

Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua

Rafiq Tri Belan Harjuna

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
rafiqbelan5@gmail.com

Rinaldi

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Abstract: *This study aimed to found the contribution of emotional regulation to the resilience of students in the adolescent age range after the death of their parents. This research used quantitative methods. Population in this research was students with an adolescent age range whose one or both parents have died. The sample was determined by purposive sampling technique with 99 respondents. The measuring instrument used was Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) from Siswandi & Caninsti (2020) based on the dimensions of Gross & John. The resilience scale used the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) adopted by Rinaldi (2011) based on the aspects that Connor & Davidson. The results of the hypothesis test obtained $p = .000$ ($p < 0.05$) and the value of $R^2 = 0.549$, which means that emotional regulation has an effect on the contribution of student resilience with the adolescent age range after the death of biological parents of 30.2%*

Keywords: *Emotion regulation, resilience, adolescence, parent's death*

Abstrak : Penelitian ini tujuannya melihat kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua kandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang terlibat ialah mahasiswa dengan rentang usia remaja yang salah satu atau kedua orangtuanya telah meninggal. Sampling menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 99 responden. Alat ukur yang digunakan adalah *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Siswandi & Caninsti (2020) yang berdasarkan pada dimensi-dimensi Gross & John (2003). Sedangkan, Skala resiliensi menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) dari Rinaldi (2011) berdasarkan pada aspek-aspek yang *Connor & Davidson*. Hasil uji hipotesis diperoleh $p = .000$ ($p < 0.05$) dan nilai $R^2 = 0.549$, yang berarti bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap dengan kontribusi resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua kandung sebesar 30,2%.

Kata kunci: Regulasi emosi, resiliensi, remaja, kematian orangtua

Pendahuluan

Remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa (Sarwono, 2016). Masa ini juga disebut masa yang penuh goncangan, dimana remaja mengalami gejala emosi yang belum stabil (Diananda, 2019; Sari, 2017). Masa remaja menjadi tahap perkembangan yang krusial karena individu harus mampu menemukan kebutuhan serta jati dirinya (Hanifah, 2018; Sari, 2017). Pada masa ini remaja cenderung membutuhkan dukungan keluarga dalam menyelesaikan beragam permasalahan (Adicondro, 2011). Sehingga, mereka membutuhkan dukungan orang-orang terdekat terutama orang tua (Adicondro, 2011).

Keluarga memiliki peran sentral dalam perkembangan anak khususnya pada aspek kognitif, sosial dan emosi anak (Hulukati, 2015). Kelengkapan orang tua menjadi kebutuhan dasar yang harus terpenuhi bagi individu (Litasari, 2016). Kehilangan seseorang yang memiliki ikatan emosional kuat atau orang terdekat menjadi salah satu permasalahan keluarga yang pasti akan dirasakan setiap individu. Kematian orang tua menjadi penyebab tidak selamanya seorang anak maupun remaja memiliki keluarga yang utuh. Kematian dari orang yang dicintai dianggap sebagai masalah mental serius (Astuti, 2012). Kematian anggota keluarga termasuk stres personal yang membawa dampak buruk bagi individu (Yetti, 2009).

Data dari pusat kajian anggaran DPR RI yang menemukan tingkat kematian ibu mengalami peningkatan dari tahun 2012 sampai 2015 dengan beragam faktor internal seperti Kesehatan hingga faktor eksternal lainnya (Carolina, 2015). Tingkat kematian juga meningkat selama pandemi, tercatat per agustus 2021 indonesia mencatat terdapat 100.636 kasus kematian (Covid19.go.id., 2021). Pada temuan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan Terdapat sekitar 2000 anak kehilangan orang tua akibat pandemi (Asfar, 2020). Kasus kematian terkait pandemi saat ini didominasi usia 30 sampai 60 tahun lebih dengan implikasi bahwa terdapat banyak anak kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya (Kemenpppa.go.id., 2020; Covid19.go.id., 2021). Menurut Dewi (2013) rata-rata orang tua usia 35 hingga 60 memiliki anak usia 18-25 tahun atau dalam kategori usia remaja yang sedang duduk di sekolah maupun perguruan tinggi.

Menurut Santrock (2011) dampak kematian orang terkasih membuat seseorang cenderung sulit menyesuaikan diri. Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan oleh Cahayatiningsih, Apriliyani & Rahmawati (2022) ditemukan bahwa terdapat 61,6 % responden remaja yang mengalami depresi ringan dan sulit untuk beradaptasi walaupun telah 6 bulan lebih dihadapkan dengan peristiwa kematian orangtua. Fitria (2013) menemukan bahwa remaja setelah dihadapkan peristiwa kematian menunjukkan beberapa gejala stres seperti sedih, marah, *shock*, kebingungan, perasaan kosong, khawatir, gangguan pada pola makan, takut, trauma bahkan berhalusinasi. Namun, beberapa diantara responden setelah melewati masa berduka, mereka menunjukkan kondisi sadar akan peristiwa yang mereka alami dan memilih untuk tidak menunjukkan emosi negatif berlarut-larut yang nantinya akan memperburuk kondisi mereka.

Kematian orang terkasih menjadi stressor major yang mampu memberikan dampak permasalahan psikologis seperti gangguan panik, fobia, kecemasan, perilaku adiktif, gangguan stres pasca trauma serta gangguan depresi (Troy & Mauss, 2011; Kendler et al., 1999; Keyes et al., 2014). Remaja ketika dihadapkan dengan stressor yang mendatangkan trauma atau yang sangat menekan, seperti kematian orang tua cenderung memiliki pengaruh buruk terhadap tahap perkembangan berikutnya (Hasanah, 2020). Ketika remaja gagal dalam menjalani tahap perkembangannya, mereka akan kesulitan melanjutkan tugas perkembangan selanjutnya, tidak bahagia serta menerima penolakan dari lingkungannya (Saputro, 2018). Sehingga remaja membutuhkan kemampuan atau ketahanan yang baik dalam menghadapi berbagai macam

tekanan yang dihadapi agar mereka mampu merespon masalah secara sehat. Proses adaptasi individu dalam menghadapi kesulitan dari peristiwa yang menekan disebut resiliensi (Britt, 2016).

Remaja dengan resiliensi tinggi setelah kematian orangtua cenderung memiliki pandangan optimis dan menunjukkan kemampuannya untuk aktif serta adaptif dalam penyelesaian masalah dari permasalahan yang dihadapinya (Puspasari, 2020). Hanifa dan Jofiani (2016) menemukan bahwa resiliensi menjadi hal krusial bagi remaja dengan orang tua tunggal dalam menghadapi situasi sulit. Individu dapat dikatakan pulih atau bangkit dari peristiwa traumatis yang mengakibatkan depresi atau gangguan stres pasca trauma, yaitu ketika melewati satu hingga dua tahun pasca peristiwa tersebut (Bonanno, 2004; Troy & Mauss, 2018).

Studi literatur Theron (2020) yang dilakukan pada 91 penelitian sebelumnya menemukan bahwa usia remaja yaitu usia 10 hingga 24 menjadi usia yang penuh dengan stresor-stresor baru bagi individu pada rentang usia tersebut dan pada rentang usia ini remaja telah menampakkan kemampuan resiliensi mereka yang berguna dalam menghadapi bermacam kesulitan atau stresor yang timbul dalam hidup mereka. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002). Regulasi emosi adalah cara individu dalam memengaruhi, merasakan dan mengekspresikan emosi yang seharusnya ditampilkan ketika menghadapi suatu situasi (Gross, 2014). Pada prosesnya, emosi melibatkan proses kognitif yang terlibat dalam regulasi emosi yaitu Penilaian kognitif (Gross, 2003; Gross 2014; Smith & Ellsworth, 1985). Individu dengan kemampuan mengelola emosi yang baik akan memungkinkan seseorang memahami cara menghadapi situasi sulit (Gross, 2014). Sehingga, mampu memberikan penilaian yang tepat pada situasi guna menurunkan dampak emosional (Andriani, 2017).

Cara kerja regulasi emosi adalah dengan mengaktifkan penilaian kognitif seseorang yang nantinya menghambat emosi negatif hingga akhirnya individu mampu menghadapi atau terbiasa dengan permasalahannya (Gross, 2014; Vanderbilt-Adriance & Shaw 2008). Hasil temuan menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi seseorang mampu membangun resiliensi seseorang dalam menghadapi kesulitannya (Kay, 2016; Mestre, et al., 2017). Sebaliknya individu yang dihadapi dengan situasi menekan namun memusatkan atensinya pada emosi negatif cenderung memiliki resiliensi yang buruk (Troy & Mauss, 2018).

Sehingga dapat dikatakan bahwa seharusnya regulasi emosi memiliki pengaruh yang baik terhadap resiliensi dan peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar kontribusi regulasi emosi mempengaruhi resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua kandung. Mahasiswa saat ini dapat dikategorikan kedalam rentang usia remaja akhir. Sarwono (2016) yang mengatakan bahwa untuk Indonesia usia remaja ditetapkan pada rentang usia 15 hingga 25 tahun. Sehingga, mahasiswa yang ada diperguruan tinggi dapat dikategorikan sebagai usia remaja. Usia remaja akhir menjadi usia dimana seseorang mulai menunjukkan kematangannya secara emosional (Santrock, 2011).

Pada temuan sebelumnya oleh Ridwan (2020) ditemukan bahwa peran regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa memegang pengaruh sebesar 57.7% yang artinya disini regulasi emosi sangat berperan besar bagi dalam meningkatkan resiliensi seseorang. Kemudian pada temuan Sukmaningpraja (2016) menemukan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap resiliensi sebesar 46,6%. Pada temuan Sari et al (2020) menemukan bahwa mahasiswa dipalembang menunjukkan keterampilan regulasi emosi yang masih rendah. Berdasarkan dari temuan terdahulu terlihat adanya variasi hasil jika penelitian dilakukan ditempat dan waktu yang berbeda.

Kemudian timbul pertanyaan bagaimana penelitian terkait kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi ini jika dilakukan pada subjek yang sama dengan kondisi yang berbeda akan menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Jika dilihat dari suber literatur yang ada, penelitian kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa cukup sulit ditemukan, terutama pada kondisi-kondisi klinis seperti kematian orang tua. Alasan ini yang membuat peneliti tertarik dan ingin melihat bagaimana jika penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di salah satu universitas di Indonesia yang dikenal memiliki adat budaya yang kuat.

Berdasarkan pada latar belakang, masalah, didapat rumusan masalah, diantaranya:

1. Bagaimana tingkat resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua.
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua.
3. Seberapa kuat kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua.

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa hipotesis diantaranya:

Ha: Terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua

H0: Tidak terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua

Berdasarkan rumusan masalah, ditentukan tujuan penelitian, diantaranya:

1. Mendeskripsikan tingkat resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua.
2. Mendeskripsikan tingkat regulasi emosi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua.
3. Menguji seberapa besar kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua.

Metode

Subjek penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi sampel yang diambil dengan Teknik *purposive sampling*. Responden yang terlibat pada penelitian ini berjumlah 99 mahasiswa dengan rentang usia 17 sampai 24 tahun yang salah satu atau kedua orangtuanya telah meninggal.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dikumpulkan menggunakan skala yang berupa kuisioner. Pada pengukurannya, penelitian ini menggunakan Skala regulasi emosi yang telah diadopsi oleh Siswandi & Caninsti (2020) berdasarkan pada dimensi-dimensi *Gross & John*, yaitu dimensi *Cognitive Reappraisal* dan dimensi *Expressive Suppression* yang terdiri dari 10 aitem. Pada Skala resiliensi yang telah diadopsi oleh Rinaldi (2011) yang terdiri dari 25 aitem berdasarkan pada aspek-aspek *Connor & Davidson*, yaitu 1) kompetensi pribadi, 2) Kepercayaan pada Nurani, toleransi pada pengaruh negatif, kekuatan terhadap stress, 3)

Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, 4) Kontrol terhadap tujuan dan usaha memperoleh dukungan dan 5) Pengaruh spiritual, mengukur kepercayaan seseorang pada tuhan dan takdir.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas terpakai. Pengujian validitas digunakan analisis *Item Total Correlated* dimana diperoleh hasil bahwa seluruh aitem skala regulasi emosi dinyatakan valid, yaitu 10 aitem dan memperoleh reliabilitas sebesar 0.798. Sedangkan pada skala resiliensi terdapat 1 aitem gugur dari 25 aitem yang diuji dan memperoleh reliabilitas sebesar 0.937.

Analisis data

Analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dimana tujuannya melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan regresi sederhana, peneliti melakukan uji prasyarat. Uji prasyarat diantaranya, uji normalitas dan uji linearitas (Winarsunu, 2012).

Uji normalitas dilakukan guna melihat distribusi skor responden penelitian apakah normal atau tidak. Analisis One Sample Kolmogorov-Smirnov. Hasil penelitian ini ditemukan nilai signifikansi 0.322 untuk variabel X dan 0.108 untuk variabel Y. Hasil tersebut membuktikan nilai $p > 0.05$ yang berarti kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil

Deskripsi subjek penelitian

Keseluruhan jumlah responden adalah sebanyak 99 orang, yang terdiri dari 61,7% responden berada pada kelompok usia 21-22 tahun, 18,1% berada pada kelompok usia 19-20 dan 23-24 tahun serta 2,1% berada pada kelompok usia 17-18 tahun.

Tabel 1
Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	Presentase (%)
Laki-Laki	27	27,27
Perempuan	72	72,72
Jumlah	99	100

Berdasarkan tabel 1, data menunjukkan bahwa keseluruhan responden terdiri dari dua jenis kelamin responden, yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan kuantitas yang berbeda. Keseluruhan responden juga menunjukkan bahwa jumlah perempuan lebih mendominasi dengan presentase 72,72% atau terdiri 72 orang, sedangkan laki-laki pada presentase 27,27% atau terdiri 27 orang.

Tabel 2
Gambaran Responden Berdasarkan Orangtua yang meninggal dan Kurun waktu setelah meninggalnya Orangtua

Orang tua meninggal	Waktu pasca kematian	F	Presentase
Ayah	1 Tahun	14	14,14
	2 Tahun	12	12,12
	Lebih dari 2 Tahun	33	33,33
Ibu	1 Tahun	6	6,06
	2 Tahun	6	6,06
	Lebih dari 2 Tahun	22	22,22
Keduanya	1 Tahun	0	0
	2 Tahun	1	1,01
	Lebih dari 2 Tahun	5	5,05
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel 2, hampir seluruh responden yang orang tua meninggal adalah ayah dengan kurun waktu setelah kematian lebih dari 2 tahun sebanyak 33 orang atau 33,33% dan tidak ada responden yang kedua orantuanya meninggal pada kurun waktu 1 tahun.

Analisis Deskripsi tingkat regulasi emosi

Tabel 3
Kategori Skor Skala Regulasi Emosi

Kategori	F	(%)
Sangat Tinggi	6	6,1
Tinggi	28	28,3
Sedang	51	51,5
Rendah	14	14,1
Sangat Rendah	0	0
Jumlah	99	100

Berdasarkan pada tabel 3, responden menunjukkan bahwa hasil tingkat regulasi emosi berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki orangtua telah meninggal memiliki tingkat regulasi emosi yang cenderung baik. Untuk lebih jelas, berikut penjabaran data regulasi emosi berdasarkan skor ditiap dimensinya.

Tabel 4
Pengkategorian Responden Berdasarkan Dimensi Regulasi Emosi

Dimensi	Kategorisasi	F	(%)
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Sangat Tinggi	9	9.1
	Tinggi	22	22.2
	Sedang	52	52.5
	Rendah	15	15.2
	Sangat Rendah	1	1
Jumlah		99	100
<i>Expressive Suppression</i>	Sangat Tinggi	5	5.1
	Tinggi	29	29.3
	Sedang	36	36.4
	Rendah	27	27.3
	Sangat Rendah	2	2
Jumlah		99	100

Berdasarkan tabel 4, pengkategorian sesuai dimensi-dimensi regulasi emosi dapat diketahui bahwa regulasi emosi mahasiswa dengan rentang usia remaja setelah kematian orangtua pada kedua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* hampir seluruhnya berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki orangtua telah meninggal memiliki kemampuan regulasi emosi yang cenderung baik.

Analisis Deskripsi tingkat resiliensi

Tabel 5
Kategori Skor Skala Resiliensi

Kategorisasi	F	(%)
Sangat Tinggi	15	15.2
Tinggi	26	26.3
Sedang	46	46.5
Rendah	12	12.1
Sangat Rendah	0	0
Jumlah	99	100

Berdasarkan pada tabel 5, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki orangtua telah meninggal memiliki tingkat resiliensi yang cenderung baik. Untuk lebih jelas, berikut penjabaran data resiliensi berdasarkan skor ditiap aspek-aspeknya.

Tabel 6
Pengkategorian Berdasarkan Aspek Resiliensi

Aspek	Kategorisasi	F	(%)
Kompetensi pribadi	Sangat Tinggi	20	20.6
	Tinggi	26	26.3
	Sedang	41	41.4
	Rendah	10	10.1
	Sangat Rendah	2	2
Jumlah		99	100
Kepercayaan pada nurani, toleransi pada pengaruh negatif, kekuatan terhadap stress	Sangat Tinggi	11	11.1
	Tinggi	20	20.2
	Sedang	46	46.5
	Rendah	21	21.2
	Sangat Rendah	1	1.0
Jumlah		99	100
Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain	Sangat Tinggi	11	11.1
	Tinggi	25	25.3
	Sedang	49	49.5
	Rendah	13	13.1
	Sangat Rendah	1	1.0
Jumlah		99	100
Kontrol terhadap tujuan dan usaha memperoleh dukungan	Sangat Tinggi	2	2
	Tinggi	16	16.2
	Sedang	25	25.3
	Rendah	46	46.5
	Sangat Rendah	10	10.1
Jumlah		99	100
Spiritual, kepercayaan seseorang pada tuhan dan takdir	Sangat Tinggi	0	0
	Tinggi	84	84.8
	Sedang	14	14.1
	Rendah	1	1
	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		99	100

Berdasarkan Tabel 6, pengkategorian sesuai aspek-aspek resiliensi dapat diketahui bahwa mayoritas resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja setelah kematian orangtua pada aspek kompetensi diri, kepercayaan diri dan penerimaan serta hubungan yg sehat pada kategori sedang. Sedangkan pada aspek kontrol diri pada kategori rendah dan pada aspek spritualitas berada pada kategori tinggi. dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan resiliensi mahasiswa pasca kematian orangtua memiliki keyakinan yang baik pada kompetensi diri, kepercayaan diri serta penerimaan diri, Memiliki kontrol diri yang cenderung kurang baik. Namun, memiliki spiritualitas yang cenderung sangat baik.

Analisis data

Tabel 7
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			
	SD	Mean	K-SZ	Sig.
Regulasi Emosi	5.66	32	.955	.322
Resiliensi	15.201	80.91	1.207	.108

Hasil penelitian ini ditemukan nilai signifikansi 0.322 untuk variabel X dan 0.108 untuk variabel Y. Hasil tersebut membuktikan nilai $p > 0.05$ yang berarti kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 8
Uji Linearitas

ANOVA Table			
			Sig.
VAR002	*Between Groups	Between Groups	Between Groups
VAR001		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.596

Dari olah data nilai linearitas regulasi emosi terhadap resiliensi diketahui nilai *sig. deviation from linearity* adalah 0.596, dimana nilai $p > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel.

Tabel 9
Uji Hipotesis

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.549 ^a	.302	.295	12.76724

Dari hasil uji hipotesis diketahui bahwa variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel resiliensi (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima (Ha). Dapat diperoleh juga nilai koefisien determinasi (R Square) 0.302, yang berarti bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi sebesar 30,2%.

Tabel 10
Dimensi *Cognitive Reappraisal* terhadap Resiliensi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.478 ^a	.228	.220	13.42070

Tabel 11
Dimensi *Suppression* terhadap Resiliensi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.433 ^a	.188	.179	13.76971

Kemudian berdasarkan analisis perdimensi, pada dimensi *Cognitive Reappraisal* memperoleh pengaruh sebesar 20,8 % terhadap resiliensi. Sedangkan pada dimensi *Suppression* memperoleh pengaruh sebesar 18,8 %. Dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini, ketika meregulasi emosinya cenderung menggunakan *Cognitive reappraisal* yang lebih dominan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda ditemukan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. Individu yang mampu mengelola emosinya cenderung menunjukkan resiliensi yang cenderung baik.

Pembahasan

Berdasarkan pada pendapat santrock (2013) dimana usia remaja, terutama di akhir masa remaja mereka harusnya memiliki kematangan emosional yang baik. Kematangan emosional ini diperoleh individu yang di masa remajanya telah dihadapkan oleh berbagai masalah atau stresor, pada masa ini juga mereka akan belajar meregulasi emosi agar Tindakan mereka dapat diterima oleh lingkungan (Hurlock, 2004). Kemudian individu dalam hal ini mahasiswa dengan rentang usia remaja ketika dihadapkan peristiwa kematian atau peristiwa yang dapat menyebabkan dampak psikologis, jika mereka mampu melewati kondisi ini mereka akan memiliki kemampuan adaptasi yang baik dikemudian harinya (Agustina, 2021). Berdasarkan dari beberapa pendapat inilah hipotesis dari penelitian ini muncul dan memilih mahasiswa rentang usia remaja akhir sebagai responden dan dapat menjawab hipotesis.

Hasil temuan peneliti menunjukkan kesesuaian dengan apa yang telah dikemukakan oleh Revich (2002) dimana Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mampu membangun resiliensi seseorang. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mengaktifkan kemampuan penilaian situasi mereka yang nantinya membuat mereka untuk mampu menghambat emosi-emosi negatif, Sehingga menghantarkan mereka kepada kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah (Gross, 2014). Ketika seseorang telah

terbiasa memecahkan masalah, mereka akan mampu beradaptasi terhadap tekanan dan hal inilah yang membuat seseorang menjadi resilien (Britt, 2016).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa pasca kematian orangtua memiliki regulasi emosi responden menunjukkan hasil yang cenderung sedang. Berdasarkan pada hasil analisis tiap dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* responden menunjukkan hasil yang cenderung sedang. *Cognitive reappraisal* diartikan sebagai kemampuan seseorang mengubah cara pikir terhadap situasi yang berpotensi memunculkan emosi sehingga mereka akan mampu memilah atau mengubah emosi seharusnya tanpa terpengaruh oleh stimulus (John & Gross, 2003).

Sedangkan *Expressive Suppression* adalah bentuk regulasi respon individu dengan cara menghambat emosi-emosi positif maupun negatif yang dirasakan (John & Gross, 2003). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden mampu mengelola emosi-emosi negatif yang nantinya akan ditampilkan. Berdasarkan pada temuan Ahsan (2018) usia remaja cenderung menunjukkan tugas perkembangan emosional yang cukup baik. Cole (2004) juga mengemukakan bahwa pada rentang usia inilah remaja menunjukkan kematangan emosional mereka yang menjadi bagian dari tugas perkembangan. Hal inilah yang mengindikasikan bahwa responden memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi stresor situasi sekitar serta kemampuan pengendalian emosi dengan menghambat emosi negatif yang cenderung baik setelah dihadapkan pada peristiwa traumatis tersebut.

Hasil penelitian terkait resiliensi mahasiswa pasca kematian orangtua, responden menunjukkan hasil yang cenderung sedang. Hasil ini diperjelas dengan hasil pengkategorisasian resiliensi responden berdasarkan aspek-aspek. Berdasarkan aspek pertama, yaitu kompetensi pribadi, aspek kedua, yaitu kepercayaan diri, serta aspek ketiga, yaitu penerimaan diri serta hubungan baik dengan orang lain, secara keseluruhan responden menunjukkan hasil yang cenderung sedang atau baik. Sedangkan pada aspek kontrol diri, responden menunjukkan hasil yang cenderung rendah. Kemudian pada aspek terakhir, yaitu spritualitas responden menunjukkan hasil yang cenderung tinggi.

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

Kholifah & Rusmawati (2020) menemukan bahwa Kualitas interaksi antara orangtua dan anak menjadi hal krusial dalam membentuk kontrol diri individu. kualitas interaksi ini ditandai dengan kesedian orangtua dalam mendengar, merespon, menerima, menyayangi dan menciptakan suasana komunikasi yang positif. Ketika individu telah menghadapi peristiwa kematian orangtua, mereka kehilangan figur yang penting dalam membentuk kontrol diri mereka.

Pada aspek spritualitas mahasiswa pasca kematian orangtua menunjukkan tingkat spritualitas yang cenderung sangat baik. Berdasarkan pada apa yang dikemukakan Connor (2003) individu yang resilien cenderung memiliki keyakinan-keyakinan pada Tuhan maupun takdir atas apa yang terjadi dan keyakinan ini memiliki pengaruh terhadap pemecahan masalah yang dihadapi. Temuan ini menandakan bahwa spritualitas menjadi aspek yang membantu seseorang dalam menjalani proses penerimaan ketika menghadapi peristiwa yang sulit.

Alicia, Hartanti & Yunanto (2021) menemukan bahwa Spiritualitas berperan dalam membentuk keyakinan seseorang untuk menjadi religius akan sesuatu yang tidak dapat dirubah dan hal ini cenderung membuat individu menjadi optimis serta berpikir bahwa akan adanya pertolongan dari tuhan yang membuatnya bertahan dari hal-hal sulit. Keyakinan-keyakinan inilah yang membentuk seseorang menjadi lebih resilien dan mampu beradaptasi terhadap tekanan. Penelitian ini menunjukkan adanya kualitas spritualitas yang cenderung sangat baik.

Simpulan

Berdasarkan pada pembahasan dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua menunjukkan esensi yang cukup baik, dimana berdasarkan hasil analisis regulasi emosi responden berada pada kategori sedang. Begitupun resiliensi responden juga berada di kategori sedang.

Regulasi emosi memiliki kontribusi cukup memuaskan terhadap resiliensi. Ini sesuai dengan teori-teori ahli yang mengatakan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang membangun resiliensi individu. Regulasi emosi berkontribusi positif terhadap resiliensi, dimana tingginya regulasi emosi maka resiliensi ikut tinggi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Saran teoritis

Saran bagi penelitian selanjutnya ialah peneliti selanjutnya tetap berupaya agar dapat mencari teknik pengumpulan data serta analisis yang berbeda, guna memperdalam kajian regulasi emosi dengan resiliensi. Selanjutnya, penelitian berikutnya dapat memperkaya informasi terkait hubungan variabel lain dengan resiliensi serta menemukan subjek penelitian bervariasi sesuai kebutuhan peneliti.

2. Saran Praktis

Saran bagi responden penelitian ialah cobalah untuk lebih bisa mengontrol diri sendiri guna membangun resiliensi yang lebih baik, karena pada aspek kontrol diri tersebut responden menunjukkan hasil yang cenderung rendah. Ketika seseorang memiliki keseimbangan pada tiap aspek resiliensi tentu akan mengantarkan mereka pada resiliensi yang baik, tentu membangun resiliensi ini tidak mudah dibutuhkan beberapa faktor pendukung dan salah satunya ialah regulasi emosi.

Daftar Pustaka

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 17-27. ISSN: 1693-7236
- Agustina, D. (2021). Resiliensi pada mahasiswa yatim (studi kasus tentang resiliensi pada Mahasiswa Yatim di Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (7)1, 36-45. ISSN: 2580-6831
- Ahsan., & Imy, Ahofi, K. (2018). Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *J.K. Mesencephalon*. 3(3), 152-156. Retrieved July 15, 2021, from <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article>
- Alicia, A., Hartanti, H., & Yunanto, T. A. R. (2021). Istriku, pahlawanku: dinamika resiliensi dan peran istri dalam keluarga yang suaminya sakit dan tidak bisa bekerja lagi. *Psikodimensia*, 20(1). 59-75. doi: 10.24167/psidim.v20i1.3137
- Andriani, R. D. R., Afiatin, T., & Sulistyarini, R. I. (2017). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi caregiver-keluarga pasien skizofrenia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(2), 254-273. ISSN: 2579-4337
- Asfar, A. M. (2020). Hampir 2.000 anak indonesia kehilangan orang tua akibat covid-19. Retrieved March 28, 2021, from <https://www.solopos.com>
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(9). 1-8. ISSN: 2580-6831
- Astuti, Y. D. (2012). Kematian akibat bencana dan pengaruhnya pada kondisi psikologis survivor: Tinjauan tentang arti penting death education. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 41-53. ISSN: 2598-6368
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi:10.1037/0003-066x.59.1.20
- Britt, T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. (2016). How much do we really know about employee resilience?. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(02), 378–404. doi:10.1017/iop.2015.107
- Cahayatiningsih, D., Apriliyani, I., & Rahmawati, A. (2022). Depresi Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Journal of Language and Health*, 3(1), 23-28. <https://doi.org/10.37287/jlh.v3i1.1185>
- Carolina, M., Hidayatullah, T. & Wulandari, S. (2015). Perkembangan pembangunan sarana prasarana dan indikator kesehatan. Pusat Kajian Anggaran Badan Keahlian DPR RI. Retrieved March 31, 2021 from <https://berkas.dpr.go.id/puskajiananggaran/referensi-apbn/public-file/referensi-apbn-public-20.pdf>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi:10.1002/da.10113
- Covid19.go.id. (2021). Peta sebaran covid-19. Retrieved March 31, 2021 from <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Dewi, W. C. (2013). Nilai anak pada ibu dewasa madya etnis Jawa ditinjau dari tingkat pendidikan. *Calyptra*, 2(1), 1-19. doi: doi.org/10.24123/jimus.v2i1
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133. ISSN 1979-2824
- Firtria, S. A., (2013). Grief pada Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak. Penelitian Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2013, Diakses pada September 2022 dari <https://lib.unnes.ac.id/18463/1/1550408014.pdf>
- Gross J.J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation* second edition. Newyork: Guilford Press. ISBN: 978-1-4625-0350-6
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hanifa & Joefiani, P. (2016). Hubungan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Publikasi. Retrieved February 26, 2021, from <http://pustaka.unpad.ac.id/archives/144134#>
- Hanifah, H., & Raharjo, S. T. (2018). Relasi orangtua, anak dan peer group (penemuan konsep diri pada remaja, kasus pada siswa sman tanjungsari sumedang). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2), 124-134. ISSN: 2620-3367
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh perceraian orangtua bagi psikologis anak. *Agenda: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18-24. ISSN: 2723-3278
- Hulukati, W., & Hulukati, W. (2015). Peran lingkungan keluarga terhadap perkembangan anak. *Jurnal Musawa IAIN Palu*, 7(2), 265-282. ISSN: 2085-0255
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(02), 411-415. Doi:10.1017/iop.2016.31
- Kemenpppa.go.id. (2020). Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Retrieved March 31, 2021, from <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2934/menteri-bintang-dampingi-dan-asuh-anak-dengan-setara-dan-penuh-cinta>
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837-841. doi: 10.1176/ajp.156.6.837
- Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., & Shear, M. K. (2014). The burden of loss: unexpected death of a loved one and psychiatric disorders across the

- life course in a national study. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 864–871. doi: 10.1176/appi.ajp.2014.13081132
- Kholifah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kontrol diri remaja pada siswa sman 2 semarang. *Empati*, 7(2), 566-571. ISSN: 2406-8691
- Litasari, N. (2016). Recovery dampak psikologis akibat kematian orangtua (studi kasus mahasiswa bimbingan konseling islam iain purwokerto). (Skripsi). Retrieved March 26, 2021 from <http://repository.iainpurwokerto.ac.id>
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01980
- Puspasari, K. D. (2020). Program pengembangan optimisme pada remaja (ppo-r) untuk meningkatkan resiliensi remaja dengan orang tua yang telah meninggal. (Skripsi). Retrieved from <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/62967>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resiliency factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Three Rivers Press
- Ridwan, G. A. S. (2020). Pengaruh Tingkat Regulasi Emosi Dan Tingkat Resiliensi Pada Taruna Tahun Pertama. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 565-572. ISSN: : 2550-0813
- Rinaldi, R. (2011). Resiliensi pada masyarakat kota padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development* 13th ed. New York: McGraw-Hill. ISBN: 978-0-07-353209-7
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32. ISSN: 1411-8777
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22. doi: <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan perkembangan psikologi manusia pada usia kanak-kanak dan remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1), 46-50.
- Sarwono, Sarlito W. 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241-252. doi: <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2>
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 813–838. doi:10.1037/0022-3514.48.4.813
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184-191. doi: <http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.36944>

- Theron, L. (2020). Resilience of sub-saharan children and adolescents: a scoping review. *Transcultural Psychiatry*, 0(0), 1-23. doi: 10.1177/1363461520938916
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44. doi: 10.1017/CBO9780511994791.004
- Vanderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. S. (2008). Protective factors and the development of resilience in the context of neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 887–901. doi:10.1007/s10802-008-9220-1
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. Malang: UMM Press
- Yetti, R. (2012). Pengaruh keterlibatan orang tua terhadap minat membaca anak ditinjau dari pendekatan stres lingkungan. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 17-28.