

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi Mahasiswa yang Terdampak Banjir di Perumahan Genuk Semarang

Talitha Rajni Farah Aristawidya¹, Agustin Handayani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
agustin@unissula.ac.id

Abstrak

Mahasiswa memerlukan kemampuan psikologis yang kuat untuk bertahan dan beradaptasi di tengah tantangan kehidupan akibat bencana banjir. Regulasi emosi dan resiliensi diduga berperan penting dalam mendukung ketahanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk, Semarang. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan, melibatkan 154 mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen meliputi skala regulasi emosi dan skala Connor-Davidson Resilience Scale. Analisis data dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment. Hasil menunjukkan hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi ($r = 0,397$; $p < 0,01$), yang berarti regulasi emosi yang lebih baik meningkatkan resiliensi mahasiswa.

Kata Kunci: regulasi emosi, resiliensi, mahasiswa, banjir

Abstract

Students need strong psychological abilities to survive and adapt amidst the challenges of life caused by flood disasters. Emotional regulation and resilience are presumed to play key roles. This study aims to examine the relationship between emotional regulation and resilience among flood-affected students in Genuk Housing, Semarang. A quantitative correlational design was employed, involving 154 students selected via purposive sampling. Instruments included the emotional regulation scale and Connor-Davidson Resilience Scale. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. Results revealed a significant positive relationship ($r = 0.397$; $p < 0.01$), indicating better emotional regulation enhances resilience.

Keywords: emotional regulation, resilience, students, flooding

1. PENDAHULUAN

Lima tahun terakhir, Kota Semarang secara konsisten mengalami bencana banjir yang terjadi akibat berbagai penyebab, baik banjir yang timbul dari genangan air hujan maupun banjir yang disebabkan oleh meluapnya air laut, yang secara khusus dikenal sebagai banjir rob (Mahardika & Larasati, 2018). Kota Semarang merupakan salah satu wilayah pesisir yang rentan mengalami bencana banjir akibat fenomena penurunan muka tanah. Kecamatan Genuk, sebagai daerah pesisir yang kerap terdampak oleh pasang surutnya air laut, secara geografis terletak di Pantai Utara Pulau Jawa dengan topografi yang relatif landai. Kondisi kelerengannya yang landai tersebut menjadikan wilayah Genuk rawan terhadap kejadian banjir rob yang berulang dan signifikan.

Fenomena alam yang sering terjadi di Perumahan Genuk yaitu banjir. Definisi dari banjir sendiri adalah kondisi dimana suatu wilayah terendam oleh sejumlah besar air. Banjir terjadi akibat beberapa faktor, seperti curah hujan tinggi, permukaan tanah rendah, aliran sungai terhambat oleh sampah, dan berkurangnya tutupan lahan di hulu sungai. Faktor-faktor inilah yang menyebabkan aliran sungai tidak lancar dan air meluap ke daerah sekitar. Kota Semarang termasuk wilayah dengan nilai indeks kelas risiko bencana banjir yang tinggi, dengan skor sebesar 17,35 (kelas risiko tinggi). Sementara itu, Kecamatan Genuk tergolong dalam kelompok kerentanan banjir sedang, dengan jumlah penduduk yang terdampak sebanyak 72.000 jiwa (BPBD Kota Semarang, 2023).

Banjir rob menjadi salah satu ancaman serius yang kerap melanda wilayah pesisir di Indonesia, menyebabkan kerusakan lingkungan dan mengganggu kehidupan masyarakat setempat. Kenaikan muka air laut yang terjadi saat ini diperkirakan akan menyebabkan dampak yang lebih parah di masa mendatang (Indahsari & Hidayatulloh, 2023). Dampak dari fenomena ini antara lain penumpukan air yang menyebabkan permukaan jalan menjadi licin. Selain itu, genangan air juga mengakibatkan perairan meresap ke dalam rumah, sehingga menimbulkan kerusakan seperti robohnya tiang penyangga bangunan. Kondisi tersebut juga menimbulkan pencemaran di dalam rumah yang dapat berpotensi mengganggu kesehatan penghuninya. Dampak banjir rob bagi mahasiswa yang merantau di Perumahan Genuk sangat signifikan, terutama terhambatnya aktivitas sehari-hari. Banjir ini menimbulkan kesulitan yang signifikan dalam melakukan perjalanan ke kampus, sehingga berdampak pada terganggunya kelancaran proses perkuliahan bagi para mahasiswa. Mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mencari makan akibat akses yang terhambat oleh genangan air. Kondisi tersebut turut menimbulkan keterlambatan serta berbagai hambatan dalam proses pengumpulan tugas oleh mahasiswa di lingkungan kampus, sehingga berpotensi mempengaruhi resiliensi.

Resiliensi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui pengalaman hidup serta pengaruh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan mengatur emosi dan sikap optimis, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan aspek spiritualitas. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengambil

pelajaran berharga dari pengalaman traumatis dan menggunakannya sebagai sumber kekuatan untuk berkembang. Dengan resiliensi, individu maupun komunitas dapat beradaptasi dengan situasi sulit, pulih dari dampak buruk, bahkan tumbuh dan maju setelah mengalami bencana (Purba, 2025).

Regulasi emosi memiliki pengaruh yang penting terhadap kesehatan, prestasi belajar, serta hubungan individu dengan orang lain. Regulasi emosi mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola respons emosional, tindakan, dan reaksi fisiologis yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri, terutama pada kondisi yang penuh tekanan atau situasi yang sulit. Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung dapat tetap tenang, berpikir lebih jernih, dan mengambil keputusan secara tepat saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi akan lebih mudah marah, sulit membina dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, serta mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri (Nuryono dkk., 2022).

Fenomena rendahnya resiliensi juga ditemukan pada mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk. Berdasarkan wawancara awal, mahasiswa mengungkapkan adanya kecemasan, stres, serta kesulitan menyesuaikan diri setelah terjadinya banjir. Kondisi yang muncul meliputi ketidakmampuan mengendalikan emosi, kesulitan menjalani kembali aktivitas sehari-hari, serta rasa takut menghadapi kemungkinan banjir kembali. Selain itu, dukungan sosial yang diterima belum sepenuhnya membantu mahasiswa untuk menenangkan diri dan bangkit dari kondisi yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga resiliensi dalam menghadapi bencana masih rendah.

Penelitian mengenai resiliensi pada korban bencana banjir telah dilakukan oleh Uswatun dkk. (2022) yang meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada wanita pasca bencana banjir di Desa Sirau, Kecamatan Kemranjen, Banyumas. Namun, penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa yang terdampak banjir masih terbatas, khususnya pada konteks lokal di Perumahan Genuk Semarang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Semarang, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan relevan terhadap kondisi masyarakat setempat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Semarang. Dalam penelitian ini, regulasi emosi berperan sebagai variabel bebas, sedangkan resiliensi sebagai variabel tergantung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial, terkait peran regulasi emosi terhadap resiliensi individu dalam menghadapi bencana banjir.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang memanfaatkan data berbentuk angka dalam proses pengumpulan, pengolahan, serta analisis data guna memperoleh hasil yang objektif dan terukur (Azwar, 2017). Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi, sedangkan variabel terikat adalah resiliensi.

Resiliensi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola tekanan akibat bencana banjir sehingga mampu bertahan dan beradaptasi. Pengukuran resiliensi mengacu pada aspek Connor & Davidson (2003) yang telah diadaptasi oleh Fadhillah & Sulaeman (2023) dengan total 24 aitem. Sementara itu, regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi sesuai situasi yang dihadapi. Pengukurannya mengacu pada aspek menurut (Gross, 1998) dengan total 17 aitem. Kedua skala menggunakan model Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Semarang, khususnya di Jalan Kapas Raya dan Jalan Kapas Tengah Raya, dengan jumlah populasi sebanyak 250 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 154 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *insidental random sampling*.

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui validitas isi (*content validity*) dengan menggunakan *expert judgment* untuk menilai kesesuaian aitem dengan aspek variabel yang diukur. Selanjutnya, uji daya beda aitem dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* guna mengetahui kemampuan setiap aitem dalam membedakan subjek, dengan kriteria aitem yang dinyatakan baik apabila memiliki koefisien korelasi $\geq 0,25$. Selain itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui tingkat konsistensi internal alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh koefisien reliabilitas pada skala resiliensi sebesar 0,917 dan pada skala regulasi emosi sebesar 0,791, sehingga kedua instrumen penelitian dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Semarang. Berdasarkan kerangka tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi, yang berarti semakin baik regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya dalam menghadapi bencana banjir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini diawali dengan uji asumsi sebagai syarat analisis data menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa

variabel resiliensi dan regulasi emosi memiliki nilai signifikansi $p < 0,05$ sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, dilakukan uji residual dan hasilnya menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$ yang mengindikasikan bahwa data telah berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas dalam analisis data terpenuhi.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	Keterangan
Resiliensi	74,37	9,249	0,079	0,021	Tidak Normal
Regulasi Emosi	48,20	9,606	0,074	0,038	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada 154 responden menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi $< 0,05$. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dilakukan dengan menggunakan residual dari kedua variabel.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Nilai Residual

Unstandardized Residual	Mean	Standar Deviasi	Test Statistic	Sig.	Keterangan
	0,0000000	9,24481268	0,71	0,058	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas residual diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,058 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk, Semarang bersifat linear. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada komponen Linearity lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 31,124 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan linear antara regulasi emosi dan resiliensi. Dengan demikian, kedua variabel memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

	<i>F Linearity</i>	<i>Sig. Linearity</i>	<i>F Deviation from Linearity</i>	<i>Sig. Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Resiliensi dengan Regulasi Emosi	31,124	0,000	2,054	0,002	Linier

Dengan demikian, kedua variabel memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

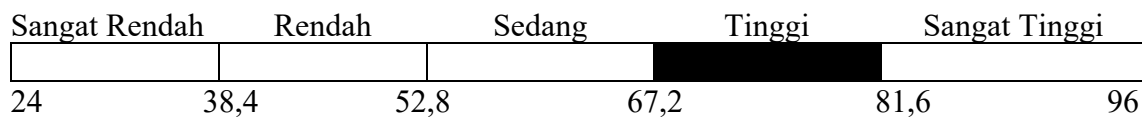
	<i>Pearson Correlation</i>	<i>N</i>	<i>Sig</i>
Resiliensi dengan Regulasi Emosi	0,397	154	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai *correlation* sebesar 0,397 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$)

maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Indah Semarang.

Tabel 5. Kategori Skor Subjek Skala Resiliensi

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$81,6 < 96$	34	22%
Tinggi	$67,2 < X \leq 81,6$	89	58%
Sedang	$52,8 < X \leq 67,2$	30	19%
Rendah	$38,4 < X \leq 52,8$	1	1%
Sangat Rendah	$24 \leq 38,4$	0	0%
Total		154	100%

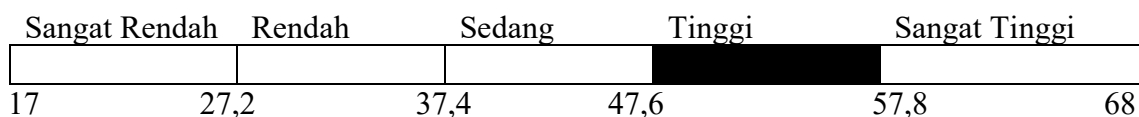


Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Resiliensi

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat 34 subjek (22%) dalam kategori sangat tinggi, 89 subjek (58%) dalam kategori tinggi, 30 subjek (19%) dalam kategori sedang, 1 subjek (1%) dalam kategori rendah, dan 0 subjek (0%) dalam kategori sangat rendah. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi berada pada kategori tinggi dengan persentase 58%.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Subjek Skala Regulasi Emosi

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$57,8 < 68$	35	23%
Tinggi	$47,6 < X \leq 57,8$	53	34%
Sedang	$37,4 < X \leq 47,6$	42	27%
Rendah	$27,2 < X \leq 37,4$	24	16%
Sangat Rendah	$17 \leq 27,2$	0	0%
Total		154	100%



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Variabel Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat 35 subjek (23%) dalam kategori sangat tinggi, 53 subjek (34%) dalam kategori tinggi, 42 subjek (27%) dalam kategori sedang, 24 subjek (16%) dalam kategori rendah, dan 0 subjek (0%) dalam kategori sangat rendah. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat regulasi emosi berada pada kategori tinggi dengan persentase 34%. Berikut gambar norma resiliensi.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Indah, khususnya di Jalan Kapas Raya dan Jalan Kapas Tengah Raya. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 hingga 13 April 2026 dengan melibatkan 154 subjek. Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi *pearson* sebesar $r = 0,397$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,158 menunjukkan bahwa 15,8% variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh tingkat regulasi emosi, sedangkan 84,2% dipengaruhi faktor lain seperti dukungan sosial, spiritual, dan pengendalian impuls.

Konteks kehidupan mahasiswa di kawasan rawan bencana, kemampuan untuk tetap bertahan menghadapi tekanan lingkungan menjadi hal yang penting untuk dikaji. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi. Hal ini dapat dilihat pada aspek perilaku yang diarahkan pada tujuan, menjaga motivasi akademik, serta penerimaan terhadap respon emosional. Mahasiswa mampu menerima keterbatasan akses makanan tanpa merasa malu atau putus asa, yang menunjukkan adanya penerimaan diri terhadap kondisi sulit. Hal ini sejalan dengan pendapat Sembiring & Tarigan (2022) yang menyatakan bahwa pengendalian emosi mendukung resiliensi akademik melalui ketekunan mencapai tujuan belajar di tengah tekanan. Penelitian Fauziya & Daulima (2017) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat berperan dalam membangun ketahanan psikologis peyintas bencana.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk Indah berkaitan secara positif dengan kemampuan regulasi emosi. Resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi terhadap tekanan terbentuk melalui kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi negatif, mempertahankan fokus terhadap tujuan akademik, serta menerima keterbatasan yang muncul akibat kondisi bencana. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor pendukung yang berperan dalam memperkuat resiliensi mahasiswa ketika menghadapi situasi penuh tekanan akibat bencana banjir.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa yang terdampak banjir di Perumahan Genuk. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengendalikan emosinya, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka miliki untuk bertahan dan beradaptasi menghadapi tekanan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BPBD Kota Semarang. (2023). Dokumen kajian risiko bencana kota semarang provinsi jawa tengah 2023-2027. *BPBD Kota Semarang*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. doi: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)
- Fadhillah, N., & Sulaeman, S. (2026). Pengembangan alat ukur resiliensi psikologis: skala resiliensi connor-davidson (cd-risc). from https://www.researchgate.net/publication/399988631_Pengembangan_Alut_Ukur_Resilien_si_Psikologis_Skala_Resiliensi_Connor-Davidson_CD-_RISC
- Fathoni, H. M., & Karwuryan, F. (2024). Resiliensi masyarakat korban banjir kecamatan karanganyar kabupaten demak. *Jurnal ilmiah pendidikan dasar*, 09(04).
- Fauziya, I. L., & Daulima, C. H. N. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan resiliensi penyintas *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 148–157. doi: 10.7454/jki.v20i3.624
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Indahsari, S. A., & Hidayatulloh, A. F. (2023). Dampak bencana banjir rob dan adaptasi masyarakat terhadapnya di kabupaten semarang. *Jurnal Energi Baru Dan Terbarukan*, 4(3), 202–208. doi: [10.14710/jebt.2023.18845](https://doi.org/10.14710/jebt.2023.18845)
- Mahardika, D., & Larasati, E. (2018). Manajemen bencana oleh badan penanggulangan bencana daerah (bpbd) dalam menanggulangi banjir di kota semarang. *Journal of Management& Public Policy*, 7, nomor 2.
- Nuryono, W., Rahmasari, D., Sifaq, A., & Indarwati, T. A. (2022). Pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada korban banjir jombang. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5, 76–84. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Purba, A. (2025). Resiliensi psikologis korban banjir di Indonesia. *Jurnal Wacana Sosial Nusantara*, 1(1). doi: [10.33096/jpki.v1i1.103](https://doi.org/10.33096/jpki.v1i1.103)
- Sari, K, H, U., Purnawan, I., & Hidayat, I, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan resiliensi pada wanita pasca bencana banjir. *Dunia keperawatan: Jurnal keperawatan dan kesehatan*, 10. doi:10.20527/dk.v9i3.9731

Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa sma seminari menengah pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2). doi:10.52110/jppak