

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI RESILIENSI REMAJA DI MASA PANDEMI

Wisnu Sri Hertinjung¹, Susatyo Yuwono², Partini³, Andira Koza Laksita⁴, Annisa Ayu Ramandani⁵,
Shafira Sekar Kencana⁶

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Surakarta

wh171@ums.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi remaja pada masa pandemi Covid-19. Faktor internal siswa berupa kemampuan mengelola emosi dan rasa optimis menghadapi situasi yang sulit dan memerlukan penyesuaian tinggi, serta faktor eksternal berupa dukungan keluarga, akan menumbuhkan jiwa resilien berupa ketangguhan menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah. Hipotesis mayor yang diajukan adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi. Hipotesis minor adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi; hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi; dan hubungan positif antara dukungan keluarga dengan resiliensi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dan studi komparasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi (29 aitem, $\alpha = 0,852$), skala optimisme (15 aitem, $\alpha = 0,622$), skala dukungan keluarga (16 aitem, $\alpha = 0,880$), dan skala resiliensi (20 aitem, $\alpha = 0,776$). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA dan SMK di Sukoharjo dengan jumlah sampel sebanyak 148 siswa. Pemilihan subjek penelitian dengan teknik *convenience sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi regresi linier berganda. Hasil penelitian adalah terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi siswa $F=47,561$ ($p < 0,001$). Uji hipotesis minor diperoleh hasil $r=0,607$ ($p < 0,001$) artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, untuk variabel optimisme diperoleh nilai $r=0,585$ ($p < 0,001$) dan dapat dinyatakan terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan resiliensi, variabel dukungan keluarga menunjukkan hasil $r=0,431$ ($p < 0,001$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel dukungan keluarga dengan resiliensi. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan seluruhnya terbukti.

Kata kunci: optimisme, dukungan keluarga, regulasi emosi, resiliensi, remaja

FACTORS AFFECTING ADOLESCENT RESILIENCE DURING PANDEMIC

Abstract

This study examines the correlation of emotions, optimism, and family support with student resilience during the Covid-19 pandemic. Internal factors of students in the form of the ability to manage emotions and a sense of optimism in facing difficult situations and require high adjustments, as well as external factors in the form of family support, will cultivate a resilient spirit in the form of resilience to face difficulties and not give up easily.

The major hypothesis proposed is a relationship between emotion regulation, optimism, and family support with resilience. There are three minor hypotheses: a positive relationship between emotion regulation and resilience; a positive relationship between optimism and resilience; and a positive relationship between family support and resilience. The research method used is correlational quantitative. Data was collected using the emotion regulation, optimism, family support, and resilience scales. The population in this study were high school and vocational high school students in Sukoharjo. The selection of research subjects with a simple

random sampling technique. The analysis technique used is the multiple regression correlation test. The result of this research is that there is a very significant relationship between emotion regulation, optimism, and family support with student resilience ($F=47,561$; $p<0.001$). Minor hypothesis test results obtained $r = 0.607$; $p < 0.001$ means that there is a significant positive relationship between emotion regulation and resilience, for the optimism variable, the value of $r = 0.585$; $p < 0.001$ and it can be stated that there is a significant positive correlation between optimism and resilience, the family support variable shows the results of $r = 0.431$; $p < 0.001$, so it can be stated that there is a very significant positive relationship between family support and resilience. It means that the proposed research hypothesis is fully proven.

Keywords: optimism, family support, emotion regulation, resilience, adolescents

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 memberi dampak dalam sistem pendidikan yang semula pembelajaran secara tatap muka, berubah menjadi pertemuan da.ring. Berdasarkan kebijakan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Tujuan pelaksanaan pembelajaran dari rumah adalah untuk memastikan pemenuhan hak peserta didik, melindungi warga dari paparan virus dan pencegahan penularan Covid-19 serta memberikan dukungan psikososial bagi tenaga pendidik, peserta didik serta orangtua (www.kemdikbud.go.id).

Kondisi pandemi memaksa anak dan remaja untuk mengubah hampir segala aktivitas mereka yang sebelumnya dilakukan di luar rumah menjadi aktivitas yang terbatas. Hal ini menyebabkan anak merasakan beberapa dampak seperti stres, cemas dan bosan hanya di rumah saja dan diluapkan melalui emosi dan perilakunya (Kemenkes, 2020). Penelitian tentang dampak psikologi selama kondisi pandemi pada remaja di China menunjukkan bahwa lebih dari satu perlima dari siswa SMP dan SMA mengalami dampak kesehatan mental (Zhang et al., 2020). Pendapat lain disampaikan bahwa masa pandemi juga dapat berdampak di aspek psikososial dari anak serta remaja yaitu adanya rasa bosan karena harus berada di rumah, cemas jika tidak memahami pelajaran, muncul perasaan tidak aman, merasa takut jika terjangkit penyakit, memiliki keinginan bertemu dengan teman-teman, dan cemas tentang biaya yang dikeluarkan orangtua. Nugraheni (2020) memaparkan bahwa selama terjadinya pandemi di Indonesia, sejumlah 72,26% remaja mengalami emosi negatif dan 23,79% mengalami emosi positif . Remaja juga mengalami kecemasan, dampak kecemasan terhadap remaja dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Ildil (2020) bahwa tingkat kecemasan remaja berada di angka 54%, hal ini menunjukkan remaja mengalami kecemasan yang tinggi selama pandemi Covid-19 berlangsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Shintia dan Maharani (2021) menunjukkan bahwa siswa-siwi SMA di Jakarta mengalami resiliensi yang rendah dengan jumlah responden sebanyak 388 responden (77,6%). Penelitian tersebut juga didukung bahwa sebanyak 58 orang (86,6 %) remaja di SMU N 5 kota Jambi memiliki resiliensi yang kurang baik (Mawarti & Mutmainnah, 2020). Penelitian lain menunjukkan siswa di SMA N 2 Sukoharjo memiliki resiliensi yang rendah sebesar 55% (Kustiaverawati & Fitriani, 2021). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama awal pandemi 2020, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait ketahanan remaja yang berstatus sebagai siswa SMA/SMK di Kabupaten Sukoharjo, permasalahan tersebut antara lain menurunnya motivasi belajar ditandai dengan adanya perilaku yang enggan menyimak pelajaran saat proses pembelajaran daring; meningkatnya stress, kecemasan, dan emosi yang tidak terkontrol ditandai

dengan perilaku mudah marah karena hal-hal sepele; merasa sedih karena tugas sekolah yang banyak ditandai dengan adanya perilaku yang mengeluhkan banyak tugas dan merasa sulit saat mengerjakan, merasa mudah lelah ditandai dengan adanya perilaku lebih banyak tidur dibandingkan mengerjakan aktivitas di rumah, menunda-nunda untuk mengerjakan tugas; merasa bosan karena aktivitas terbatas hanya di rumah saja dan tidak bisa bertemu dengan teman sebayanya secara langsung.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja masih memiliki resiliensi yang rendah selama pandemi berlangsung, yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala dari aspek-aspek kognitif, afektif, maupun perilaku. Hal ini perlu ditindaklanjuti dengan penelitian mengenai resiliensi remaja dikaitkan dengan berbagai faktor yang memengaruhinya agar dapat dilakukan tindak lanjut yang tepat.

Remaja memiliki tugas perkembangan antara lain yaitu, menerima kondisi fisik yang berubah dari anak-anak ke masa remaja, memahami peran seks dewasa, dan memiliki kematangan emosi (Hurlock, 1972). Maccoby dan Jacklin (dalam Helgeson, 2012) menyatakan bahwa terdapat perbedaan karakter pada jenis kelamin remaja yaitu anak laki-laki lebih baik dalam masalah wawasan, dominan, memiliki kekuatan yang lebih besar, konsep diri, lebih aktif, dan lebih impulsif dibandingkan anak perempuan. Sedangkan, anak perempuan dideskripsikan sebagai individu yang memiliki lebih banyak ketakutan, kecemasan, kurang percaya diri pada tanggung jawab, mempertahankan kontak yang lebih dekat dengan teman, lebih sering mencari bantuan, lebih baik dalam sosial, dan lebih patuh. Resiliensi dibutuhkan remaja selama pandemi Covid-19. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menanggapi sesuatu secara sehat dan produktif saat individu menghadapi kesulitan maupun trauma, resiliensi sangat penting untuk mengelola stres dalam menjalani hidup (Reivich & Shatte, 2002).

Pendapat lain mengatakan resiliensi adalah kapasitas dasar yang dimiliki manusia, resiliensi muncul pada semua anak melalui perkataan, tindakan, dan lingkungan di sekitar mereka. Sedangkan, pada orang dewasa ketahanan dapat dilihat dari membuat dukungan dan wadah yang tersedia untuk anak-anak. Peran orang dewasa dalam membentuk ketahanan dengan memberi semangat anak agar semakin mandiri, bertanggung jawab, empatik, dan altruistik. Mereka mengajarkan bagaimana cara berkomunikasi, menyelesaikan persoalan, dan berhasil untuk menangani pikiran, perasaan, dan perilaku negatif (Grotberg & Bernard van Leer Foundation., 1995). Santrock (2014) memaparkan tentang definisi resiliensi yaitu individu yang beradaptasi secara positif dan mencapai hasil sukses dalam menghadapi berbagai risiko yang bermakna dan keadaan yang merugikan bagi diri. Hal ini juga diperkuat dengan pendapat bahwa resiliensi adalah wujud tanggapan secara sehat serta produktif di kala mengalami kesusahan ataupun trauma, resiliensi dilakukan dengan tujuan untuk menanggulangi dengan baik pergantian hidup pada tingkat yang besar, kapasitas orang, perihal ini dicoba untuk menghadapi, menanggulangi, menguatkan diri, serta melaksanakan perubahan untuk ujian yang dirasakan (Pahlevi & Salve, 2018). Individu yang memiliki resiliensi yaitu yang memiliki kondisi kesehatan mental yang baik (Hendriani, 2018). Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kesanggupan untuk menanggapi dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi berbagai resiko dan trauma, resiliensi sangat dibutuhkan untuk mengelola stres dan memperkuat diri.

Menurut Grotberg (2003), faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada resiliensi antara lain: *I Have, I Am, & I Can*. *I Have* merupakan faktor mendukung yang berasal dari luar seperti mempunyai

teman atau keluarga yang dapat dipercaya, mempunyai batasan perilaku dan dorongan untuk mandiri, serta mempunyai teladan yang baik. *I Am* adalah faktor yang berasal dari kekuatan dalam diri seperti individu yang disenangi banyak orang, bersikap tenang dan baik hati, pintar, menghargai diri sendiri orang lain, bertanggung jawab atas tindakannya sendiri, empati terhadap orang lain, percaya diri, optimis, penuh dengan harapan. *I Can* adalah faktor yang berasal dari keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah seperti menciptakan ide dan inovasi baru, menyelesaikan tugas sampai tuntas, bersenda gurau untuk meminimalisir ketegangan, menyatakan pikiran dan perasaan dalam komunikasi kepada orang lain, dapat menyelesaikan berbagai permasalahan, dapat mengelola perilaku, dapat mencari bantuan saat diperlukan.

Pendapat berikutnya yang menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi antara lain pengendalian impuls, regulasi emosi, optimisme, analisis kausal, efikasi diri, empati, serta pencapaian (Reivich & Shatte, 2002). Dalam penelitian ini faktor internal yang akan diulas keterkaitannya dengan resiliensi adalah regulasi emosi (*emotional regulation*) dan optimisme. Sementara faktor eksternalnya adalah dukungan keluarga. Regulasi emosi merupakan kompetensi seseorang untuk selalu berada dalam perasaan tenang saat berada dalam tekanan. Seseorang memiliki ketangguhan atau resiliensi akan menggunakan keterampilan yang berkembang dengan baik sehingga dapat menolong individu tersebut mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku. Individu yang tidak mempunyai regulasi emosi secara teratur akan mempunyai emosi negatif berupa mudah marah, mudah cemas, dan sulit bertahan hubungan. Kemampuan mengatur diri sangat penting agar mampu mewujudkan hubungan yang akrab dengan orang lain dan menjaga kesehatan fisik. Aspek-aspek dari regulasi emosi dikemukakan oleh Thompson (2011) yaitu memonitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Monitor emosi adalah kemampuan seseorang untuk sadar dan paham dari semua proses dalam diri seseorang, seperti perasaan, pikiran, dan dasar dari tindakannya. Selanjutnya, evaluasi emosi merupakan keahlian individu dalam mengatur dan menyeimbangkan emosi positif serta negatif, khususnya untuk emosi negatif yang meliputi kesedihan, kemarahan, kecewa. Modifikasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengubah emosi sehingga individu dapat berusaha memperlihatkan emosi yang tepat saat individu ada dalam keadaan yang emosional seperti sedih, putus asa, dan marah (Thompson, 2011). Pendapat tersebut dapat dirangkum bahwa regulasi emosi merupakan usaha seseorang mengelola emosi negatif ataupun positif yang dapat mempengaruhi perilaku.

Faktor berikutnya adalah optimisme (*optimism*) dimana individu merasa yakin untuk mampu menghadapi dan mengatasi segala kesulitan sehingga individu dapat melanjutkan kehidupannya. Seseorang yang mempunyai rasa optimis dapat berpikiran positif saat menghadapi kesulitan dan memiliki harapan dengan masa depannya. Selain itu, individu juga lebih sehat secara fisik. Optimisme dibutuhkan untuk yakin pada kemampuan diri dalam hal memecahkan masalah dan mengendalikan diri. Berikutnya adalah analisis kausal (*causal analysis*) didefinisikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menentukan suatu masalah secara cermat. Seseorang yang tidak bisa menganalisis masalahnya dengan cara yang cermat, maka dapat membuat kesalahan yang sama berulang kali (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme adalah memandang suatu hal menjadi lebih positif dan yakin hal tersebut akan menjadi lebih baik (Seligman, 1995). Optimisme merupakan sikap seseorang yang cenderung memiliki harapan positif untuk masa depan mereka (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Optimisme memiliki dua konsep, konsep pertama yaitu sikap yang

dipenuhi oleh harapan atau keyakinan terhadap niat baik akan melebihi apapun. Konsep kedua adalah mengacu pada keyakinan secara luas bahwa semua hal yang ada dunia adalah yang terbaik dari seluruh kemungkinan di dunia (Chang dkk., 2001). Optimisme adalah keyakinan seseorang untuk mencapai seluruh harapan positif agar menghasilkan tujuan yang baik saat dihadapkan dengan berbagai permasalahan maupun kesulitan (Roellyana & Listiyandini, 2016). Menurut Seligman (1995) terdapat 3 aspek optimisme yaitu: Pertama, Permanen adalah sebuah cara pandang individu ketika menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan dan meyakini bahwa hal tersebut tidak bersifat permanen tetapi peristiwa yang menyenangkan akan bersifat menetap; Kedua, *Pervasive* adalah cara pandang individu tentang seberapa besar pengaruhnya peristiwa buruk pada situasi yang berbeda dengan meyakini bahwa peristiwa tersebut hanya ada pada situasi tertentu dan tidak akan memengaruhi hal-hal yang lain. Sedangkan pada saat peristiwa menyenangkan individu akan memandang sesuatu sebagai hal yang bisa terjadi. Ketiga, personalisasi adalah cara pandang individu untuk melihat siapa penyebab dari sebuah peristiwa yang baik ataupun buruk. Dalam peristiwa yang buruk, individu memiliki pandangan bahwa penyebab peristiwa tersebut semata-mata bukan karena dirinya. Sedangkan ketika menghadapi peristiwa yang baik, individu tersebut akan memiliki pandangan bahwa terjadinya peristiwa tersebut adalah bagian dari usahanya.

Selain faktor-faktor internal, remaja dalam beradaptasi secara positif di saat pandemi memerlukan penyesuaian praktik dan memastikan mental anak tetap terjaga dengan baik dengan mendukung anak pada berbagai sistem seperti pendidikan yakni sekolah (Stark, White, & Rotter, 2020). Dukungan keluarga diperlukan agar siswa dapat beradaptasi dengan situasi yang tidak menentu seperti pandemi saat ini, kurangnya dukungan dan kepedulian keluarga dalam membimbing dan memenuhi kebutuhan siswa akan mengakibatkan proses belajar menjadi terganggu. Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati, Arneliwati, & Elita (2015) diketahui bahwa dukungan keluarga merupakan hal penting dalam melawan stress yang dialami oleh remaja, salah satunya adalah perasaan tertekan dalam mengikuti pembelajaran daring. Penelitian yang dilakukan oleh Irianto, Purwadi, & Yuzarion (2019) terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan resiliensi.

Penelitian terkait resiliensi sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Dari penelitian ini diketahui adanya peran dukungan sosial, optimisme dengan resiliensi. Hasil penelitian diketahui adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan optimisme dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Muhammadiyah dan Aisyiyah di Eks Karesidenan Surakarta.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji korelasi antara regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi remaja pada masa pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan melibatkan 3 variabel bebas, yaitu regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga, dan satu variabel tergantung, yaitu resiliensi. Populasi adalah seluruh siswa SMA/SMK di Kabupaten Sukoharjo yang berusia 15-18 tahun. Sampel dipilih secara random dengan teknik *convenience sampling*, dimana data penelitian

diperoleh dari setiap individu yang menemui skala yang disebar dan bersedia untuk mengisi skala penelitian

Pengambilan data menggunakan empat skala psikologis, yaitu skala regulasi emosi, skala optimisme, skala dukungan keluarga, dan skala resiliensi. Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi Leksono (2018) yang disusun berdasarkan dari aspek Regulasi Emosi dari Thompson (2011) yang meliputi : kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*), kemampuan menilai emosi dan kemampuan modifikasi emosi. Skala ini terdiri dari 29 aitem, yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavourable* dengan $\alpha = 0,852$. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel optimisme merupakan skala Optimisme yang disusun oleh Mukaromah (2018) yang mengacu pada aspek optimisme menurut Seligman (1995) yaitu *permanence, pervasiveness, personalization*. Skala optimisme ini awalnya terdiri dari 18 aitem. Setelah dilakukan uji validitas isi melalui review oleh ahli dalam proses validasi skala terdapat 3 item gugur, sehingga total akhir menjadi 15 item dengan 9 item *unfavorable* dan 6 item *favorable* dengan $\alpha = 0,622$. Variabel dukungan keluarga menggunakan skala yang diterjemahkan dan digunakan oleh Risandy (2018) berdasarkan teori Dolan (2006) yang terdiri dari empat aspek, yaitu dukungan konkrit, dukungan emosional, dukungan informative dan dukungan penghargaan. Skala ini terdiri dari 20 aitem. Setelah dilakukan validasi menggunakan validitas isi melalui review ahli diperoleh koefisien validitas Aiken bergerak dari 0,67 sampai dengan 0,83. Terdapat 4 aitem yang gugur sehingga tersisa 16 aitem pada skala ini dengan $\alpha = 0,622$. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi adalah skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diadopsi dari Hamidi (2017). Skala CD- RISC ini terdiri dari 5 aspek yaitu: 1) Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan; 2) Kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif, dan kuat menghadapi stress; 3) Adaptasi dan sosialisasi yang positif; 4) Pengendalian diri; 5) Pengaruh Rohani. Skala ini awalnya terdiri dari 23 aitem. Setelah dilakukan validasi menggunakan validitas isi melalui review ahli terdapat 3 item gugur, sehingga total akhir menjadi 20 aitem dengan 14 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable* dengan $\alpha = 0,776$.

Hasil

Hasil analisis deskriptif dari penelitian ini tampak pada tabel berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Resiliensi	148	62,32	6,574	44	77
Regulasi Emosi	148	78,20	10,916	50	112
Optimisme	148	43,70	4,094	24	54
Dukungan Keluarga	148	45,08	5,255	34	55

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Resiliensi	0,322 ($p > 0,05$)	Data Normal

	Regulasi Emosi	0,427 (p>0,05)	Data Normal
Linieritas	Optimisme	0,117 (p>0,05)	Data Normal
	Dukungan Keluarga	0,039(p<0,05)	Data normal
	Resiliensi	0,000 (p<0,05)	Data Linier
	Regulasi Emosi	0,000 (p<0,05)	Data Linier
	Optimisme	0,000 (p<0,05)	Data Linier
Homogenitas	Dukungan Keluarga	0,000 (p<0,05)	Data Linier
	Resiliensii	0,968 (p<0,05)	Data homogen

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Berganda

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.705 ^a	.498	.487	4.707	

a. Predictors: (Constant), Resiliensi, Rasa Syukur

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3161.436	3	1053.812	47.561	.000 ^a
	Residual	3190.638	144	22.157		
	Total	6352.074	147			

Tabel 4. Regulasi Emosi

Skor Interval	Kategorisasi	RE	RH	Frekuensi	Presentase (%)
37 < X ≤ 51	Sangat Rendah			12	8,1
51 < X ≤ 65	Rendah	74	50	35	23,6
65 < X ≤ 80	Sedang	7373		60	40,5
80 < X ≤ 94	Tinggi			32	21,6
94 < X	Sangat Tinggi			9	6,1

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat sebesar 12 (8,1 %) siswa memiliki regulasi emosi yang sangat rendah, sebanyak 35 (23,6 %) siswa termasuk pada kategori rendah, namun terdapat 60 (40,5 %) siswa yang memiliki regulasi emosi sedang, selanjutnya sebanyak 32 (21,6 %) siswa termasuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 9 (6,1 %) siswa memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi.

Tabel 5. Optimisme

Skor Interval	Kategorisasi	RE	RH	Frekuensi	Presentase (%)
$15 \leq X < 24$	Sangat Rendah			0	0,0%
$24 \leq X < 33$	Rendah			3	2%
$33 \leq X < 42$	Sedang		50	57	38,5%
$42 \leq X < 51$	Tinggi			77	52%
$51 \leq X < 60$	Sangat Tinggi			11	7,4%
Jumlah				148	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 77 orang atau sekitar 52% berada pada kategori optimisme yang tinggi, sebanyak 57 orang atau sekitar 38,5% berada pada kategori optimisme yang cukup, lalu terdapat 11 orang atau sekitar 7,4% berada pada kategori optimisme yang sangat tinggi dan 3 orang atau sekitar 2% berada pada kategori optimisme yang rendah.

Tabel 6. Dukungan Keluarga

Skor Interval	Kategori	RE	RH	Frekuensi	Presentase (%)
$16 \leq X < 25,6$	Sangat rendah			1	0,7%
$25,6 \leq X < 35,2$	Rendah			6	4,1%
$35,2 \leq X < 44,8$	Sedang		40	21	14,2%
$44,8 \leq X < 54,4$	Tinggi			52	35,1%
$54,4 \leq X < 64$	Sangat Tinggi			68	45,9%
Jumlah				148	100%

Berdasarkan tabel 7 diketahui sebanyak 1 orang atau sekitar 0,7% berada pada kategori dukungan keluarga sangat rendah, terdapat 6 orang atau sekitar 4,1% berada pada kategori resiliensi rendah, sebanyak 21 orang atau sekitar 14,2% berada pada kategori resiliensi sedang, sebanyak 52 orang atau sekitar 35,1% berada pada kategori dukungan keluarga tinggi dan 68 orang atau sekitar 45,9% berada pada kategori dukungan keluarga sangat tinggi.

Uji normalitas pada skala regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga terdistribusi secara normal diukur menggunakan NPar Test, koefisien regulasi emosi, optimism, dan dukungan keluarga diperoleh sebesar Sig 0,864 dan skala resiliensi juga terdistribusi secara normal karena memiliki koefisien Sig 0,322. Suatu data dapat dikatakan normal apabila memiliki signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji linieritas pada skala regulasi emosi, skala *optimism* dan dukungan keluarga memperoleh hasil yang linier karena memiliki koefisien Sig 0,000. Suatu data dapat dikatakan linier apabila memiliki signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan uji asumsi diperoleh hasil bahwa data skala regulasi emosi, optimisme, dukungan keluarga dan resiliensi terdistribusi secara normal dan semua skala memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu, uji asumsi tersebut memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier, diperoleh hasil $F=47,561$ ($p < 0,001$) dan $R^2=0,22$. Hal ini berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi, optimism, dan dukungan keluarga dengan resiliensi. Dengan demikian dapat dikatakan hipotesis alternatif diterima. Kemudian nilai *R Square* menunjukkan bahwa ketiga variabel bebas

berkontribusi sebesar 0,22 atau 22% terhadap resiliensi. Pada hubungan tiap variabel dengan resiliensi, regulasi emosi diperoleh hasil $r=0,607$ ($p<0,001$) sehingga dinyatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, untuk variabel *optimism* diperoleh nilai $r=0,585$ ($p<0,001$) dan dapat dinyatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *optimism* dengan resiliensi, variabel dukungan keluarga menunjukkan hasil $r=0,431$ ($p<0,001$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel dukungan keluarga dengan resiliensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai $R=0,752$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada remaja selama pandemi Covid-19.

penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki ketangguhan atau resiliensi akan menggunakan keterampilan yang berkembang dalam dirinya dengan baik sehingga dapat menolong individu tersebut mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku. Individu yang tidak memiliki regulasi emosi yang teratur akan mempunyai emosi negatif, yang ditunjukkan dengan sikap atau perilaku mudah marah, mudah cemas, dan sulit mempertahankan hubungan. Kemampuan mengatur diri sangat penting agar mampu mewujudkan hubungan yang akrab dengan orang lain dan menjaga kesehatan fisik (Reivich & Shatte, 2002). Penelitian ini juga didukung oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2018) membuktikan adanya korelasi yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa berasrama Sekolah Menengah Atas yang berbasis semi kemiliteran. Dalam penelitian tersebut dipaparkan bahwa apabila regulasi seseorang semakin tinggi maka resiliensi yang dimiliki juga akan semakin tinggi.

Selain regulasi emosi, faktor internal berupa optimisme juga dapat memengaruhi resiliensi seseorang. Orang yang optimis tidak mudah menyerah pada situasi sulit, ia akan selalu berpikir dari sudut pandang yang positif saat menemui kesulitan maupun hambatan. Kesulitan dan hambatan yang ditemui oleh para siswa ketika mengikuti pembelajaran jarak jauh antara lain berupa, keterbatasan memahami materi pelajaran, masalah sinyal saat dilakukan pembelajaran daring, dana kuota belajar, kurangnya interaksi dengan guru, keterbatasan aktivitas waktu luang bersama teman sebaya, dan beberapa kendala lainnya. Dengan pemikiran yang optimis, siswa dapat mengatasi kesulitannya atau minimal tetap bertahan dalam situasi sulit tersebut sehingga tidak memengaruhi performansi akademik para siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Seligman (1995) bahwa optimisme adalah memandang suatu hal menjadi lebih positif dan yakin hal tersebut akan menjadi lebih baik. Optimisme merupakan sikap seseorang yang cenderung memiliki harapan positif untuk masa depan mereka (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Penelitian ini memperoleh hasil yang relevan dengan penelitian sebelumnya, dimana individu yang semakin optimis maka resiliensi yang dimilikinya pun akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah optimisme seseorang maka resiliensinya pun akan semakin rendah. Sejalan dengan penelitian dari Wulandari dkk., (2017) optimisme mempunyai peran penting bagi seseorang dalam menyelesaikan permasalahan dan meraih capaian dalam hidup, optimisme juga memiliki peran positif bagi seseorang, termasuk remaja yang berada dalam masa transisi dan mengalami banyak perubahan besar dalam dirinya.

Faktor eksternal dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga. Penelitian Rahmawati, Arneliwati, & Elita (2015) diperoleh hasil yang menunjukkan dukungan keluarga sebagai hal penting yang memengaruhi seseorang dalam melawan stress yang dialami oleh remaja. Dukungan yang diberikan keluarga selama pembelajaran daring di masa pandemi, dapat berupa dukungan konkrit dengan cara menyediakan kuota belajar yang diperlukan siswa, dukungan informasi saat remaja mengalami kesulitan materi pelajaran, dukungan emosional atau psikologis dengan memberikan hiburan dan kehangatan saat siswa merasa jenuh atau lelah dalam mengikuti pembelajaran daring, serta dukungan penghargaan yaitu memberi apresiasi kepada remaja yang telah berupaya untuk tetap mengikuti proses belajar secara daring dengan kesungguhan. Penelitian yang dilakukan oleh Irianto, Purwadi, & Yuzarion (2019) memperkuat hasil penelitian ini berupa korelasi positif antara variabel dukungan keluarga dengan resiliensi.

Hasil analisis data juga menunjukkan adanya sumbangan efektif sebesar 22%, dimana variabel regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga secara bersama-sama berperan terhadap resiliensi sebesar 22%. Sebanyak 78% resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada siswa di masa pandemi Covid-19.

Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian ini bahwa terdapat korelasi antara regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga dengan resiliensi. Terdapat korelasi yang positif sangat signifikan variabel regulasi emosi dengan resiliensi. Terdapat korelasi positif sangat signifikan variabel optimisme dengan resiliensi. Terdapat hubungan positif sangat signifikan variabel dukungan keluarga dengan resiliensi. Ketiga variabel memberikan kontribusi sebesar 22% terhadap resiliensi remaja di era Pandemi Covid-19. Hasil ini menunjukkan bahwa diantara faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu regulasi emosi, optimisme, dan dukungan keluarga hasil korelasi tertinggi dengan resiliensi yaitu variabel regulasi emosi, ditunjukkan dengan nilai $r=0,607$. Terbukti dari beberapa penelitian sebelumnya yang sudah mengkaji variabel-variabel tersebut. Ketiga variabel tersebut membuat individu lebih resilien dan lebih tangguh dalam menyelesaikan persoalan dalam kehidupan di sekolah, pertemanan, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan menjalin hubungan sesama manusia dengan saling mendukung sesama.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chang, E., Michigan, U., Arbor, A., MI, & US. (2001). Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). 76.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1). doi:10.29210/120202592

- Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit (Issue 8).
- Hamidi, R. (2017). Hubungan Optimisme dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikologi Muhammadiyah Malang*, 1-23.
- Helgeson, V. (2012). *The Psychology of Gender (S. Hartman (ed.); 4th edition)*. Pearson.
- Hurlock, E. B. (1972). *Child Development McGraw-Hill series in psychology (Fifth Edition)*. McGraw-Hill Book Company.
- Irianto, M. A., Purwadi, & Yuzarion. (2019). Hubungan dukungan keluarga dan konsep diri dengan resiliensi mahasiswa fisioterapi yayasan angga binangun Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Kemenkes. (2020). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020. *Gemas*, 1-64.
- Kustiaverawati, N., & Fitriani, N. (2021). Hubungan cemas dengan motivasi belajar dan resiliensi diri pada remaja Sekolah Menengah Atas Kelas X di Masa Pandemi Covid-19 <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92103>. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92103>
- Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2020). Analisis Tingkat Ketangguhan Remaja Di SMA N5 Kota Jambi. *Jambi Medical Journal, 9(JAMHESIC 2020)*. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/download/12900/11013>
- Nugraheni, M. (2020). *Remaja Alami Emosi Negatif Selama Pandemi, Orangtua Harus Lebih Peka*. Dream.Co.Id. Retrieved from <https://www.dream.co.id/fresh/remaja-alami-emosi-negatif-selama-pandemi-orangtua-harus-lebih-peka-2010272.html>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal di Tempat Kos . *Jurnal Psikologi*, 180–189. Retrieved from <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Rahmawati, L., Arneliwati, & Elita, V. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi remaja di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life Hurdles*. Brodway Books.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 29-37.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence Fifteenth Edition (Fifteenth)*. Mc Graw Hill.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1063–1078. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>

Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. North Sydney: Random House Australia Pty Ltd.

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). Metode Penelitian dalam Psikologi (M. Masykur (ed.); 9th ed.). Salemba Humanika.

Shintia, & Maharani, W. (2021). Kemampuan Resiliensi Individu dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa Pandemi Covid-19. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).

Stark, A. M., White, A. E., & Rotter, N. S. (2020). Shifting from survival to supporting resilience in children and families in the covid-19 pandemic: lessons for informing U.S. mental health priorities. *Trauma psychology*, 134.

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

Zhang, C. Y. (2020, January). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *Adolescent Health*, 747-755.