alat pengumpulan data berupa kuesioner regulasi emosi (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John (2003) dan skala resiliensi (*resilience scale*) yang disusun oleh Wagnild dan Young (1987) yang diadaptasi kedalam bahasa indonesia. Berdasarkan dari hasil analisis korelasi *Pearson product moment* diperoleh nilai koefisien ( $r$ ) = 0,264 dan nilai signifikansi 0,008 ( $\rho < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa.

Kata kunci : regulasi emosi, resiliensi, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND RESILIENCE  
OF STUDENT IN ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

NAHDA NABILA

138110102

**PSYCHOLOGY FACULTY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

*Abstract*

*This study aims to determine the relationship between emotion regulation and resilience of student in Islamic University of Riau. This study involved 100 students who were selected using cluster sampling techniques with 3 stages. Data collection tools in the form of emotion regulation questionnaire (ERQ) compiled by Gross and John (2003) and resilience scale (resilience scale) compiled by Wagnild and Young (1987) were adapted into Indonesian. Based on the results of the Pearson product moment correlation analysis obtained coefficient ( $r$ ) = 0.264 and a significance value of 0.008 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant positive correlation between emotion regulation and resilience of Riau Islamic University students. Higher the emotion regulation of students, higher the resilience of students and vice versa, lower the emotion regulation, lower the resilience of students.*

*Keywords: emotion regulation, resilience, students*

# العلاقة بين تنظيم العاطفة والمرونة لدى طلاب الجامعة الإسلامية الرياوية باكنبارو

نهدي نبيلة

138110102

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين تنظيم العاطفة والمرونة لدى طلاب الجامعة الإسلامية الرياوية. شمل هذا البحث 100 طالب تم اختيارهم باستخدام تقنيات أخذ العينات العنقودية مع 3 مراحل. أدوات جمع البيانات في شكل مقياس تنظيم العاطفة التي جمعها غروس وجون (2003) ومقياس المرونة التي جمعتها وقيلد ويانغ (1987) تم تكييفها في الإندونيسية. بناءً على نتائج تحليل الارتباط لمنتج بيرسون، تم الحصول على المعامل (r) الفوري = 0.264 وقيمة الدلالة 0.008 ( $p < 0.05$ ). هذا يدل على وجود ارتباط إيجابي كبير بين تنظيم العاطفة والمرونة لدى طلاب الجامعة الإسلامية الرياوية. كلما زاد تنظيم العاطفة للطلاب، زادت مرونة الطلاب وبالعكس، انخفض تنظيم العاطفة، وانخفض مرونة الطلاب.

الكلمات الرئيسية: تنظيم العاطفة، المرونة، الطلاب

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada dasarnya mahasiswa memiliki perubahan tantangan tersendiri dalam hidup. Ketika individu masuk ke dalam dunia perkuliahan maka terjadi berbagai perubahan. Mulai dari perubahan sifat pendidikan yaitu dari Sekolah Menengah Atas menjadi perguruan tinggi, perubahan hubungan sosial, pemilihan bidang studi dan mata kuliah. Dunia perkuliahan menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut diantaranya pergaulan baru, lingkungan baru, sistem akademik yang baru, dan aturan-aturan yang baru. Perubahan lain juga dapat menuntut individu untuk lebih mandiri, mengatur keuangan yang terbatas, waktu dan kedisiplinan diri.

Adapun tuntutan-tuntutan tersebut akan menjadi sebuah tekanan yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat muncul dengan berbagai bentuk respon seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (1994) yaitu, gangguan kognisi seperti kurang berkonsentrasi, mudah lupa dan tidak mampu mengambil keputusan; gangguan emosi seperti mudah untuk tersinggung, marah, dan gelisah; gangguan fisiologis seperti tremor atau gemetar, mudah lelah dan sebagainya; dan gangguan perilaku seperti penurunan prestasi belajar, penurunan minat belajar, dan mencontek. Adanya keadaan ini membuat mahasiswa tidak dapat mengerjakan aktivitas akademik dan tugas-tugas dengan optimal.

Greenberg (dalam Amelia, 2014) secara khusus merangkum tekanan-tekanan atau yang disebut dengan *stressor* yang ada pada mahasiswa yaitu perubahan gaya hidup, nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah pertemanan, cinta, rasa malu, dan kecemburuan. Murphy dan Archer (dalam Amelia, 2014) menambahkan bahwa persaingan antar mahasiswa yang tinggi merupakan salah satu pemicu stres bagi mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa memberikan dampak yang negatif pada kondisi fisik dan psikis. Dampak tersebut berupa gejala fisiologis, kognitif, hubungan interpersonal, organisasional dan emosional.

Stres yang timbul ketika ada beban dan tekanan pada seseorang yang melebihi kemampuan. Ketika stres melanda mahasiswa maka mereka memiliki dua pilihan yaitu *fight* (berjuang) dan *flight* (menghindar). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan *flight* (menghindar) dari permasalahannya. Oleh karena itu, mahasiswa akan bermalas-malasan, tidak fokus akan perkuliahannya, cenderung memiliki suasana hati yang tidak baik karena pesimis, *negative thinking*, dan stres yang memicu depresi yang memungkinkan mereka untuk berhenti kuliah atau *drop out* (Nasution, 2019).

Pada penelitian Hasbullah (dalam Arham, Ahmad dan Ridfah, 2017) menyatakan bahwa faktor penyebab mahasiswa *drop out* dikarenakan dari faktor motivasi belajar yang kurang, kualitas layanan pendidikan dan keadaan sosial ekonomi, mahasiswa kurang berminat dalam mengikuti perkuliahan dan fasilitas yang kurang memadai untuk proses perkuliahan.

Salah satu masalah dan tekanan pada mahasiswa di perguruan tinggi yaitu *drop out* dan mengundurkan diri atau lebih dikenal dengan istilah putus kuliah. Putus kuliah juga menimbulkan masalah bagi perguruan tinggi karena tingkat kegagalan mahasiswa mencerminkan masalah bagi perguruan tinggi tersebut. Adapun data persentase yang diambil dari Buku Statistik Pendidikan Tinggi (2017), persentase *drop out* mahasiswa yang paling tinggi di Indonesia ada di provinsi Bengkulu dengan 8,24% atau 3.947 dari 47.913 mahasiswa tahun 2017 lalu. Berikutnya adalah provinsi Kepulauan Riau dengan 7,5% mahasiswa yang *drop out* dari total ada 3.470 mahasiswa. Provinsi Jawa Timur memiliki persentase *drop out* sebesar 4,54% atau 38.317 dari 844.675 mahasiswa, dan Provinsi Yogyakarta memiliki persentase 3,3% atau 12.425 dari 372.480 mahasiswa yang *drop out*. Adapun persentase *drop out* di Universitas Islam Riau pada mahasiswa angkatan 2011 sebanyak 2537 dari 6802 mahasiswa yang kemungkinan diakibatkan oleh tekanan-tekanan sistem akademik.

Tekanan-tekanan di sistem akademik menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan tidak dapat beradaptasi dengan permasalahan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa dibutuhkan untuk dapat resilien dari berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan dan tekanan agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki yaitu kemampuan individu untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan

(Widuri, 2012). Reivich dan Shatte (dalam Asriandari, 2015) mengungkapkan bahwa individu yang resilien mengerti bahwa halangan dan rintangan bukanlah akhir dari segalanya. Berdasarkan hal itu penting bagi mahasiswa untuk memiliki resiliensi dalam dirinya untuk dapat melanjutkan proses akademiknya. Setiap individu memiliki cara sendiri dalam merespon masalah yang terjadi pada dirinya, ada individu yang mampu merespon masalahnya secara positif namun tak jarang individu yang merespon masalahnya dengan cara yang negatif.

Resiliensi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor keluarga, pola asuh yang otoratif, keamanan dan keterlibatan peran ayah; faktor komunitas, pengalaman edukasi yang positif, hubungan sosial yang baik dan status sosio-ekonomi yang tinggi; faktor psikologis, tingkat kemampuan yang tinggi dan temperamen yang terkontrol; faktor keyakinan evaluasi diri, harga diri yang tinggi, *internal locus of control*, optimisme dan *self-efficacy*; dan faktor  *coping skills*, dapat merencanakan sesuatu, *sense of humour* dan empati (Carr, 2004).

Dari hasil penelitian Widuri (2012), terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat resiliensi, begitu juga sebaliknya yang menunjukkan hasil korelasi ( $r=0,344$ ,  $p<0,01$ ). Peneliti terdahulu meneliti pada mahasiswa tahun pertama yang dapat dijadikan acuan untuk bahan meneliti karena subjek yang akan diteliti ialah sesama mahasiswa. Bukan hanya mahasiswa tahun pertama saja yang membutuhkan regulasi emosi dan resiliensi, namun mahasiswa pada tahun pertengahan dan akhir pun

juga mengalami tekanan yang mengharuskan untuk lebih meregulasi emosi dan tetap menjadi pribadi yang resilien.

Adapun hasil penelitian dari Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi sebesar 46,6%. Dapat disimpulkan bahwa, adanya regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama SMA “X” berbasis militer. Penelitian juga serupa yang dilakukan oleh Tugade dan Frederickson (2007) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan resiliensi memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologi, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu.

Regulasi emosi ialah suatu kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Regulasi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu untuk mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada

pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah (Cole dkk, dalam Widuri, 2012; Gross, dalam Anshori, 2017).

Didukung oleh Champi dkk (dalam Dwityaputri & Sakti, 2015) yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu kemampuan individu untuk tetap positif ketika individu menghadapi tantangan, tenang ketika mengalami tekanan, dan mencegah diri mereka terpuruk dalam perasaan negatif, seperti marah, rasa tidak nyaman dan sedih. Thompson (dalam Dwityaputri & Sakti, 2015), menambahkan regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik “**Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah adanya hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Meningkatkan pengetahuan kepada pembaca agar dapat mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau. Penulisan karya ilmiah ini berfungsi untuk mengetahui antara teori dan kasus nyata yang terjadi di kehidupan sehari-hari

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu motivasi agar mahasiswa ataupun masyarakat mampu mengatasi permasalahan dan tetap dalam kondisi emosi yang baik.



## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Resiliensi

##### 1. Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Luthar, Cicchetti dan Becker (dalam Saputra, Safaria & Rahardanto, 2017) resiliensi membuat individu mampu berproses “menjadi” (*being*), dan berkembang dalam kesulitan atau tekanan hidup yang ditemui.

Desmita (dalam Masdianah, 2010) berpendapat bahwa resiliensi ialah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan merubah kondisi yang menyedihkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Wagnild dan Young (1993) mendefinisikan resiliensi sebagai karakteristik atau kemampuan untuk dapat mengatasi perubahan atau ketidakberuntungan, dengan kata lain kemampuan untuk bangkit serta melanjutkan kehidupan setelah jatuh dan terpuruk. Menurut Wagnild (2010), resiliensi dapat

menjadi faktor protektif dari munculnya depresi, kecemasan, ketakutan, perasaan tidak berdaya, dan berbagai emosi negatif lainnya sehingga memiliki potensi untuk mengurangi efek fisiologis yang mungkin muncul.

Pengertian lain dari resiliensi menurut Grotberg (dalam Asriandari, 2015) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, dan bahkan berubah karena pengalaman adversitas. Individu yang resilien akan mampu mengambil makna positif dari kejadian yang dialaminya dan bahkan mampu menjadikan dirinya lebih baik. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien.

Adapun Salking (2006) memaparkan bahwa resiliensi menunjuk kepada kemampuan untuk berkembang sebagai manusia meskipun kehidupan mengarahkan kepada situasi, *stressor*, dan risiko yang serius. Menurut Wollins (dalam Asriandari, 2015) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk bangkit kembali, bertahan dari kesulitan dan memperbaiki pribadi seseorang. Menurut Greef (2005) menjelaskan bahwa resiliensi dapat diartikan secara sederhana sebagai keberhasilan individu beradaptasi terhadap risiko dan adversitas. Resiliensi juga dapat dikatakan sebagai ketahanan atau kemampuan individu menghadapi tantangan dalam hidupnya. Resiliensi tidak hanya ketahanan individu untuk menghadapi adversitas, akan tetapi resiliensi juga mencakup proses penyembuhan seperti halnya perkembangan dan kebahagiaan.

Resiliensi paling tepat dikonseptualisasikan sebagai proses perkembangan atau kapasitas dinamis daripada sebagai hasil statis atau sifat. Berlaku untuk berbagai sistem mulai dari anak-anak dan keluarga hingga lembaga masyarakat, resiliensi meliputi kapasitas sistem yang dinamis untuk berhasil beradaptasi terhadap gangguan yang mengancam fungsi sistem, kelangsungan hidup, atau pengembangan (Masten, 2014).

Charney (dalam Mahmood & Ghaffar, 2014) telah mendefinisikan resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang baik dalam situasi trauma, tragedi atau peristiwa stres penting lainnya. Ia lebih lanjut mengatakan bahwa resiliensi bukanlah sifat kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pemikiran atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa pun. Menurut Smith (dalam Mahmood & Ghaffar, 2014) resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari peristiwa traumatis.

Rutter (dalam Fletcher & Sarkar, 2011) didefinisikan sebagai "pengaruh yang mengubah, memperbaiki, atau mengubah respon seseorang terhadap beberapa lingkungan berbahaya yang mempengaruhi hasil maladaptif". Sejak karyanya terpublikasi, banyak faktor pendukung yang telah diidentifikasi dalam literatur penelitian resiliensi termasuk tahan banting, emosi positif, ekstraversi, *self-efficacy*, spiritualitas, harga diri dan pengaruh positif.

Block dan Block (dalam Fletcher & Sarkar, 2011) menyatakan bahwa individu dengan tingkat resiliensi ego yang tinggi dicirikan

dengan tingkat energi yang tinggi, rasa optimis, keingintahuan, dan kemampuan untuk melepaskan dan mengkonsep permasalahan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian atau masalah berat yang terjadi dalam kehidupannya. Individu mampu bertahan dalam keadaan tertekan dan mampu berhadapan dengan adversitas yang dialami dalam hidupnya.

## 2. Aspek-Aspek Resiliensi

Wagnild dan Young (1993) menggambarkan aspek resiliensi menjadi lima aspek, yaitu:

### 1. *Equanimity*

*Equanimity* merupakan pandangan yang seimbang mengenai kehidupan dan pengalaman. Seseorang yang memiliki *equanimity* akan memandang bahwa hidup adakalanya diatas dan dibawah, atau bahagia dan sulit.

### 2. *Perseverance*

*Perseverance* merupakan tindakan dalam bentuk ketekunan meskipun dalam situasi sulit dan kehilangan semangat. Seseorang yang memiliki *perseverance* bila mengalami kesulitan atau keputusasaan akan tetap menginginkan untuk melanjutkan perjuangannya dan melaksanakannya dengan disiplin.

### 3. *Self Reliant*

*Self reliant* adalah kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan mengenal yakin pada diri sendiri dan mengenal kekuatan serta keterbatasan dirinya. Seseorang yang memiliki *self reliant*, maka ia yakin pada diri dan kemampuannya

### 4. *Meaningfulness*

*Meaningfulness* merupakan hidup yang nyata memiliki tujuan dan nilai yang bermakna. Seseorang yang memiliki *meaningfulness* akan melakukan berbagai hal dengan berdasarkan tujuan dan memberi nilai yang bermakna dalam hidupnya.

### 5. *Existential aloneness*

*Existential aloneness* merupakan kenyataan bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang unik. Seseorang yang mempunyai *existential aloneness* maka ia akan merasa bebas dan unik atau berbeda dengan lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki lima aspek. Kemudian mengkategorisasikan lima aspek tersebut menjadi dua dimensi utama, yaitu kompetensi personal yang meliputi *self reliant* dan *perseverance*. Penerimaan terhadap kehidupan dan diri meliputi *meaningfulness*, *existential aloneness* dan *equanimity*.

### 3. Faktor-faktor Resiliensi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Wagnild dan Young (1993) ada dua, yaitu:

1. Kompetensi pribadi, faktor ini meliputi ketahanan diri, kemandirian, determinasi, *invicibility* (tidak terkalahkan), pencarian makna hidup, dan ketekunan.
2. Penerimaan diri dan adaptasi, faktor ini meliputi kemampuan untuk beradaptasi, memiliki keseimbangan, fleksibilitas, dan perspektif hidup yang seimbang. Faktor ini mencerminkan penerimaan hidup dan rasa damai meskipun ada kesengsaraan

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu kompetensi pribadi, penerimaan diri dan adaptasi.

#### B. Regulasi emosi

##### 1. Pengertian emosi

Pada umumnya, setiap individu memiliki emosi. Setiap hari, kita melalui banyak pengalaman yang menimbulkan berbagai emosi (Sobur, 2003). Misalnya, seorang individu merasa mau karena datang terlambat saat kuliah. Emosi berasal dari bahasa latin yaitu *movere* yang berarti menggerakkan atau bergerak (Salamah, 2012). Arnold dan Gason mengatakan bahwa emosi dapat dianggap sebagai kecenderungan perasaan yang terarah pada sebuah objek yang dinilai cocok maupun yang dinilai tidak cocok (Gross, 2012).

Emosi adalah perangsang yang dapat menimbulkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivasi pada otak, penilaian kognitif dan subjektif, adanya keinginan untuk melakukan suatu tindakan yang dibentuk oleh peraturan dalam kebudayaan tertentu (Wade & Travis, 2007). Menurut Goleman (dalam Ali, 2011) emosi adalah suatu perasaan dan pemikiran, keadaan psikologis dan biologis, serta suatu kecenderungan yang mendorong seseorang melakukan suatu tindakan. Seseorang cenderung kurang dapat menguasai diri, dan tidak memperhatikan norma maupun keadaan sekitarnya ketika memiliki emosi (Walgito, 2010).

Menurut Wedge (dalam Sobur, 2003) emosi yang dirasakan akan semakin kuat jika diberi suatu tindakan. Hal yang sering kita lihat dalam kehidupan sehari-hari yaitu saat seorang yang sedang marah memberi pukulan pada orang lain maka hal tersebut tidak mengurangi amarah tetapi semakin membuat amarah menjadi kuat. Sebaliknya, jika seorang menghadapi masalah dengan santai dan tidak tegang maka hal tersebut diprediksi tidak akan menimbulkan amarah (Sobur, 2003). Menurut teori James-Lange (dalam Sobur, 2003) emosi adalah perubahan tubuh yang terjadi sebagai hasil persepsi seseorang terhadap sebuah stimulus. Menurut Lazarus (dalam Gross, 2012) emosi adalah reaksi psikofisiologis yang terorganisasi terhadap sebuah kabar.

Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah respon seseorang saat menghadapi rangsangan dengan diawali oleh persepsi terhadap rangsangan tersebut. Respon emosi dapat

menuntun seseorang ke arah yang positif maupun negatif (Wahyuni, 2013). Emosi dapat mempersatukan individu-individu, mengatur sebuah hubungan dan memotivasi individu untuk mencapai tujuan tertentu. Emosi dapat melibatkan perubahan fisiologis, proses kognitif, dan pengaruh budaya. Perubahan fisiologis yang dimaksud yaitu pada otak, wajah, dan sistem saraf. Proses kognitif yaitu interpretasi atas suatu kejadian sedangkan pengaruh budaya meliputi norma-norma dan aturan-aturan sosial (Wade & Travis, 2007).

## 2. Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur (regulasi emosi), daripada bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2014). Proses-proses regulasi emosi mewakili lima cara yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respons. Adapun regulasi terbagi menjadi dua yaitu *suppression* dan *reappraisal*. *Suppression* dan *reappraisal* biasanya digunakan untuk meregulasi emosi, *suppression* adalah bentuk regulasi emosi yang berorientasi perilaku di mana seseorang mengurangi perilaku ekspresif emosi yang terangsang sementara secara emosional, sedangkan *reappraisal* adalah suatu bentuk regulasi emosi yang berorientasi kognitif di mana seseorang mencoba untuk memikirkan suatu situasi dengan cara yang mengubah respons emosional (Webb, Miles & Sheeran; dalam Gross, 2014). *Suppression* menyebabkan penurunan pengalaman emosi positif tetapi

tidak negatif, peningkatan respons sistem saraf simpatis dan aktivasi yang lebih besar di daerah otak yang membangkitkan emosi seperti amigdala. Individu yang menggunakan *suppression* mengalami lebih sedikit emosi positif dan lebih banyak emosi negatif, termasuk perasaan tidak terhindarkan yang menyakitkan serta gejala depresi. *Reappraisal*, tidak memiliki konsekuensi buruk yang dapat dideteksi untuk afiliasi sosial dalam konteks laboratorium. Individu yang biasanya menggunakan *reappraisal* lebih cenderung berbagi emosi mereka, baik positif maupun negatif dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman-temannya (Gross & John, 2003).

Thompson (dalam Zimmermann & Feng, 2009) mengatakan bahwa regulasi emosi dapat dilihat sebagai proses awal yaitu merasakan, memelihara, dan mengelola emosi untuk mencapai tujuan dan memudahkan dalam upaya menyesuaikan diri dengan fungsi sosial. Eisenberg (dalam Novarida dkk, 2012) mengartikan regulasi emosi sebagai proses awal, memelihara, mengatur perasaan yang berkaitan dengan fisiologis. Gross mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seorang dalam mengelola emosi dalam rangka mencapai keseimbangan emosional sehingga mampu mengungkapkan emosi yang tepat (Wahyuni, 2013).

Regulasi emosi juga merupakan kemampuan untuk tetap tenang saat berada dibawah tekanan (Rasyid, 2012). Menurut Thompson (dalam Salamah, 2012) regulasi emosi juga diasumsikan sebagai faktor penentu keberhasilan seorang individu dalam usahanya untuk

berfungsi secara normal seperti proses beradaptasi dan dapat memberi respon yang sesuai.

Parrot (dalam Singh & Mishra, 2011) telah menunjukkan bahwa regulasi emosi melibatkan pengaturan emosi dari waktu ke waktu bersifat multikomponensial, regulasi emosi melibatkan intensitas perubahan; waktu naik, besarnya, durasi dalam respon perilaku, pengalaman fisiologis.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan dan proses seseorang untuk merasakan, memelihara, dan mengelola emosi agar dapat memberikan respon yang tepat.

### 3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson (dalam Putnam, 2005) adalah sebagai berikut:

1. Memonitor (*emotions monitoring*) yaitu individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya.
2. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu individu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Mengelola emosi-emosi ini, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu lagi berpikir rasional.

3. Memodifikasi (*emotions modifications*) yaitu individu merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada tiga aspek yang terdapat pada regulasi emosi, yaitu aspek memonitor (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluation*) dan memodifikasi (*emotios modifications*).

#### 4. Proses Regulasi Emosi

Gross (dalam Widuri, 2012) membuat daftar empat rangkaian proses regulasi emosi, yaitu :

1. Pemilihan situasi. Kita dapat mendekati atau menghindari orang, tempat atau objek. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan (atau tidak diharapkan).
2. Perubahan situasi. Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.
3. Penyebaran perhatian, termasuk di sini, contohnya, bingung/gangguan, konsentrasi dan perenungan. *Attentional deployment* adalah salah satu proses regulasi emosi yang pertama

muncul di dalam perkembangan dan tampaknya digunakan sejak masa bayi sampai masa dewasa.

4. Perubahan kognitif yaitu perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya.

Adapun strategi-strategi dari regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2003) yaitu:

1. *Antecedent focused*

*Antecedent focused* merujuk pada hal-hal yang kita lakukan kecenderungan respon emosi diaktifkan sepenuhnya dan mengubah perilaku kita. Atau juga dapat menafsirkan situasi yang menekan dengan cara menurunkan emosi, proses tersebut disebut dengan penilaian kembali atau *reappraisal*.

2. *Response focused*

*Response focused* merujuk pada hal-hal yang kita lakukan ketika emosi sudah berlangsung, setelah kecenderungan respon telah dihasilkan. Timbulnya *response focused* ketika reaksi emosi hampir siap diaktifkan, kemudian individu mengatur emosi dengan mengurangi atau menambahkan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa adapun proses regulasi yang terdiri dari empat proses yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian dan perubahan kognitif. Juga ada dua strategi regulasi emosi berupa *antecedent focused* dan *response focused*.

### C. Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa

Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri ketika individu masuk di dalam dunia perkuliahan, mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, sistem akademik yang berbeda, masalah ekonomi, perubahan gaya hidup dan adaptasi sosial. Mahasiswa mengalami permasalahan di dunia perkuliahan seperti tekanan-tekanan dari akademik dan sosial. Dari permasalahan tersebut mahasiswa tidak dapat beradaptasi terhadap tekanan-tekanan akademik sehingga mahasiswa mengalami stres.

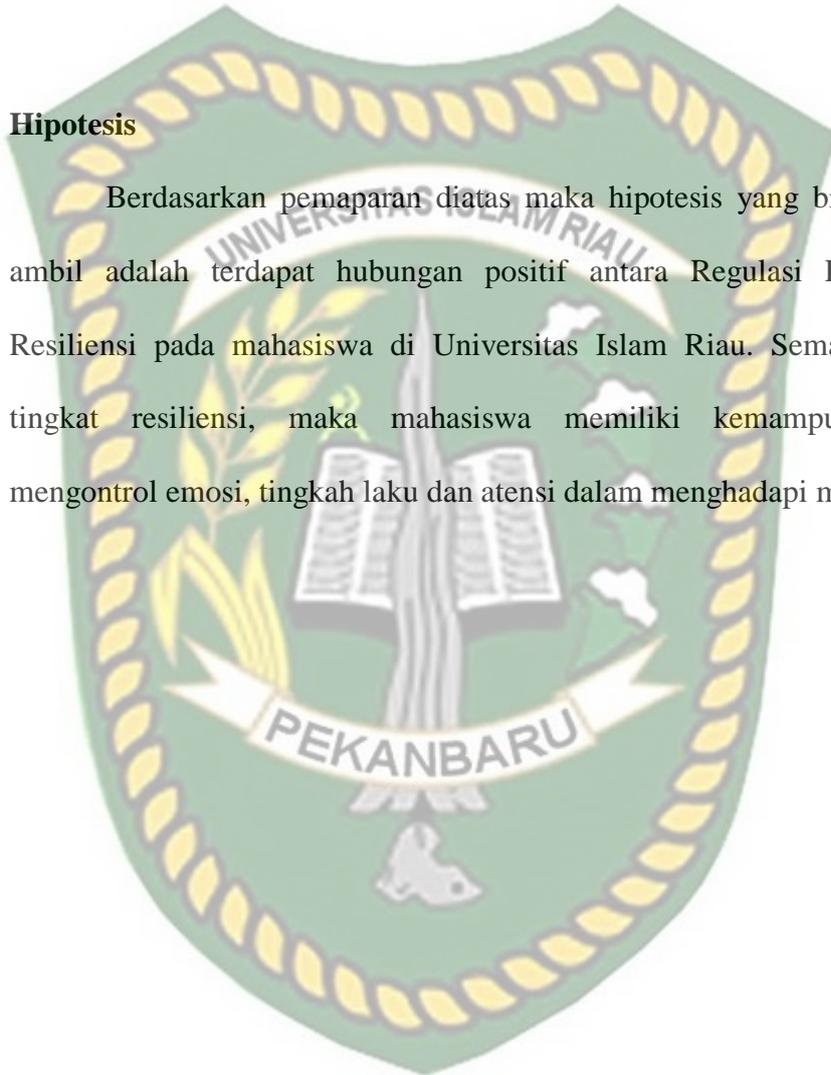
Mahasiswa yang mengalami tekanan selama masa akademiknya akan mengalami emosi yang tidak stabil dan mudah menyerah pada situasi tertekan. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan regulasi emosi dan resiliensi yang baik agar kelangsungan perkuliahan berjalan dengan lancar. Sejalan dengan penelitian dari Gottman (1997) yang menunjukkan bahwa jika regulasi emosi di aplikasikan dalam kehidupan maka dapat berdampak positif pada keberhasilan akademik, kesehatan fisik, hubungan sosial dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi.

Dalam Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan regulasi emosi merupakan salah satu factor dari resiliensi. Regulasi emosi adalah kemampuan pengaturan emosi pada saat menghadapi suatu kondisi yang menekan. Hal serupa yang dikemukakan oleh Gross (2003), regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan.

Individu yang mampu meregulasi emosi yang tinggi cenderung dapat resilien terhadap kesulitan (*adversity*). Sebaliknya, jika individu tidak dapat meregulasi emosi maka individu tersebut mengalami stres sehingga tidak dapat beradaptasi terhadap tekanan-tekanan dan tidak resilien.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan pemaparan diatas maka hipotesis yang bisa peneliti ambil adalah terdapat hubungan positif antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau. Semakin tinggi tingkat resiliensi, maka mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Menurut Bungin (2005) variabel adalah fenomena yang bervariasi dalam bentuk kualitas, kuantitas, mutu dan standar. Variabel harus dijelaskan kedalam konsep operasional variabel, untuk itu maka variabel harus dijelaskan parameternya dan indikator-indikatornya. Objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Sesuai judul penelitian yang akan diteliti, maka variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : regulasi emosi (X)
2. Variabel terikat : resiliensi (Y)

## B. Definisi Operasional

### 1. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan dan proses seseorang dalam hal merasakan, memelihara, dan mengelola emosi agar dapat memberikan respon yang tepat. Regulasi emosi diukur dengan menggunakan kuesioner *emotion regulation questionnaire (ERQ)* dari Gross dan John (2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Semakin tinggi skor kuesioner maka semakin tinggi regulasi emosi seseorang, begitu juga sebaliknya.

### 2. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan. Resiliensi ini diukur dengan menggunakan skala *The Resilience Scale (RS)* dari Wagnild dan Young (1987) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi resiliensi seseorang, begitu juga sebaliknya.

## C. Subjek penelitian

### 1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya (Sugiyono, 2000). Populasi berasal dari kata bahasa Inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Oleh karena itu, apabila disebutkan kata populasi, orang kebanyakan menghubungkannya dengan masalah-masalah kependudukan (Bungin, 2005). Jumlah populasi mahasiswa di Universitas Islam Riau sebanyak 26.169 mahasiswa.

## 2. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi ini (Sugiyono, 2011). Menurut Azwar (2001) sampel merupakan perwakilan dari seluruh populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Sampel dengan populasi 26.169 diambil dengan rumus Slovin tingkat kesalahan 10% sampel yang didapat berjumlah 100 orang.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* gugus bertahap dengan 3 tahapan dimulai dengan random fakultas, random kedua pada program studi dan random ketiga pada kelas untuk masing-masing semester.

Pada penelitian ini subjek menggunakan teknik *cluster sampling*. Menurut Sugiyono, (2011) teknik *cluster sampling* digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data

sangat luas, misal penduduk dari suatu negara, provinsi atau kabupaten. Untuk menentukan subjek mana yang akan dijadikan sumber data maka pengambilan sampel ditetapkan secara bertahap. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara tiga tahap, yaitu:

1. Tahap pertama, fakultas diambil secara acak sebagai sampel pertama.
2. Tahap kedua, prodi diambil secara acak dijadikan sampel kedua.
3. Tahap ketiga, kelas untuk masing-masing semester diambil secara acak dijadikan sampel ketiga.

Setelah menentukan jumlah sampel yang digunakan maka akan dirumuskan kerangka sampling. Kerangka sampling baik dilakukan untuk mendapatkan sampling yang akurat (Neuman, 2011).

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala regulasi emosi dan skala resiliensi.

##### **1. Kuesioner Regulasi Emosi**

Kuesioner ini digunakan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya tingkat regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan di Universitas Islam Riau. Penyusunan kuesioner ini diadaptasi oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dari Gross dan John (2003). Kuesioner ini terdiri dari 10 aitem yang terdapat 7 pilihan jawaban, yaitu untuk jawaban 1-3 mendekati arah sangat tidak setuju, untuk

jawaban 4 adalah netral, dan jawaban 5-7 mendekati arah sangat setuju. Skor diberikan sesuai dengan angka yang dipilih oleh responden.

## 2. Skala Resiliensi

Skala ini digunakan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya tingkat regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan di Universitas Islam Riau. Penyusunan skala ini diadaptasi oleh peneliti dengan menggunakan skala *The Resilience Scale (RS)* dari Wagnild dan Young (1987). Skala ini terdiri dari 25 aitem yang terdapat 7 pilihan jawaban, yaitu untuk jawaban 1-3 mendekati arah sangat tidak setuju, untuk jawaban 4 adalah netral, dan jawaban 5-7 mendekati arah sangat setuju. Skor diberikan sesuai dengan angka yang dipilih oleh responden.

### E. Prosedur Adaptasi Alat Ukur

Alat ukur yang akan digunakan pada penelitian ini disusun oleh peneliti dengan cara mengadaptasi sebuah kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dari Gross dan John (2003) untuk mengukur variabel regulasi emosi. Kemudian peneliti juga mengadaptasi skala *The Resilience Scale (RS)* dari Wagnild dan Young (1987) untuk mengukur variabel resiliensi. Kedua alat ukur tersebut diadaptasi oleh peneliti dengan menggunakan metode *forward translation*. *Forward translation* merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara mengadaptasi suatu alat tes dari bahasa asli untuk dirubah menjadi bahasa yang baru (bahasa

target). Setelah itu, ekuivalensi dari dua versi tes tersebut dinilai oleh kelompok penerjemah lain (Hambleton, dkk., 2005). Adapun prosedur adaptasi dirincikan sebagai berikut:

1. Menerjemahkan kuesioner regulasi emosi dan skala resiliensi pada 2 lembaga bahasa.
2. Terjemahan kuesioner dan skala tersebut diberikan kepada ahli psikologi untuk di nilai atau yang disebut *judgment*.
3. Melakukan uji coba atau *try out*.
4. Analisis reliabilitas.

Menurut Azwar (2012) suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal yang menggunakan formula *Alpha Cronbach*. Konsistensi internal adalah konsistensi di antara aitem-aitem dalam tes sebagai indikasi bahwa tes yang bersangkutan memiliki fungsi pengukuran yang reliabel (Azwar, 2012).

Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan secara empirik oleh koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien berarti menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin baik (Azwar, 2014). Koefisien indeks daya beda bergerak dari  $r_{ix} = 0.00$  sampai dengan  $r_{ix} = 1.00$  dan batas minimum koefisien relasi sudah dianggap memuaskan jika  $r_{ix} = 0.30$  (Azwar, 2014).

## F. Metode Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Menurut Hadi (2000), ada anggapan bahwa skor variabel yang dianalisis mengikuti hukum sebaran normal baku (*kurva*) dari Gauss. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai, bila  $p$  dari nilai  $Z$  (*Kolmogorov-Smirnov*)  $> 0,05$  maka sebaran normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebaran tidak normal.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linearitas pengaruh yang dilakukan terhadap variabel regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa untuk melihat linear atau tidak, digunakan uji linearitas. Kaidahnya dengan melihat  $p$  dari nilai  $F$  (*deviation from linierity*). Jika  $p > 0,05$  maka hubungan linear, tetapi jika  $p < 0,05$  maka hubungan tidak linear.

### 3. Uji Hipotesis

Uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas data dan uji linieritas dilakukan, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Sebagaimana telah ditemukan sebelumnya bahwa penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan

resiliensi pada mahasiswa. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis korelasi *Pearson product moment* yang bertujuan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Penyelesaian analisis dilakukan dengan bantu program komputer *SPSS 21.0 for Windows*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancah Penelitian

Peneliti mengambil subjek penelitian dengan karakteristik subjek yaitu mahasiswa pada tahun ajaran 2018/2019 semester genap 2, 4, 6 yang sedang melakukan aktivitas perkuliahan di Universitas Islam Riau. Setelah dilakukan proses pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, ditemukan jumlah sebaran sampel seperti pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.1**  
**Penyebaran Alat Ukur**

akultas	rodi	ampel	otal
KIP	endidikan Bahasa Inggris	10	25
	endidikan Sendratasik	10	
	endidikan Bahasa Indonesia	5	
eknik	eknik Sipil	10	25
	erencanaan Wilayah & Kota	10	
	eknik Informatika	5	
	erdata	10	
ukum	idana	10	25
	ukum Internasional	5	
	mu Pemerintahan	10	
mu Sosial dan Politik	ubungan Internasional	10	25
	dministrasi Bisnis	5	
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 orang yang terdiri dari 25 orang dari FKIP, 25 orang dari Fakultas Teknik, 25 orang dari Fakultas Hukum dan 25 orang dari Fisipol.

## 2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian adalah mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Peneliti melalui beberapa tahapan dalam mempersiapkan alat ukur, penentuan alat ukur, uji coba skala (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

### a. Penentuan alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 alat ukur, yaitu skala resiliensi dan kuesioner regulasi emosi. Skala resiliensi yang peneliti gunakan diambil dari hasil penelitian Wagnild dan Young (1993). Kuesioner regulasi emosi yang digunakan peneliti diambil dari Gross dan John (2003). Adapun prosedur adaptasi alat ukur seperti berikut:

1. Menerjemahkan kuesioner regulasi emosi dan skala resiliensi pada 2 lembaga bahasa.

Kuesioner regulasi emosi dan resiliensi telah diterjemahkan dari bahasa inggris ke bahasa indonesia oleh 2 lembaga bahasa yaitu ITTR dan lembaga bahasa UIR

2. Terjemahan kuesioner dan skala tersebut diberikan kepada ahli psikologi untuk di nilai atau yang disebut *judgment*.

Setelah diterjemahkan, telah dievaluasi kuesioner dan skala tersebut oleh 1 orang ahli psikologi yang kompeten dalam bahasa Inggris dan ahli telah memilih aitem yang paling sesuai atau memperbaiki kesesuaian bahasa yang sesuai dengan konsep psikologi.

b. Try out (Uji Coba)

Uji coba penelitian ini dilakukan pada hari Senin tanggal 5 April 2019. Subjek *try out* adalah mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas Islam Riau yang sedang menjalani aktivitas perkuliahan dengan total jumlah subjek sebanyak 60 orang untuk skala resiliensi dan kuesioner regulasi emosi. Penyebaran skala dan kuesioner uji coba dengan cara menemui dan memberikan langsung kepada subjek kemudian kuesioner dan skala diambil pada hari yang sama.

c. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Analisis daya beda aitem dilakukan untuk melihat seberapa mampu aitem membedakan subjek dengan trait tinggi dan rendah. Menurut Azwar (2014) aitem yang baik adalah aitem yang mempunyai koefisien daya beda  $\geq 0,30$ . Daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 21.0 for windows*.

**Tabel 4.2**  
**Blueprint skala resiliensi**

<b>Indikator</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>No. Item</b>
<b>Seimbang batin</b>	Bisa melihat sebuah situasi dari berbagai sudut pandang	19
	Tidak terus memikirkan hal-hal diluar kendali	<u>22</u>
	Tidak bisa menemukan jalan keluar dalam keadaan yang sulit	23
	Tidak bisa menemukan sesuatu yang lucu	<u>16</u>
	Tidak yakin diri untuk melalui masa-masa sulit	17
<b>Ketekunan</b>	Tidak tetap fokus pada tujuan meskipun ada hal yang mengganggu	7
	Tidak tekun	10
	Tidak bisa melewati masa-masa sulit	13
	Tidak melakukan hal sesuai rencana	1
	Tidak memiliki disiplin diri	14
	Tidak mampu melakukan apa yang ingin dilakukan	24
<b>Kepercayaan diri</b>	Tidak lebih mandiri dari pada orang lain	3
	Tidak bisa melakukan sesuatu sendirian bila memang diharuskan	<u>5</u>
	Tidak bisa menemukan solusi alternative	2
	Tidak bisa melakukan hal-hal yang harus dilakukan saat darurat	18
	Tidak bisa menangani banyak hal	<u>9</u>
<b>Perasaan bermaknaan hidup</b>	Tidak merasakan hidup yang bermakna	21
	Tidak tertarik pada suatu hal	4
	Tidak tertarik dengan banyak hal	<u>15</u>
	Tidak rang memertanyakan makna dari hal-hal yang terjadi	<u>11</u>
	Tidak merasa bangga bila menyelesaikan sesuatu	6
<b>Kepercayaan diri sendiri</b>	Tidak ada masalah bila ada orang yang tidak menyukai dirinya	<u>25</u>
	Tidak bisa berdamai dengan diri sendiri	<u>8</u>
	Tidak takut terlalu mencemaskan masa depan	12
	Tidak mampu memaksa diri melakukan sesuatu	<u>20</u>

*Keterangan : nomor item yang digaris adalah item yang gugur*

Berdasarkan hasil analisis daya beda item dari skala resiliensi dengan nilai reliabilitas 0,844 dimana masih terdapat item yang memiliki nilai daya beda item <0,3 yaitu item 5, 8, 9, 11, 15, 16, 20, 22 dan 25. Setelah

dilakukan eliminasi terhadap aitem tersebut maka nilai reliabilitas skala resiliensi menjadi 0,871.

**Tabel 4.3**  
**Blueprint kuesioner regulasi emosi**

Dimensi	Pernyataan	No. aitem
<i>Cognitive reappraisal</i>	<p>1. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif (seperti sukacita atau hiburan), saya mengubah apa yang saya pikirkan</p> <p>2. Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah apa yang saya pikirkan</p> <p>3. Ketika saya menghadapi situasi yang menekan, saya mencoba memikirkannya dengan cara yang membantu saya tetap tenang</p> <p>4. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasinya</p> <p>5. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya hadapi</p> <p>6. Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasinya</p>	
<i>Suppression factor</i>	<p>7. Saya menjaga emosi saya untuk diri saya sendiri</p> <p>8. Ketika saya merasakan positif, saya menjaga untuk tidak mengungkapkannya</p> <p>9. Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya</p> <p>10. Ketika saya merasakan emosi positif, saya menjaga untuk tidak mengungkapkannya</p>	

*Keterangan : nomor aitem yang digaris adalah aitem yang gugur*

Hasil analisis daya beda aitem dari kuesioner regulasi emosi dengan nilai reliabilitas 0,742 dimana masih terdapat aitem yang memiliki nilai beda aitem <0.3 yaitu aitem 5 dan 9. Setelah dilakukan eliminasi terhadap aitem tersebut maka nilai reliabilitas kuesioner regulasi emosi menjadi 0,733.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 April 2019 dengan jumlah sampel 100 mahasiswa di Universitas Islam Riau yang sedang menjalankan aktivitas perkuliahan di berbagai fakultas. Terlebih dahulu penulis menjelaskan tujuan skala dan kuesioner dengan memberikan penerangan terhadap tata cara pengisian alat ukur tersebut kepada subjek yang akan diteliti. Skala dan kuesioner diberikan kepada mahasiswa dan diambil kembali pada hari yang sama. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara mengunjungi mahasiswa yang telah selesai menjalani ujian mid semester di masing-masing kelas. Sebelumnya peneliti telah memohon izin kepada subjek untuk melakukan penelitian.

## C. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yang peneliti buat adalah tentang hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa di Universitas Islam Riau. Hasil data penelitian lapangan tentang regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Riau setelah dilakukan skoring dan diperoleh dengan *statistical product and service solution* (SPSS) 21.0 for windows. Diperoleh gambaran seperti yang disajikan dalam tabel 4.4 dibawah ini.

**Tabel 4.4**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel penelitian	Skor x yang diperoleh (empirik)				Skor x yang diperkirakan (hipotetik)			
	X min	X max	Mean	SD	X min	X max	Mean	SD
<b>Regulasi emosi</b>	28	52	38,55	6,207	8	56	256	54,6
<b>Resiliensi</b>	63	103	80,47	11,33	16	112	240	109,3

Berdasarkan deskripsi data diatas dapat terlihat bahwa nilai rata-rata untuk regulasi emosi 38,55 dengan standar deviasi sebesar 6,207 sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh variabel resiliensi adalah 80,47 dengan standar deviasi sebesar 11,33.

Berdasarkan gambaran umum skor regulasi emosi dan resiliensi pada tabel 4.4 dibuat kategorisasi. Kategoriasi ini bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang serta kontinum berdasarkan aspek yang diukur. Penetapan kategorisasi berdasarkan pada satuan deviasi dari tabel 4.5. secara umum rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.5 berikut.

**Tabel 4.5**  
**Rumus Kategorisasi**

Kategorisasi	Rumus
<b>Sangat Tinggi</b>	$X \geq M + 1,5 SD$
<b>Tinggi</b>	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
<b>Sedang</b>	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
<b>Rendah</b>	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
<b>Sangat Rendah</b>	$X < M - 1,5 SD$

*Keterangan :*

*M* : Mean

*SD* : Standar Deviasi

Berdasarkan deksripsi data menggunakan rumus diatas, maka untuk variabel regulasi emosi dalam penelitian ini terbagi atas 5 bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori skor regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Kuesioner Regulasi Emosi**

<b>Rentang nilai</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
$X \geq 48$	Sangat tinggi	6	6
$42 \leq X < 48$	Tinggi	26	26
$36 \leq X < 42$	Sedang	36	36
$30 \leq X < 36$	Rendah	26	26
$X < 30$	Sangat rendah	6	6
<b>Jumlah</b>		100	100

Berdasarkan kategorisasi variabel dari kuesioner regulasi emosi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini, memiliki skor regulasi emosi pada kategori sedang sebanyak 36 dari 100 orang yang menjadi subjek, atau sebesar 36 persen dari 100 persen subjek yang terlibat. Selanjutnya kategorisasi skor resiliensi dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini.

**Tabel 4.7**  
**Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Skala Resiliensi**

Rentang nilai	Kategorisasi	F	%
$X \geq 97$	Sangat tinggi	12	12
$86 \leq X < 97$	Tinggi	23	23
$75 \leq X < 86$	Sedang	28	28
$63 \leq X < 73$	Rendah	37	37
$X < 63$	Sangat rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		100	100

Berdasarkan kategorisasi variabel resiliensi pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini, memiliki skor resiliensi pada kategori rendah sebanyak 37 dari 100 orang yang menjadi subjek, atau sebesar 37 persen dari 100 persen subjek yang terlibat.

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Riau memiliki skor sedang pada variabel regulasi emosi dan memiliki skor rendah pada variabel resiliensi.

#### **D. Hasil Analisis Data**

Hasil analisis data penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu variabel regulasi emosi dan resiliensi yang dianalisa dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 21,0 for windows. Jika sebaran normal, artinya

tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai, bila  $\rho$  dari nilai Z (*Kolmogorov-Smirnov*)  $> 0,05$  maka sebaran normal, sebaliknya jika  $\rho < 0,05$  maka sebaran tidak normal (Hadi, 2000).

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Asumsi Normalitas kuesioner Regulasi Emosi dan Skala Resiliensi**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Regulasi emosi	0,534 ( $\rho > 0,05$ )	Normal
Resiliensi	0,243 ( $\rho > 0,05$ )	Normal

Hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,534 ( $\rho > 0,05$ ) dan variabel resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,243 ( $\rho > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua data dari variabel regulasi emosi dan resiliensi berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara kedua variabel. Hubungan linier menggambarkan bahwa perubahan variabel bebas akan cenderung diikuti oleh variabel tergantung apabila memiliki nilai  $\rho > 0,05$  maka kedua variabel dikatakan linier, sebaliknya jika  $\rho < 0,05$  maka kedua variabel dikatakan tidak linier (Hadi, 2000). Berdasarkan hasil uji linieritas ditemukan bahwa nilai F = 1,166 dengan nilai signifikansi *deviation from linierity* sebesar 0,304 ( $\rho > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel dalam penelitian ini disebut linier.

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Pearson *product moment*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,264 dan nilai signifikansi 0,008 ( $\rho < 0,05$ ). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi pula resiliensinya dan juga sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa. Dengan demikian hasil uji analisis data penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis dapat diterima.

Berdasarkan hasil uji determinasi, maka diperoleh nilai koefisien determinan (*R-squared*) dari pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Riau sebesar 0,07. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi adalah sebesar 7%. Artinya regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 7% terhadap resiliensi, sedangkan sisa yang sebesar 93% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh dalam penelitian ini.

**E. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis dengan teknik Pearson *product moment* diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti atau diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,264 dan nilai signifikansi sebesar 0,008 ( $\rho < 0,05$ ).

Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa.

Mahasiswa disibukkan dengan adanya kegiatan-kegiatan akademik dan banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan. Mahasiswa juga tidak terlepas dari tekanan-tekanan akademik yang menyebabkan stres. Tuntutan tersebut berasal dari tugas-tugas perkuliahan, beban pelajaran, penyesuaian diri terhadap lingkungan dan tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya (Heiman & Kariv, 2005). Mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dan mandiri pada permasalahan-permasalahan di masa perkuliahannya. Permasalahan tersebut akan menjadi sebuah tekanan yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat muncul dengan berbagai bentuk respon seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (1994) yaitu, gangguan kognisi seperti kurang berkonsentrasi, mudah lupa dan tidak mampu mengambil keputusan; gangguan emosi seperti mudah untuk tersinggung, marah, dan gelisah; gangguan fisiologis seperti tremor atau gemetar, mudah lelah dan sebagainya; dan gangguan perilaku seperti penurunan prestasi belajar, penurunan minat belajar, dan mencontek. Adanya keadaan ini membuat mahasiswa tidak dapat mengerjakan aktivitas akademik dan tugas-tugas dengan optimal.

Menurut Ross, Neibling dan Heckert (dalam Xhakollari, 2016) ada beberapa penjelasan untuk peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. Pertama, mahasiswa harus membuat penyesuaian signifikan terhadap kehidupan kampus. Kedua, karena tekanan penelitian, ada ketegangan yang ditempatkan pada hubungan interpersonal. Ketiga, pengaturan

perumahan dan perubahan gaya hidup berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, siswa di perguruan tinggi mengalami stres terkait dengan persyaratan akademik, sistem pendukung, dan keterampilan coping yang tidak efektif.

Didukung oleh penelitian Putri (2015) tentang regulasi emosi pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang bermain angklung menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang disebabkan oleh stres terhadap mahasiswa yang paling dominan yaitu masalah akademik. Aktivitas non akademik yang banyak akan menyebabkan mahasiswa kelelahan dan kesulitan mengatur waktu, sehingga berdampak pada penyelesaian tugas-tugas akademik yang tidak optimal. Peristiwa stres pada dasarnya merupakan komponen emosional dan individu yang mampu meregulasi emosi merupakan faktor penting yang menentukan bahwa individu juga dapat resilien (Caston & Mauss, 2011).

Menurut Abdullah (2007) stres adalah sebuah gambaran kondisi, jika dapat dihindari oleh setiap individu karena sering *down*, panik, lemah ingatan, pusing dan sebagainya. Stres yang merupakan gambaran dari emosi negatif dapat dicegah dengan cara peninjauan kembali kognitif (*reappraisal*) dan ekspresi penindasan (*suppression*). *Reappraisal* dan *suppression* merupakan strategi dari regulasi emosi yang dapat menghasilkan emosi positif seperti sabar, ikhlas, pasrah, harapan dan empati (Gross, 2007). Maka dari itu mahasiswa yang mengalami stres pada akademik diharuskan untuk sabar, yang merupakan salah satu strategi dari regulasi emosi. Sejalan dengan penelitian dari Indria, Siregar dan

Herawaty (2018) yang menunjukkan sabar mampu memprediksi kondisi stres akademik mahasiswa.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, kapan ia memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi. Dengan demikian, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur. Karena emosi adalah proses multi komponen yang berkembang dari waktu ke waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam "dinamika emosi" (Thompson, 1990). Adapun contoh regulasi emosi yang disadari, seperti memutuskan untuk mengubah topik yang mengecewakan, atau menggigit bibir ketika marah. Namun, regulasi emosi juga dapat terjadi tanpa kesadaran, seperti ketika seseorang melebih-lebihkan kegembiraan setelah menerima hadiah yang tidak menarik atau kapan seseorang dengan cepat mengalihkan perhatian dari sesuatu yang menjengkelkan (Gross, 2002). Menurut Calkins dan Hill (dalam Gross, 2012), proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi.

Troy dan Mauss (2011) mengusulkan bahwa kemampuan regulasi emosi adalah moderator, menyarankan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi internal yang tinggi agar lebih cenderung menampilkan resiliensi setelah kesulitan (adversity), dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Meredith et al.

(2011) mengulas beberapa faktor tingkat resiliensi individu yang berhubungan dengan regulasi emosi, seperti coping positif (*positive coping*), pengaruh positif, berpikir positif, dan kontrol perilaku. Untuk tujuan ini, pengalaman reguler dari pengaruh positif setelah kejadian buruk tampaknya penting untuk meningkatkan resiliensi. Penggunaan strategi untuk meningkatkan regulasi emosi positif mungkin sangat penting untuk meningkatkan hasil resiliensi. Tugade dan Fredrickson (2007) mengemukakan bahwa strategi untuk memperpanjang dan meningkatkan emosi positif (mis., menikmati) dapat membantu meningkatkan resiliensi di masa-masa sulit.

Menurut Garbarino (2011) resiliensi merujuk pada cara-cara di mana individu dapat meningkatkan kemampuan untuk bertransaksi dengan trauma secara konstruktif dan berhasil. Komponen penting dari resiliensi ini adalah keyakinan akan masa depan - harapan. Individu yang resilien akan memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari perjuangan dan meyakini bahwa setiap kegagalan terdapat sebuah makna yang akan membuat individu yang resilien tersebut untuk bangkit dan mencoba lagi (Reivich dan Shatte, 2002). Menurut Carr (2004) resiliensi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya *sense of humour*. Didukung oleh penelitian dari Herman (2017) dimana *sense of humour* sangatlah berguna bagi mahasiswa untuk menghindari tekanan yang muncul didalam dirinya. Hasil penelitian memiliki hubungan negatif yang signifikan antara *sense of humour* terhadap stres, semakin tinggi tingkat *sense of humour* maka semakin rendah pula tingkat stres pada mahasiswa.

Beasley (2003) mengaitkan resiliensi dengan strategi koping (*coping strategy*). Hal tersebut di dukung oleh penelitian Garnefski (2001) yang menyatakan bahwa strategi koping (*coping strategy*) memiliki dua fungsi utama, yaitu strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah dan strategi koping yang berfokus pada emosi atau meregulasi emosi yang dipicu stressor.

Hasil penelitian dari Khakollari (2016) yang menyatakan bahwa adapun dampak dari strategi koping terhadap stres akademik pada mahasiswa. Strategi koping emosi banyak digunakan oleh mahasiswa perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Disisi lain, strategi koping emosi ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap stres akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Lee, et al. (2017) yang menemukan strategi koping berfokus pada emosi yaitu regulasi emosi merupakan penentu untuk meningkatkan hasil yang resilien.

Maka dari hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap respon stres yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan akademik. Juga regulasi emosi memiliki hubungan terhadap resiliensi, karena resiliensi berkaitan dengan strategi koping (*coping strategy*) yang memiliki fungsi sebagai koping yang berfokus pada emosi atau disebut juga dengan regulasi emosi. Seperti yang dikemukakan oleh Troy dan Mauss (2011) bahwa individu disarankan memiliki regulasi emosi yang tinggi agar cenderung bisa menimbulkan resilien pada diri masing-masing. Apabila mahasiswa mengalami stres

akibat tekanan akademik, maka mahasiswa dituntut untuk dapat meregulasi emosi agar terciptanya resiliensi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas serta pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pesat yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi terhadap mahasiswa di Universitas Islam Riau. Adapun arah yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi memiliki arah positif terhadap resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa tersebut.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan saran yaitu:

1. Kepada mahasiswa

Mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan diharapkan dapat mengontrol emosi dalam dirinya, karena dengan mengontrol emosi mahasiswa akan mampu menjalankan aktivitas perkuliahan, memotivasi dan tetap resilien (bangkit) dari keterpurukan.

2. Kepada peneliti selanjutnya

a. Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan meneliti dengan tema yang sama maka diharapkan untuk

mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi regulasi emosi dan resiliensi.

- b. Kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang berbeda, seperti pada siswa, atau mahasiswa semester akhir.
- d. Mencoba untuk melihat perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan dengan resiliensi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. B. (2007). *Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung
- Ali, M. (2011). *Memahami Riset Prilaku dan Sosial*. Bandung: CV. Pustaka Cendekia Utama.
- Amelia, S. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa, 1*(2). Diunduh dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/2841/2756>
- Anshori, Y. I. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Atlet Basket Karanganyar. *Naskah publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id/55531/12/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Arham, S., Ahmad, & Ridfah. (2017). Penerimaan Diri pada Mahasiswa Drop Out. *Jurnal Psikoislamedia, 2*(1), 1-11. Diunduh dari <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1819>
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4*(9), 99-110. Diunduh dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/265>
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beasley, M. (2003). Resilience in Responses To Life Stress: The Effects of Coping Style and Cognitive Hardiness. *APA Psycnet, 34*(1), 77-95.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Prenada Media Group. Jakarta.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. Brunner-Routledge Publicity, New York.
- Caston, A. & Mauss, I. (2011). *Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*.

- Dwityaputri, Y. K & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 4(2), 20-25. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14886>
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2011). Psychological Resilience : A Review And Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European psychologist*, 18(1), 12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Garbarino, J. (2011). Understanding Criminal Choices in Context. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 157-161.
- Garnefski, N. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *APA Psycnet*, 30(8), 1311-1327.
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York : Rockefeller Center.
- Greeff, H. P & Ritman, I. N. (2005). Individual Characteristics Associated With Resilience In Single-Parent Families. *Psychological reports*, 96(2), 36-42.
- Gross, J. J. (2012). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. doi: [10.1111/1467-8721.00152](https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152)
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation : Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(2), 281 – 291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. J. (2014). *Handook of Emotion Regulation* (2nd ed). New York: Guilford Publications.
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. New York: Guilford Publications.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hambleton, R.K., Merenda, P.F., & Spielberger, C.D. (2005). Adapting Education And Psychological Test For Cross-Cultural Assessment. Marwah, New Jersey. *Psychometrika*, 72(4), 649-651.

doi: 10.1007/S11336-007-9014-3

- Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Students Journal*, 39(1), 72-89.
- Herman, S. S. (2017). Hubungan Antara Sense of Humour dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id/53177/1/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>.
- Indria, I, Siregar, J, & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs*, 13(1), 21-34. Diunduh dari <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The Effects of Cellphone Use and Emotion Regulation Style on College Student's Learning. *Cognitive Psychology*, 4(11), 31-56. doi: 10.1002/acp.3323
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global Journals Inc.*, 14(10), 13-24.
- Masdianah. (2010). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Prestasi Belajar Anak Binaan Yayasan Smart Ekselensia Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diunduh dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1230/1/MASDIANAH-FPS.pdf>
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives On Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. doi: 10.1111/cdev.12205
- Meredith, et all. (2011). Identification of Resilient Individuals and those at Risk for Performance Deficits Under Stress. *Front Neurosci*, 9(3), 328-376. doi: 10.3389/fnins.2011.00328
- Nasution, A. A. M. (2019). Hadapi Stres di Perkuliahan. *Buletin KPIN*, 5(3). Diunduh dari <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/372-stres-perkuliahan>.
- Neuman, W. L. (2011). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approches*. (7th Ed). Boston: Pearson.

- Novarida. (2012). Hubungan antara Regulasi Emosi dan komunikasi Interpersonal dengan Kemampuan Bekerjasama pada Tim Basket SMA di Surakarta yang mengikuti Kompetisi Honda DBL (Development Basketball League). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(3), 1-11. Diunduh dari <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/34/24>
- Putnam, K.M & Kenneth, R.S. (2005). Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder. *Dev Psychopathol*, 17(4), 899-925. doi:[10.1017/s0954579405050431](https://doi.org/10.1017/s0954579405050431)
- Putri, I. A. (2015). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Yang Bermain Angklung. Pustaka Unpad. Diunduh dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/01/Jurnal-Rd-Ira-Anzaina-P-190110110067.pdf>
- Rasyid, M. (2012). Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-6. Diunduh dari [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110911006\\_ringkasan.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110911006_ringkasan.pdf)
- Reivich, K. and Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Ristekdikti. (2017). *Buku Statistik Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti. Diunduh dari <https://ristekdikti.go.id/epustaka/buku-statistik-pendidikan-tinggi-2017>.
- Salamah. (2012). Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja Yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Salking, N. J. (2006). *Exploring Research* (6th Ed). Boston: Pearson Prentice-Hall
- Saputra, N. E, Safaria, T. & Rahardanto, M. S. (2007). *Berani Berkarakter Positif: Think Positive*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology : Biophysical Interaction*. Toronto : John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biophysical Interaction* (2nd ed). Toronto: John Wiley & Sons.

- Singh, S. & Mishra, R.C. (2011). *Emotion Regulation Strategies and Their Implications For Well-Being*. *Social Science International*, 27(2), 179-198. Diunduh dari <https://psycnet.apa.org/record/2011-24131-003>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono, (2000). *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A. & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Jurnal GamaJoP*, 2(3), 184-191. doi: 10.22146/gamajop.36944
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and Self-Regulation. *Socioemotional Development*, 36(1), 367 – 467. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/282119000\\_Emotion\\_and\\_self-regulation](https://www.researchgate.net/publication/282119000_Emotion_and_self-regulation)
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). *Resilience In The Face of Stress: Emotion Regulation As A Protective Factor*. Cambridge University Press,
- Tugade, M. M., & Frederickson , B.L. (2007). Regulation of Positive Emotion: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 2(1), 311-333.
- Wade & Travis, C. (2007). *Psychology* (9th ed). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. Diunduh dari [https://sapibg.org/download/1054-wagnild\\_1993\\_resilience\\_scale\\_2](https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2)
- Wagnild, G.M. (2010). *Discovering Your Resilience Core*. *Journal of Nursing Measurement*. Diunduh dari <http://resiliencescale.net/papers.html>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1987). *The Resilience Scale: RS*.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi. *E-jurnal Psikologi*, 1(1), 88-95. Diunduh dari <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/04/Journal-Sri%20Wahyuni>

Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147-156. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/24531-ID-regulasi-emosi-dan-resiliensi-pada-mahasiswa-tahun-pertama.pdf>

Xhakollari, L. (2016). Academic Stress and Coping Strategies. *Social Studies*, 10(1), 79-87. Diunduh dari [https://www.academia.edu/25987737/ACADEMIC\\_STRESS\\_AND\\_COPING\\_STRATEGIES](https://www.academia.edu/25987737/ACADEMIC_STRESS_AND_COPING_STRATEGIES)

Zimmermann, J. & Feng, G. (2009). Unintended Consequences of Granting Small Firms Exemptions from Securities Regulation. *Journal of Psychology*, 3(1), 1-61. Diunduh dari <http://ssrn.com/abstract=1014054>

