

## **HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI INDIVIDU TERHADAP KEMAMPUAN RESILIENSI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 10 SURABAYA**

**Shella Tiara Maharani**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [shella.18002@mhs.unesa.ac.id](mailto:shella.18002@mhs.unesa.ac.id)

**Mochamad Nursalim**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [mochamadnursalim@unesa.ac.id](mailto:mochamadnursalim@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Sebanyak 99% anak-anak dan remaja di seluruh dunia dengan rentang umur dibawah 18 tahun mengalami gangguan kesehatan mental akibat pembatasan Covid-19. Hal ini menuntut remaja masa kini untuk memiliki ketangguhan atau kemampuan bertahan hidup. Kemampuan bertahan hidup atau resiliensi penting dimiliki remaja untuk menghadapi peristiwa negatif di dalam tekanan kehidupan sehari-hari, tidak hanya kemampuan resiliensi namun kemampuan efikasi diri dan regulasi emosi juga dibutuhkan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi khususnya di SMP Negeri 10 Surabaya. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, sedangkan teknik pengumpulan data, peneliti mengembangkan alat ukur angket berupa jawaban berskala (*Rating Scale*) yaitu skala *likert* dengan variabel terikat yaitu kemampuan resiliensi (Y), variabel bebas yaitu efikasi diri (X1) dan regulasi emosi (X2). Populasi yang digunakan berjumlah sekitar 1.197 dengan pengambilan sampel dengan teknik *Cluster random sampling* rumus Slovin taraf signifikansi 5% dan teknik analisis data yaitu uji normalitas dan uji linearitas serta untuk menguji korelasi antar variabel peneliti menggunakan uji hipotesis alternatif *Rank Spearman*. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap kemampuan resiliensi dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,816 positif. Selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kemampuan resiliensi peserta dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,817 positif. Dan terakhir ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,843 positif.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Regulasi Emosi dan Kemampuan Resiliensi

### **Abstract**

As many as 99% of children and adolescents around the world with an age range under 18 years have mental health problems due to Covid-19 restrictions. This requires today's youth to have the toughness or ability to survive. The ability to survive or resilience is important for adolescents to face negative events in the pressures of everyday life, not only resilience abilities but self-efficacy abilities and emotional regulation are also needed. So this study aims to examine the relationship between self-efficacy and individual emotional regulation on resilience abilities, especially in SMP Negeri 10 Surabaya. The method used is a quantitative method with the type of correlational research, while the data collection technique, the researcher developed a questionnaire measuring instrument in the form of a scaled answer (*Rating Scale*), namely the Likert scale with the dependent variable, namely resilience ability (Y), the independent variable, namely self-efficacy (X1) and emotion regulation (X2). The population used is around 1.197 with sampling using the Cluster random sampling technique, the Slovin formula with a significance level of 5% and the data analysis techniques are normality test and linearity test and to test the correlation between variables, the researcher uses the Spearman Rank alternative hypothesis test. The results of data analysis showed that there was a significant relationship between self-efficacy and resilience with a significance of 0.000 and a positive correlation coefficient of 0.816. Furthermore, there is a significant relationship between emotion regulation on the resilience ability of participants with a significance of 0.000 and a positive correlation coefficient of 0.817. And lastly, there is a significant relationship between self-efficacy and individual emotion regulation on resilience ability with a significance of 0.000 and a positive correlation coefficient of 0.843.

**Keywords:** *Self Efficacy, Emotion Regulation and Resilience Ability*

## PENDAHULUAN

Penyebaran virus COVID-19 memberi akibat yang cukup besar untuk sebagian negara di dunia khususnya di Indonesia. Salah satu dampak yang dirasakan yaitu menurunnya kualitas pendidikan pada peserta didik. Dalam (Umar & Nursalim, 2020) proses pembelajaran jarak jauh atau *distance education* cukup membuat peserta didik merasa jenuh karena banyaknya tugas, tidak hanya itu dalam artikel yang ditulis (Purwanto et al., 2020) metode pembelajaran jarak jauh membuat peserta didik kehilangan jiwa sosialnya, peserta didik juga dipaksa untuk memahami materi sendiri tanpa bantuan guru.

Data UNICEF mengenai pembatasan di Indonesia akibat pandemi COVID-19 dalam website Indonesiabaik.id sebanyak 99% individu baik masih kanak atau remaja di penjuru dunia dengan rentang umur dibawah 18 tahun mengalami gangguan kesehatan mental yang ditandai tidak bersemangat hidup, makan dan susah tidur. Perubahan dalam globalisasi juga menuntut remaja masa kini untuk memiliki ketangguhan atau ketahanan serta kemampuan bertahan hidup. Dalam sebuah artikel yang ditulis (Wardhani Helau et al., 2017).

Data lain menunjukkan bahwa remaja pada kelompok usia 13-18 tahun sebanyak 14 remaja (6,3%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, 103 remaja (46,2%) memiliki tingkat resiliensi sedang, 87 remaja (39%) memiliki tingkat resiliensi rendah dan 19 remaja (8,5%) memiliki tingkat resiliensi sangat rendah dari total 223 (Nourian et al., 2016) remaja dengan tingkat resiliensi sedang memprioritaskan perannya melalui kegiatan ekstrakurikuler dan akademik, tetapi, remaja dengan tingkat resiliensi rendah membutuhkan dukungan tambahan dari teman atau keluarga, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan resiliensi yang berbeda pada setiap individu mempengaruhi kesehatan mental individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

ASCA (Bowers dan Hatch, 2002) (dalam LN Syamsu Yusuf, 2017) dalam layanan Program Bimbingan dan Konseling, Peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sekitar umur 13-15 tahun, memiliki standar C dalam ranah bidang pribadi atau sosial bahwa peserta didik harus memiliki keterampilan dalam menjaga keselamatan diri serta mampu bertahan hidup. Oleh karena itu, kemampuan untuk bertahan hidup (resiliensi) dan kemampuan menjadi individu remaja yang kuat sangat penting diperlukan untuk perubahan kehidupan yang signifikan atau kritis saat ini.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) (dalam Smith, 2013) kemampuan resiliensi merupakan daya muat

yang dimiliki individu secara sehat, positif dan produktif ketika merespon peristiwa yang tidak menyenangkan dengan mengendalikan tekanan-tekanan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda menurut Desmita (2010) (dalam D. Fitriani & Nursalim, 2015) tingkat resiliensi yang tinggi akan membuat individu mampu mengambil sebuah arti dari setiap tantangan serta kegagalan sehingga individu dapat membangun cita-cita yang tinggi. Hingga, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan atau keterampilan guna bertahan hidup pada individu yang menghadapi peristiwa negatif di dalam tekanan kehidupan sehari-hari sehingga individu dapat membangun lagi tujuan atau cita-cita yang lebih tinggi.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Ginjar Soekandar, 2009) resiliensi memiliki empat fungsi yaitu: 1.) Untuk mengatasi hambatan atau rintangan masa kecil, membutuhkan usaha lebih keras agar fokus dan dapat membedakan hal yang bisa dikontrol atau tidak. 2.) Untuk melalui tantangan pada kehidupan sehari-hari, individu mampu menghadapi masalah, tekanan dan kesibukan. 3.) Bangkit setelah mengalami kejadian traumatic, individu dapat kembali pulih dengan baik dan sehat tanpa berlarut-larut dengan kejadian trauma. 4.) Mencapai prestasi terbaik, semakin seringnya individu memperkuat kemampuan resiliensi maka akan semakin nyaman dan bahagia.

Ada beberapa faktor yang memungkinkan mempengaruhi kemampuan resiliensi pada individu menurut (Everall et al., 2006) sebagai berikut: 1.) Faktor Individual, berkembangnya kemampuan kognitif, konsep diri, serta kompetensi sosial, bagaimana individu dapat memperkirakan dan mempertimbangkan kejadian negatif. 2.) Faktor Keluarga, pemberian dukungan dari keluarga mempengaruhi kemampuan resiliensi dari individu. 3.) Faktor Komunitas, apakah komunitas memberikan perlindungan atau kesulitan pada individu sehingga memiliki ketertarikan pada nilai budaya moral.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) juga menyatakan kemampuan resiliensi ada tujuh aspek yakni: 1.) Regulasi Emosi, kemampuan individu untuk senantiasa tenang menanggulangi rasa cemas, sedih, atau marah didalam tekanan ketika munculnya suatu kejadian. 2.) Pengendalian Impuls, individu sanggup mengatur keinginan, harapan, serta dorongan ketika muncul tekanan 3.) Optimisme, individu yang percaya dan yakin dapat mengontrol kehidupan untuk menggapai tujuan di masa depan. 4.) Empati, individu mampu mengidentifikasi kondisi serta kebutuhan emosi individu lain. 5.) Analisis Penyebab Masalah, gaya berpikir individu untuk menjelaskan hal baik atau buruk. 6.) Efikasi Diri, individu memiliki keyakinan menghadapi tantangan dan memecahkan masalah secara efektif. 7.) Peningkatan Aspek Positif, individu mampu membedakan resiko dari

sebuah kejadian realistis dan non realistis.

Dalam penelitian ini (Anggraini et al., 2017) hubungan efikasi diri terhadap resiliensi menghadapi ujian memiliki korelasi efikasi diri yang sangat kuat sehingga semakin tinggi tingkat efikasi diri peserta didik semakin tinggi pula resiliensi peserta didik dalam menghadapi ujian. Dengan penelitian terdahulu tersebut maka tingkat kemampuan resiliensi individu juga tergantung pada kemampuan efikasi diri individu.

Menurut Bandura (1997) dalam (Rustika, 2016) efikasi diri merupakan pusat teori sosial kognitif yang menekankan pada peran pembelajaran observasional, pengalaman sosial, pemahaman mengenai segala kejadian dalam pengembangan kepribadian. Keyakinan diri yang kuat memungkinkan individu dapat mengkoordinir kemampuan diri sendiri dengan beberapa tindakan yang berbeda untuk menghadapi tuntutan kehidupan (Pradana, 2013). Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan yakin pada individu untuk menghadapi kesulitan dan tekanan negatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari

Menurut Bandura (1986) (dalam Mahmudi & Suroso, 2014) ada tiga aspek yang membedakan individu dengan kemampuan efikasi diri tinggi dan rendah: 1.) Level (tingkat kesulitan tugas) individu yang memegang kemampuan efikasi diri tinggi akan memilih tugas yang lebih tinggi atau berat. 2.) Generality (luas bidang perilaku) individu dengan kemampuan efikasi diri tinggi tentu selalu berusaha menambah pengalaman dan pengetahuannya. 3.) Strength (tingkat kekuatan) individu dengan kemampuan efikasi diri cukup tinggi cenderung tidak mudah menyerah, selalu bekerja keras dan tekun.

Bandura (1989) (Abdullah, 2019) juga menjelaskan tentang fungsi dari efikasi diri: 1.) Fungsi kognitif, individu dengan fungsi kognitif serta efikasi diri yang kuat akan memiliki tujuan hidup yang lebih besar serta bekerja keras guna mencapai tujuannya. 2.) Fungsi motivasi, individu dengan tujuan hidup yang tinggi akan memotivasi tindakan dan pemikirannya tentang masa depan. 3.) Fungsi afeksi, semakin kuat efikasi individu maka semakin berani individu ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan tertekan. 4.) Fungsi selektif, individu dengan tujuan hidup yang tinggi dapat memilih situasi mana yang harus mereka hadapi.

Menurut Atkinson (1995), beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan efikasi diri: 1.) Keterlibatan individu dalam kejadian yang dirasakan oleh individu lain. 2.) Persuasi verbal yang dirasakan individu termasuk nasihat, bimbingan serta motivasi. 3.) Situasi psikologis mengharuskan individu untuk menghadapi kegagalan dengan penuh tekanan. Dalam (Fitriana & Setiawati, 2021) peserta didik dengan efikasi diri cukup tinggi akan memiliki pemikiran positif, melakukan yang

terbaik dan percaya diri dalam usahanya untuk mencapai tujuan.

Selain efikasi diri yang mempengaruhi kemampuan resiliensi individu, regulasi emosi juga dikaitkan dengan kemampuan resiliensi. Pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dalam (Poegoeh & Hamidah, 2016) mengenai peran dukungan sosial serta regulasi emosi terhadap kemampuan resiliensi keluarga yang menderita *Skizofrenia* bahwa regulasi emosi cukup penting dalam mempengaruhi resiliensi dengan jumlah sebesar 35,5%, dalam hasil penelitian tersebut regulasi emosi yang positif mampu untuk mengembalikan keseimbangan emosional keluarga yang sedang mengalami musibah.

Menurut Greenberg (2002) (dalam Pusvitasari et al., 2016) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi, mengelola, mengatasi serta mengekspresikan emosi dalam mencapai keseimbangan emosional yang baik. Dalam (Ariyanti & Nursalim, 2021) regulasi emosi juga merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi sehingga dapat mengungkapkan emosi negatif atau positif dengan lebih baik.

Ada beberapa aspek yang menentukan tinggi rendahnya regulasi emosi pada individu (Gross, 2007): 1.) *Strategies to emotion regulation (strategies)* cara individu mengurangi emosi yang berlebihan dengan menenangkan diri secara cepat. 2.) *Engaging in goal directed behavior (goals)* individu tidak mudah terdorong dengan emosi negatif. 3.) *Control Emotional Responses (impulse)* individu mengendalikan emosi dengan merespon emosi negatif baik respon fisik, perilaku serta nada suara. 4.) *Acceptance of emotional response (acceptance)* individu tidak merasakan malu dalam menerima emosi negatif.

Ada lima aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) (dalam Fitriani & Alsa, 2015): 1.) Pemilihan situasi (*situation selection*) individu mengambil tindakan yang memicu timbulnya emosi. 2.) Modifikasi situasi (*situation modification*) individu mengubah situasi dengan melakukan strategi penyelesaian masalah. 3.) Penyebaran perhatian individu memfokuskan perhatian pada situasi dan kondisi. 4.) Perubahan kognitif (*cognitive change*) individu membandingkan pertahanan psikologis dan sosial. 5.) Modifikasi respon (*response modification/modulation*) individu mengubah respon, pengalaman dan perilaku secara verbal atau non verbal.

Proses regulasi emosi menurut Gross dengan proses awalnya (*antecedent-focused emotion regulation/reappraisal*) artinya adanya komponen perasaan, perilaku, serta respon fisiologis terjadi dua kali dan (*response-focused emotion regulation/suppression*) berguna untuk menghambat keluaran tanda-tanda dari perasaan emosi. Maka dapat disimpulkan bahwa,

kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan atau keterampilan individu untuk mampu mengelola, mengatur serta mengendalikan emosi secara tepat baik emosi yang positif dan emosi yang negatif.

Oleh sebab itu dengan uraian tersebut, peneliti memandang perlunya untuk meneliti mengenai hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi di SMP Negeri 10 Surabaya. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu 1.) Untuk mengetahui hubungan hubungan antara efikasi diri dan kemampuan resiliensi pada peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya. 2.) Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi individu dan kemampuan resiliensi pada peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya. 3.) Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi pada peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya. Hasil dari penelitian ini nantinya dapat digunakan oleh para pendidik khususnya untuk guru bimbingan dan konseling sekolah dalam mengembangkan program layanan kepada peserta didik mengenai pentingnya kemampuan resiliensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Arikunto (2014) metode kuantitatif merupakan salah satu pendekatan yang banyak menggunakan berbagai angka dan perhitungan, dimulai dengan proses pengumpulan data, kemudian menginterpretasikan data yang diperoleh serta mengolah data. Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional, dengan tujuan untuk memeriksa terdapat ataupun tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti dan untuk mengetahui besar atau tingginya hubungan antar variabel yang ditunjukkan dalam koefisien korelasi (Indra Sakti, 2011).

Peneliti memiliki ketertarikan memilih lokasi penelitian berada di SMP Negeri 10 Surabaya yang beralamat di Jl. Kupang Panjaan V No. 2 Dr. Soetomo, Kec. Tegalsari, Kota Surabaya, Jawa Timur 60264, karena jarak lokasi sekolah dengan peneliti cukup dekat dan bertepatan dengan kegiatan peneliti dalam pengenalan lingkungan persekolahan dapat menghemat waktu, tenaga dan biaya yang digunakan peneliti.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Hendrarno, Sugiyo & Supriyo (1987 : 82) dalam buku (Purwoko & Titin, 2015) bahwa penggunaan angket atau kuesioner bertujuan untuk memperoleh data tentang latar belakang peserta didik sebagai salah satu sumber dalam menganalisis perilaku sosialnya melalui komunikasi tertulis. Peneliti mengembangkan alat ukur angket berupa jawaban berskala (*Rating Scale*) yaitu skala *likert* (Selalu, Sering, Kadang-Kadang dan Tidak Pernah) dengan

variabel Efikasi Diri (X1), Regulasi Emosi (X2) dan Kemampuan Resiliensi (Y).

Populasi yang digunakan adalah peserta didik SMP Negeri 10 Surabaya baik kelas VII, kelas VIII dan kelas IX yang berjumlah sekitar 1.197, untuk memudahkan peneliti dalam mengambil data yang spesifik maka peneliti melakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster random sampling* untuk meneliti keseluruhan cluster, bukan individu dari tiap kelompok.

Tabel 1. Data Kelas

Jenjang Kelas	Total Jumlah Siswa
Kelas 7A-7L	410
Kelas 8A-8I	347
Kelas 9A-9K	440

Penentuan jumlah sampel atau besarnya kuantitas responden pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, dalam Sugiyono (2017:81) rumus ini menggunakan perhitungan sederhana dengan taraf signifikansi 5%. Maka rumusnya sebagai berikut:

Tabel 2. Perhitungan Ukuran Sampel

$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$
$n = \frac{1197}{1 + 1197(0.05)^2}$
$n = 299.812 = 300$

Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu untuk menguji coba instrumen angket. Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui kualitas dari setiap butir pernyataan variabel. Uji coba instrumen diberikan secara acak pada peserta didik SMP Negeri 10 Surabaya melalui Google Formulir dengan total responden ketiga variabel yaitu 121. Skala kemampuan resiliensi secara operasional berdasarkan Reivich dan Shatte (2002) yang menyatakan ada tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan peningkatan aspek positif. Sedangkan skala efikasi diri secara operasional berdasarkan Bandura (1986) ada tiga aspek yang membedakan efikasi diri individu yaitu tingkat kesulitan pada tugas, luasnya bidang perilaku dan tingkat kekuatan. Yang terakhir untuk skala regulasi emosi berdasarkan Gross (2007) yang membedakan aspek tinggi rendahnya regulasi emosi individu yaitu *strategies, goals, impulse, dan acceptance*.

Pengembangan alat ukur yang digunakan melewati uji validitas *Pearson Product Moment*, alat ukur variabel efikasi diri dan regulasi emosi memiliki nilai koefisien sebesar 0,308. Sedangkan untuk alat ukur variabel kemampuan resiliensi memiliki nilai koefisien sebesar 0,301. Sehingga apabila ada nilai aitem yang kurang dari

nilai koefisien tersebut maka dikatakan tidak valid (Sugiyono, 2019).

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dari total 36 aitem ada 32 aitem valid dan 4 aitem tidak valid, sedangkan untuk variabel regulasi emosi dari total 40 aitem sebanyak 26 aitem valid dan 14 aitem tidak valid, yang terakhir untuk variabel kemampuan resiliensi dari total 64 aitem ada 46 aitem valid dan 18 aitem tidak valid.

Sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* yang bertujuan untuk melihat apakah alat ukur instrumen tersebut memiliki konsistensi jika dilakukan pengumpulan data berulang. Hasil uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

	Cronbach's Alpha	Hasil
Kemampuan Resiliensi	0,786	Reliable
Efikasi Diri	0,893	Sangat Reliable
Regulasi Emosi	0,807	Sangat Reliable

Untuk menjawab tujuan penelitian ini dilakukan metode analisis data. Menurut Sugiyono (2010:335) metode analisis data merupakan suatu proses dalam mencari data, menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari teknik pengumpulan data kemudian menjabarkannya menurut kategori-kategori tertentu. Pengujian dilakukan dengan alat bantu aplikasi *SPSS 24.0 For Windows*. Langkah awal melakukan analisis data dengan uji syarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Langkah selanjutnya untuk menguji korelasi antar variabel peneliti menggunakan uji hipotesis *Pearson product moment* dengan syarat multak uji syarat analisis terpenuhi, artinya jika salah satu variabel menunjukkan tidak berdistribusi normal dan tidak linear maka menggunakan uji hipotesis alternatif *Rank Spearman*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Sebelum melakukan uji syarat analisis dan uji hipotesis, perlu untuk dilakukan uji analisis deskriptif dengan hasil dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics				
	Efikasi Diri	Regulasi Emosi	Kemampuan Resiliensi	Valid N (listwise)
N	300	300	300	300
Minimum	37	15	39	
Maximum	128	101	184	
Mean	103,04	76,08	144,08	
Std. Deviation	13,522	11,415	22,424	

Pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa *mean* pada skala efikasi diri sebesar 103,04, nilai minim sebesar 37, nilai maks sebesar 128 dan standar deviasi sebesar 13,522. Sedangkan pada skala regulasi emosi *mean* sebesar 76,08, nilai minim sebesar 15, nilai maks sebesar 101 dan standar deviasi sebesar 11,415. Pada skala kemampuan resiliensi *mean* sebesar 144,08, nilai minim sebesar 39, nilai maks sebesar 184 dan standar deviasi sebesar 22,424.

Pada hasil uji analisis deskriptif tersebut variabel efikasi diri, regulasi emosi dan kemampuan resiliensi akan dikategorikan menjadi tiga yakni, tinggi, sedang dan rendah. Pengkategorian tersebut bertujuan untuk melihat penyebaran skor pada setiap butir instrumen sehingga memberikan makna skor bagi setiap individu peserta didik.

Tabel 5. Norma Kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} < X < \text{Mean} + \text{SD}$
Rendah	$X < \text{Mean} - \text{SD}$

Berdasarkan norma kategorisasi diatas maka didapatkan skor total variabel efikasi diri, regulasi emosi dan kemampuan resiliensi, yaitu:

Tabel 6. Kategorisasi variabel Efikasi Diri

Kategorisasi	Frekuensi
Tinggi	56
Sedang	191
Rendah	53

Berdasarkan tabel tersebut terdapat 56 peserta didik mempunyai tingkat efikasi diri tinggi, 191 peserta didik mempunyai tingkat efikasi diri sedang dan 53 peserta didik mempunyai tingkat efikasi diri rendah.

Tabel 7. Kategorisasi variabel Regulasi Emosi

Kategorisasi	Frekuensi
Tinggi	46
Sedang	212
Rendah	42

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas terdapat 46 peserta didik yang mempunyai tingkat regulasi emosi tinggi, 212 peserta didik mempunyai tingkat regulasi emosi sedang dan 42 peserta didik mempunyai tingkat regulasi emosi rendah.

Tabel 8. Kategorisasi variabel Kemampuan Resiliensi

Kategorisasi	Frekuensi
Tinggi	39
Sedang	217
Rendah	44

Berdasarkan tabel diatas terdapat 39 peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan resiliensi tinggi,

217 peserta didik memiliki tingkat kemampuan resiliensi sedang dan 44 peserta didik memiliki tingkat kemampuan resiliensi rendah.

Dengan mengetahui kategorisasi masing-masing variabel maka dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data dari ketiga variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak, dikatakan data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 sebaliknya dikatakan data tidak normal jika nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05. Berikut adalah hasil uji normalitas tiga variabel:

Tabel 9. Hasil uji normalitas

	N	Test Statistic	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Efikasi Diri	300	,055	,307	Berdistribusi Normal
Kemampuan Resiliensi	300	,067	,131	Berdistribusi Normal
Regulasi Emosi	300	,098	,006	Berdistribusi Tidak Normal

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* bahwa nilai signifikansi dari variabel efikasi diri sebesar 0,307 yang artinya lebih dari 0,05 sehingga variabel tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal. Untuk variabel regulasi emosi dengan nilai signifikansi sebesar 0,006 yang artinya kurang dari 0,05 dapat dikatakan berdistribusi tidak normal. Sedangkan variabel kemampuan resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,131 yang artinya lebih dari 0,05 dapat dikatakan berdistribusi normal.

Langkah selanjutnya setelah dilakukan uji normalitas yaitu uji linearitas dengan tujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka hubungan dua variabel linear namun jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka tidak linear. Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 10. Hasil uji linearitas

	Nilai Signifikansi	Keterangan
Kemampuan Resiliensi* Efikasi Diri	0,927	Linear
Kemampuan Resiliensi* Regulasi Emosi	0,000	Tidak Linear

Dari tabel uji linearitas dapat dikatakan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan kemampuan resiliensi memiliki nilai signifikansi 0,927 lebih dari 0,05 yang artinya hubungan tersebut linear. Sedangkan untuk hubungan antara regulasi emosi dengan kemampuan

resiliensi memiliki nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05 yang artinya hubungan tersebut tidak linear.

Untuk menjawab hipotesis kedua dan ketiga peneliti menggunakan uji korelasi alternatif yaitu *Rank Spearman* karena berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linearitas diatas memberikan hasil bahwa ada variabel yang tidak berdistribusi normal dan tidak linear maka tidak dapat menggunakan uji hipotesis *Pearson product moment*.

Tabel 11. Hasil uji korelasi *Spearman*

			Efikasi Diri	Regulasi Emosi	Kemampuan Resiliensi
Spearman's rho	Efikasi Diri	Correlation Coefficient	1,000	,669**	,816**
		Sig. (2-tailed)		,000	,000
		N	300	300	300
Regulasi Emosi		Correlation Coefficient	,669**	1,000	,817**
		Sig. (2-tailed)	,000		,000
		N	300	300	300
Kemampuan Resiliensi		Correlation Coefficient	,816**	,817**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	
		N	300	300	300

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil uji korelasi *Spearman* untuk menjawab hipotesis pertama dapat dilihat bahwa hubungan antara efikasi diri (X1) dan kemampuan resiliensi (Y) memiliki nilai signifikansi 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 dengan kesimpulan bahwa hipotesis (H<sub>0</sub>) ditolak dan (H<sub>a</sub>) bermakna “Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya” diterima. Untuk koefisien korelasi didapatkan 0,816 dengan nilai positif atau memiliki arah sama yang artinya hubungan antara efikasi diri dan kemampuan resiliensi merupakan hubungan sangat kuat, sehingga jika efikasi diri pada individu tinggi maka kemampuan resiliensi menjadi tinggi begitupun sebaliknya.

Pada hipotesis kedua dapat dilihat bahwa hubungan antara regulasi emosi (X2) dan kemampuan resiliensi (Y) memiliki nilai signifikansi 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 dengan kesimpulan (H<sub>0</sub>) ditolak dan (H<sub>a</sub>) bermakna “Ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya” diterima. Untuk koefisien korelasi didapatkan 0,817 dengan nilai positif atau memiliki arah sama yang artinya hubungan antara regulasi emosi individu dan kemampuan resiliensi merupakan hubungan sangat kuat, sehingga jika regulasi emosi pada individu tinggi maka kemampuan resiliensi menjadi tinggi begitupun sebaliknya.

Untuk menjawab hipotesis ketiga peneliti menggunakan analisis korelasi berganda untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan

antara efikasi diri (X1), regulasi emosi (X2) dengan kemampuan resiliensi (Y).

Tabel 12. Hasil uji korelasi berganda

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.843 <sup>a</sup>	.711	.709	12,096	.711	395,260	2	297	.000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Efikasi Diri

Pada hasil uji korelasi berganda dapat dilihat bahwa hubungan antara efikasi diri (X1) dan regulasi emosi individu (X2) terhadap kemampuan resiliensi (Y) memiliki nilai signifikansi 0,000 artinya kurang dari 0,05 dengan kesimpulan bahwa hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) bermakna “Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya” diterima. Untuk nilai koefisien korelasi didapatkan 0,843 memiliki makna bahwa hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi adalah hubungan sangat kuat, sedangkan pada tabel R Square didapatkan nilai 0,711 yang memiliki makna bahwa variabel efikasi diri dan regulasi emosi memiliki arah sama dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi sebesar 71,1% dengan sisa 28,9 % dapat dipengaruhi faktor atau variabel lain yang belum diukur pada penelitian ini.

### Pembahasan

Kurang lebih sekitar 2 tahun Indonesia mengalami masa pandemi Covid-19 yang terhitung sejak 7 Maret 2020, dalam (Umar & Nursalim, 2020) proses pembelajaran jarak jauh atau *distance education* cukup membuat peserta didik merasa jenuh karena banyaknya tugas dan penjelasan guru yang kurang dipahami. Adanya pandemi Covid-19 merupakan salah satu perubahan globalisasi yang menuntut remaja khususnya peserta didik untuk memiliki kemampuan adaptasi dan ketangguhan yang cukup tinggi dalam menghadapi suatu masalah, dengan memiliki kemampuan efikasi diri dan regulasi emosi yang baik pula akan membuat remaja mampu mengontrol diri, emosi dan perilaku menghadapi tekanan negatif atau kejadian yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa hasil kategorisasi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya memiliki tingkat efikasi diri, tingkat regulasi emosi dan tingkat kemampuan resiliensi yang sedang dengan presentase sekitar 63%-72% peserta didik, sedangkan peserta didik dengan tingkat efikasi diri, tingkat regulasi emosi dan tingkat kemampuan resiliensi rendah presentase sekitar 14%-17% peserta didik. Artinya

peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya berada pada kategori cukup baik pada ketiga variabel namun perlu ditingkatkan agar dapat berada ditingkat efikasi diri, tingkat regulasi emosi dan kemampuan resiliensi yang tinggi.

Variabel efikasi diri pada hasil analisis data peserta didik memilih item pernyataan paling banyak dengan skor 237 yaitu saya yakin, saya akan sukses. Pada variabel regulasi emosi item pernyataan yang paling banyak dipilih dengan skor 210 yaitu saya menyalahkan orang lain atas masalah yang saya alami. Sedangkan pada variabel kemampuan resiliensi peserta didik paling banyak memilih item pernyataan berusaha keras merupakan salah satu cara menggapai tujuan dengan skor 263. Hal ini memiliki arti sesungguhnya peserta didik memiliki keyakinan cukup kuat untuk mencapai kesuksesan dan berusaha keras untuk mencapai tujuan namun terkadang peserta didik kurang mampu meregulasi emosi dengan baik ketika mengalami sebuah masalah atau tekanan negatif.

Hasil analisis data tersebut cocok dengan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan. Pada hasil uji hipotesis pertama memiliki hubungan sangat kuat antara efikasi diri dan kemampuan resiliensi, yang artinya efikasi diri dapat mempengaruhi tingkat kemampuan resiliensi peserta didik dan juga sebaliknya. Bentuk dari efikasi diri tersebut seperti peserta didik tidak mudah menyerah dalam melakukan suatu tantangan, memiliki keyakinan dalam mencapai tujuan dan selalu yakin bahwa dirinya mampu. Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Cahyani, 2021) individu dengan tingkat efikasi cukup baik akan mampu mengendalikan stress akademik, dapat mengelola diri untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi masalah, sehingga secara tidak langsung individu juga memiliki kemampuan resiliensi yang baik pula.

Hubungan sangat kuat juga diterima pada variabel regulasi emosi dan kemampuan resiliensi. Artinya regulasi emosi dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi, sebaliknya tingkat kemampuan resiliensi juga dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi. Beberapa penelitian sebelumnya (Rahmi Andriani et al., 2017) bahwa bentuk kognitif positif dari regulasi emosi seperti memaknai dan menerima peristiwa secara positif merupakan perantara penting kemampuan resiliensi. Selain itu, dalam (Widuri, 2012) dengan mengontrol emosi, sikap dan perkataan secara langsung akan memberikan dampak positif dalam kehidupan seperti keberhasilan dalam akademik, kemudahan dalam melakukan interaksi sosial, memiliki kesehatan secara fisik dan meningkatkan resiliensi. Sementara itu individu dengan tingkat efikasi diri rendah akan mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi sosial, kesulitan membuat keputusan dan bahkan dapat terjebak dalam

situasi emosi negatif.

Uji hipotesis ketiga juga menunjukkan hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi terhadap kemampuan resiliensi bermakna hubungan yang sangat kuat. Variabel efikasi diri dan regulasi emosi dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi peserta didik, sesuai dengan penelitian sebelumnya (Kent et al., 2015) proses menumbuhkan kemampuan resiliensi salah satunya dengan menemukan sebuah tujuan, perilaku dan cara berpikir baru dalam menghadapi peristiwa yang menghasilkan stress. Stress yang dialami akan menghasilkan sebuah respon atau perilaku yang tiba-tiba, dapat berupa respon positif atau negatif. Individu yang kurang memiliki regulasi emosi tinggi akan menghasilkan respon atau perilaku negatif terhadap lingkungan sosialnya. Respon atau perilaku negatif tersebut dapat dirubah menjadi respon atau perilaku positif jika individu memiliki keyakinan atau tingkat efikasi diri tinggi. Penelitian lain yang sebelumnya dilakukan (Liu et al., 2018) efikasi diri akan melatih individu menerapkan manajemen diri dalam mengatasi kesulitan sehingga individu percaya dan yakin terhadap perilaku yang dihasilkan.

Dengan hasil menganalisis data dan hasil menguji hipotesis, dapat dikatakan efikasi diri dan regulasi emosi mampu mempengaruhi kemampuan resiliensi cukup besar. Untuk meningkatkan kemampuan resiliensi individu khususnya peserta didik perlu bantuan individu lain, dengan peran guru Bimbingan dan Konseling sebagai fasilitator peserta didik dalam melewati tahapan perkembangannya dibutuhkan melalui pemberian program layanan Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Surabaya. Sesuai pula dengan kompetensi peserta didik ASCA bahwa peserta didik diharapkan belajar keterampilan untuk mengelola stress atau konflik, belajar keterampilan  *coping*  untuk menghadapi peristiwa sosial dan mampu mengambil sebuah keputusan sendiri.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,816 positif. Artinya hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima maka makin tinggi tingkat efikasi diri individu akan semakin tinggi pula kemampuan resiliensi.

2. Ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,817 positif. Artinya hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima maka makin tinggi tingkat regulasi emosi individu semakin tinggi pula kemampuan resiliensi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,843 positif. Artinya hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima maka makin tinggi tingkat efikasi diri dan regulasi emosi individu semakin tinggi pula kemampuan resiliensi. Tabel R Square juga menunjukkan nilai 0,711 yang memiliki makna berarti variabel efikasi diri dan regulasi emosi mempunyai arah sama dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi sebesar 71,1% dengan sisa 28,9 % dapat dipengaruhi faktor atau variabel lain yang belum diukur pada penelitian ini

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, peneliti memiliki beberapa saran pada pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk kedepannya:

1. Bagi sekolah  
Membutuhkan perhatian lebih banyak pada peserta didik yang mempunyai tingkat efikasi diri, tingkat regulasi emosi dan kemampuan resiliensi rendah. Beberapa kegiatan yang dapat melatih kemampuan resiliensi, hal ini dilakukan agar peserta didik tidak melakukan perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri atau pihak sekolah.
2. Bagi konselor sekolah  
Diharapkan guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan program layanan preventif, kuratif maupun pengembangan kepada peserta didik terkait peningkatan keterampilan efikasi diri, regulasi emosi individu dan kemampuan resiliensi. Sehingga peserta didik mampu menghadapi perubahan

- globalisasi saat ini dan dapat memiliki kemampuan pribadi yang lebih baik.
3. Bagi peneliti lain Penelitian ini hanya fokus pada variabel efikasi diri dan regulasi emosi terhadap kemampuan resiliensi, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan fokus kontrol variabel lain yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi pada peserta didik selain jenjang SMP dengan penggunaan instrumen yang lebih tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review Published In 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.V18i1.1708>
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Soejanto, T. L. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50–56. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ariyanti, V., & Nursalim, M. (2021). Hubungan Antara Pola Asuh Permisif Dan Kemampuan Manajemen Emosi Dengan School Refusal Peserta Didik Kelas Ix Smp Negeri 34 Surabaya Vivin Ariyanti Mochamad Nursalim. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 1–11.
- Cahyani, A. N. R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Pada Guru Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *UMS Library*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/94737>
- Everall, R. D., Altrous, K. J., & Paulson, B. L. (2006). *Creating A Future : A Study Of Resilience In Suicidal Female Adolescents*. 84, 461–470.
- Fitriana, A., & Setiawati, D. (2021). Studi Tentang Efikasi Diri Akademik Siswa Sma Al Huda Boarding School Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 145–153.
- Fitriani, D., & Nursalim, M. (2015). Penerapan Program RAP (The Resourceful Adolescents Programme) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas X Tahun Pelajaran 2014-2015 SMK N 1 Cereme, Gresik. *Universitas Negeri Surabaya*, 1–10.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp*, 1(3), 149–162.
- Ginjar Soekandar, A. (2009). Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Juli*, 13(1), 66–76.
- Indra Sakti. (2011). Korelasi Pengetahuan Alat Praktikum Fisika Dengan Kemampuan psikomotorik Siswa Di Sma Negeri Q Kota Bengkulu. *Jurnal Exacta*, 9(1), 67–76.
- Kent, M., Rivers, C. T., & Wrenn, G. (2015). Goal-Directed Resilience In Training (GRIT): A Biopsychosocial Model Of Self-Regulation, Executive Functions, And Personal Growth (Eudaimonia) In Evocative Contexts Of PTSD, Obesity, And Chronic Pain. *Behavioral Sciences*, 5(2), 264–304. <https://doi.org/10.3390/Bs5020264>
- Liu, N., Liu, S., Yu, N., Peng, Y., Wen, Y., Tang, J., & Kong, L. (2018). Correlations Among Psychological Resilience, Self-Efficacy, And Negative Emotion In Acute Myocardial Infarction Patients After Percutaneous Coronary Intervention. *Frontiers In Psychiatry*, 9(JAN), 1–7. <https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2018.00001>
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/Persona.V3i02.382>
- Nourian, M., Mohammadi Shahboulaghi, F., Nourozi Tabrizi, K., Rassouli, M., & Biglarian, A. (2016). Resilience And Its Contributing Factors In Adolescents In Long-Term Residential Care Facilities Affiliated To Tehran Welfare Organization. *International Journal Of Community*

*Based Nursing And Midwifery*, 4(4), 386–396.

- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>
- Pradana, D. (2013). *Pengaruh Efikasi Diri Dan Resiliensi Diri Terhadap Sikap Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3) Di Smk Muda Patria Kalasan* (Vol. 3). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., & Budi Santoso, P. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar. *Journal Of Education Psychology And Counseling*, 2, 1–12.
- Purwoko, Budi Dan Titin Indah Pratiwi. 2015. *Asesmen Individu Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(1), 127–145. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art8>
- Rahmi Andriani, R. . D., Afiatin, T., & Sulistyarini, R. I. (2017). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Caregiver-Keluarga Pasien Skizofrenia. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(2), 254–273. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art8>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Smith, A. (2013). *The 7 Areas Of Resilience*. 1–3.
- Umar, L. M., & Nursalim, M. (2020). Studi Kepustakaan Tentang Dampak Wabah Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 600–609.
- Wardhani Helau, R., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2017). Ancaman, Faktor Protektif, Aktivitas, Dan Resiliensi Remaja: Analisis Berdasarkan Tipologi Sosiodemografi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konseling*, 10(1), 47–58.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Yusuf, Syamsu. 2017. *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Komprehensif*. Karawang: Refika Aditama.