



**ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY**  
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>  
DOI: [//dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i2.13131](https://dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i2.13131)  
Volume 3, Nomor 2, Oktober 2020

---

---

**Hubungan Antara Self-Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan**

---

**Khoiriya Ulfah**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
[khoiriyahulfah@radenintan.ac.id](mailto:khoiriyahulfah@radenintan.ac.id)

**Septia Laura**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung  
[septialaura@gmail.com](mailto:septialaura@gmail.com)

---

**Article Information:**

*Received: 12 July 2020*

*Revised: 4 August 2020*

*Accepted: 6 September 2020*

**Abstract**

*Resilience is the ability of a person or individual to rise from the problems they are facing. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and emotional regulation with resilience in adolescents living in the orphanage Mahmudah Bandar Lampung. The research subjects consisted of 58 people that collected through total sampling. Analysis of the data in this study using multiple regression. The results of the analysis show that there is a relationship between self-efficacy and emotional regulation with resilience in adolescents who live in orphanages with a correlation coefficient of  $R = 0.645$  and  $F = 19.634$  with  $p = 0.000$ . Furthermore, the results of the analysis show that there is a relationship between self-efficacy and resilience in adolescents who live in orphanages with a value of  $r_{xy} = 0.373$ ,  $p =$*

## Hubungan Antara Self-Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan

0.000. Finally, this study shows that there is a relationship between emotional regulation and resilience in adolescents living in orphanages with a value of  $rx_2y= 0.601$ ,  $p= 0.002$ .

**Keywords:** emotion regulation, self-efficacy, resilience

### Abstrak

Resiliensi adalah kemampuan seseorang atau individu untuk bangkit dari permasalahan yang sedang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung. Subjek penelitian terdiri dari 58 orang dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *sampling total*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan dengan koefisien korelasi  $R= 0,645$  dan  $F= 19,634$  dengan  $p= 0,000$ . Selanjutnya hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara *self-efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan dengan nilai  $rx_1y= 0,373$ ,  $p= 0,000$ . Terakhir penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan dengan nilai  $rx_2y= 0,601$ ,  $p= 0,002$ .

**Kata Kunci** : regulasi emosi, efikasi diri, resiliensi

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan manusia, dengan perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional, yang menghubungkan masa kanak-kanak dan dewasa (Santrock dalam Monica, 2015). Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, sedangkan dalam bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Menurut Piaget remaja secara psikologis remaja mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Remaja sulit menyatakan bahwa dirinya berada di bawah orang yang lebih tua melainkan setara dengan orang dewasa (Ali, 2001). Menurut Santrock (2003) masa remaja diawali pada usia 13-18 tahun.

Remaja yang tinggal dipanti asuhan biasanya adalah anak yatim, piatu, dan yatim piatu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, panti asuhan adalah tempat di mana anak yatim, piatu, dan anak terlantar diasuh dan diasuh. Diperkirakan ada 5.000 hingga 8.000 panti asuhan di seluruh Indonesia, merawat lebih dari 500.000 anak (Aisha, 2014).

Kehidupan di panti asuhan tidak mudah bagi remaja karena mereka menghadapi banyak tekanan dan tidak dicintai oleh orang tua mereka. Generasi muda diminta untuk menyelesaikan masalah dengan baik dan meminimalkan dampak negatif. Remaja di bawah tekanan mungkin mengalami kesulitan memecahkan masalah, memiliki emosi negatif, dan cenderung picik. Hal ini membuat remaja lebih rentan terhadap depresi dan stres. Untuk mengatasi situasi ini, kaum muda membutuhkan kekuatan untuk bangkit kembali dari keterpurukan.

Menurut Grothberg (dalam Oktaviana, 2012) Resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan yang dihadapi individu, untuk mengatasinya, untuk memberdayakan mereka, dan untuk terus berubah. Remaja resilien adalah remaja yang dapat bangkit dan menata kembali kehidupannya agar lebih produktif. Connor dan Davidson (2003) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang untuk mengatasi penderitaan. Menurut Richardson (2002), resiliensi adalah istilah yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mengenali signifikansi peristiwa seperti tekanan intens yang mereka alami. Hal ini mendorong individu untuk merespon dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan sosial.

Banyak remaja yang tinggal di panti asuhan dan berhasil mengatasi masalah dan tantangan hidup dan bangkit kembali dari kegagalan, seringkali lebih baik daripada remaja yang tinggal bersama orang tua mereka. Hal ini terjadi karena remaja lebih tangguh.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan Mahezy Bandar Lampung, ketua panti asuhan, 35 dari 58 remaja di panti asuhan tersebut mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan panti asuhan. Mereka cenderung pendiam dan enggan bergaul dengan teman-temannya yang lain. Beberapa anak lari dari panti asuhan karena tidak terbiasa dengan lingkungan panti asuhan.

Menurut remaja yang tinggal di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung didapatkan adanya kesulitan dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan dan teman-teman di panti asuhan. Hal ini membuat remaja gelisah. Panti Asuhan Mahmuda Bandar Lampung memiliki banyak kegiatan wajib yang membuat para remaja kesulitan untuk mengikuti kegiatan di panti asuhan dengan baik. Sehingga para anak remaja di panti asuhan sering

merasa dikucilkan dari lingkungannya dan diremehkan. Isu lain yang muncul adalah rebutan kurangnya toleransi antar remaja lain di panti asuhan. Remaja mengatasi masalah yang ada dengan lebih sabar, berusaha memahami situasi, menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidup, dan selalu optimis bahwa semua masalah dapat diatasi.

Penelitian Aisha (2014) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan resiliensi pada remaja PAKYM, dengan nilai ( $r$ ) sebesar 0,752,  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), hal ini menunjukkan bahwa remaja PAKYM memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi. , tingkat resiliensi remaja PAKYM adalah 56,5% .Kontribusi variabel religiusitas terhadap resiliensi diberikan oleh koefisien determinasi ( $r^2$ ) = 0,565.

Dalam penelitian Nisa dan Muis (2016) menunjukkan tingkat resiliensi anak dari Panti Asuhan Sidoarjo dalam kategori tinggi (18%), kategori sedang (66%) dan kategori rendah (16%). Aspek resiliensi subjek penelitian tidak berbanding lurus dengan tingkat resiliensi subjek penelitian. Misalnya, anak dengan resiliensi tinggi tidak tinggi dalam semua aspek. Faktor resiliensi anak merupakan kategori anak yang resilien yang mampu membuat keputusan yang keren dan secara terbuka berbagi tantangan yang dihadapinya dengan orang lain. Anak-anak dalam kategori resiliensi sedang, sebaliknya, dapat bersikap netral, terbuka dan tertutup, atau terbuka dan tertutup. Namun, anak-anak yang kurang tangguh lebih menarik diri dari orang lain dan lebih suka menghindari masalah yang mereka hadapi.

Penelitian Fujiati (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan resiliensi pada Bidikmisi FIP Unnes angkatan 2010-2011. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri, semakin tinggi pula resiliensinya. Penelitian A`isyah menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan resiliensi remaja panti asuhan di kabupaten Pati  $r_{xy} = 0,444$  pada taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Proprioception memberikan kontribusi efektif sebesar 19,7% terhadap resiliensi, sebagaimana tercermin dari koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,197.

Menurut Reivich dan Shatee (dalam Hidayati, 2014), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy*, dan peningkatan aspek positif. Banyak peneliti percaya

bahwa resiliensi dapat ditingkatkan karena bukan merupakan sifat kepribadian yang terprogram, tetapi hanya dimiliki oleh beberapa individu dan merupakan hasil pengembangan dari faktor pelindung (Reivich & Shatee dalam Hidayati, 2014).

Salah satu faktor yang diyakini mempengaruhi resiliensi adalah *self-efficacy*. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hidayati, 2014), *self-efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk secara efektif menghadapi dan memecahkan masalah. *Self-efficacy* juga berarti percaya pada diri sendiri, mampu berhasil, dan menjadi sukses. Orang dengan *self-efficacy* tinggi berkomitmen untuk memecahkan masalah dan tidak menyerah ketika strategi yang mereka gunakan tidak berhasil. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk menangani situasi dan menghasilkan manfaat.

Menurut Azwar (dalam Kurniawati, 2012) *Self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa dia dapat berhasil melakukan tugas tertentu. *Self-efficacy* memiliki validitas. Artinya, individu dapat menilai diri mereka sendiri sebagai mampu mencapai efek yang diinginkan. Efikasi diri tinggi yang dirasakan secara kognitif memotivasi individu untuk mengambil tindakan yang lebih terarah, terutama dalam mencapai tujuan.

Oleh karena itu, *Self-efficacy* sangat penting untuk ketahanan remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut mempengaruhi resiliensi seorang remaja dalam pemecahan masalah melalui keyakinan batin individu bahwa masalah yang dihadapinya dapat diatasi. .

Selain *Self-efficacy*, regulasi emosi juga mendukung resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Menurut Reivich dan Shatte (2003), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang dalam situasi stres. Orang yang memiliki kemampuan mengatur emosinya dapat mempercepat proses pemecahan masalah karena dapat mengendalikan diri saat marah dan dapat mengatasi kesedihan, kemarahan, dan ketakutan.

Regulasi emosi adalah hal yang wajar selama dilakukan dengan benar. Di sisi lain, menurut Gross (dalam Monica, 2015), reaksi emosional yang tidak tepat dapat mendorong individu ke arah yang salah. Individu sering mencoba untuk mencapai tujuan ketika emosi mereka tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu. Oleh karena itu, perlu adanya strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat

mengurangi pengalaman emosi negatif dan perilaku maladaptif. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menilai dan memodifikasi respons emosional agar dapat bertindak secara tepat (Thompson dalam Monica, 2015). Meskipun sangat sulit untuk menentukan tujuan pengaturan emosi individu, yang pasti pengaturan emosi adalah pengurangan atau peningkatan emosi positif dan negatif. Emosi positif dan negatif muncul ketika seorang individu mencoba berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Emosi positif seperti kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraan dan emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan dan kesedihan. Thompson (dalam Hidayat, 2016) mengemukakan bahwa ada tiga aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi: pemantauan emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-17 tahun yang tinggal di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling total*, yaitu dengan menggunakan semua anggota populasi yang berjumlah 58 remaja sebagai sampel dikarenakan jumlah populasi yang kurang dari 100.

Skala Resiliensi yang digunakan adalah skala resiliensi yang diadaptasi dari teori Grotberg (dalam Monica, 2015) dengan aspek *I Am, I Have, I Can* dengan 48 aitem valid dari 55 aitem total. Skala *Self-efficacy* yang digunakan adalah adaptasi dari teori Bandura (dalam Afidah, 2017) yang terdiri dari tiga aspek *self-efficacy* yaitu *level, strength dan generalization*. Terdapat 17 aitem valid dari 20 aitem. Skala Regulasi Emosi yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang diadaptasi dari teori Gross dan John (dalam Al-Habsyi, 2015). Aspek yang diukur meliputi pilihan situasi, perubahan situasi, pemberian perhatian, perubahan kognitif dan modulasi reaksi. Terdapat 27 aitem valid dari 30 aitem total.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari data skala efikasi diri dan skala regulasi diri yang disebarakan pada subjek penelitian merupakan data skor yang sudah dianalisis dengan perhitungan statistik sebagaimana tertera dalam tabel berikut ini

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	$\Sigma$ Aitem	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean ( $\mu$ )	SD ( $\sigma$ )
Resiliensi	48	114	190	156,07	17,87	48	192	120	24
<i>Self Efficacy</i>	17	45	66	55,00	4,64	17	68	42,5	8,5
Regulasi Emosi	27	55	106	78,53	11,01	27	108	67,5	13,5

Terdapat hubungan *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Mahmudah Bandar Lampung. Dengan memperoleh nilai  $r_{x_{12}y} = 0,645$  nilai  $F = 19,634$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$ . Hal tersebut menyatakan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh sebesar 41,7% terhadap variabel terikat dan 58,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

1. Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Mahmudah Bandar Lampung. Dengan memperoleh nilai  $r_{x_{1}y} = 0,373$  dengan signifikansi  $p = 0,002$  dimana  $p < 0,01$ . Hasil tersebut bahwa variabel *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,1%.
2. Adanya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan Mahmudah Bandar Lampung. Dengan memperoleh nilai  $r_{x_{2}y} = 0,601$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  dimana  $p > 0,01$ . Hasil tersebut bahwa variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 32,6%.

Penelitian ini memperoleh tiga hipotesis yang diajukan. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan dengan  $R = 0,645$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 41,7% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 58,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini yang berarti hipotesis pertama yang diajukan diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan regulasi emosi maka

semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki remaja yang tinggal dipanti asuhan dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* dan regulasi emosi maka semakin rendah juga resiliensi yang dimiliki remaja yang tinggal dipanti asuhan.

Menurut Taufiq (2014) resiliensi atau ketahanan adalah proses kapasitas psikologis individu untuk merespon masalah kehidupan. Ketika seorang individu memiliki sikap ulet, ia mampu mengatasi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan dan menyesuaikan diri dengan hidup di bawah berbagai tekanan yang ada. Resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya *self efficacy*, regulasi emosi, pengendalian impuls, empati, analisis penyebab masalah, optimisme dan peningkatan aspek positif (Reivich & Shatee (dalam Hidayati, 2014)).

Hasil hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan dengan  $r_{xy} = 0,373$  dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis kedua diterima. Variabel *self efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,1% terhadap resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan. Sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan.

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Fujiati (2016) yaitu "Hubungan Antara *Academic self-efficacy* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes Angkatan Tahun 2010-2011" menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan resiliensi pada mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes angkatan 2010-2011 dengan koefisien korelasi 0,631 dengan nilai signifikan 0,000.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan dengan  $r_{xy} = 0,549$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis ketiga diterima. Variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 27,2% terhadap resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka



semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan.

Gross dan John (2003) mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa berasrama SMA “X” berbasis militer.

Berdasarkan hasil di atas, penulis menyimpulkan bahwa dua variabel bebas yang digunakan peneliti adalah faktor internal yang mempengaruhi resiliensi, dan masih terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi di antaranya, sehingga tidak ada variabel bebas yang berubah dalam penelitian ini. adalah kelemahan untuk menggunakan variabel. Ketahanan lingkungan panti asuhan, pengasuh, teman sebaya, lingkungan sekolah, dll. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat merekonstruksi studi resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan tidak hanya menggunakan faktor internal tetapi juga faktor eksternal. Kelemahan lain dari penelitian ini adalah masih banyak peneliti yang menggunakan teori yang berusia lebih dari 10 tahun.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Mahmudah Bandar Lampung, 2) Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Mahmudah Bandar Lampung, 3) Adanya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan Mahmudah Bandar Lampung.

## **Daftar Pustaka**

- Aisha, D.L. (2014). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- A'isyah, S. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Di Kabupaten Pati. *Jurnal*

- psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Afidah, M. (2017). Pengaruh Self-efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1 Model Dipondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak Karanggeleng Lamongan. *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ali, M. (2001). *Psikologi Remaja. Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Anggraini, L. N.O. & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Vol. 7, No. 3, hal.270-278. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Azwar, S. (2009). *Efek Seleksi Aitem Berdasarkan Daya Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes, Buletin Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol. XVII, No. 1, 28-32
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi ke-II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fujiati, L. (2016). Hubungan Antara Academi Self-Efficacy dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes angkatan 2010-2011. *Thesis*. Universitas Negeri Semarang.
- Ghufron, M.N. & Rini, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-ruzz Media.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulatin: conceptual foundation. Dalam James J. Gross (as editor), handbook of emotion regulation*, h. 3-24. Newyork: the guilford press.
- Hasanah, D.N. (2010). Hubungan Antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMPN 7 Kelaten. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hidayati, N.L. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Hidayat, M.N. (2016). Perbedaan strategi Regulasi Emosi Pada Perokok Yang Mengalami Negative Affect.*Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Monica. (2015). Studi Komparatif Tentang Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Yang Tidak Tergabung Di Komunitas Forum Anak Broken Home Dengan yang Tergabung Di Komunitas Forum Anak Broken Home.*Skripsi*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Bandung.
- Monica, Ayu T. (2015). Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Nansi, D. & Utami, F.T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.*Jurnal Psikologi: Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*.
- Nisa, M. K. & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo.*Jurnal: Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*.
- Oktaviana, D. (2012). Resiliensi Remaja Aceh yang Mengalami Bencana Tsunami.*Skripsi online tidak diterbitkan*. Depok : Universitas Indonesia.
- Rahayu, H.S,. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan *Subjektive Well Being* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai.*Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah malang*.
- Rahmah, S.Ilyas, A.& Nurfarhanah.(2014). Masalah-Masalah Yang Dialami Anak Panti Asuhan Dalam Penyesuaian Diri.*Jurnal. Vol. 3, No. 3*. Universitas Negeri Padang.
- Reivich, K and Andrew, S. (2003). *The Resilience Factor : 7 keys to finding your inner, strength, and overcoming life's hurdles*. Amerika : Broadway Books.
- Rini, A.V.M,. (2016). Resiliensi Siswa SMA Negeri 1 Wuryanto. *Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolesence. Perkembangan Remaja: edisi ke enam*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta : Cetakan ke-10.

Cetakan ke-10.

Sukmaningpraja, A. & Santhoso, F.H. (2016). Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 2.No.3.

Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: a Them In Search Definition. Monographs Of The Society For Research In Child Development, Vol.59, No. 2/3, The Development Of Emotion Regulation: Biological And Behavioral Considerations* (1994), 25-52.

Utami,C. T. & Helmi, A. F. (2017). Self-effycacy dan Resiliensi: sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi. Vol. 25*. Fakultas psikologi Universitas Kristen Soegijapranata dan Universitas Gadjah Mada.