

**Dukungan Sosial, Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa  
Zakia Noorrahma Aziza<sup>1</sup>, Sunawan<sup>2</sup>**

1.Universitas Negeri Semarang

2. Universitas Negeri Semarang

**Info Artikel**

Sejarah artikel:

Diterima 11 Maret 2021

Disetujui 13 Mei 2021

Dipublikasi 31 Juni 2021

**Keyword***Social Support; Difficulties in Emotion; Resilience***DOI :**<https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1>**Abstrak**

Banyaknya situasi yang menekan dan berbagai masalah pada siswa menjadikan sikap resilien sangat penting untuk dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa. Sampel yang terlibat adalah 304 siswa (44% laki-laki dan 56% perempuan) yang dipilih menggunakan sample *stratified random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah *Resilience Scale* (RS) yang diadaptasi dari Wagnild dan Young (1987), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi dari Canty-Mitchell dan Zimet (2000) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang diadaptasi dari Gratz dan Roemer (2004). Temuan penelitian ini menunjukkan sumber dukungan yang berasal dari teman dan dua jenis kesulitan regulasi emosi berkorelasi dengan resilien. Berdasarkan temuan penelitian ini maka saran untuk guru BK dapat memberikan layanan yang dapat meningkatkan resilien siswa.

**Abstract**

*A lot of stressful situations and various problems of students, make resilient attitude very important to be explored further. This research aims to identify the relationship between social support and emotional regulation difficulties with resilience of students. The sample involved 304 students (44% male and 56% female) selected using stratified random sampling. Data were collected using the instrument of Resilience Scale (RS) adapted from Wagnild and Young (1987), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adapted from Canty-Mitchell and Zimet (2000), and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) adapted from Gratz and Roemer (2004). The findings of this study indicate that the source of support comes from friends and two types of difficulties of emotional regulation correlate with resilience. Therefore, it is suggested for the counseling teachers to be able to give a valuable service that can increase student resilience.*

**How to cite:** Aziza, Zakia, Noorrahma. Sunawan., 2021. Dukungan Sosial, Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 10(1), 73-82. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1>



This article is licensed under: CC-BY

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupannya, siswa akan menghadapi berbagai masalah ataupun berada dalam situasi yang sulit. Baik masalah ataupun situasi yang sulit dapat menimbulkan tekanan bagi siswa. Dalam menghadapi kondisi tersebut, maka diperlukan kemampuan untuk bangkit kembali setelah berada dalam situasi yang menekan. Kemampuan itulah yang disebut dengan daya lentur atau resiliensi (Ifdil & Taufik, 2012).

Menurut Handayani (2010) resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam hidup dengan cara yang adaptif, serta mampu belajar dari hal tersebut sekaligus beradaptasi di dalam kondisi yang sulit. Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko.

Idealnya, seorang siswa perlu memiliki resiliensi, karena dalam kesehariannya siswa akan dihadapkan pada berbagai situasi sulit dan menekan. Menurut Desmita (2013) resiliensi membuat seseorang dapat menyesuaikan diri ketika berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Pada seseorang yang resilien tak hanya bertahan, bahkan mampu berkembang. Seseorang yang resilien akan menemukan cara untuk bertahan dalam keadaan yang penuh tekanan dan merubah keadaan menjadi kesempatan untuk pengembangan diri.

Namun demikian, seringkali ditemukan siswa yang tidak memiliki resiliensi, ketika menghadapi suatu masalah, ia akan merasa terpuruk. Siswa lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat.

Terdapat banyak penyebab tekanan yang dihadapi oleh siswa. Tekanan-tekanan tersebut bersumber dari begitu banyaknya kegiatan dan tugas serta tuntutan yang harus dihadapi siswa, selain itu perubahan lingkungan, kehilangan jaringan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman sebaya dan juga masalah dengan orang tua juga merupakan sumber-sumber stres siswa. Untuk mencegah dampak merugikan yang dialami siswa, maka perlu dilakukan intervensi sesegera mungkin. Resiliensi adalah hal yang dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan, tuntutan, dan pengaruh negatif dari lingkungannya.

Menurut Grotberg (2003) kualitas resiliensi yang dimiliki pada setiap orang tidaklah sama karena ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang. Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat

membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.

Hal tersebut sejalan dengan Kumalasari dan Ahyani (2012) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima anak dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat anak menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh orang lain. Dukungan sosial dibutuhkan siswa agar siswa dapat menjadi seseorang yang tangguh dan bisa mengatasi kondisi yang menekan, sehingga mampu menghadapi masalah kehidupan. Siswa yang mendapat dukungan, baik dukungan yang berasal dari orang tua, orang yang berarti, maupun teman akan lebih mampu bertahan ketika dihadapkan oleh suatu masalah daripada siswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang tersebut.

Selain itu, Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi. Aspek tersebut adalah regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah.

Regulasi mengarah pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang melalui sikap dan perilakunya (Widuri, 2012). Individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan lain sebagainya.

Namun, lain halnya dengan seseorang yang memiliki kesulitan regulasi emosi, berbanding terbalik dengan hal diatas, seseorang yang memiliki kesulitan regulasi emosi akan mengalami kesulitan ketika menghadapi masalah, karena seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan merasa kesulitan memahami dan mengendalikan emosi yang dirasakan. Siswa selayaknya memiliki kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredam emosi remaja yang meledak-ledak akibat banyaknya tekanan yang dihadapi.

Penelitian mengenai regulasi emosi menyebutkan bahwa kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya terutama saat menghadapi masalah dan tekanan, sehingga kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membantu seseorang mengarahkan perilakunya (Adiyanti M, 2014).

Masalah mengenai resiliensi merupakan masalah dalam bidang pribadi yang penting untuk mendapat perhatian dari sudut pandang bimbingan konseling, karena siswa didik sangat memerlukan sikap yang resilien mengingat banyaknya hal yang dapat mengantarkan siswa menghadapi kondisi yang menekan. Hal tersebut membutuhkan peran guru BK melalui layanan bimbingan dan konseling sehingga siswa mampu mengembangkan sikap resilien agar dapat mencapai perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Penelitian ini dilakukan dengan subjek siswa SMP, karena penelitian mengenai dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi dan resiliensi dalam konteks remaja usia sekolah menengah pertama belum dilakukan. Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk membuktikan hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Penelitian ini menjadi penting karena hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai bahan masukan dalam melihat resiliensi siswa dari sisi dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi yang bisa diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling.

#### **METODE**

Desain pada penelitian ini adalah *ex post facto* dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi, sedangkan variabel terikatnya adalah resiliensi. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui gambaran yang ada di lapangan terkait dengan variabel serta menganalisis hubungan dari ketiga variabel tersebut. Untuk mengetahui gambaran dari masing-masing variabel, metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada tiga SMP di Kabupaten Temanggung yang berjumlah 1.428 siswa dengan sampel sebanyak 304 siswa (44% adalah siswa laki-laki dan 56% adalah siswa perempuan) yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen berbahasa Indonesia yang diadaptasi dari instrumen berbahasa Inggris, yang sebelumnya dilakukan proses *backtranslation* yang dilakukan di LP3 UNNES.

Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Resilience Scale* (RS) yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young (1987), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Canty-Mitchell dan Zimet (2000), serta *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Hasil *backtranslation* diperiksa lagi oleh ahli atau dosen pembimbing yang kompeten sebelum disebarluaskan untuk diisi responden.

Koefisien validitas masing-masing skala tersebut adalah 0,288-0,615 keseluruhan item skala resiliensi sebanyak 25 item dinyatakan valid; 0,371-0,775 dimana dari 12 item pernyataan semua item dinyatakan valid, sehingga instrumen skala dukungan sosial utuh sebanyak 12 item pernyataan; 0,399-0,835 uji validitas

pada skala kesulitan regulasi emosi juga menunjukkan jika sebanyak 36 item dinyatakan valid dengan nilai alpha 0,820; 0,879; dan 0,949 berturut-turut. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

## HASIL

Secara umum, hasil uji variabel menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berada dalam kategori rendah. Variabel kesulitan regulasi emosi berada dalam kategori sedang dan variabel resiliensi berada dalam kategori rendah, seperti tersaji dalam tabel1.

**Tabel 1.** Deskripsi data variabel

Variabel	Mean	SD	Kategori
Dukungan Sosial	1,981	0,910	Rendah
Kesulitan Regulasi Emosi	3,040	1,241	Sedang
Resiliensi	2,376	0,930	Rendah

Selanjutnya, hasil uji hipotesis akan menjelaskan hubungan yang terjadi antara setiap variabel yang diteliti, terdiri dari hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi, hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi, dan hubungan antara dukungan sosial, dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi yang tersaji pada tabel 2.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan ( $R = 0,543$ ,  $F(9,294) = 13,662$ ,  $p = <0,01$ ). Sebagaimana tampak pada tabel 2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,295 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangannya dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dalam menjelaskan resiliensi adalah sebesar 29,5%. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dengan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan ( $R = 0,370$ ,  $F(3,300) = 15,841$ ,  $p = <0,01$ ). Sebagaimana tampak pada tabel 2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,137 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangannya dukungan sosial dalam menjelaskan resiliensi adalah sebesar 13,7%. Ada satu sumber dukungan sosial yang berkorelasi positif dan signifikan dengan resiliensi yaitu teman ( $\beta = 0,209$  ;  $t = 3,768$  ;  $p < 0,01$ ). Sedangkan dua sumber dukungan sosial tidak berkorelasi dengan resiliensi yaitu keluarga dan orang yang

berarti. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan ( $R = 0,543$ ,  $F(9,294) = 13,662$ ,  $p = <0,01$ ).

**Tabel 2.** Analisis Regresi terhadap resiliensi

No	Prediktor	R	R <sup>2</sup>	F	B	T
1	Dukungan Sosial	0,370	0,137	15,841***		
	a. Keluarga				0,102	1,911*
	b. Teman				0,209	3,768***
	c. Orang yang berarti				0,068	1,268*
2	Regulasi Emosi	0,173	0,158	10,990***		
	a. Kurangnya respon emosional				0,127	1,876*
	b. Kesulitan mencapai tujuan				0,100	1,258*
	c. Kesulitan mengendalikan impuls				0,037	0,427*
	d. Kurangnya kesadaran emosional				-0,161	-2,348**
	e. Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi				-0,022	-0,268*
	f. Kekurangan emosional				-0,255	-3,385**
3	Dukungan Sosial & Regulasi Emosi	0,543	0,295	13,662***		

Keterangan :

\* $p > 0,05$       \*\*  $p < 0,05$       \*\*\* $p < 0,01$

Sebagaimana tampak pada tabel 2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,158 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangannya kesulitan regulasi emosi dalam menjelaskan resiliensi adalah sebesar 15,8%.

Lebih lanjut, dari keenam jenis kesulitan regulasi emosi ada dua aspek yang berkorelasi negatif dan signifikan dengan resiliensi yaitu kurangnya kesadaran emosional ( $\beta = -0,161$ ;  $t = -2,348$ ;  $p < 0,05$ ), dan kekurangan emosional ( $\beta = -0,255$ ;  $t = -3,385$ ;  $p < 0,05$ ), sedangkan keempat jenis kesulitan regulasi emosi lainnya tidak berkorelasi dengan resiliensi yaitu kurangnya respon emosional, kesulitan memcapai tujuan, kesulitan mengendalikan impuls, dan akses terbatas untuk strategi regulasi emosi.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gollieb dalam Oktaviana (2009) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dengan resiliensi sangat signifikan. Artinya, faktor internal dalam diri individu tidak cukup untuk mendorong individu bangkit dari masalah yang sedang dihadapinya, melainkan juga membutuhkan dorongan eksternal yang berasal dari dukungan sosial sekitar.

Lebih lanjut, jenis dukungan sosial yang berkorelasi positif dengan resiliensi adalah teman. Hal ini selaras dengan Papalia, Old & Feldman (2009) yang menyatakan jika konformitas dengan teman sebaya amat penting bagi remaja.

Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Santrock (2004) dengan teman sebaya remaja dapat menerima umpan balik dari teman-teman tentang kemampuannya. Remaja menilai apa-apa yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari teman-temannya, sama, ataukah lebih buruk dari apa yang remaja lain kerjakan. Hal tersebut membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman dan lebih sedikit dengan keluarga. Remaja merasa lebih dekat dengan temannya. Karena kedekatan inilah remaja akan merasa lebih percaya dan nyaman dengan kehadiran dan dukungan dari teman sebayanya.

Hal ini akan sangat menguntungkan ketika remaja sedang berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan, kehadiran serta dukungan dari teman akan membantu ia merasa diperhatikan dan didukung. Ketika dihadapkan dengan suatu masalah, remaja bisa mengatasi stres dan menghadapi masalah tersebut, tidak terlarut dan terpuruk.

Menurut Taylor (2015), individu dengan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stres yang rendah, lebih berhasil mengatasi dan mengalami hal-hal positif dalam hidup dengan lebih positif. Individu dituntut untuk memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari masalah tersebut atau yang di sini disebut sebagai resiliensi. Dukungan sosial menjadi salah satu penyangga bagi individu saat menghadapi kesulitan. Maka, dengan dukungan sosial di sekitar, siswa mampu menghadapi kesulitan atau masalah yang ada, atau dengan kata lain, siswa menjadi resilien.

Sama halnya dengan dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi juga memiliki korelasi yang signifikan dengan resiliensi. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) yaitu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi.

Gross (2007) menyatakan jika regulasi emosi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Hal ini selaras dengan Adiyanti (2014) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan emosi baik secara lisan maupun tulisan yang dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental saat individu mengalami peristiwa yang dianggap negatif.

Sedangkan temuan dalam penelitian ini adalah siswa memiliki kecenderungan untuk kurang menyadari dan mengakui emosi dan kurangnya tingkat kejelasan dan pengetahuan individu terhadap emosi yang sedang dialami. Siswa tidak mampu mengetahui emosi apa yang ia rasakan. Hal ini membuat siswa berada dalam kebingungan dan ketidakyakinan emosi apa yang sedang ia rasakan, sehingga membuat siswa merasa lemah dan tidak mampu menghadapi masalah yang sedang dihadapinya.

Hal ini selaras dengan Gratz dan Roemer (2004) yang menyatakan individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi kurang mampu mengatur emosi yang sedang dialaminya. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Begitupun saat menghadapi suatu masalah, individu yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi akan menjadi tidak resilien.

Penelitian ini dilakukan dengan sesungguhnya dan semaksimal mungkin, namun penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam beberapa hal, yaitu peneliti masih berfokus memprediksi resiliensi hanya dari sisi dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi, belum kepada faktor lain yang dapat memprediksi resiliensi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini masih terbatas pada siswa SMP, penelitian ini terbatas pada penelitian kuantitatif, tidak menggunakan eksperimen atau *mixed method*.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial dan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula resiliensi.

Saran yang dapat diberikan kepada guru BK adalah memberikan layanan yang mampu meningkatkan resiliensi siswa. Pada awal ajaran baru atau semester baru, guru BK membuat kesepakatan dengan teknik home room mengenai peningkatan resiliensi. Guru BK dapat menanamkan sikap saling mendukung dan

kedekatan antar siswa agar saat siswa mengalami masalah, teman dapat membantu meringankan beban serta menguatkan satu sama lain.

Guru BK juga dapat membentuk kelompok belajar dimana siswa bisa saling membantu teman yang belum menguasai pelajaran, sehingga tidak ada siswa yang merasa terkucilkan dan merasa gagal. Selain itu, melalui layanan penguasaan konten, guru BK dapat mendorong siswa untuk dapat mengekspresikan emosinya, dan memberikan pengetahuan tentang bagaimana sikap yang benar ketika menghadapi suatu keadaan yang sulit atau menekan.

Untuk peneliti lanjutan disarankan untuk melakukan penelitian tentang resiliensi dengan variabel dan metode lain, misalnya dengan eksperimen atau *mixed method* dan melakukan penelitian dengan *setting* yang berbeda seperti SD, SMA/SMK.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiyanti, M. M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, Vol 41, 60-73.
- Ahyani, L. N. & Kumalasari. F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur* Vol 1 No 1
- Apollo dan Cahyadi. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta* No.02 Vol.0854-1981. Approach, Boston: Pearson Education, Inc.
- Canty-Mitchell,J., & Zimet, G.D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391-400.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Gratz, KL, & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology and Behavioral Assessment* 36, 41-54.
- Gross, J.J (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. United States of America. Greenwood Publishing Group, Inc.
- Handayani, F. (2010). Hubungan Antara Kekuatan Karakter Dengan Resiliensi Residen Narkoba Di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Terapi Dan Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional LIDO. *Skripsi dipublikasikan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta. Diakses dari repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/3703
- Ifidl & Taufik. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Vol. XII, No. 2
- 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

- Oktaviana, A. (2013). Hubungan Locus of Control dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Penyandang Tuna Rungu. *Ejournal Psikologi*, Vol 1 No 1
- Papalia, D. E, Olds. S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol 2 No 1(2016) 15-21
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Broadway Books
- Santrock, J.W. (2004). *Life-Span Developement: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga
- Taylor, S. (2015). *Health psychology* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Wagnil G. M & Young H. M. (1993). Developement and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, Vol 1 No.2
- Widuri, L, E. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Journal Psikologi*,9(2) , 148 - 150.
- .