

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI
PADA DEWASA AWAL DI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh

MEY LINI DWI HAPSARI

1910801065



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI, ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

2023

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI
PADA DEWASA AWAL DI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

MEY LINI DWI HAPSARI

1910801065

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI, ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Oleh:

Pembimbing: ZAHRO VARISNA ROHMADANI, S. Psi., M. Psi., Psi.

20 Maret 2023



THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON RESILIENCE IN EARLY ADULTHOOD IN YOGYAKARTA

Mey Lini Dwi Hapsari²

ABSTRACT

Everyone will have their own developmental tasks, from children, adolescents, adults to the elderly. Given that early adulthood is the developmental apex for everyone, developmental activities must be completed in order for life to be enjoyable and devoid of significant problems. Early adulthood is the transition from adolescence to adulthood that occurs between the ages of 18 and 25. This study aims to determine the effect of emotional regulation on resilience in early adulthood in Yogyakarta. The collected data were analyzed using the Pearson product moment correlation test with the help of the SPSS 16 for windows program. The results showed that there was a very significant influence between the independent variable (emotional regulation) and the dependent variable (resilience) with a significant level of $p = 0.00 < 0.01$. This proves that emotional control and resilience have a connection in early adulthood in Yogyakarta.

Keywords: Emotion Regulation, Resilience

VERIFIED BY



P2. Bahasa
UNISA

ABSTRAK

Setiap orang akan mempunyai tugas perkembangannya masing-masing mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai ke lansia. Tugas perkembangan harus dilalui supaya kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, khususnya bagi orang dewasa awal, karena masa dewasa awal ini masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang. Dewasa awal adalah transisi dari masa remaja ke dewasa yang terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal di Yogyakarta. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi product moment Pearson dengan bantuan program SPSS 16 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara variabel independen (Regulasi emosi) dan variabel dependen (Resiliensi) dengan taraf signifikan $p = 0,00 < 0,01$. Hal ini mengidentifikasi bahwa adanya pengaruh antara regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal di Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Setiap orang akan mempunyai tugas perkembangannya masing-masing mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai ke lansia. Beberapa tugas perkembangan harus dilalui supaya kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, khususnya bagi orang dewasa awal, karena masa dewasa awal ini masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang. Oleh karena itu, dewasa awal adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima tugas di masyarakat dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 2003).

Santrock (2012) mengemukakan bahwa masa dewasa awal adalah transisi dari masa remaja ke dewasa atau yang disebut dengan beranjak dewasa (emerging adulthood) yang terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun. Masa ini ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi yang dapat menyebabkan adanya ketidakstabilan dalam proses transisi tersebut. Adanya ketidakstabilan ini adalah salah satu dari tiga ciri dari orang yang berada pada masa dewasa awal. Ketidakstabilan ini terjadi dalam hal relasi romantis, pekerjaan dan pendidikan.

Hurlock (2003) mengemukakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang

penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali di tempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada

tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan. Penyesuaian dan penyelesaian terhadap persoalan yang dihadapi dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan masalah atau ujian yang dialami. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan. Resiliensi merupakan

faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich & Shatte, 2002). Dalam penelitiannya, Reivich & Shatte (2002) menyebutkan pentingnya resiliensi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dialami seperti keluarga yang berantakan, kehilangan orang tua, kemiskinan, diabaikan secara emosional ataupun siksaan fisik.

Kebanyakan orang menganggap dirinya cukup memiliki resiliensi, padahal sebenarnya kebanyakan orang tidak siap secara emosional ataupun psikologis untuk menghadapi penderitaan. Setiap orang beresiko untuk putus asa dan merasa tidak berdaya, namun mungkin masih membutuhkan pertolongan untuk mengatasi penderitaan. Jadi, tidak ada orang yang tidak membutuhkan resiliensi karena pada dasarnya setiap manusia pernah, sedang atau akan mengalami penderitaan dalam satu atau beberapa area kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan pada 4 orang dewasa awal terdapat bahwa setiap orang mengalami kesulitan dalam menjalani hidup yang berbeda-beda. Subjek pertama merasa sedang mengalami quarter life crisis karena subjek merupakan freshgraduate yang sedang mengalami kebimbangan kehidupan misalnya mengalami kesulitan mencari pekerjaan dan pertemanan yang

semakin menyempit. Selain itu, subjek juga merasa bosan dalam menjalani kehidupan karena belum memiliki pekerjaan yang tetap. Saat ini, subjek mengatasi permasalahannya dengan lebih melakukan kegiatan sederhana yang positif seperti lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman, jalan-jalan, dan kegiatan rohani.

Subjek kedua mengalami stres karena merasa sendiri dalam menyelesaikan tugas akhir di masa akhir perkuliahan. Subjek juga menjadi tidak percaya diri dari teman-teman perkuliahan yang sudah menyelesaikan tugas akhir. Hal itu membuat subjek menarik diri dari lingkungan sosial dalam beberapa waktu. Tuntutan untuk segera lulus dari lingkungan keluarga dan dosen membuat subjek lebih tertekan. Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan tidur karena pesimis tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Saat ini, subjek belum menemukan solusi yang terbaik untuk mengatasi permasalahannya.

Subjek ketiga mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan adaptasi dengan lingkungan baru. Ketika subjek berada dalam lingkungan baru, subjek menutup diri dan lebih memilih menunggu untuk bergabung dalam lingkungan baru. Selain itu, dalam lingkungan keluarga orang tua subjek termasuk orang tua yang strict parents. Hal itu membuat subjek semakin

menutup diri, tidak memiliki pertemanan yang luas, dan merasa sendiri. Saat ini, subjek belum bisa keluar dari zona nyaman untuk berlatih bersosialisasi dengan lingkungan yang lebih luas.

Subjek keempat merasa masih labil dan bimbang dalam menjalani hubungan percintaan dengan orang. Subjek melihat orang-orang seusianya mayoritas sudah memiliki hubungan yang pasti, namun subjek belum memiliki hubungan yang seperti itu. Hal itu membuat subjek merasa tidak percaya, iri hati, overthinking mengenai jodoh di masa depan, dan terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari. Saat ini subjek masih belum memiliki solusi mengenai permasalahan percintaannya. Dapat disimpulkan bahwa 3 orang masih belum bangkit dari masalah yang sedang dihadapi dan 1 orang lainnya telah bangkit dan menjalani hidup dengan baik-baik saja.

Dari fenomena yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa orang yang mengalami distres psikologis berkepanjangan yang belum bisa ditentukan berapa lama dia mengalami gejala ini dikarenakan setiap orang memiliki permasalahan dan waktu yang berbeda-beda untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami. Distres psikologi yang dialami adalah selalu merasa bersalah dan sering menyalahkan diri sendiri, selalu merasa cemas dan

khawatir berlebihan, suasana hati yang buruk atau sedih secara berkepanjangan, sering mengalami mimpi buruk, penurunan nafsu makan menurun, malas dan takut untuk melakukan sesuatu yang baru, sering merusak barang-barang di sekitar secara refleks, merasa rendah diri dan tidak berdaya serta sulit tidur.

Kharisma (2021) dalam penelitiannya menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, salah satunya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan kepada resiliensi. Karena regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif dalam menyikapi masalah, lebih menyelesaikan masalah menggunakan kognitif serta berguna untuk memperkuat resiliensi.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tampak pada tindakan yang dilakukannya. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu. Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan

bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2014).

Hasil penelitian dari Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) memaparkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi. Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi akan sulit untuk beradaptasi dalam menghadapi masalah. Pernyataan ini didukung pendapat Thompson Kostiuk & Gregory (Mutia, 2016) yang menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. Berdasarkan fenomena yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang dimana peneliti berupaya untuk mendeteksi ada tidaknya korelasi antar variabel. Menurut Creswell dan Creswell (2018), pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji teori-

teori objektif dengan menguji hubungan antar variabelnya. Variabel tersebut dapat diukur dengan instrumen dan dapat dianalisis dengan prosedur statistik. Peneliti memilih menggunakan pendekatan kuantitatif karena ingin menguji pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada individu dewasa awal.

Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling (sampling acak sederhana) yaitu metode pengambilan sampel dari populasi secara acak berdasarkan frekuensi probabilitas semua anggota populasi. Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini memastikan subjek termasuk dalam kriteria. Pada penelitian ini dilakukan terhadap dewasa awal. Adapun karakteristik pengambilan sampel yang dilakukan yaitu:

- a. Laki-laki atau perempuan
- b. Berumur 18- 25 Tahun
- c. Tinggal di Yogyakarta

Proses penyebaran kuesioner dilakukan dengan memberikan kuesioner terhadap responden yang sesuai dengan kriteria secara online dengan menggunakan teknik *Self-Administered Questionnaires*. Teknik *Self-Administered Questionnaires* merupakan metode pengumpulan data yang mencakup wilayah tertentu sehingga memudahkan peneliti dalam mengumpulkan semua data yang

diperlukan dengan waktu yang relatif lebih singkat (Sekaran & Bougie, 2013). Penelitian ini menggunakan skala pengukuran diukur menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2015) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai perbedaan dari sangat positif sampai sangat negatif. Skala tersebut disiapkan beberapa pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang diperoleh dari skala pada test. Metode analisis yang digunakan yaitu korelasi pearson product moment. Analisis regresi sederhana ini digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel independen (regulasi emosi) terhadap variabel dependen (resiliensi). Dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan korelasi pearson product moment yang tujuannya untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau ratio. Proses analisis data dibantu dengan SPSS versi 26 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dari penelitian ini yaitu individu dewasa awal yang tinggal di Yogyakarta.

Responden yang ikut serta dalam penelitian ini berusia dewasa awal. Responden dalam penelitian ini berjumlah 65 seorang dewasa awal di Yogyakarta sesuai dengan teori Santrock (2011) masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan.

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa seorang dewasa awal di Yogyakarta memerlukan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi ketika menghadapi masalah. Sama dengan halnya menurut Kharisma (2021) yang berjudul pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi remaja awal memiliki hasil analisis yaitu bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel resiliensi pada remaja awal di SMPN 54 Bandung. Hal ini memberi arti bahwa subjek dengan kemampuan pengendalian emosi yang baik, akan membuatnya memiliki resiliensi yang baik. Pernyataan itu dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Dengan demikian penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu

memiliki hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bawah semua responden merupakan seorang dewasa awal yang di Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.8 dapat diketahui bahwa signifikan antara kedua variabel karena $P > 0,05$ dengan hasil sig (2-tailed) yaitu 0,200 sehingga alat ukur yang digunakan berdistribusi normal. Pada tabel 4.9 dapat dinilai bahwa kedua variabel tersebut linear karena P linearity kurang dari 0,05 sehingga memenuhi syarat linearitas sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen (Regulasi emosi) mempengaruhi variabel dependen (Resiliensi) hasil dari data tersebut dianalisis menggunakan SPSS versi 26 for windows. Maka berdasarkan kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian memiliki hubungan antara kedua variabel regulasi emosi dan resiliensi. Berdasarkan hasil penelitian ini regulasi emosi memiliki sumbangan efektifnya sebesar 20,5 %. Dengan demikian sumbangan variabel independen (Regulasi emosi) terhadap variabel dependen (Resiliensi) sebesar 20,5%, sedangkan sisanya sebesar 79,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. T., & Cahyanti, I. Y. (2021). Gambaran Resiliensi Pada Individu Dewasa Awal Terhadap Situasi Akibat Perceraian Orangtua. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 268-279.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Egsaugm, (2020), *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury*. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercerai*.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). *Emotional Disclosure About Traumas And Its Relation To Health: Effect Of Previous Disclosure And Trauma Severity*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 63(1), 75-84.
- Gross, James J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual And Empirical Foundations*. The Guilford Press.
- Hanggara, A., & Amiati, A. T. (2018). *Tingkat Resiliensi Siswa (Analisis Pengaruh Lingkungan Keluarga, Teman Sebaya, Kecakapan Sosial Dan Kemandirian*.
- Belajar Terhadap Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi*. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 15(01), 35-45.
- Harjanto, J. (2017). *Pengaruh Destination Awareness, Destination Image, Motivasi, Dan Word Of Mouth Terhadap Kunjungan Wisata Di Batu Secret Zoo (Doctoral Dissertation, Uajy)*.
- Hidayat, A.A.. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsan, H. (2015). *Validitas Isi Alat Ukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya*. *Pedagogia*, 13(3), 173-179.
- Kamilah, Hana, Et Al. *Construction And Validation Of Emotional Agility Measurement Tools: Measuring One's Emotional Agility*. *Jppp-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2021, 10.1: 65-72.

Karen Reivich, Andrew Shatte. (2003). *The Resilience Factor 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles*.

Martono, Nanang. (2015). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Mawardah, Mutia; Adiyanti, M. G. Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 2014, 41.1: 60-73.

Padang, M.A.I.A. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kompetensi Sosial Pada Anak Usia 9-11 Tahun.

Padang, Monica Angelina Imaldia Arung (2018) Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kompetensi Sosial Pada Anak Usia 9 - 11 Tahun. Skripsi Thesis, Sanata Dharma University.

Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35-40.

Rahayu, H. S. (2018). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai (Doctoral Dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).

Rusakamto, Muhamad (2021) Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kualitas Website, Citra Instansi Terhadap Kepuasan Masyarakat

Pada Kantor Administrasi Hukum Umum Cikini Jakarta (Kemenkumham). Tesis Thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.

Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah; Kamala, Intan; Anggraini, Henny. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud Fkip Upr. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16 No, 2020, 2: 33-4

Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.

Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga

Sukmaningpraja, A. & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Jurnal GamaJoP*, 2(3), 184-191. doi: 10.22146/gamajop.36944

Yusuf, Putri Maharani; Kristiana, Ika Febrian. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 2018, 6.3: 98-104.