

**REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI
DIRI PADA MAHASISWA PERANTAU DI D.I.Y**



Oleh :

Resha Rizkita Andriyani

NIM: 22200012109

TESIS

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Master of Arts (M.A)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resha Rizkita A S.Sos

NIM : 22200012109

Fakultas : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 30 Desember, 2024



Resha Rizkita Andriyani

NIM : 22200012109

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Bismillahirrahmanirrahim,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resha Rizkita A S.Sos

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian yang bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 Desember 2024




Resha Rizkita Andriyani

NIM. 22200012109

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-177/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Diri Pada Mahasiswa Perantau di D.I.Y

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RESHA RIZKITA ANDRIYANI
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012109
Telah diujikan pada : Senin, 20 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Moh. Mufid
SIGNED

Valid ID: 679b650b2d4ef



Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
SIGNED

Valid ID: 679b938529daf



Penguji III

Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 679b0127418c6



Yogyakarta, 20 Januari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Plt. Direktur Pascasarjana

Ahmad Rafiq, S.Ag., M.Ag., MA., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 679c35a4f1932

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Direktur Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, and koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI DIRI MAHASISWA RANTAU D.I.Y**

Yang ditulis oleh:

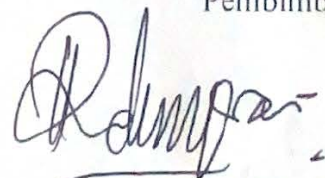
Nama : Resha Rizkita Andriyani, S. Sos
NIM : 22200012109
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister of Arts (M.A).

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 30 Desember 2024

Pembimbing



Dr. Raden Rachmy Diana. S.Psi., M.A., Psi,

NIP. 19780924202321101

ABSTRAK

Resiliensi diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan kesulitan hidup, yang sangat penting bagi mahasiswa perantau yang sering menghadapi tekanan emosional dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap tingkat resiliensi diri mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta (D.I.Y.), dengan menggunakan teori resiliensi Ann S. Masten yang menekankan pentingnya kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan.

Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 183 responden dan menggunakan skala CD-RISC, ERQ, dan MPSSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh sebesar 16,2% terhadap tingkat resiliensi diri, sementara dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 12,2%. Selain itu, faktor demografis seperti jenis kelamin, rentang usia, dan asal domisili terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat resiliensi mahasiswa perantau..

Kata kunci: Resiliensi diri, regulasi emosi, dukungan sosial

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala syukur atas nikmat dan karunia-Nya penulis akhirnya bisa menyelesaikan penulisan tugas akhir ini. Selama menjalani serangkaian pendidikan dari awal hingga akhir. Dalam penulisan tesis ini, penulis sadar bahwa tanpa adanya bimbingan serta arahan dari berbagai pihak masih banyak kekurangan di dalamnya. Peneliti dapat menyelesaikan tesis ini tentunya tak lepas dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak – banyak nya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr.Phil. Sahiron, M.A. Selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ahmad Rafiq, S.Ag., M.A., Ph.D. Selaku Wakil Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D Selaku Ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. Dr. Subi Nur Isnaini, M.A Selaku Sekretaris Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
6. Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi Selaku dosen pembimbing dalam penelitian tesis ini
7. Seluruh dosen pascasarjana yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

8. Seluruh staff Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies yang telah memberikan layanan yang terbaik
9. Kepada kedua orangtua dan keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik secara moril dan materil yang tiada henti
10. Kepada sahabat, Atta Lutfu, Ega Dinianti, Husniati, Liza M, Rifa Hazriyyah yang sudah mau kebersamaan selama proses perkuliahan
11. Kepada semua responden yang telah bersedia berkontribusi dan ikut serta selama proses pengambilan data penelitian ini dengan kooperatif
12. Kepada diri sendiri, yang sudah berhasil bertahan dalam melewati proses perkuliahan

Kemudian tidak lupa ucapan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada seluruh teman-teman seperjuangan di Konsentrasi BKI yang selalu kebersamaan dan mendukung satu sama lain dari awal pengenalan hingga akhir perpisahan nanti.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 30 Desember 2024

Penulis,

Resha Rizkita A., S.Sos

MOTTO

“Kekuatan dalam diri terbangun melalui pengelolaan emosi yang bijak, dukungan yang tulus serta kemampuan untuk bangkit menghadapi tantangan demi masa depan yang selama ini diimpikan”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kesadaran dan sepenuh hati, tesis ini penulis

persembahkan kepada kedua orangtua tersayang

Terima kasih kepada keduanya, tanpa kalian aku tidak bisa melangkah

sejauh ini. Gelar yang disematkan dibelakang namaku adalah buah

perjuangan dan kesabaran keduanya.



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Signifikasi Penelitian	9
3. Kajian Pustaka	10
4. Kerangka Teoretis	14
1. Resiliensi Diri	14
a. Definisi Resiliensi Diri.....	14
b. Aspek – Aspek Resiliensi Diri	16
c. Problem Resiliensi Diri.....	19
d. Faktor – Faktor Resiliensi Diri.....	25
e. Fase Resiliensi Diri	27
2. Regulasi Emosi	29
a. Definisi Regulasi Emosi.....	29
b. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	30
3. Dukungan Sosial	33
a. Definisi Dukungan Sosial	33

b. Aspek – Aspek Dukungan Sosial.....	34
4. Dinamika Variabel: Regulasi Emosi, Ddukungan Sosial dan Resiliensi Diri.....	36
5. Hipotesis Penelitian.....	42
6. Metode penelitian.....	43
1. Jenis Penelitian da Sumber Data.....	43
2. Identitas Variabel	44
3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
a. Resiliensi Diri	45
b. Regulasi Emosi	46
c. Dukungan Sosial	47
4. Populasi Sample dan Teknik Sampling.....	49
a. Identifikasi Responden Awal.....	53
b. Penyebaran Jaringan	53
c. Pengumpulan Data	54
5. Metode Pengumpulan Data.....	54
a. Alat Ukur Regulasi Emosi	55
b. Alat ukur Dukungan Sosial	58
c. Alat Ukur Resiliensi Diri	59
6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	61
a. Validitas Skala Regulasi Emosi (X1).....	61
b. Validitas Dukungan Sosial (X2)	64
c. Validitas Resiliensi diri.....	65
d. Uji Reabilitas	67
7. Metode Analisis Data.....	68
a. Uji Asumsi	68
b. Analisis Deskriptif	72
8. Sistematika Pembahasan.....	74
BAB II	75
HASIL PENELITIAN	75
A. Hasil Penelitian.....	75
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	75
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	77

a. Deskripsi Subjek	77
b. Deskripsi Data.....	81
B. Pengujian Hipotesis	85
1. Uji Korelasi	85
2. Uji Regresi Linier	87
3. Uji Coefficients	89
4. Uji Statistik Hubungan dan Perbedaan pada Faktor Demografis.....	90
5. Sumbangan Efektif tiap Variabel.....	94
BAB III.....	96
PEMBAHASAN	96
A. Analisis Temuan Penelitian.....	96
1. Distribusi Tingkat Resiliensi Diri Mahasiswa Perantau	98
B. Analisis Hubungan antar Variabel.....	101
1. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri	101
2. Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Diri	102
D. Keterbatasan Penelitian	106
1. Pilihan Jawaban Skala.....	106
2. Uji Coba Validitas.....	107
BAB IV.....	108
PENUTUP	108
A. Kesimpulan.....	108
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA.....	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kajian Pustaka.....	11
Gambar 1. 2 Kajian Pustaka.....	12
Gambar 1. 3 Kajian Pustaka.....	13
Gambar 1. 4 Perbandingan Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression	33
Gambar 1. 5 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	41
Gambar 1. 6 Pembagian Skor Skala Likert.....	55
Gambar 1. 7 Sebaran Item Regulasi Emosi sebelum Uji Coba.....	57
Gambar 1. 8 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial sebelum Uji Coba.....	58
Gambar 1. 9 Sebaran Item Skala Resiliensi Diri sebelum Uji Coba.....	60
Gambar 1. 10 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	62
Gambar 1. 11 Sebaran Item Skala Regulasi Emosi setelah Uji Coba	63
Gambar 1. 12 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial.....	64
Gambar 1. 13 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba.....	64
Gambar 1. 14 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba.....	65
Gambar 1. 15 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Diri.....	65
Gambar 1. 16 Sebaran Item Skala Resiliensi Diri setelah Uji Coba	66
Gambar 1. 17 Hasil Uji Reabilitas 3 Variabel	67
Gambar 1. 18 Hasil Uji Normalitas 3 Variabel.....	69
Gambar 1. 19 Hasil Uji Linieritas Variabel	70
Gambar 1. 20 Hasil Uji Multikolieritas Variabel.....	71
Gambar 1. 21 Hasil Sebaran Data berdasar Jenis Kelamin.....	77
Gambar 1. 22 Hasil Sebaran Data berdasar Rentang Usia.....	78
Gambar 1. 23 Hasil Sebaran Data berdasar Tingkat Pendidikan	78
Gambar 1. 24 Hasil Sebaran Data bedasar Asal Domisili	79
Gambar 1. 25 Deskripsi Data.....	81
Gambar 1. 26 Rrumus Variasi Skor	82
Gambar 1. 27 Kategorisasi berdasar Variabel.....	83
Gambar 1. 28 Hasil Uji Person Product Moment X1 terhadap Y.....	86
Gambar 1. 29 Hasil Uji Pearson Product Moment X2 terhadap Y	87
Gambar 1. 30 Hasil Uji Regresi 2 Variabel	88
Gambar 1. 31 Hasil Uji Coefficients Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri.....	89
Gambar 1. 32 Hasil Uji Coefficients Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Diri	90
Gambar 1. 33 Hasil Uji T-Test Jenis Kelamin terhadap Resiliensi Diri	91
Gambar 1. 34 Hasil Uji ANOVA Rentang Usia terhadap Resiliensi Diri	92
Gambar 1. 35 Hasil Uji ANOVA Asal Domisili terhadap Resiliensi Diri.....	93
Gambar 1. 36 Hasil Uji T-Test Tingkat Pendidikan terhadap Resiliensi Diri	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa secara istilah substansial merujuk kepada sebuah peran, tanggung jawab ataupun kontribusi yang diemban oleh individu pada tingkat pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa bukan hanya sebagai entitas individu, tetapi juga menjadi bagian dari sebuah sistem sosial yang memiliki cakupan lebih luas. Peran mahasiswa mencakup kolaborasi dalam penelitian, keterlibatan dalam lingkup sosial, dan juga pengembangan kesejahteraan.¹

Peran mahasiswa juga sudah tercakup dalam Tridarma Perguruan Tinggi yang didalamnya memiliki tiga pilar utama yaitu, penelitian dan pendidikan, pengembangan, serta pengabdian kepada masyarakat, hal tersebut menjadi landasan utama dalam ruang lingkup pendidikan tinggi di Indonesia. Mahasiswa juga dikenal sebagai “Agent of Change” secara moral dan sosial mereka memiliki tanggung jawab agar tetap tangguh dalam menjalankan perannya.²

¹ Dias, D., & Santos, G., “*Study to Live or Live to Study: The Link Between Social Role Investment and Academic Success in First-Year Higher Education Students*”. *Education Sciences*, 13(7) 758

² Amri, A. S., “Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat”. *Journal of Instructional and Development Research*, 3(1) 29 - 34

Dalam konteks kehidupan akademik, mahasiswa perantau sering menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa 10,64% mahasiswa perantau mengalami stres berat, dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga dengan besaran 6,92%. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan di perantauan menambah kerentanan mahasiswa terhadap stres dan kecemasan akibat berbagai faktor, seperti adaptasi sosial, kesulitan akademik dan rasa kesepian.³

Besarnya tanggung jawab, akan menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa tersebut hidup merantau yang mengharuskan mereka menghadapi tantangan baru dalam proses adaptasi di lingkungan yang baru. Mahasiswa perantau akan menghadapi berbagai macam tantangan yang dapat mempengaruhi kehidupannya, baik itu secara akademik, emosi maupun kehidupannya di lingkup sosial. Tinggal jauh dari keluarga mengharuskan adanya penyesuaian dengan segala hal yang sebelumnya belum pernah dijalani, juga menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi seringkali menjadi sumber stres yang cukup signifikan.⁴

Serangkaian hal tersebut tentunya akan membuat mahasiswa perantau berada dalam situasi yang kompleks dan rentan dibandingkan dengan

³ Eka, H., & Novita, N., “Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantau dan Bukan Perantau”. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11 (2019), 63-66

⁴ Hartati, R., “Tantangan Mahasiswa Perantau di Perguruan Tinggi: Stres Akademik dan Sosial”. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12 (2020), 34-45

mahasiswa yang tinggal bersama keluarga di lingkungan aslinya.⁵ Kondisi ini tentunya menuntut kemampuan untuk bisa mengelola tekanan dan tantangan seperti kecemasan akan kepastian masa depan dan juga stres yang dialami agar dapat bertahan dan berkembang selama menjalankan masa perkuliahan di perantauan.

Hidup di perantauan yang merupakan sebuah pengalaman baru akan menciptakan harapan – harapan yang baru, Victor Vroom dalam teori ekspektasi atau expectancy theory menjelaskan bahwa individu membentuk harapan berdasarkan pada perbandingan antara upaya yang mereka lakukan, kinerja yang dihasilkan, dan hasil yang diharapkan,⁶ dalam konteks mahasiswa perantau, mereka memiliki harapan bahwa dengan meperantau mereka dapat memperoleh lebih banyak kesempatan maupun pengalaman baik secara akademik maupun lingkup sosial yang lebih besar dan lebih baik dari tempat tinggal aslinya. Hal ini akan menimbulkan juga meningkatkan motivasi bagi mereka untuk dapat memulai harapan yang baru di tempat yang baru.

Namun realitas yang terjadi di perantauan sering kali berbeda dengan ekspektasi yang telah di perkirakan sebelumnya, banyak kecenderungan yang terjadi mahasiswa justru mengalami berbagai kesulitan dalam menjalani proses adaptasi dengan lingkungan baru serta tekanan akademik yang lebih tinggi.⁷

⁵ *Ibid*

⁶ Vroom, V.H., “*Work and Motivation Wiley*”

⁷ Nasution, T., & Alam, S., “Stres Akademik dan Sosial pada di Yogyakarta”. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15 (2018), 101-112

Sebagai contoh nyata, Nadlyfah bersama Kustanti melaporkan hasil dari temuannya yang membuktikan terdapat banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri saat di lingkungan baru baik itu di perguruan tinggi atau kampus maupun di tempat tinggal barunya, salah satu alasannya ialah adanya kesulitan dan keterbatasan dalam berkomunikasi dan menyesuaikan budaya yang ada.

Perbedaan yang ada menimbulkan banyak kesulitan. Selain kesulitan dalam berkomunikasi, banyak juga ditemukan mahasiswa yang merasa *homesick* atau “merindukan rumahnya”. Banyak nya perubahan yang dirasa semakin sulit tersebut menyebabkan banyak nya mahasiswa mengalami depresi, stres dan menurunnya tingkat kepuasan terhadap keputusan untuk melanjutkan kuliah.⁸

Dalam penelitiannya mereka menyatakan mahasiswa yang berada pada tingkat pertama atau mahasiswa baru memiliki risiko mengalami gangguan kecemasan berupa stres daripada pada kalangan mahasiswa yang berada pada jenjang akhir masa perkuliahan. Adapun faktor utama yang menjadi penyebab hal itu terjadi ialah adanya kesulitan dalam menyesuaikan akademik. Ditemukan dalam penelitiannya bahwa selama tahun pertama mahasiswa menjalani masa perkuliahannya, mahasiswa masih kesulitan pada awal

⁸ Nadlfiyah, A. K., & Kustansi., “Hubungan antara mengungkapkan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Semarang” ., *Jurnal Empati*, 7 (2019) 136 - 144

penyesuaian dengan ruang lingkup kampus atau perguruan tinggi yang tentunya sangat berbeda dengan pada saat sekolah dahulu.⁹

Penelitian lain juga menunjukkan sebanyak 180 mayoritas mahasiswa farmasi mengalami stres di level pertengahan, sebesar 18,4% berada pada kategori stres berat pada saat mengikuti atau menjalani proses pembelajaran perkuliahan dan sebesar 20,4% mengalami stres berat secara umum. Dilaporkan juga dalam penelitiannya bahwa para mahasiswa tersebut rutin menjalani kegiatan konseling dengan topik yang sebagian besar mengenai persoalan akademik, kecemasan maupun juga kekhawatiran akan suasana hatinya yang tertekan.¹⁰

Selain tekanan akademik, mahasiswa perantau juga menghadapi tantangan culture shock, yaitu kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya baru yang sering kali sangat berbeda dari lingkungan asal mereka. culture shock ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan cemas. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa mahasiswa perantau sering mengalami kesulitan komunikasi akibat perbedaan bahasa atau dialek, yang menghambat mereka dalam membangun hubungan

⁹ Nurmalia Putri, dkk, “Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran UNISBA pada Sistem Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid 19”, *Conference Series : Medical Sciences* (2020)

¹⁰ Karmiana, N. “Hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau asal Lampung” *Eprints Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (2016)

sosial baru. Hal ini diperburuk oleh rasa kesepian, terutama pada tahun pertama perkuliahan, yang cenderung dialami oleh mahasiswa perantau.¹¹

Dari data yang dilampirkan menunjukkan bahwa pentingnya pengelolaan stres dan kecemasan pada mahasiswa perantau. Kemampuan untuk menghadapi dan bangkit dari kesulitan salah satunya stres dan kecemasan yang dikenal sebagai resiliensi. Menurut Ann Masten, resiliensi adalah sebuah proses adaptasi yang berhasil dalam menghadapi tantangan kehidupan yang signifikan.¹² Dalam teorinya Masten menekankan bahwa resiliensi bukanlah sebuah sifat bawaan, melainkan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya.¹³

Dua faktor protektif utama yang berperan dalam membangun resiliensi adalah regulasi emosi dan dukungan sosial. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola dan merespons pengalaman emosional secara adaptif, yang memungkinkan mereka menghadapi stres dan kecemasan dengan lebih efektif. Masten juga menambahkan kemampuan untuk mengelola emosi adalah kunci dalam menjaga keseimbangan psikologis di tengah tekanan. Selain kemampuan meregulasi emosi, individu yang mendapatkan dukungan baik dari keluarga, teman dan juga lingkungan sosial membantu individu

¹¹ Adinda, T., "Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta", *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 4(2021), 557-565

¹² Masten, A.S., "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist*, 56(2001), 227-238

¹³ *Ibid*

merasa diterima, dihargai dan memiliki tempat untuk berbagi beban emosionalnya.¹⁴

Sebagai salah satu kota dengan julukan kota pelajar yaitu Yogyakarta, tentu didalamnya mempunyai berbagai ragam kalangan termasuk mahasiswa dengan latar belakang berbagai macam.¹⁵ Keberagaman tersebut memberikan peluang besar bagi mahasiswa untuk belajar mengenal berbagai budaya dan pengalaman baru yang menuntut adanya kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik.¹⁶ Keberagaman ini menciptakan peluang sekaligus tantangan bagi mahasiswa untuk belajar dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Namun, tanpa kemampuan resiliensi yang baik, mahasiswa perantau rentan mengalami stres dan kecemasan yang dapat mengganggu kecemasan dan kesejahteraan mental dan performa akademik mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi diri pada mahasiswa perantau di Yogyakarta, dengan fokus bagaimana kedua faktor ini membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan. Dengan menggunakan teori resiliensi dari Ann Masten, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dan praktis dalam mendukung kesehatan mental dan kesuksesan akademik mahasiswa perantau.

¹⁴ *Ibid*

¹⁵ Rachmawati, L., "Keberagaman Mahasiswa di Yogyakarta dan Implikasinya terhadap Pembelajaran dan Kehidupan Sosial". *Jurnal Pendidikan*, 22(2017), 111-120

¹⁶ Nasution, T., & Alam, S., "Stres Akademik dan Sosial"

Dalam penelitian ini tidak bertujuan untuk membahas keseluruhan problem yang dialami oleh mahasiswa perantau. namun, fokus pada penelitian ini adalah mengkaji seberapa besar pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi diri mereka. Dengan pendekatan ini, peneliti berupaya memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai faktor – faktor yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada teori Resiliensi Diri dari Connor-Davidson dengan skala yang biasa disebut dengan CD-RISC. Namun, dalam analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan skor total resiliensi sebagai representasi dari keseluruhan konstruk resiliensi diri.

Pendekatan ini dipilih untuk menjaga fokus pada hubungan validitas variabel resiliensi diri, regulasi emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa perantau secara umum. Jika ditemukan hasil yang memerlukan pendalaman lebih lanjut, analisis per aspek dapat ditambahkan sebagai bagian dari eksplorasi tambahan.

B. Rumusan Masalah

Seberapa besar pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi diri pada mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta (D.I.Y).

C. Tujuan dan Signifikasi Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan kontribusi empiris terhadap teori resiliensi diri dari Ann Masten, dengan membuktikan pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau, sehingga dapat memperkaya kajian mengenai resiliensi diri dalam konteks mahasiswa dewasa muda di Indonesia.
- b. Memperkuat relevansi teori resiliensi diri Masten dalam menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi ketahanan diri individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi dan situasi perantauan.

2. Secara Akademis

- a. Menyediakan informasi bagi lembaga pendidikan di tingkat SMA dan perguruan tinggi terkait pentingnya penguatan regulasi emosi dan dukungan sosial dalam membangun resiliensi diri.
- b. Membantu organisasi kemahasiswaan atau komunitas mahasiswa perantau untuk membangun program yang dapat meningkatkan resiliensi diri mahasiswa, seperti mentoring atau dukungan sosial yang lebih terstruktur.

3. Kajian Pustaka

Sub ini merupakan sebuah bahan acuan atau rujukan tambahan selain dari sumber berupa buku, artikel, jurnal maupun bahan yang lainnya yang bersumber dari internet. Adapun alasan lain yang mendasari adanya kajian pustaka ini adalah sebagai bahan bacaan bagi peneliti agar terhindar dari adanya tindakan plagiasi.

Proses dalam pencarian sumber, peneliti menggunakan kata kunci yang relevan atau sesuai dengan tema dan topik yang sedang peneliti teliti untuk memudahkan proses pencarian di database, regulasi emosi, dukungan dalam aspek sosial juga yang terakhir resiliensi diri dipilih sebagai kata kunci. Tabel berikut ini menyajikan kajian pustaka:

	Judul, Nama & Tahun Terbit Penelitian	Metodelogi & Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
1	Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Oleh : Estalita Kelly, dkk (2024). ¹⁷	Kuantitatif dengan jenis korelasional, Instrumen penelitian adaptasi skala resiliensi akademik, dukungan sosial dan adaptasi skala regulasi emosi dengan Analisis regresi moderasi (MRA) untuk menganalisis data.	Dukungan sosial dari dosen memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dari dosen mereka lebih mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang baik, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan situasi yang sulit selama masa perkuliahan.
2	Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Stessor Proses Penyusunan Tugas Akhir: Mardiatusaleha, dkk (2023). ¹⁸	Kuantitatif dan studi literatur Psychological Well Being untuk skala resiliensi dan Perceived Stres Scale (PSS) untuk skala stres pada mahasiswa akhir	perempuan lebih tangguh dalam hal mempersiapkan tugas akhir dibandingkan dengan laki – laki. tingkat stresor ditemukan bahwa laki – laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Gambar 1. 1 Kajian Pustaka

¹⁷ Kelly, E., Al-Akhda Aulia, L., & Setianingrum., “Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa”. *JURNAL PSIKOLOGI*, 11(2020) 389-401

¹⁸ Mardiatusaleha., Rimazh, I., Septriani., “Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Stresor Proses Penyusunan Tugas Akhir”. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2021) 68-73

No	Judul, Nama & Tahun Terbit Penelitian	Metodelogi & Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
3	Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi Oleh : Namira, dkk (2022). ¹⁹	Kuantitatif dengan menggunakan skala regulasi emosi ERQ Gross , skala dukungan sosial MSPSS Zimet dkk dan skala stres Gatzella, yang dimodifikasi, kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan / menyusun skripsi.	Regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, secara parsial variabel regulasi emosi tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, dan sebaliknya.
4	Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer Oleh : Ayasafira Sukmaningpraja, dkk (2020). ²⁰	Kuantitatif dengan metode analisis regresi linier berganda dengan alat ukur skala regulasi emosi dari Thompson dan resiliensi Ravich & Shatte yang telah dimodifikasi, dengan jumlah sampel sebanyak 90 siswa sekolah	Regulasi emosi berperan terhadap pembentukan resiliensi diri sebesar 46,6% pada penelitian ini

Gambar 1. 2 Kajian Pustaka

¹⁹ Namira., & Yoenanto.N., “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi”. *Jurnal: BRPKM*. 2(2019), 19-30

²⁰ Ayasafira.S., & Santhoso.F., “Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer”. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 2(2016), 184-191

No	Judul, Nama & Tahun Terbit Penelitian	Metodelogi & Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
5	Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau. Oleh : Supriyati (2020). ²¹	Kuantitatif, dengan menggunakan 3 skala , skala dukungan sosial , self-esteem dan resiliensi yang di modifikasi. Dengan jumlah sampel 90 mahasiswa yang meperantau.	Pada penelitian ini, harga diri lebih memberikan pengaruh pada resiliensi dibandingkan dengan dukungan sosial, dengan presentase sumbangan sebanyak 62,7 %.

Gambar 1. 3 Kajian Pustaka

Setelah dipaparkan berbagai penelitian yang telah dilakukan terdahulu dalam tabel diatas, dapat disimpulkan persamaan salam seluruh penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini ialah, seluruh penelitian ini berfokus kepada pengaruh antara variabel psikologis yaitu: dukungan sosial, harag diri, regulasi emosi, maupun religiusitas terhadap varaivel resiliensi diri pada individu dalam berbagai populasi tertentu.

Adapun perbedaan dalam penelitian kali ini adalah tidak adanya penelitian yang secara eksplisit yang mempelajari atau mengaitkan kombinasi antara variabel dari regulasi aspek atau segi emosi dan juga dukungan pada aspek lingkup sosial terhadap tingkat resiliensi diri yang menggunakan populasi mahasiswa perantau yang heterogen. Variabel resiliensi diri dipilih sebagai variabel yang bersifat terikat pada penelitian ini dan 2 variabel lainnya yang sebagai variabel bebas.

²¹ Supriyati., “Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau”. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 5(2020). 15-21

Penelitian ini memiliki perbedaan dimana peneliti akan lebih memfokuskan untuk mendalami keterkaitan antara variabel dengan ragam nya populasi yang dapat dikaji berdasarkan pada rentang usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan maupun domisili dari responden.

4. Kerangka Teoretis

1. Resiliensi Diri

a. Definisi Resiliensi Diri

Secara umum, resiliensi dipandang sebagai kapasitas yang memang sudah dimiliki oleh individu untuk dapat bangkit dan dapat menghadapi pengalaman hidup yang sulit, yang menghasilkan kekuatan untuk segera bangkit dari keterpurukan dan juga rasa tangguh yang kuat di kemudian hari namun dengan kemampuan tingkatan yang berbeda – beda. Ann S. Masten mendefinisikan resiliensi diri sebagai sebuah proses adaptasi yang baik dalam menghadapi tantangan, kesulitan atau tekanan yang signifikan.²²

Menurutnya resiliensi bukanlah sebuah kualitas bawaan, melainkan kemampuan yang berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungannya yang melibatkan berbagai sistem pelindung, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan juga kemampuan berpikir yang adaptif. Dalam pandangannya, resiliensi disebut sebagai ordinary

²² Masten, A.S., “*Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*”

magic, yaitu kapasitas alami manusia yang memungkinkan mereka mengatasi kesulitan melalui mekanisme adaptasi yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari.²³

Connor dan Davidson mengemukakan bahwa kemampuan aspek resiliensi pada diri merupakan sebuah kemampuan pribadi yang bertujuan agar bisa bertahan dalam situasi dirasa krusial serta kapasitas untuk dapat pulih pasca mengalami kejadian yang bersifat traumatis. Dalam pengertian ini, resiliensi diri tidaklah hanya melibatkan kemampuan untuk dapat bertahan saja, namun juga mencakup pertumbuhan yang bersifat positif di tengah berbagai tantangan yang ada.²⁴ Pandangan ini juga sejalan dengan apa yang di-emukakan oleh Rutter yang menyebutkan bahwa resiliensi diri bersifat dinamis dan dapat berkembang seiring dengan proses berjalannya waktu sebagai sebuah respon terhadap berbagai pengalaman dari kehidupan yang sangat beragam.²⁵

Wagnild dan Young, mendefinisikan resiliensi diri merupakan karakteristik atau sebuah kapasitas agar bisa memecahkan masalah atau perubahan atau bahkan ketidak beruntungan, atau sebagai bentuk pertahanan agar bisa melanjutkan hidup dan mengatasi berbagai halang

²³ *Ibid*

²⁴ Connor, K.M., & Davidson, J. R. T., “*Development of a new Resilience Scale*”

²⁵ Rutter, M., “*Resilience as a Dynamic Concept*”. *Development and Psychopathology*. 24(2012), 335-334

rintang yang di dapat. Selain itu juga Wagnild menuturkan bahwa resiliensi dapat menjadi faktor yang bersifat protektif dari munculnya gangguan depresi, kecemasan yang berlebihan serta ketidak berdayaan ataupun berbagai macam emosi yang lebih bersifat negatif lainnya sehingga kecenderungan memiliki potensi untuk mengurangi efek fisiologis yang muncul setelahnya.²⁶

Berdasar pada beberapa pengertian ataupun definisi dari para tokoh, peneliti dapat mengambil simpulan kemampuan resiliensi pada diri merupakan sebuah konsep yang merujuk pada kebiasaan yang dimiliki individu untuk dapat pulih atau bangun dari tekanan, mengatasi ketidak pastian pada situasi sulit dan juga dapat beradaptasi secara positif ketika menghadapi situasi yang menantang atau bersifat traumatis.

b. Aspek – Aspek Resiliensi Diri

Menurut Connor dan Davidson, terdapat berbagai sapek tercakup kedalam beberapa elemen utama:

1) Kompetensi Personal, Standar dan Keuletan yang Tinggi

Individu dengan memiliki kretahanan psikologis bersifat positif atau tinggi akan memiliki rasa atau keyakinan akan kemampuan yang dia

²⁶ Syafana, L., & Nuzulia, S., “Pengaruh Resiliensi dan Psychopathy Trait terhadap Burnout Kerja pada Pegawai Negeri Sipil”. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*. 4(2021), 15379-15392

miliki, ia juga menciptakan standar yang tinggi untuk mencapai apa yang ia tuju, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal tersebut juga mencerminkan sikap pantang menyerah.

2) Kepercayaan Diri dan Toleransi terhadap Pengaruh Negatif

Individu dapat dikatakan resilien akan memiliki tingkat kepercayaan dalam dirinya, resiliensi diri dapat mencerminkan kapasitas ataupun kemampuan individu untuk menjaga kepercayaan diri yang dia miliki meskipun kenyataannya ia sedang dihadapkan pada pengaruh yang bersifat negatif atau ketika dia sedang mendapatkan kririk, serta sikap yang selalu tenang.

3) Penerimaan Positif terhadap Perubahan dan Hubungan Baik

Individu dapat dikatakan resilien ketika memiliki fleksibilitas dalam menerima berbagai perubahan dan dapat membangun, menjaga hubungan yang bersifat positif dengan lingkungan yang ada di sekitarnya.

4) Kontrol Diri

seseorang dengan tingkat ketahanan dari diri yang tinggi biasanya memiliki kemampuan untuk dapat mengontrol emosi dan perilakunya saat sedang berhadapan dengan kesulitan, dengan demikian individu tersebut dapat berpikir secara rasional dan menghasilkan keputusan yang tepat dan minim risiko.

5) Spiritualitas

Aspek ke lima ini mencakup kepada keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa kehidupan yang saat ini sedang ia jalani akan memiliki tujuan dan juga terdapat makna yang lebih tinggi dan memberikan kontribusi pada individu tersebut agar dapat mampu menjalani berbagai persoalan yang ada.²⁷

Connor dan Davidson menyebutkan bahwa religiusitas ialah salah satu ciri individu yang resilien, di mana keyakinan spiritual dan praktik keagamaan membantu individu mengelola tekanan dan tantangan hidup yang lebih baik. Religiusitas memberikan sumber daya psikologis berupa rasa tenang, pengharapan, dan makna dalam situasi yang sulit dan pada akhirnya memperkuat kemampuan adaptasi seseorang.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa religiusitas memiliki pengaruh sebesar 31% terhadap resiliensi mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa religiusitas dapat menjadi faktor pelindung dalam membantu individu mengelola stress dan tantangan kehidupan akademik.²⁸ Dalam konteks mahasiswa perantau, religiusitas berperan sebagai mekanisme koping yang potensial,

²⁷ Connor, K.M., & Davidson, J. R. T., “*Development of a new Resilience Scale*”

²⁸ Nur Azizah, K.D., & Faudah, M., “Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Gap Year”, *JoPS: Journal of Psychology Students*. 3 (2024) , 46-53

terutama karena mereka harus menghadapi tantangan emosional, sosial serta akademik.

c. Problem Resiliensi Diri

Terdapat tujuh masalah atau problem yang sering dialami oleh individu dengan resiliensi pada diri dengan tingkatan atau tahap yang rendah, dikemukakan Reivich juga Shatte, yaitu:

1) Pola Pikir Negatif

Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa pola pikir negatif menjadi salah satu diantara lainnya yang menjadi faktor utama penghambat resiliensi diri dan sering dialami oleh seseorang dengan kemampuan ketahanan yang lemah. Individu dengan pola pikir ini sering kali terjebak atau terkungkung di dalam keyakinan bahwa segala situasi sulit yang dialami tidak akan pernah dapat di ubah dan individu tersebut cenderung tidak memiliki kontrol diri atas kehidupan yang sedang ia jalani.

Misalnya, ketika individu tersebut sedang dihadapkan pada kegagalan, ia cenderung memandang bahwa kegagalan yang dialami adalah sebuah bukti atas ketidakmampuan dirinya, ia tidak akan berpikir bahwa kegagalan tersebut seharusnya bisa menjadi sebuah bentuk peluang atau kesempatan untuk nya belajar. Hal inilah yang menyebabkan mengapa banyak individu dengan tingkat

resiliensi rendah tidak memiliki rasa optimisme untuk dapat bangkit dari sebuah kesulitan atau keterpurukan, hal ini berdampak kepada semakin menurunnya kemampuan resiliensi diri yang ia miliki atau yang ada di dalam dirinya.

2) Kesulitan dalam Regulasi Emosi dan Mengelola Stres, Tekanan

Secara devinisi regulasi emosi ialah sebuah kemampuan untuk dapat mengelola dan mengontrol respons emosioanal yang ditimbulkan dari situasi atau keadaan pemicu stres atau penuh dengan tekanan. Individu yang gagal atau kesulitan untuk dapat mengatur emosi nya sering sekali merasa kewalahan dan sulit untuk berpikir dengan jernih dan rasional, terutama saat mereka sedang menghadapi situasi penuh tekanan, emosi yang tidak dapat terkendali, seperti kemarahan yang meledak – ledak, kecemasan yang berlebihan, ataupun rasa sedih yang berlebihan, hal – hal tersebut dapat mengganggu kemampuan individu untuk membuat berbagai keputusan yang rasional dan juga efektif.

Sebagai sebuah contoh, ketika individu tersebut merasa marah saat mengalami kegagalan, mereka justru cenderung untuk melampiaskan kemarahannya kepada orang lain yang itu dapat membuat keadaan semakin memburuk. Regulasi emosi yang buruk juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal, mengurangi

dukungan sosial yang didapat yang sebenarnya penting untuk membangun resiliensi diri.

3) Keterbatasan Keterampilan *Problem Solving*

Keterbatasan keterampilan dalam *problem solving* atau ketidakmampuan dalam menemukan solusi atau jalan keluar adalah sebuah komponen kunci dari resiliensi diri. Revich dan Shatte menekankan bahwa individu dengan kemampuan atau keterampilan pemecahan yang rendah cenderung sering kali merasakan kebingungan atau kewalahan saat menghadapi tantangan hidup yang dialami. Individu tersebut mungkin tidak tahu harus memulai dari mana atau bagaimana cara menemukan jalan keluar yang efektif yang juga dapat mengakibatkan adanya kecenderungan untuk menghindari masalah daripada harus menghadapinya.

Mislanya, seorang mahasiswa yang sedang mengalami stres dengan berbagai tugas kuliah yang menumpuk mungkin akan memiliki kecenderungan untuk memilih menunda ataupun mengabaikan tugas tersebut daripada harus berusaha untuk menemukan solusi dimana tugas yang ada dapat terselesaikan tepat waktu secara bertahap. Ketidakmampuan tersebut yang menciptakan sebuah siklus yang semakin sulit untuk meningkatkan kemampuan untuk dapat bangkit dalam situasi yang sulit.

4) Kecenderungan Menyalahkan Diri Sendiri atau Orang Lain

Selain ketidakmampuan dalam memecahkan masalah, sikap atau kecenderungan menyalahkan diri sendiri juga menjadi sebuah hambatan dalam membangun resiliensi diri. Individu yang memiliki kebiasaan untuk selalu beranggapan bahwa segala sesuatu yang menyimpannya adalah salah dari dirinya sendiri yang tidak memiliki kemampuan. pada kehidupannya sering kali mengalami penurunan tingkan kepercayaan diri yang dia miliki, ini juga dapat menimbulkan semakin kecil uasaha yang akan mereka lakukan untuk mencoba lagi atau belajar dari pengalaman yang pernah dialami.

Hal ini juga berlaku sebaliknya, dimana terdapat individu yang justru cenderung menyalahkan keadaan maupun orang lain yang ada di lingkup terdekatnya atas segala permasalahan yang ia hadapi, tanpa pernah memiliki rasa tanggung jawab untuk bertanggung jawab dan memperbaiki situasi yang terjadi. Konstruk berpikir yang demikian kemudian menciptakan perasaan putus asa dan terbentuknya kebiasaan untuk bergantung kepada orang lain maupun faktor eksternal lainnya sehingga ini akan berdampak pada semakin berkurangnya kemampuan yang dimiliki individu tersebut untuk mengembangkan solusi yang solutif secara lebih mandiri.

5) Kurangnya Dukungan Sosial, Keterasingan yang Memperparah Stres

Dukungan sosial ialah suatu sumber yang memiliki urgensi dalam membangun resiliensi pada diri. Ketika individu tidak memiliki atau bahkan menerima berbagai dukungan baik dari bagian keluarga, teman atau komunitas, mereka akan cenderung lebih rentan merasa sendirian dalam menghadapi tekanan yang terjadi di perantauan.

Dukungan sosial tidak hanya memberikan sumbangsih secara praktis saja tetapi juga terbangunnya rasa aman serta tervalidasinya emosi yang hal tersebut dapat membantu individu agar merasa lebih kuat dan tangguh. Ketidakhadiran atau kurangnya dukungan ini, akan membuat individu memiliki kecenderungan untuk kehilangan sumber daya agar dapat bangkit kembali, hal ini juga dapat menimbulkan kecenderungan bagi nya untuk menyerah pada situasi yang dirasa sulit untuk dilalui.

6) Fokus pada Masalah, bukan Solusi

Masalah atau *problem* yang sering kali dihadapi oleh individu dengan tingkat resiliensi yang rendah adalah, kecenderungan bagi dia untuk memusatkan segala perhatian pada besarnya masalah yang sedang dihadapi alih – alih berusaha untuk fokus pencarian solusi. Fokus yang berlebihan pada masalah yang sedang dihadapi tentu

akan menyebabkan dia merasa kesulitan bahkan kewalahan, frustrasi dan bahkan kehilangan motivasi untuk melakukan sesuatu.

Sebagai contoh, seorang karyawan yang terus menerus memikirkan kesulitan keuangan tanpa pernah mencoba berusaha untuk mencari cara agar masalah tersebut dapat teratasi, dia akan terjebak dan tidak berdaya dengan keadaan tersebut. Revich dan Shatte menekankan bahwa kemampuan untuk mengalihkan fokus perhatian dari masalah ke sebuah solusi adalah keterampilan utama yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi.

7) Kecenderungan Menghindari Tantangan

Kecenderungan individu untuk menghindari tantangan atau masalah merupakan sebuah respons umum dari individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Perilaku ini pada umumnya didasari pada rasa takut akan kegagalan atau kurangnya tingkat rasa kepercayaan diri yang dimiliki. Namun, perilaku menghindari tantangan hanya akan membuat terjadinya penundaan penyelesaian masalah yang berujung pada terbentuknya sebuah situasi dan kondisi yang lebih rumit di kemudian hari.

Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa takut untuk menghadapi ujian dia cenderung akan memilih untuk tidak belajar atau besar kemungkinan untuk tidak mengikuti ujian sama sekali,

hal ini justru berakibat pada semakin buruknya permasalahan akademik yang akan dialami di kemudian hari.²⁹

d. Faktor – Faktor Resiliensi Diri

Ann S. Masten mengembangkan teori resiliensinya berdasarkan ide bahwa faktor – faktor pelindung yang mendorong resiliensi diri bersifat universal dan tidak terbatas pada usia anak – anak saja. Dalam penelitiannya Masten menyatakan bahwa resiliensi mencakup kemampuan untuk mengatasi tantangan, beradaptasi, dan berkembang meskipun menghadapi kesulitan, dan itu tidak terbatas pada usia dini saja.³⁰

Penelitian Masten yang lebih lanjut, menyoroti pentingnya faktor – faktor pelindung seperti dukungan sosial dan regulasi emosi untuk dewasa muda³¹, adapun penjelasan mengenai faktor pelindung yang dimaksud oleh Masten ialah:

1) Regulasi Emosi

Regulasi Emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif,

²⁹ Cholily, Y.M., “Hubungan antara Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau”. *Jurnal Empati*, 11(2022), 251-259

³⁰ Masten, A.S., “*Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*”

³¹ Masten, A.S., “*Global Perspectives on Resilience in Children and Youth*”, 85(2014) 6-20

terutama dalam situasi yang penuh tekanan. Dalam pandangan masten, regulasi emosi adalah elemen inti dari resiliensi karena:

- Kemampuan ini memungkinkan individu tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi sulit.
- Membantu individu mengurangi dampak negatif stress, sehingga dapat berpikir lebih rasional dan mengambil keputusan yang adaptif
- Regulasi emosi juga berkaitan erat dengan kemampuan untuk mengelola konflik interpersonal dan menjaga hubungan sosial yang sehat.³²

2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial mencakup hubungan yang bersifat positif dengan keluarga, teman atau komunitas yang memberikan kenyamanan emosional, informasi, dan bantuan praktis kepada individu. Dalam teori Masten, dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor eksternal paling penting untuk resiliensi karena:

- Dukungan sosial menyediakan sumber daya emosional yang membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup

³² Masten, A.S., *“Ordinary Magic: Resilience Processes in Development”*

- Hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan rasa aman, dan memperkuat motivasi individu.³³

Regulasi emosi dan dukungan sosial adalah dua faktor utama dalam resiliensi diri menurut Masten. Regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu untuk tetap tenang dan mampu mengelola tekanan, sedangkan dukungan sosial berperan sebagai sistem eksternal yang memberikan kenyamanan, bantuan, dan rasa aman. Kedua faktor ini saling berinteraksi untuk membangun daya tahan psikologis.

e. Fase Resiliensi Diri

Fase resiliensi menurut Ann S. Masten, pada umumnya dijelaskan dalam kerangka model resiliensi dinamis. Dalam model ini resiliensi diri dipandang sebagai sebuah hasil dari interaksi yang dinamis antara individu dengan faktor lingkungan yang memiliki fungsi untuk mengatasi tantangan atau kesulitan dalam hidup. Masten juga berpendapat bahwa resiliensi diri bukanlah sifat yang tetap, melainkan sebuah proses yang dapat berkembang seiring berjalannya waktu.

Fase ini antara lain:

1) Fase Eksposur (*Exposure*)

³³ *Ibid*

Pada fase ini digambarkan bahwa individu yang mengalami tekanan atau kesulitan, baik itu berupa trauma, stres ataupun tantangan kehidupan. Dalam fase ini disebut sebagai fase awal dari perjalanan resiliensi diri di mana individu mulai merasakan dampak dari stres atau krisis yang telah terjadi pada dirinya.

2) Fase Adaptasi (*Adaption*)

Pada fase ini, individu mulai mengembangkan strategi koping untuk mengatasi tantangan yang ada. Adaptasi dapat melibatkan penguatan hubungan sosial, perbaikan dalam strategi mengelola emosi, serta penerapan keterampilan baru yang dapat membantu individu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi kesulitan yang ada atau yang sedang dialami.

3) Fase Pemulihan atau Pertumbuhan (*Recovery or Growth*)

Fase ini menandai periode di mana individu tidak hanya kembali ke keadaan semula, tetapi juga berkembang sebagai hasil dari pengalaman tersebut. resiliensi diri pada fase ini dapat berupa peningkatan kepercayaan dalam diri, pembelajaran dari kesulitan yang dihadapi, serta penguatan kapasitas individu agar bisa menghadapi tantangan di masa yang akan datang.³⁴

³⁴ Ann S. Masten., “*Ordinary Magic: Resilience in Development*”. New York: The Guilford Press.

2. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

James J. Gross, mendefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah proses yang di mana individu mempengaruhi, emosi mereka sendiri, kapan, bagaimana, dan sejauh mana emosi tersebut dirasakan atau diekspresikan. Dalam teorinya, Gross mengidentifikasi dua jenis strategi yaitu ada regulasi emosi: *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan juga ada *expressive suppression* (penekanan pada ekspresi). Penilaian ulang kognitif dianggap sebagai sebuah strategi yang lebih adaptif.³⁵

Cara kerja dari regulasi emosi itu sendiri menurut Gross ialah ditandai dengan aktifnya penilaian dalam ranah kognitif dalam diri individu yang dikemudian akan terjadi respon berupa hambatan emosi yang bersifat buruk sampai pada tahap seorang itu bisa menjalani dan merasa terbiasa dengan permasalahan baik yang sedang atau akan di hadapinya kemudian hari.³⁶

Selain James J. Gross, tokoh psikologi Mayer & Salovey dalam konsep mereka mengenai kecerdasan emosional, mendefinisikan regulasi emosi sebagai sebuah keahlian dalam mereduksi emosi yang

³⁵ James J. Gross., "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences," *Psychophysiology*. 39(2002). 281-291

³⁶ *Ibid*

ada pada dirinya dan juga sekitarnya, bisa dibedakan antara emosi yang berbeda. Mereka menekankan pentingnya kemampuan untuk mengelola emosi untuk mencapai tujuan yang lebih adaptif, baik dalam konteks pribadi maupun sosial.

b. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

James Gross dan Oliver John mengembangkan dua strategi yang paling utama regulasi aspek emosi, terdapat *Cognitive Reappraisal* dan kedua *Expressive Suppression*, ini sering diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Kedua strategi ini merepresentasikan pendekatan yang berbeda dalam mengelola emosi, baik dari segi proses maupun dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

1) Penilaian Ulang Kembali (*Cognitive Reappraisal*)

Ialah sebuah strategi atau aspek dari regulasi emosi yang dilakukan dengan cara mengubah cara pandang seseorang terhadap suatu situasi, sehingga dampak emosional dari situasi tersebut berkurang.

Proses ini terjadi pada tahap awal sebelum emosi dirasakan sepenuhnya, sehingga lebih efektif dalam mengurangi intensitas emosi negatif seperti kecemasan, marah, atau kesedihan.

Misalnya, seseorang yang merasa gugup sebelum melakukan presentasi di depan umum dapat mengubah pemikirannya dengan

melihat situasi tersebut sebagai peluang untuk menunjukkan keahlian, bukan ancaman terhadap dirinya.

Cognitive Reappraisal tidak hanya membantu mengurangi pengalaman emosi negatif, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Strategi ini memungkinkan seseorang untuk lebih objektif dan fleksibel dalam menilai situasi, sehingga lebih adaptif dalam menghadapi stres atau tantangan yang ada.

2) Penekanan Ekspresi (*Expressive Suppression*)

Expressive Suppression adalah strategi yang dilakukan pada tahap akhir regulasi emosi, yaitu setelah emosi dirasakan. Strategi ini bertujuan untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosional dari perasaan yang dialami, sehingga emosi tersebut tidak terlihat oleh orang lain. Misalnya, seseorang yang merasa marah saat berdiskusi dengan rekan kerja mungkin memilih untuk menahan ekspresi wajahnya agar tetap terlihat tenang dan profesional.

Namun, meskipun strategi ini efektif dalam menjaga penampilan luar, *Expressive Suppression* tidak mengurangi intensitas emosi yang dirasakan, dan bahkan dapat berdampak negatif jika dilakukan secara berlebihan. Penekanan ekspresi dapat

meningkatkan stres karena emosi negatif tetap tertahan dan tidak terproses dengan sehat. Selain itu, strategi ini sering dikaitkan dengan penurunan kualitas hubungan interpersonal karena orang lain mungkin kesulitan membaca perasaan yang sebenarnya.

Perbedaan mendasar antara kedua strategi ini terletak pada waktu penerapan dan fokusnya. *Cognitive Reappraisal* terjadi sebelum emosi muncul dan berfokus pada modifikasi pola pikir, sehingga lebih efektif dalam mengurangi emosi negatif. Sebaliknya, *Expressive Suppression* terjadi setelah emosi dirasakan dan hanya menekan ekspresi luar tanpa mengubah pengalaman emosional.

Secara keseluruhan, *Cognitive Reappraisal* memiliki dampak yang lebih positif terhadap kesejahteraan psikologis, sementara *Expressive Suppression*, meskipun berguna dalam situasi tertentu, dapat berdampak buruk jika digunakan terus-menerus.³⁷

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³⁷ *Ibid*

Aspek	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
Waktu Penerapan	Sebelum emosi dirasakan	Setelah emosi dirasakan
Fokus	Mengubah interpretasi situasi	Menekankan ekspresi emosional
Efek pada Emosi	Mengurangi intensitas emosi negatif	Tidak mengurangi pengalaman emosional
Kesejahteraan Psikologis	Positif	Negatif jika digunakan berlebihan

Gambar 1. 4 Perbandingan *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*

3. Dukungan Sosial

a. Definisi Dukungan Sosial

Dalam kamus psikologi, dukungan sosial memiliki arti sebuah kenyamanan yang bersumber oleh sanak terdekat secara kontak fisik ataupun secara psikologis. Menurut Gregory Zimet, ia mendefinisikan bahwa dukungan sosial sebagai perasaan diterima, dihargai, dan dicintai oleh orang lain, yang dapat berupa dukungan emosional, instrumental, ataupun informasi.³⁸

Lebih jelas nya lagi Zimet menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi individu mengenai seberapa besar bantuan informasi, emosional, atau sumber daya yang mereka terima dari orang

³⁸ Gregory D. Zimet., “*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*”. *Journal of Personality Assesment*. 52(1998).30-41

lain, bisa meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres dan tantangan dalam menghadapi tantangan hidup.³⁹

Cohen dan Wills, mengembangkan konsep dari dukungan sosial sebagai sebuah proses yang mengurangi dampak stres dengan menyediakan sumber daya yang dapat membantu individu tersebut merasa lebih dihargai dan lebih mampu untuk menghadapi stres. Mereka juga menjelaskan bagaimana dukungan sosial berperan dalam pengurangan dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik dan juga mental individu.⁴⁰

Dukungan yang diterima tercakup kedalam beragam lingkup sosial mereka, baik itu dalam bentuk emosional, informasi maupun bantuan yang bersifat praktis. Dukungan sosial bukan saja mampu untuk mengurangi stres yang dialami hal ini dapat juga berperan dalam meningkatkan kesehatan pada diri individu.

b. Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Gregory Zimet dalam karyanya yang mengembangkan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yang mengidentifikasi tiga aspek utama dari dukungan sosial, sebagai berikut:

³⁹ *Ibid*

⁴⁰ Cohen, S & Wills, A., “*Stres, Social Support, and Buffering Hypothesis*”. *Psychological Bulletin*. 98(1998). 310-357

1) Dukungan Sosial dari Keluarga (*Family Support*)

Aspek ini merujuk pada perasaan dukungan emosional dan bantuan praktis yang di sumbangsihkan dari anggota keluarga, dengan contoh orangtua, keluarga terdekat seperti saudara yang berstatus kandung, atau anggota keluarga yang lainnya. Dukungan keluarga ini sangat penting dikarenakan mereka sering kali menjadi sumber utama rasa aman dan cinta.

Bentuk dukungan ini, dapat mencakup: perasaan dicintai dan dihargai oleh keluarga, dukungan emosional saat individu tersebut menghadapi masalah atau kesulitan dan yang terakhir bantuan praktis, seperti dukungan finansial atau fisik yang diberikan oleh keluarga saat dibutuhkan.

2) Dukungan Sosial dari Teman (*Friends Support*)

Aspek ini mengacu pada dukungan sosial yang berasal dari teman – teman dekat yang sering kali lebih informal dan relasional. Teman sering kali memberikan dukungan yang lebih santai dan bisa mencakup hal-hal seperti berbagi waktu, perhatian, dan hiburan.

Dukungan ini bisa berbentuk: perhatian dan pendengaran aktif saat individu membutuhkan seseorang untuk diajak berbicara, saran dan bantuan praktis saat menghadapi masalah dan perasaan diterima dan juga dihargai didalam hunungan sosial.

3) Dukungan Sosial dari Pasangan atau Orang Terdekat (*Significant Other Support*)

Aspek ketiga ini, mencakup dukungan sosial yang diberikan oleh pasangan hidup atau seseorang yang sangat dekat secara emosional. Dukungan dari pasangan ini memiliki dimensi yang lebih dalam dan biasanya melibatkan keintiman emosional yang kuat, serta dukungan praktis dalam banyak aspek kehidupan.

Bentuk dukungan ini meliputi: keintiman emosional perasaan saling memahami dan berbagi antara pasangan, bantuan praktis, berupa dukungan fisik maupun finansial saat menghadapi tantangan dan yang terakhir saling memberi solusi bersama, menghadapi masalah atau krisis kehidupan dengan cara bersama – sama saling mendukung.⁴¹

4. Dinamika Variabel: Regulasi Emosi, Dukungan Sosial dan Resiliensi Diri

Resiliensi diri tidak muncul begitu saja⁴² Resiliensi diri pada mahasiswa perantau dihasilkan dari dua variabel yang berperan secara signifikan dalam membangun atau memperkuat resiliensi, salah satu nya ialah regulasi emosi dan dukungan sosial. Mahasiswa meperantau, yang sering kali jauh dari keluarga dan lingkungan asal, sangat bergantung pada kedua variabel ini

⁴¹ Gregory D. Zimet., “*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*”

⁴² James J. Gross., “*Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*, ”.

untuk bertahan menghadapi tantangan hidup perantauan, seperti kesepian, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Dinamika antara regulasi aspek emosi dan juga dukungan lingkup sosial menjadi penentu utama dalam membangun resiliensi diri mereka.

Gross menjabarkan proses yang melibatkan kontrol atas emosi untuk memastikan respons emosional yang sesuai dengan situasi. Mahasiswa meperantau dengan kategori regulasi aspek emosi dengan tingkat yang tinggi, cenderung mampu mengatasi stres akibat perbedaan budaya, kerinduan akan rumah, dan tekanan akademik. Mereka dapat mengarahkan perhatian mereka pada solusi ketimbang terjebak dalam perasaan negatif. Regulasi emosi ini memungkinkan mahasiswa meperantau untuk tetap fokus pada tujuan akademik dan sosial meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan.⁴³

Dalam konteks teori resiliensi diri dari Ann S. Masten menjelaskan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai dua faktor yang bersifat pelindung. Mahasiswa meperantau, yang sering kali menghadapi ketidakpastian dan kesulitan adaptasi, sangat membutuhkan keterampilan ini untuk dapat mengelola stres dan emosi yang muncul selama perantauan. Penelitian yang dilakukan oleh Masten, menegaskan bahwa regulasi emosi adalah salah satu “*ordinary magic*” dalam resiliensi diri, yaitu keterampilan

⁴³ *Ibid*

umum yang dapat dimiliki siapa saja untuk menjadi tangguh dalam situasi sulit.⁴⁴ Mahasiswa perantau yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung lebih cepat beradaptasi dan menemukan cara untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi di lingkungan baru.

Sedangkan, Reivich dan Shatté menyatakan bahwa regulasi emosi adalah salah satu dari tujuh keterampilan resiliensi utama. Mereka menyoroti bahwa regulasi emosi penting untuk mengelola stres, menenangkan diri, dan menghindari spiral negatif emosi. Bagi mahasiswa meperantau, kemampuan ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional, terutama ketika mereka merasa terisolasi atau tertekan oleh tuntutan akademik dan sosial yang baru.⁴⁵

Selain regulasi emosi, Dukungan sosial yang didefinisikan sebagai bantuan emosional, informasi, atau materi yang diterima individu dari lingkungan sosial mereka (Cutrona & Russell).⁴⁶

Dukungan dari teman seangkatan, komunitas, atau bahkan mentor akademik sangat membantu mahasiswa meperantau untuk merasa diterima dan memiliki jaringan sosial yang mendukung. Penelitian Werner dan Smith menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat selama masa muda

⁴⁴ Masten, A. S., "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development". *American Psychologist*. 56(2014). 227-238

⁴⁵ Reivich, K., & Shatte, A., "The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles" Three Rivers Press

⁴⁶ Cutrona, C.E., & Russell, D.W., "The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress". *Advances in Personal Relationship*. 37-67

dapat memainkan peran penting dalam membangun resiliensi.⁴⁷ Hal ini juga berlaku untuk mahasiswa meperantau yang membutuhkan rasa aman dan perlindungan dari tekanan hidup di luar rumah. Dukungan sosial ini menciptakan zona aman di mana mahasiswa dapat belajar dan berkembang tanpa merasa terancam, meskipun jauh dari rumah.

Hubungan strategis antara keduanya yaitu regulasi dan dukungan yang diberikan sosial tidak bekerja secara terpisah; keduanya saling mempengaruhi dalam membentuk resiliensi, terutama bagi mahasiswa meperantau. Dukungan sosial memberikan landasan emosional yang stabil, sementara regulasi emosi membantu mahasiswa meperantau untuk memanfaatkan dukungan ini secara efektif.⁴⁸ Misalnya, mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih terbuka dalam mencari dan menerima bantuan dari teman atau mentor. Hal ini memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial yang mereka temui di lingkungan perantauan.

Fredrickson dalam teori Broaden-and-Build mengemukakan bahwa emosi positif yang muncul dari hubungan sosial dapat memperluas pola pikir dan meningkatkan keterampilan coping individu. Mahasiswa meperantau yang membangun hubungan positif dengan teman dan kolega

⁴⁷ Warner, E. E., & Smith, R. S., “*Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Reselience, and Recovery*”

⁴⁸ Novianty, F., & Hadi, S., “Dukungan Sosial dan Resiliensi Mahasiswa Perantauan”. *Jurnal Psikologi Sosial*. 17(2021), 88-102

di kampus dapat mengembangkan keterampilan sosial dan coping yang lebih baik, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan perantauan.⁴⁹

Penelitian oleh Garmezy menunjukkan bahwa individu yang mengalami trauma atau memiliki pengalaman buruk di masa kecil cenderung menghadapi kesulitan dalam mengembangkan resiliensi diri.⁵⁰ Mahasiswa meperantau yang datang dari latar belakang yang penuh tantangan mungkin akan menghadapi hambatan lebih besar dalam mengelola emosi dan mendapatkan dukungan sosial yang efektif.

Sedangkan, Werner melaporkan adanya dukungan dari segi sosial denan konsisten dapat mengurangi dampak trauma, terutama jika individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik.⁵¹ Bagi mahasiswa meperantau, memiliki teman dekat, mentor, atau anggota komunitas yang memberikan dukungan dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari faktor risiko yang mungkin mereka hadapi selama perantauan.

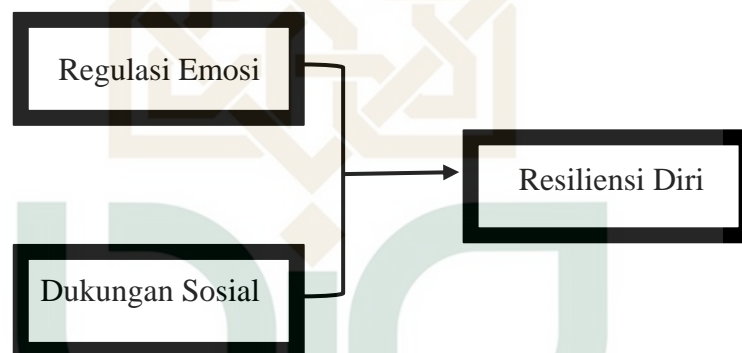
Berdasarkan pada penjelasan di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa Regulasi emosi dan dukungan sosial adalah dua elemen inti dalam membangun resiliensi diri pada mahasiswa meperantau, dengan hubungan

⁴⁹ Fredickson, B. L., "The Role of Positive Wmotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions". *American Psychologist*. 56(3). 218-226

⁵⁰ Garmezy, N., "Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Proverty". *American Behavioral Scientits*. 34(4). 416-430

⁵¹ Warner,E. E., & Smith, R.S., "Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Reselience, and Recovery"

yang bersifat sinergis. Regulasi emosi memungkinkan mereka menghadapi tekanan di perantauan dan lingkungan sosial dengan cara yang produktif, sementara dukungan sosial memberikan rasa aman dan validasi yang diperlukan untuk bertahan. Kombinasi keduanya menciptakan landasan kuat bagi mahasiswa meperantau untuk bangkit dari kesulitan, sebagaimana dijelaskan oleh teori Masten, serta diperkuat oleh pandangan dari Reivich dan Shatté⁵², juga Bronfenbrenner.



Gambar 1. 5 Kerangka Pemikiran Penelitian

Diagram diatas memberikan gambaran mengenai pola hubungan antar variabel :

- a. Regulasi emosi mempengaruhi resiliensi diri
- b. Dukungan sosial mempengaruhi resiliensi diri
- c. Regulasi emosi dan dukungan sosial mempengaruhi resiliensi diri

⁵² Reivich, K., & Shatte, A., *"The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles"*

5. Hipotesis Penelitian

Peneliti membagi hipotesis ini ke dalam dua hipotesis yaitu:

Hipotesis Mayor:

H0 : Regulasi emosi dan dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap resiliensi diri mahasiswa perantau.

H1: Regulasi emosi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi diri mahasiswa perantau.

Hipotesis Minor:

H01: Regulasi emosi tidak berpengaruh secara positif terhadap resiliensi diri mahasiswa perantau.

H11: Regulasi emosi berpengaruh secara positif terhadap resiliensi diri mahasiswa perantau.

H02: Dukungan sosial tidak berpengaruh secara positif terhadap resiliensi diri mahasiswa perantau.

H12: Dukungan sosial berpengaruh secara positif terhadap resiliensi diri mahasiswa perantau

6. Metode penelitian

1. Jenis Penelitian dan Sumber Data

Kuantitatif dengan desain korelasional adalah model yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel – variabel yang diteliti, yaitu resiliensi diri, regulasi emosi dan dukungan sosial.

Skala yang digunakan ialah: skala resiliensi diri yang diukur menggunakan skala berbasis teori Connor-Davidson yaitu CD-RISC, regulasi emosi diukur menggunakan ERQ dan dukungan sosial yang diukur menggunakan MPSSS.

Data primer ini diperoleh secara langsung dari responden penelitian, yaitu mahasiswa perantau yang menjadi subjek dari penelitian ini. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala melalui berbagai platform daring, seperti grup mahasiswa perantau dan komunitas di media sosial. Hasil dari pengisian skala ini kemudian diolah dan dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian serta menguji hipotesis.

Untuk menjamin kualitas data yang dihasilkan, skala penelitian telah diuji reliabilitas dan validitasnya terlebih dahulu. Pengujian reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Selain itu, uji validitas melalui analisis multikolinearitas menggunakan Variance Inflation Factor (VIF), pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa variabel bebas tidak memiliki masalah multikolinearitas. Dengan hasil tersebut, instrumen penelitian ini

dapat dipercaya untuk mengukur konstruk yang sesuai pada konteks mahasiswa perantau.

Data sekunder pada penelitian ini meliputi berbagai sumber referensi yang mendukung dalam proses analisis dan penyusunan kerangka teori dalam penelitian. Sumber data sekunder ini berupa artikel jurnal tingkat nasional maupun internasional, buku – buku yang berkaitan dengan teori psikologi yang digunakan, tesis maupun disertasi yang relevan. Data ini digunakan agar terbangunnya landasan teori, memperkuat argumen pada penelitian, serta membandingkan antara hasil penelitian yang sudah dilakukan terdahulu dengan hasil penelitian yang diteliti saat ini oleh peneliti.

2. Identitas Variabel

Pada umumnya, sebuah penelitian terdiri atas dua variabel yaitu, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Berikut ini, merupakan variabel yang terdapat dalam penelitian ini:

- Variabel bebas / independent (X1) : Regulasi Emosi
- Variabel bebas / independent (X2) : Dukungan Sosial
- Variabel terikat / dependent (Y) : Resiliensi Diri

3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Resiliensi Diri

Resiliensi Diri merujuk pada kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bertahan, pulih, dan juga dapat beradaptasi dengan baik ketika menghadapi stres, kesulitan, atau tantangan hidup. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan.

Pada penelitian ini, peneliti meneliti resiliensi diri pada mahasiswa perantau dengan meninjau dari beberapa aspek dari resiliensi yaitu, (keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam dirinya), (kepercayaan diri), (kemampuan adaptasi), (kontrol diri) dan memiliki keyakinan kepada Tuhan. Salah satu dimensi yang diukur dalam skala ini adalah religiusitas, yang mencerminkan keyakinan spiritual individu sebagai sumber daya psikologis.

Penggunaan skala ini relevan dalam konteks penelitian ini karena populasi yang diteliti adalah mahasiswa perantau. religiusitas dipertimbangkan sebagai salah satu faktor pelindung penting yang dapat membantu individu menghadapi tekanan emosional dan tantangan hidup jauh dari keluarga. Dalam hal ini, religiusitas dipandang sebagai salah satu mekanisme koping yang signifikan untuk mendukung resiliensi mahasiswa perantau.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada teori Resiliensi Diri dari Connor-Davidson dengan skala yang biasa

disebut dengan CD-RISC. Namun, dalam analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan skor total resiliensi sebagai representasi dari keseluruhan konstruk resiliensi diri.

Pendekatan ini dipilih untuk menjaga fokus pada hubungan validitas variabel resiliensi diri, regulasi emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa perantau secara umum. Jika ditemukan hasil yang memerlukan pendalaman lebih lanjut, analisis per aspek dapat ditambahkan sebagai bagian dari eksplorasi tambahan.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenali, mengelola dan juga mengontrol emosi yang dialami, baik itu emosi yang bersifat positif maupun negatif, dalam berbagai situasi. Pada penelitian ini, peneliti mengacu kepada dua aspek yaitu: *cognitive reappraisal* (penilaian ulang) dan *Expressive Suppression* (penekanan ekspresi) yang merupakan teori dari Gross yang dirancang untuk mengukur regulasi emosi yang biasa dikenal dengan model ERQ.

Adapun relevansi penggunaan skala ERQ dalam penelitian ini ialah:

1) Relevansi dengan Regulasi Emosi

Skala ERQ yang dikembangkan oleh Gross dan John digunakan untuk mengukur dua strategi utama dari regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi ini sangat

relevan karena menggambarkan bagaimana individu mengelola emosi mereka dalam situasi yang sulit, seperti pengalaman mahasiswa perantau yang menghadapi tekanan akademik dan kehidupan mandiri.

2) Validitas dan Reliabilitas yang Teruji

ERQ adalah skala yang sudah banyak digunakan dalam berbagai konteks penelitian, termasuk pada populasi mahasiswa. Validitas dan reliabilitasnya telah diuji di banyak budaya, termasuk dalam konteks budaya Indonesia, sehingga dapat diandalkan untuk mengukur regulasi emosi pada mahasiswa perantau.

3) Kesesuaian dengan Variabel Penelitian

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam resiliensi diri, yang menjadi variabel utama dalam penelitian ini. Dengan menggunakan skala ERQ, peneliti dapat mengukur bagaimana mahasiswa perantau mengelola emosi mereka sebagai salah satu faktor dari resiliensi diri.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat di definisikan sebagai sebuah bantuan yang diterima oleh individu dari lingkungan sosial nya, baik itu berupa dukungan emosional, informasi atau material, yang dapat membantu individu dalam mengatasi stres, tantangan, atau kesulitan dalam hidup.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa besar dukungan sosial yang mahasiswa dapatkan saat meperantau dengan mengacu kepada tiga aspek, dukungan yang datang dari keluarga, teman dan teman terdekat (seperti pasangan). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pengukuran MPSS. Dengan alasan:

1) Mengukur Dukungan Sosial secara Komprehensif

Skala MPSSS, yang dikembangkan oleh Zimet et al, mengukur dukungan sosial dari tiga sumber utama: keluarga, teman dan significant others. Ketiga sumber ini sangat relevan dalam kehidupan mahasiswa perantau yang sering bergantung pada jaringan sosial untuk menghadapi tantangan di perantauan.

2) Validitas dan Reabilitas

MPSSS telah teruji validitasnya dalam berbagai penelitian lintas budaya, termasuk dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Reliabilitas skala ini tinggi, sehingga ini memastikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya.

Dengan mempertimbangkan kesesuaian dengan variabel penelitian, validitas dan reliabilitas yang teruji, serta relevansi kontekstual, penggunaan ke tiga skala tersebut memberikan fondasi metodologis yang kuat dalam penelitian ini. Ketiga skala ini tidak hanya relevan untuk mengukur resiliensi diri, regulasi emosi, dukungan sosial, tetapi juga

memungkinkan penelitian ini untuk menyajikan analisis yang komprehensif dan mendalam mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi diri mahasiswa perantau.

4. Populasi Sample dan Teknik Sampling

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta / D.I.Y. Perantau dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI ialah, kegiatan pergi dari daerah lain untuk mencari penghidupan atau pengalaman. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa perantau didefinisikan sebagai mahasiswa yang menjalani pendidikan tinggi di luar daerah asal mereka, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan tempat tinggal utama antara daerah asal (rumah keluarga) dan daerah tempat perguruan tinggi itu berada.

Mahasiswa perantau dipilih sebagai subjek dari penelitian ini karena mereka memiliki karakteristik yang unik yang relevan dengan fokus pada penelitian ini, yaitu resiliensi diri, regulasi emosi dan dukungan sosial. Mahasiswa perantau sering kali menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya, seperti perasaan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru juga menghadapi tekanan akademis yang lebih tinggi dan kecemasan terhadap kepastian masa depan. Tantangan ini mengharuskan mereka untuk mengelola emosi dengan baik, membangun jaringan sosial baru, dan

menunjukkan kemampuan resiliensi diri untuk tetap bertahan dalam masa perantauan.

Oleh sebab itu, subjek ini dipilih karena relevansi langsungnya dengan tujuan penelitian yang mengeksplorasi peran regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi diri.

Penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling atau non-random sampling, yang berarti tidak semua individu yang termasuk ke dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Teknik ini dipilih karena penelitian ini memfokuskan pada populasi yang memiliki karakteristik khusus, yaitu mahasiswa perantau, dalam hal ini, snowball sampling digunakan untuk menjangkau mahasiswa perantau dengan cara memanfaatkan jaringan sosial.

Pendekatan ini efektif untuk menjaring subjek yang memiliki kesesuaian dengan kriteria penelitian, terutama ketika subjek penelitian tergolong kelompok yang sulit dijangkau secara langsung.

Adapun klasifikasi responden yang ditetapkan ialah:

a. Mahasiswa Perantau di D.I.Y

Mahasiswa perantau dalam penelitian ini didefinisikan sebagai mahasiswa yang berdomisili di D.I.Y yang jauh dari keluarga inti mereka untuk tujuan pendidikan.

b. Tidak tinggal bersama keluarga inti

Mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan juga di kategorikan dalam mahasiswa perantau.

c. Berasal dari daerah luar maupun sekitar Yogyakarta

Untuk keperluan penelitian ini, mahasiswa yang tinggal di luar daerah asal mereka, adapun untuk mahasiswa yang berasal di sekitar Yogyakarta seperti Jawa Tengah termasuk kedalam kategori mahasiswa perantau karena mereka pun sama menghadapi tantangan kehidupan mandiri yang serupa, seperti adaptasi lingkungan baru dan keterbatasan dukungan keluarga secara langsung.

Klasifikasi ini dipilih untuk memastikan keseragaman dalam populasi penelitian, dengan fokus pada mahasiswa yang menjalani kehidupan mandiri. Tantangan – tantangan yang dihadapi mahasiswa perantau, seperti adaptasi budaya dan keterbatasan dukungan secara langsung relevan dengan variabel – variabel penelitian yaitu, regulasi emosi dan dukungan sosial.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala melalui berbagai platform daring, seperti group mahasiswa perantau dan komunitas di media sosial. Pendekatan ini dipilih dengan beberapa alasan, seperti:

a. Efisiensi dan Jangkauan Luas

Platform daring memungkinkan peneliti untuk dapat menjangkau mahasiswa perantau dari berbagai wilayah dengan cepat dan efisien, tanpa terhalang batasan geografis. Hal ini sejalan dengan kebutuhan penelitian yang menargetkan populasi mahasiswa perantau yang heterogen.

b. Kemudahan Partisipasi

Menggunakan media sosial dan grup komunitas daring dapat mempermudah partisipan dalam mengakses dan mengisi kuisioner kapan saja dan di mana saja, sesuai dengan waktu yang mereka miliki sehingga hal ini dapat meningkatkan partisipasi dari responden.

c. Kesesuaian dengan Populasi Mahasiswa

Sebagian besar mahasiswa sudah terbiasa menggunakan media sosial dan platform daring dalam aktivitas sehari – hari, sehingga metode ini dianggap relevan dan tepat sasaran untuk tujuan populasi dalam penelitian ini.

Untuk memperoleh sample yang sesuai, peneliti menggunakan metode snowball sampling, teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan jaringan sosial dari subjek penelitian dengan langkah – langkah:

a. Identifikasi Responden Awal

- 1) Peneliti memulai dengan mengidentifikasi beberapa mahasiswa perantau yang sesuai dengan kriteria penelitian yang sudah dirancang oleh peneliti. Responden awal ini disebut sebagai “informan kunci” yang membantu memperkenalkan peneliti kepada calon responden lainnya.
- 2) Memastikan Kredibilitas Jaringan, responden awal dipilih dengan cermat untuk memastikan mereka dapat membantu memperluas jaringan secara relevan dan akurat. Dalam penelitian ini, responden awal yang merupakan anggota komunitas mahasiswa perantau untuk lebih mudah memperluas jaringan.

b. Penyebaran Jaringan

- 1) Mengakses populasi tersembunyi, snowball sampling sangat efektif dalam menjangkau populasi yang sulit diidentifikasi atau tersebar secara geografis, seperti mahasiswa perantau. dengan memanfaatkan jaringan dari responden awal, penelitian ini dapat mencakup individu yang sulit ditemukan dengan metode lain.
- 2) Memperluas sampel secara efisien, setiap responden awal yang direkomendasikan responden baru memungkinkan penyebaran data secara eksponensial, mempercepat proses pengumpulan data pada

mahasiswa perantau yang mungkin tidak saling mengenal secara langsung.

- 3) Meningkatkan kepercayaan responden baru, penyebaran jaringan yang berasal dari rekomendasi responden awal sering kali meningkatkan tingkat partisipasi, karena adanya rasa percaya terhadap sumber yang merekomendasikan.

c. Pengumpulan Data

- 1) Efisiensi dalam menjangkau sampel besar, snowball sampling memungkinkan pengumpulan data dari populasi yang besar dengan cara yang terorganisir, terutama pada era digital dengan memanfaatkan grup mahasiswa daring, media sosial maupun komunitas akademik.

Snowball sampling ini memungkinkan peneliti menjangkau populasi yang spesifik yang mungkin sulit untuk diidentifikasi melalui teknik sampling lain.

5. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur variabel – variabel penelitian, yaitu resiliensi diri, regulasi emosi dan juga dukungan sosial. Skala likert adalah salah satu teknik pengukuran dalam kuisioner yang digunakan untuk menilai sejauh mana responden setuju atau tidak setuju

terhadap suatu pernyataan tertentu yang telah di susun berdasarkan kepada indikator di setiap variabel.

Kategori Jawaban		Item <i>Favoriable</i>	Item <i>Un-Favorable</i>
Sangat Sering	SS	Diberi skor 5	Diberi skor 1
Sering	S	Diberi skor 4	Diberi skor 2
Kadang – Kadang	KS	Diberi skor 3	Diberi skor 3
Jarang	J	Diberi skor 2	Diberi skor 4
Tidak Pernah	TP	Diberi skor 1	Diberi skor 5

Gambar 1. 6 Pembagian Skor Skala Likert

Penggunaan skala likert dengan lima jawaban dalam penelitian ini karena memberikan keseimbangan antara detail respons dan kemudahan dalam pengisian. Skala ini memungkinkan responden untuk mengekspresikan pandangan mereka secara jelas dan mudah, serta meminimalkan risiko kelelahan kognitif selama pengisian kuisioner.

Selain itu, skala ini telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya, termasuk dalam validasi skala CD-RISC, ERQ dan MPSS, sehingga ini dapat memperkuat konsistensi dan validitas hasil penelitian.

a. Alat Ukur Regulasi Emosi

Emotion Regulation Questionnaire atau biasa disingkat ERQ, merupakan alat ukur yang digunakan oleh James Ggross dan Oliver

John untuk mengukur regulasi emosi pada individu. Aspek pengukuran ini terdapat 2 aspek yang menjadi acuan: 1. *Cognitive Reappraisal* dan 2. *Expressive Suppression*.

Pada penelitian kali ini, skala regulasi emosi menggunakan skala yang telah dibuat sebelumnya oleh Namira⁵³ yang menggunakan alat ukur ERQ. Peneliti melakukan modifikasi untuk menyesuaikan kebutuhan penelitian dengan tetap mengacu kepada teori, juga aspek – aspek dari regulasi emosi James Gross dan Oliver John.



⁵³ Namira., & Yoenanto.N., “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi”. *Jurnal: BRPKM*. 2(12019), 19-30

Aspek	indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Penilaian Kembali (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	Individu dapat melihat situasi yang baru secara positive	7, 3	2	3
	Individu dapat melihat tantangan sebagai sebuah peluang untuk bertumbuh	12, 6	-	2
	Individu dapat fokus pada sisi positif dari tantangan yang ada	1	8	2
	Individu dapat mengubah situasi sulit menjadi lebih dapat diterima	5	9	2
Penekanan Ekspresi (<i>Expressive Suppression</i>)	Individu dapat menyembunyikan perasaan negative dari oranglain	10, 11	-	2
	Individu dapat mengendalikan ekspresi emosi negatif dalam sebuah interaksi sosial	4	13	2
	Individu dapat menyembunyikan perasaan negatif demi kenyamanan oranglain	4,15	-	3
	Total	11	4	5

Gambar 1. 7 Sebaran Item Regulasi Emosi sebelum Uji Coba

Tabel diatas menunjukkan jumlah pernyataan atau sebaran item aspek regulasi emosi sebelum dilakukan uji coba yang dibuat sebanyak 15 item.

b. Alat ukur Dukungan Sosial

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), merupakan alat ukur yang dikembangkan untuk mengukur persepsi individu mengenai dukungan sosial yang diterima nya. Skala ini dikembangkan oleh Gregory Zimet, dengan memiliki 3 aspek: (Dukungan Keluarga), (Dukungan dari Teman) dan (Dukungan dari seseorang).

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan dari Keluarga	Individu mendapatkan rasa aman dan dukungan emosi	1	8 , 2	3
Dukungan dari Teman	Individu mendapatkan kepedulian dan dukungan dalam menghadapi masalah	3 , 4	6	3
Dukungan dari Sosial atau Individu	Kehadiran seseorang yang penting dan dapat diandalkan	7 , 5	9	3
Total		5	4	9

Gambar 1. 8 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial sebelum Uji Coba

c. Alat Ukur Resiliensi Diri

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), ialah alat ukur yang dirancang oleh M.Connor Jonathan R.T. Davidson yang bertujuan untuk mengukur resiliensi atau ketahanan dari diri individu. Skala ini telah diadaptasi menjadi berbagai versi untuk memenuhi kebutuhan penelitian, salah satunya CD-RISC-10 atau versi singkat 10 item.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala penelitian yang dibuat oleh Listy Andini⁵⁴ yang dimodifikasi oleh peneliti dengan menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan tetap mengacu pada teori dari Connor-Davidson.



⁵⁴ Listy, A., “Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa”. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*.

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Ketangguhan dan Kepercayaan Diri (<i>Personal Competence</i>)	Individu mempunyai kemampuan untuk bertahan dan tetap berusaha di situasi sulit	2 , 3	4	3
Toleransi terhadap Stres (<i>Tolerance of Negative Affect</i>)	Individu memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan bertahan dalam tekanan	14 , 7	-	2
Adaptasi terhadap Perubahan	Individu memiliki kemampuan untuk fleksibel	1 , 8	12 , 13	4
Kontrol dan Faktor (<i>Control and Factor</i>)	Individu mampu mengontrol atau mengendalikan diri dan mencapai tujuannya	9 , 10	5	3
Keyakinan Spritual (<i>Spiritual Influences</i>)	Individu memiliki kepercayaan / keyakinan kepada Tuhan dan takdir dalam hidup nya	11 , 6	15	3
Total		10	5	15

Gambar 1. 9 Sebaran Item Skala Resiliensi Diri sebelum Uji Coba

6. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji validitas yang dilakukan menggunakan product moment person correlation yaitu mengkorelasikan antara skor item dan skor total. Pada penelitian ini, validitas item dilihat dengan menentukan nilai correlated item total melalui alpha cronbach dengan kriteria angka yang diperoleh harus dilakukan perbandingan dengan nilai korelasi dengan kriteria nilai standar korelasi.⁵⁵

Uji validitas pearson yaitu dengan melakukan perbandingan antara nilai r hitung dengan r tabel. Apabila nilai r hitung $> r$ tabel maka dikatakan valid, akan tetapi jika nilai r hitung $< r$ tabel maka dinyatakan tidak valid. R tabel dengan jumlah sampel 35 dengan signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik diperoleh nilai r tabel sebesar 0.344.

a. Validitas Skala Regulasi Emosi (X1)

Hasil perhitungan melalui SPSS, menunjukan hasil validitas dari regulasi emosi :

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁵⁵ Nilda Miftahul Janna and H. Herianto, "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS," preprint

	Corrected Item Total Corelation	Keterangan
(X1) 1	,490	Valid
(X1) 2	,551	Valid
(X1) 3	,266	Tidak Valid
(X1) 4	,376	Valid
(X1) 5	,387	Valid
(X1) 6	,490	Valid
(X1) 7	,368	Valid
(X1) 8	,447	Valid
(X1) 9	,126	Tidak Valid
(X1) 10	,412	Valid
(X1) 11	,165	Tidak Valid
(X1) 12	,498	Valid
(X1) 13	,510	Valid
(X1) 14	,384	Valid
(X1) 15	,190	Tidak Valid

Gambar 1. 10 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 15 item yang dilakukan uji validitas tersisa 11 item yang dinyatakan valid dan terdapat 4 item yang tidak valid. Maka, penyusunan kembali dilakukan dengan hanya menggunakan item yang valid saja.

Aspek	indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Penilaian Kembali (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	Individu dapat melihat situasi yang baru secara positive	7	2	2
	Individu dapat melihat tantangan sebagai sebuah peluang untuk bertumbuh	12 , 6	-	2
	Individu dapat fokus pada sisi positif dari tantangan yang ada	1	8	2
	Individu dapat mengubah situasi sulit menjadi lebih dapat diterima	5	-	1
Penekanan Ekspresi (<i>Expressive Suppression</i>)	Individu dapat menyembunyikan perasaan negative dari oranglain	10	-	1
	Individu dapat mengendalikan ekspresi emosi negatif dalam sebuah interaksi sosial	4	13	2
	Individu dapat menyembunyikan perasaan negatif demi kenyamanan oranglain	14	-	1
Total		8	3	11

Gambar 1. 11 Sebaran Item Skala Regulasi Emosi setelah Uji Coba

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa tersisa 11 item yang valid, yaitu: pada aspek Penilaian Kembali (*Cognitive Reappraisal*) sebanyak 7 item valid dan aspek Penekanan Ekspresi (*Expressive Suppression*) sebanyak 4 item valid. dengan ini total item pada skala regulasi emosi ini sebanyak 11 item valid.

b. Validitas Dukungan Sosial (X2)

Perhitungan melalui SPSS pada skala dukungan sosial menunjukkan:

	Corrected Item Total Correlation	Keterangan
(X2) 1	,513	Valid
(X2) 2	,556	Valid
(X2) 3	,631	Valid
(X2) 4	,422	Valid
(X2) 5	,461	Valid
(X2) 6	,388	Valid
(X2) 7	,596	Valid
(X2) 8	,461	Valid
(X2) 9	,224	Tidak Valid

Gambar 1. 12 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan pada hasil dari uji validitas di atas, total item yang diajukan berjumlah 9 item dan terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid yaitu pada item nomor: 9. Maka, jumlah item yang digunakan yaitu 8 item.

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan dari Keluarga	Individu mendapatkan rasa aman dan dukungan emosi	1	8, 2	3
Dukungan dari Teman	Individu mendapatkan kepedulian dan dukungan dalam menghadapi masalah	3, 4	6	3

Gambar 1. 13 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan dari Sosial atau Individu	Kehadiran seseorang yang penting dan dapat diandalkan	7,5	-	2
Total		5	3	8

Gambar 1. 14 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba

c. Validitas Resiliensi diri

Hasil perhitungan melalui SPSS, hasil validitas dari resiliensi diri sebagai berikut:

	Corrected Item Total Correlation	Keterangan
Y 1	,507	Valid
Y 2	,594	Valid
Y 3	,282	Tidak Valid
Y 4	,399	Valid
Y 5	,494	Valid
Y 6	,347	Valid
Y 7	,465	Valid
Y 8	,126	Tidak Valid
Y 9	,481	Valid
Y 10	,441	Valid
Y 11	,496	Valid
Y 12	,374	Valid
Y 13	,368	Valid
Y 14	,551	Valid
Y 15	,068	Tidak Valid

Gambar 1. 15 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Diri

Berdasarkan pada hasil dari uji validitas di atas, total item yang diajukan berjumlah 15 item dan terdapat 3 item yang dinyatakan tidak valid yaitu pada item nomor: 3, 8 dan 15.

Dengan hasil tersebut, peneliti sajikan tabel blueprint dari skala resiliensi diri setelah dilakukan uji validitas.

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Ketangguhan dan Kepercayaan Diri (<i>Personal Competence</i>)	Individu mempunyai kemampuan untuk bertahan dan tetap berusaha di situasi sulit	2	4	2
Toleransi terhadap Stres (<i>Tolerance of Negative Affect</i>)	Individu memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan bertahan dalam tekanan	14 , 7	-	2
Adaptasi terhadap Perubahan	Individu memiliki kemampuan untuk fleksibel	1	12 , 13	3
Control and Factor	Individu mampu mengontrol atau mengendalikan diri dan mencapai tujuannya	9 , 10	5	3
Keyakinan Spritual (<i>Spiritual Influences</i>)	Individu memiliki kepercayaan / keyakinan kepada Tuhan dan takdir dalam hidup nya	11 , 6	-	2
Total		8	4	12

Gambar 1. 16 Sebaran Item Skala Resiliensi Diri setelah Uji Coba

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa tersisa 12 item yang valid, yaitu: pada aspek Ketangguhan dan Kepercayaan Diri (*Personal Competence*) sebanyak 2 item valid, aspek Toleransi terhadap Stres (*Tolerance of Negative Affect*) sebanyak 2 item valid, aspek Adaptasi terhadap Perubahan sebanyak 3 item valid, aspek (*Control and Factor*) sebanyak 3 item valid dan juga aspek Keyakinan Spritual (*Spiritual Influences*) sebanyak 2 item valid, dengan ini total item pada skala resiliensi ini sebanyak 12 item valid.

d. Uji Reabilitas

Dibawah ini merupakan hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan dengan melihat nilai dari Cronbach's Alpha dan disajikan dengan bentuk tabel, sebagai berikut:

Variabel	Cronbach's Alpha	Total Item	Keterangan
Regulasi Emosi	.669	11	Reliabel
Dukungan Sosial	.635	8	Reliabel
Resiliensi Diri	.678	12	Reliabel

Gambar 1. 17 Hasil Uji Reabilitas 3 Variabel

Tabel diatas menunjukkan nilai Cornbach's alpha dari ke tiga variabel dengan rincian: .699 untuk nilai dari variabel regulasi emosi, .635 untuk variabel dukungan sosial dan nilai .678 untuk variabel resiliensi diri.

Dasar pengambilan keputusan menurut Sujarweni, instrumen bisa dikatakan reliabel apabila hitungan reliabilitas dengan rumus alpha Cronbach menggunakan angka minimal 0,60.⁵⁶

Maka, bisa ditarik kesimpulan jika ketiga variabel dalam penelitian ini reliabel.

7. Metode Analisis Data

a. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Panduan dari uji Kolmogorov-Smirnov adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka akan dianggap sebagai data dengan distribusi normal, akan tetapi jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut akan dianggap terdistribusi secara tidak normal.⁵⁷

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁵⁶ Sujarweni, SPSS Untuk Penelitian (Pustaka Baru Press, 2014).

⁵⁷ Burhan Nurgiyantoro, Gunawan, and Marzuki, Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000), 110

Adapun hasil dari uji normalitas dari ke tiga variabel adalah sebagai berikut:

Total Item	Asymp. Sig.(2-tailed)	Keterangan
183	.200	Normal

Gambar 1. 18 Hasil Uji Normalitas 3 Variabel

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari penelitian ini berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier. Hubungan linier merupakan salah satu asumsi utama dalam analisis regresi linier.

Jika hubungan antara dua variabel tidak linier, maka hasil analisis regresi bisa menjadi bias atau tidak akurat.⁵⁸

Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Analysis of Variance* (ANOVA) menggunakan dua komponen utama, yaitu *Linearity* dan *Deviation from Linearity*, dengan pengambilan

⁵⁸ Ghozali, I., "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25". Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro

keputusan: jika nilai signifikansi $<0,05$, maka terdapat hubungan yang linier antara variabel independen dan dependen yang signifikan.⁵⁹

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Regulasi Emosi – Resiliensi Diri	.001	Linier
Dukungan Sosial – Resiliensi Diri	.001	Linier

Gambar 1. 19 Hasil Uji Linieritas Variabel

Berdasarkan hasil uji, nilai signifikansi untuk linierity ialah 0,01 ($p < 0,05$), maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier.

3) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk memastikan bahwa tidak terdapat korelasi tinggi antara variabel independen dalam model regresi. Multikolinieritas yang tinggi dapat menyebabkan koefisien regresi menjadi tidak stabil, sehingga hasil analisis menjadi bias dan tidak dapat diandalkan.

Dalam analisis regresi, multikolinieritas dapat diidentifikasi melalui nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF)⁶⁰ dengan pengambilan keputusan: jika nilai tolerance $< 0,10$, maka terdapat indikasi multikolinieritas. Variance Inflation Factor (VIF):

⁵⁹ *Ibid*

⁶⁰ *Ibid*

Mengindikasikan seberapa besar variabilitas koefisien regresi meningkat karena adanya korelasi antar variabel independen. Jika nilai $VIF > 10$, maka terdapat multikolinieritas.

Berikut disajikan tabel hasil uji:

Variabel	Nilai Tolerance	Nilai VIF	Keterangan
Regulasi Emosi	0,716	1.396	Tidak terjadi Multikolieritas
Dukungan Sosial	0,716	1.368	

Gambar 1. 20 Hasil Uji Multikolieritas Variabel

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas: Nilai tolerance untuk variabel X1 adalah 0.716 dan untuk variabel X2 adalah 0.716. Karena nilai tolerance untuk kedua variabel ini > 0.10 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinieritas.

Nilai VIF untuk variabel X1 adalah 1.369 dan untuk variabel X2 adalah 1.368. Kedua nilai VIF ini jauh di bawah ambang batas 10, yang mengindikasikan bahwa korelasi antara variabel independen berada pada tingkat yang dapat diterima.

Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami masalah multikolinieritas. Dengan demikian, variabel independen X1

dan X2 dapat digunakan secara bersamaan dalam model regresi tanpa mengganggu kestabilan hasil analisis.

b. Analisis Deskriptif

Pada bagian ini, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik deskriptif, ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian. Adapun langkah – langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Deskripsi Sampel

a) Menyusun Data Demografis

Peneliti menyusun data menurut demografis berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya seperti, perbedaan rentang usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan dan asal domisili dari sample yang telah didapatkan.

Analisis deskriptif dilakukan dengan menyusun data demografis seperti jenis kelamin, rentang usia, tingkat pendidikan dan asal domisili untuk memberikan gambaran umum sampel dalam penelitian, mendeskripsikan variasi subjek yang relevan dengan tema penelitian, serta mengidentifikasi faktor demografis yang mungkin mempengaruhi variabel – variabel utama seperti resiliensi diri, regulasi emosi dan dukungan sosial.

b) Menghitung Frekuensi

Peneliti menghitung frekuensi masing – masing kategori yang bertujuan agar setiap variabel yang digunakan dapat menggambarkan karakteristik sample, misalnya berupa banyak nya responden yang berada dalam rentang usia tertentu atau banyak yang berasal dari latar belakang pendidikan tertentu.

c) Menghitung Ukuran Pemusatan.

Peneliti menghitung nilai rata – rata, median dan modus untuk variabel numerik yang ada pada sampel, seperti usia contohnya.

2) Ditribusi Frekuensi Data

d) Menghitung Distribusi Frekuensi

Peneliti melakukan penghitungan untuk setiap variabel dalam dataset. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sebaran data dan melihat pola distribusinya.

e) Membuat Tabel Ditribusi

Tabel frekuensi ini aka menunjukkan jumlah responden pada setiap kategori atau rentang nilai untuk setiap variabel.

f) Menyajikan Distribusi Frekuensi

Data disajikan dalam bentuk tabel, hal ini bertujuan untuk memudahkan visualisasi pola distribusi data yang disajikan.

8. Sistematika Pembahasan

Pembahasan pada tesis ini dibagi menjadi kedalam empat bab dengan rincian sebagai berikut:

Bab I, Pendahuluan. Pada bab ini berisi tentang penjelasan akademik dalam pemilihan topik krisis resiliensi diri , regulasi emosi dan dukungan sosial. Pembahasan pada bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, manfaat penelitian, kajian Pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II, Hasil Penelitian dan Analisis. Pada bab ini berisi tentang hasil penelitian meliputi pelaksanaan penelitian dan hasil pengujian data.

Bab III, Pembahasan. Pada bab ini menjelaskan bahasan dari hasil penelitian yang merupakan bagian jawaban dari rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan.

Bab IV, Penutup. Pada bab ini memberikan kesimpulan secara keseluruhan tentang regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi diri

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi diri pada mahasiswa perantau di D.I.Y. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 16,2% terhadap resiliensi diri, sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 12,2%.

Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi, yang melibatkan kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, adalah elemen kunci dalam menghadapi tekanan hidup sebagai mahasiswa perantau. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun masyarakat sekitar, juga terbukti menjadi sumber daya penting dalam menciptakan rasa aman, kepercayaan diri, dan keberlanjutan adaptasi di lingkungan baru.

Selain itu, faktor demografis seperti jenis kelamin, rentang usia, asal domisili, dan tingkat pendidikan menunjukkan pengaruh yang beragam terhadap resiliensi diri. Misalnya, mahasiswa yang berasal dari daerah dengan keterbatasan akses sosial dan pendidikan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dari daerah dengan

dukungan fasilitas yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa konteks sosial dan geografis memainkan peran yang signifikan dalam menentukan pola ketahanan individu.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial menjadi determinan utama dalam memperkuat resiliensi diri mahasiswa perantau. Kombinasi keduanya memberikan dasar yang kuat untuk menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional. Lebih lanjut, temuan ini mempertegas pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan layanan pendukung yang berbasis kebutuhan mahasiswa perantau.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis yang signifikan untuk memahami bagaimana regulasi emosi dan dukungan sosial dapat memperkuat resiliensi diri mahasiswa, terutama dalam konteks perantauan. Hal ini sejalan dengan perspektif resiliensi sebagai kemampuan dinamis yang dapat dikembangkan melalui interaksi antara faktor individu dan lingkungan sosial.

B. Saran

Adapun saran bagi responden pada penelitian ini ialah:

1. Penguatan Regulasi Emosi

Responden dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui pelatihan *emotional intelligence* atau belajar strategi adaptif seperti

cognitive reappraisal. Mengikuti pelatihan manajemen stres atau mindfulness juga dapat membantu meningkatkan kemampuan ini.

2. Membangun Jaringan Dukungan Sosial

Mahasiswa perantau disarankan untuk aktif menjalin hubungan sosial, baik dengan teman, dosen, atau komunitas lokal. Bergabung dalam organisasi kampus atau komunitas mahasiswa perantau dapat memperluas jaringan dukungan sosial yang penting bagi resiliensi.

3. Mengelola Stres dengan Strategi yang Sehat

Menggunakan waktu luang untuk aktivitas positif seperti olahraga, hobi, atau beristirahat cukup dapat membantu menjaga keseimbangan emosional. Jika tekanan menjadi terlalu berat, jangan ragu untuk mencari bantuan dari konselor atau layanan kesehatan mental.

Saran bagi penelitian selanjutnya:

1. Pilihan Jawaban Skala

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan skala yang lebih terperinci dan sesuai dengan karakteristik variabel yang diukur. Selain skala intensitas (frekuensi), dapat juga digunakan skala setuju-tidak setuju (misalnya, sangat tidak setuju hingga sangat setuju) untuk menilai sikap atau persepsi responden terhadap pernyataan tertentu.

Pemilihan jenis skala sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing variabel (regulasi emosi, dukungan sosial, dan resiliensi diri). Hal

ini akan meningkatkan fleksibilitas dan sensitivitas alat ukur serta memudahkan analisis data yang lebih mendalam.

2. Sample Uji Coba Validitas

Penelitian mendatang disarankan untuk melakukan uji coba validitas dengan melibatkan responden yang lebih relevan dengan konteks penelitian, misalnya mahasiswa perantau. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur valid untuk populasi target. Selain itu, mempertimbangkan variasi demografis seperti usia, jenis kelamin, atau latar belakang budaya dapat memberikan hasil yang lebih kaya dan representatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, T., “Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta”,
Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS), 4(2021), 557-565
- Amri, A. S., “Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat”. *Journal of Instructional and Development Research*, 3(1) 29 - 34
- Ann S. Masten., “*Ordinary Magic: Resilience in Development*”. New York: The Guilford Press.
- Ayasafira.S., & Santhoso.F., “Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer”. *Gajah Mada Journal of Psychology*. 2(2016), 184-191
- Burhan Nurgiyantoro, Gunawan, and Marzuki, Statistik Terapan Untuk Penelitian
- Cholily, Y.M., “Hubungan antara Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau”. *Jurnal Empati*, 11(2022), 251-259
- Cohen, S & Wills, A., “*Stres, Social Support, and Buffering Hyphotesis*”. *Psychological Bulletin*. 98(1998). 310-357
- Connor, K.M., & Davidson, J. R. T., “*Development of a new Resilience Scale*”
- Cutrona, C.E., & Russell, D.W., “*The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stres*”. *Advances in Personal Relationship*. 37-67
- Damayanti, R., “Perbedaan Gender dalam Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau”.
Jurnal Psikologi Indonesia, 36 (2021), 45 - 61

- Dias, D., & Santos, G., “*Study to Live or Live to Study: The Link Between Social Role Investment and Academic Success in First-Year Higher Education Students*”. *Education Sciences*, 13(7) 758
- Eka, H., & Novita, N., “Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantau dan Bukan Perantau”. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11 (2019), 63-66
- Fredrickson, B, L., “*The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*”. *American Psychologist*. 56(3). 218-226
- Garnezy, N., “*Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty*”. *American Behavioral Scientist*. 34(4). 416-430
- Ghozali, I., “Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gregory D. Zimet., “*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*”. *Journal of Personality Assessment*. 52(1998).30-41
- Hartati, R., “Tantangan Mahasiswa Perantau di Perguruan Tinggi: Stres Akademik dan Sosial”. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12 (2020), 34-45
- Hidayat, T & Puspitasari., “Adaptasi Budaya pada Mahasiswa”. *Jurnal Pendidikan Multikultural*, 12 (2023) 100 - 112
- James J. Gross., “*Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*,”. *Psychophysiology*. 39(2002). 281-291

- Karmiana, N. "Hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau asal Lampung" *Eprints Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (2016)
- Kelly, E., Al-Akhda Aulia, L., & Setianingrum., "Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa". *JURNAL PSIKOLOGI*, 11(2020) 389-401
- Lestari, S., "Pengaruh Pengalaman Hidup terhadap Resiliensi Mahasiswa". *Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya*, 8 (2022), 78 - 85
- Listy, A., "Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa". *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*.
- MardiatuSaleha., Rimazh, I., Septrariani., "Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Stresor Proses Penyusunan Tugas Akhir". *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2021) 68-73
- Masten, A. S., "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development". *American Psychologist*. 56(2014). 227-238
- Masten, A.S., "Global Perspectives on Resilience in Children and Youth", 85(2014) 6-20
- Nadlfiyah, A. K., & Kustansi., "Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Semarang" ., *Jurnal Empati*, 7 (2019) 136 - 144

- Namira., & Yoenanto.N., “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi”. *Jurnal: BRPKM*. 2(2019), 19-30
- Nasution, T., & Alam, S., “Stres Akademik dan Sosial pada di Yogyakarta”. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15 (2018), 101-112
- Novianty, F., & Hadi, S.,”Dukungan Sosial dan Resiliensi Mahasiswa Perantauan”. *Jurnal Psikologi Sosial*. 17(2021), 88-102
- Nur Azizah, K.D., & Faudah, M., “Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Gap Year”, *JoPS: Journal of Psychology Students*. 3 (2024) , 46-53
- Nurmalia Putri, dkk , “Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran UNISBA pada Sistem Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid 19” , *Conference Series : Medical Sciences* (2020)
- Rachmawati, L., “Keberagaman Mahasiswa di Yogyakarta dan Implikasinya terhadap Pembelajaran dan Kehidupan Sosial”. *Jurnal Pendidikan*, 22(2017), 111-120
- Reivich, K., & Shatte, A., “*The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles*” Three Rivers Press
- Rutter, M., “*Resilience as a Dynamic Concept*”. *Development and Psychopathology*. 24(2012), 335-334
- Sujarweni, SPSS Untuk Penelitian (Pustaka Baru Press, 2014).
- Supriyati., “Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau”. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 5(2020). 15-21

- Syafana, L., & Nuzulia, S., “Pengaruh Resiliensi dan Psychopathy Trait terhadap Burnout Kerja pada Pegawai Negeri Sipil”. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*. 4(2021), 15379-15392
- Vroom, V.H., “*Work and Motivation* Wiley”
- Warner, E. E., & Smith, R.S., “*Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*”
- Wibowo, A., “Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik dalam Resiliensi Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11 (2023) 123 - 130

