

## REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MERANTAU YANG TINGGAL DI TEMPAT KOS

<sup>1</sup>Ghifari Rizky Pahlevi, <sup>2</sup>Henny Regina Salve<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

<sup>2</sup>alve\_7@yahoo.com

### Abstrak

*Pada saat ini terdapat fenomena mahasiswi yang merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan ketika merantau kecenderungan mahasiswi banyak yang tinggal di tempat kost karena bagi mahasiswi tinggal di kos merupakan alternatif terbaik untuk mendapat tempat tinggal selama masa studinya. Merantau merupakan suatu istilah yang digunakan masyarakat untuk menyebut seseorang yang pergi dari kampung halamannya untuk menetap serta bekerja atau mencari pendidikan dan pulang ketika ada hari besar atau kepentingan saja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Adapun pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisioner dalam mengukur skala regulasi emosi dan resiliensi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 120 responden dengan pengambilan sampel terhadap subjek menggunakan teknik sampling purposive. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson (2-tailed), diketahui nilai signifikansi sebesar 0,773 ( $p < 0,05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak termasuk ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.*

**Kata kunci:** regulasi emosi, resiliensi, mahasiswi, merantau, tempat kost

### Abstract

*At this time there is a phenomenon of students who migrate to get a better education and when they migrate, many students tend to live in boarding houses because for students living in boarding houses is the best alternative to get a place to stay during their studies. Wandering is a term used by the community to refer to someone who goes from his hometown to settle and work or seek education and go home when there are holidays or interests only. The purpose of this study is to measure the relationship between emotional regulation and resilience among female students who migrate and live in boarding places. The method used in this research is quantitative method. The data collection in this study was carried out using a questionnaire in measuring the scale of emotion regulation and resilience. The sample in this study amounted to 120 respondents with a sample of subjects using purposive sampling techniques. Based on the results of data analysis conducted using the Pearson correlation technique (2-tailed), a significance value of 0.773 ( $p < 0.05$ ) is found, which means there is no relationship between emotional regulation and resilience of female students who migrate and live in boarding houses. This shows that emotional regulation is not included in psychological factors that influence resilience of female students who migrate and live in boarding houses.*

**Keywords:** emotion regulation, resilient, female students, migration, boarding house

## PENDAHULUAN

Pada saat ini terdapat fenomena mahasiswi yang merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan ketika merantau kecenderungan mahasiswi banyak yang tinggal di tempat kost karena bagi mahasiswi tinggal di kostan merupakan alternatif terbaik untuk mendapat tempat tinggal selama masa studinya. Dibanding tinggal di rumah kontrakan para mahasiswi lebih memilih untuk tinggal di kostan bersama teman baru (Pratiwi, 2015).

Merantau merupakan suatu istilah yang digunakan masyarakat untuk menyebut seseorang yang pergi dari kampung halamannya untuk menetap serta bekerja atau mencari pendidikan dan pulang ketika ada hari besar atau kepentingan saja. Hal ini awalnya merupakan suatu kebiasaan orang Minangkabau, namun seiring perkembangan jaman istilah ini tidak hanya digunakan orang Minangkabau saja, tetapi juga digunakan masyarakat luas lainnya. Istilah lain dari merantau adalah migrasi. Fenomena ini terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia (Prihantini, 2013).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) ada beberapa kondisi dan situasi yang penuh tantangan dan menyebabkan mahasiswi membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki. Resiliensi pada diri individu, dapat mengubah keadaan menjadi sebuah tantangan, ujian menjadi

sebuah pelajaran, dan kelemahan menjadi kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan yang melemahkannya, sehingga resiliensi itu sangat memiliki arti bagi individu yang mengalami kesulitan yang dihadapinya (Lestari, 2007).

Beberapa faktor psikologis yang berperan pada proses resiliensi adalah kepribadian yang positif, motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan dukungan sosial (Fletcher & Sarkar, 2012). Salah satu karakteristik kepribadian positif yang dimaksud adalah kestabilan emosi. Kestabilan emosi dapat dimiliki oleh seseorang yang telah mampu meregulasi emosinya (Khoirunnisa & Jannah, 2014).

Regulasi emosi merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan. Usaha yang diperlukan untuk dapat meregulasi emosi dapat bersifat otomatis ataupun dikontrol (Snyder, Simpson, & Hughes 2006). Menurut Khoir (2016) bagi mahasiswi yang sebelumnya telah mempunyai pengalaman dan hidup mandiri maka ada kecenderungan untuk lebih mudah beradaptasi dibandingkan dengan mahasiswi yang baru pertama kali merantau dan tinggal di tempat kost. pada mahasiswa kost yang bisa meregulasi emosinya dengan baik maka akan mendapatkan prestasi belajar yang baik karena mahasiswa kost memiliki waktu belajarnya sendiri. Selain itu ketika berada di tempat kost mahasiswi perantauan tidak

hanya menggunakan tempat kostnya untuk bertistirahat saja tetapi juga untuk mengerjakan tugas kelompok, dan berbagi kepada mahasiswi sesama perantauan.

Adapun kendala yang dihadapi oleh mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost sering kali membuat mahasiswa kewalahan apabila tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost akan menghadapi berbagai macam kesulitan dan cenderung putus asa lalu emosinya menjadi tidak stabil, contoh dari regulasi emosi yang kurang baik yaitu ketika akan bertemu dosen pembimbing mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost akan merasakan cemas. Faktor-faktor penghambat mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost dalam berprestasi tersebut dapat berasal dari dalam ataupun luar diri mahasiswi tersebut (Febrianto 2015).

Menurut Putri (2015), bermain musik dapat membantu proses regulasi emosi pada mahasiswi. Musik membantu dalam dua aspek regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hal yang mempengaruhi regulasi emosi bukan ketika bermain musiknya tetapi didominasi oleh kebersamaan ketika bermain musik bersama, suasana di tempat ketika bermain musik. Kegiatan tersebut dapat membantu mahasiswi untuk lebih mengontrol emosi yang mereka tampilkan sehingga emosi yang mereka ekspresikan tidak berlebihan. Regulasi emosi juga berguna untuk mengatur

proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski & Kraaij, 2006).

Berdasarkan penjelasan tersebut, resiliensi merupakan peranan penting bagi mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost untuk dapat meregulasi emosinya. Resiliensi sangat penting pada diri seseorang karena dapat menimbulkan efek yang baik secara psikologis. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Untuk itu peneliti berasumsi bahwa resiliensi berhubungan dengan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Tugade dan Fredrickson (2007) dalam penelitiannya menunjukkan hasil yang positif yaitu menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Bila seseorang dapat mengatur emosinya maka semakin bisa juga orang tersebut untuk cepat bangkit dari masalah dan tidak terpuruk terlalu lama sehingga kebahagiaannya dapat kembali. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Karreman dan Vingerhoets (2012) menunjukkan bahwa adanya hubungan antaran regulasi emosi resiliensi. Apabila seseorang dapat meregulasi emosinya dengan baik maka orang tersebut akan mendapatkan kesejahteraan. Studi lain juga menemukan bahwa regulasi emosi mendorong individu

menjadi resilen (Trompeter, de Kline, & Bohlmeijer, 2017). Ketika individu mampu mengendalikan perasaannya, maka dengan bantuan pengetahuan kognitif yang dimilikinya dia akan lebih mampu bertahan dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Min, Yu, Lee, dan Chae (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi. Jadi, regulasi emosi berkontribusi terhadap resiliensi pada pasien yang depresi atau gangguan kecemasan. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Jannah (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi. Maka penelitian ini masih perlu diteliti lagi karena tidak semua penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang positif.

Berdasarkan paparan teori tersebut, maka dari penelitian ini dapat ditarik hipotesis bahwa ada hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost. Kemudian dari populasi dengan karakteristik tersebut di atas diambil sebanyak 120 orang sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Karakteristik sampel

dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Resiliensi adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan yang sehubungan dengan ujian yang dialami. Variabel resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002), yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *empati*, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 15 butir aitem dengan reliabilitas sebesar 0.796.

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu *strategies to emotion regulation (strategies)*,

*engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional response (acceptance)*. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 22 butir aitem dengan reliabilitas sebesar 0.890.

Untuk menguji hipotesis hubungan antara resiliensi dengan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost digunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa koefisien korelasi antara resiliensi dan regulasi emosi sebesar 0.027 dengan taraf signifikansi 0.773 ( $p < .05$ ) hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Hasil penelitian antara regulasi emosi dan resiliensi yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Jannah (2014) juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada atlet renang karena para atlet renang sudah bisa meresiliensi dirinya tanpa harus meregulasi emosinya. Hal ini diasumsikan bahwa para atlet renang bisa menjadi pribadi yang positif, bisa memotivasi dirinya,

meningkatkan kepercayaan, fokus, dan mendapatkan dukungan sosial.

Dari kelima faktor tersebut tidak ada faktor regulasi emosi. Begitu pula pada penelitian ini, bahwa mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost ada kecenderungan menjadi pribadi yang resilien tanpa harus meregulasi emosinya. Pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost akan mengalami berbagai macam *stressor* salah satunya adalah *homesick*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fletcher dan Sarkar (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor psikologis yang turut mempengaruhi proses pengolahan *stressor*. Selanjutnya ada lima faktor yang turut mempengaruhi resiliensi psikologis. Sedangkan, regulasi emosi tidak termasuk kedalam lima faktor yang mempengaruhi resiliensi. Tidak terdapat faktor psikologis regulasi emosi yang membantu mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost untuk mengelola berbagai macam *stressor* yang akan individu hadapi. Kelima faktor tersebut adalah kepribadian yang positif, motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan dukungan sosial. Selanjutnya ciri-ciri mahasiswi yang resilien adalah mahasiswi yang memiliki kompetensi sosial, memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, otonomi serta memiliki kesadaran akan tujuan dan masa depan.

Kompetensi sosial mendorong individu mengembangkan adaptasi yang baik, terutama

dalam memilih strategi pemecahan masalah yang paling tepat (Biggart, Ward, Cook, & Schofield, 2017). Hal lain yang juga sangat berperan terhadap resiliensi individu adalah dukungan sosial. Studi menemukan bahwa dukungan sosial memberikan perasaan nyaman pada diri individu yang memunculkan keyakinan bahwa dirinya tidak sendiri dan akan mampu melewati masa-masa sulit bersama orang-orang yang mendukungnya (Dumont & Provost, 1999; Pejicic, Ristic, & Andelkovic, 2018).

Pada deskriptif subjek skala resiliensi berdasarkan usia diketahui bahwa *mean* pada usia 18-19 tahun sebesar 48.35, pada usia 20-21 sebesar 46.75 dan pada usia 22-23 tahun sebesar 47.21. Di dalam kaitannya dengan usia, pada penelitian ini mahasiswi yang berusia 18-19 tahun, 20-21 tahun dan 22-23 tahun sama-sama dalam kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gunarsa (2014). Tingkat psikologi remaja lebih matang. Kemampuan tersebut mencakup sikap, tingkah laku, serta kematangan emosi. Kematangan emosi dapat menyebabkan individu memiliki suasana hati yang baik dan suasana hati membantu mengatasi situasi darurat dengan tepat.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan lama merantau, dapat diketahui hasil *mean* pada mahasiswi yang lama merantau 1-2 tahun sebesar 47.63, pada mahasiswi yang lama merantau 3-4 tahun sebesar 46.93 dan pada mahasiswi yang lama merantau 5-6 tahun sebesar 47.18. Di dalam

kaitannya dengan lama merantau pada penelitian ini mahasiswi yang merantau selama 1-2 tahun, 3-4 tahun dan 5-6 tahun sama-sama dalam kategori yang tinggi. Pada saat merantau biasanya seseorang dituntut untuk mempunyai kemandirian yang kuat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, selain itu juga harus menanamkan rasa tanggung jawab yang tinggi. Menurut Wolin dan Wolin (1994), salah satu aspek resiliensi adalah *initiative* yaitu keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap hidupnya. Semakin lama mahasiswi tersebut merantau maka semakin besar juga tanggung jawab yang akan dihadapinya. Sebagai akibatnya, hal ini dapat mempengaruhi resiliensi mahasiswa tersebut.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan ada atau tidaknya saudara yang bisa ditemui di tempat tinggal sekarang diketahui bahwa hasil *mean* pada mahasiswi yang mempunyai saudara yang bisa ditemui di tempat tinggal sekarang sebesar 47.11 dan hasil *mean* dari mahasiswi yang tidak mempunyai saudara di tempat tinggal yang sekarang sebesar 47.35. Kelompok subjek yang memiliki saudara yang bisa di temui di tempat tinggal sekarang masuk ke dalam kategori tinggi. Menurut Wullur (2009) dengan mempunyai kerabat dekat atau saudara maka individu akan merasa lebih optimis, yakin bahwa suatu hal akan akan berubah menjadi lebih baik serta mempunyai acuan untuk memperjuangkan sesuatu yang diinginkan. Sikap optimisme tersebut dapat

mempengaruhi resiliensi. Selanjutnya menurut Embury dan Saklofske (2013) optimisme adalah salah satu aspek pembentuk resiliensi. Mahasiswi yang tidak mempunyai saudara di tempat tinggal sekarang akan bertahan hidup bersama teman sebayanya yang mempunyai latar beklakang sama. Hal tersebut akan menimbulkan rasa empati terhadap sesamanya. Menurut Reivich dan Shatte (2002) salah satu aspek resiliensi adalah empati. Empati adalah kemampuan untuk peka terhadap lingkungan sekitar, mahasiswi yang berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan untuk dipahami dan dihargai.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan ada atau tidaknya pacar atau kekasih pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Didapatkan hasil *mean* pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost yang memiliki pacar atau kekasih sebanyak 46.76 dan hasil *mean* mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost yang tidak memiliki pacar atau kekasih sebanyak 47.60. Kelompok subjek yang memiliki dan tidak memiliki pacar atau kekasih sama-sama masuk ke dalam kategori tinggi. Pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost peran pacar atau kekasih cenderung berpengaruh terhadap resiliensi subjek.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Henderson dan Milstein (dalam Desmita, 2009) menyebutkan bahwa salah satu

karakteristik pribadi yang resilien adalah kesediaan diri untuk melayani orang lain yang berarti adanya adaptasi dari mahasiswi terhadap lingkungan sekitar dengan baik, dan upaya bagi mahasiswi itu sendiri untuk melakukan hubungan dengan baik agar bisa menjadi pribadi yang resilien. Sedangkan menurut Grotberg (1995), resiliensi mempunyai sumber yang berbeda dan salah satunya yaitu perasaan dicintai dan disukai karena sikap yang menarik. Individu menerima orang yang menyukai dan mencintainya serta melakukan hal manis untuk orang yang menyukai dan mencintainya.

Pada analisa deskriptif skala resiliensi berdasarkan asal kota atau tempat tinggal pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Diketahui nilai *mean* yang bertempat tinggal di Bekasi termasuk ke dalam kategori sedang. Sementara itu yang bertempat tinggal di daerah Jakarta, Surabaya, Palembang, Padang, Lampung, Medan termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini dapat diasumsikan bahwa mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost meskipun jarak antara kampus dengan tempat tinggalnya berjauhan seperti di kota Jakarta, Surabaya, Palembang, Padang, Lampung, dan Medan akan menjadi pribadi yang resilien hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Grotberg (1995) bahwa salah satu sumber-sumber individu yang resilien adalah mandiri dan bertanggung jawab. Mahasiswi dapat melakukan berbagai hal yang sesuai dengan

keinginannya dan harus menerima berbagai macam konsekuensi yang akan di hadapi oleh mahasiswa tersebut ketika sedang berada jauh dari rumah atau sedang berada di perantauannya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara resiliensi dan regulasi emosi pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak termasuk ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost.

Ada beberapa saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini. Pertama, bagi subjek agar tetap fokus pada perkuliahan dan dapat meregulasi emosinya dengan baik serta menjadi pribadi yang resilien dalam menghadapi masalah-masalah yang muncul pada mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Kedua, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar mencari waktu luang yang cukup banyak karena tidak mudah untuk mencari mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Selanjutnya menyebar data atau angket agar sesuai dengan subjek yang ingin diteliti dan bisa mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang peneliti harapkan. Misalnya menyebar kuisioner langsung ke mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost sehingga peneliti bisa mengetahui bahwa yang mengisi kuisioner tersebut benar-

benar mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost. Ketiga, bagi keluarga yang mempunyai anak perempuan yang merantau dan tinggal di tempat kost sebaiknya tetap menjaga komunikasi kepada anaknya karena diharapkan agar mahasiswi yang merantau dan tinggal tetap bisa merasakan dan mendapatkan perhatian-perhatian dan kasih sayang dari keluarganya walaupun berada jauh di kampung halamannya. Hal ini juga perlu dilakukan agar juga mahasiswi yang merantau dan tinggal di tempat kost tersebut tidak merasa kesepian ketika sedang merasakan *homesick*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Biggart, L., Ward, E., Cook, L., & Schofield, G. (2017). The team as a secure base: Promoting resilience and competence in child and family social work. *Children & Youth Services Review*, 83, 119-130.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset Bandung.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Embury, S., & Saklofske, D. (2013). *Resilience in children, adolescents, and adult*. Ottawa: Springer.

- Febriyanto, R. S. (2015). *Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 669-678.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Difference, 41*, 1045–1053.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human Spirit*. Alabama: Benard Van Leer Foundation.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Karreman, A., & Vingerhoets. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*, 821-826.
- Khoir, A. (2016). *Potret kehidupan mahasiswa yang tinggal di kost*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Khoirunnisa., & Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Character, 3*(2), 1-7.
- Lestari, K. (2007). Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3*(2), 22-32.
- Min, J., Yu, J. J., Lee, C., & Chae, J. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorder. *Comperhensive Psychiatry, 54*, 1190-1197.
- Pejicic, M., Ristic, M., & Andelkovic, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in post war. *Journal of Community Psychology, 46*(4), 457-472.
- Putri, R. (2015). Regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran yang bermain angklung. *Jurnal Psikologi, 3*(2), 18-27.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer againts psychopathology? An exploratory study

on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy & Research*, 41(3), 459-468.

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1994). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villiard Books.

Wullur, V. (2009). *Mengoptimalkan kepedulian sosial masyarakat*. Grasindo: Jakarta.