

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI  
PADA ANAK *BROKEN HOME* DI SMP ISLAM  
NGEBRUK KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh :

Siti Wardania

210401110220

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI  
PADA *BROKEN HOME* DI SMP ISLAM NGEBRUK KABUPATEN  
MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana  
psikologi (S.Psi)

Oleh :

Siti Wardania

NIM. 210401110220

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA ANAK  
*BROKEN HOME* DI SMP ISLAM NGEBRUK KABUPATEN MALANG

SKRIPSI

Oleh

Siti Wardania

NIM. 210401110220

*Telah disetujui oleh:*

| Dosen Pembimbing                                                                                                                                               | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal Persetujuan |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Dosen Pembimbing I<br><br><u>Dr. Yahya, M.A.</u><br>NIP. 196605181991031004 |  | 27 Maret 2025       |

Malang, 27 Maret 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



  
Rusli Ratu Agung, MA.

NIP. 19800102020150

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA ANAK  
*BROKEN HOME* DI SMP ISLAM NGEBRUK KABUPATEN MALANG

SKRIPSI

Oleh :

Siti Wardania

NIM. 210401110220

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi  
dalam Majelis siding Skripsi tanggal 17 Juni 2025

Dewan Penguji Skripsi

| Dosen Pembimbing                                                                 | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal Persetujuan |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Sekretaris Penguji<br><u>Agus Iqbal Hawabi, M.Psi</u><br>NIP. 198806012019031009 |  | 30 Juni 2025        |
| Ketua Penguji<br><u>Drs. Yahya, M.A</u><br>NIP. 196605181991031004               |  | 30 Juni 2025        |
| Penguji Utama<br><u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u><br>NIP. 197007242005012003   |  | 26 - Juni - 2025    |



Disahkan Oleh  
Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## NOTA DINAS

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamualaikum Wr.Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI  
PADA ANAK *BROKEN HOME* DI SMP ISLAM NGEBRUK KABUPATEN  
MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Siti Wardania  
NIM : 210401110220  
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat di ajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 27 Maret 2025  
Dosen Pembimbing I,



**Drs. Yahya, M.A.**  
NIP. 1966051819910310004

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Wardania

NIM : 210401110220

Program : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Anak *Broken Home* Di Smp Islam Ngebruk Kabupaten Malang adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 27 Maret 2025  
Peneliti,



Siti Wardania  
NIM. 210401110220

## **MOTTO**

*“ Puaslah dengan apa yang kamu miliki. Bersukacitalah dalam keadaan apa adanya. Ketika kamu menyadari tidak ada yang kurang seluruh dunia adalah milikmu.”*

*\_ Lao Tzu \_*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Ayahanda Suwaryono dan Ibunda tercinta Siti Fatun yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta do'a yang tiada hentinya untuk kesuksesan saya.
2. Adek Kandung saya Moh. Haikal beserta saudara- saudara a yang telah memberikan dukungan yang tiada hentinya.
3. Orang spesial yang telah menjadi sosok yang selalu percaya pada kemampuan saya, mendukung segala perjuangan, baik secara moral maupun material.
4. Diri sendiri, yang telah berjuang melewati setiap rintangan untuk semua malam tanpa tidur, lelah yang tak terucap, serta rasa ragu yang perlahan sirna, saya bangga pada diri sendiri yang terus melangkah dengan semangat sampai titik saat ini



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada anak *Broken home* SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang”. Sholawat serta salam akan selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya di hari akhir.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A., selaku Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Drs. Yahya, M.A selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si Selaku (Dosen penguji utama) dan Agus Iqbal Hawabi, M.Psi selaku (Sekretaris Penguji) yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.
5. Segenap Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Segenap dewan guru SMP Islam Ngebruk kabupaten Malang yang telah banyak memberikan dukungan dan memberikan kesempatan bagi kami

dalam pengambilan informasi penelitian ini

7. Teman saya Aprilia Vivin Lavin Devi dan Chorida beserta kakak tingkat saya Burhannuddin Muzaky yang telah mendukung tiada henti serta membantu kelancaran pengerjaan skripsi

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan penelitian ini masih terdapat berbagai kendala. Oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap masukan berupa saran dan kritik yang membangun, inovatif, serta dapat mendorong penyempurnaan penelitian ini. Besar harapan peneliti, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu psikologi.

Malang, 27 Maret 2025  
Peneliti,



Siti Wardania  
NIM. 210401110220

## DAFTAR ISI

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                        | i     |
| NOTA DINAS .....                          | iv    |
| SURAT PERNYATAAN .....                    | v     |
| MOTTO.....                                | vi    |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                 | vii   |
| KATA PENGANTAR.....                       | viii  |
| DAFTAR ISI .....                          | x     |
| DAFTAR TABEL.....                         | xiii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                       | xiv   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                     | xv    |
| ABSTRAK .....                             | xvi   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                     | xvii  |
| ملخص.....                                 | xviii |
| BAB I .....                               | 1     |
| PENDAHULUAN.....                          | 1     |
| A. Latar Belakang.....                    | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                  | 8     |
| C. Tujuan Penelitian.....                 | 8     |
| D. Manfaat Penelitian .....               | 9     |
| BAB II.....                               | 11    |
| KAJIAN TEORI.....                         | 11    |
| A. RESILIENSI .....                       | 11    |
| 1. Pengertian Resiliensi.....             | 11    |
| 2. Faktor – Faktor Resiliensi .....       | 12    |
| 3. Aspek – Aspek Resiliensi.....          | 14    |
| 4. Resiliensi Dalam Perspektif Islam..... | 23    |
| B. REGULASI EMOSI .....                   | 25    |
| 1. Pengertian Regulasi Emosi .....        | 25    |
| 2. Faktor – Faktor Regulasi Emosi.....    | 27    |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 3. Aspek – Aspek Regulasi Emosi .....               | 28 |
| 4. Dampak Regulasi Emosi .....                      | 29 |
| 5. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam .....      | 31 |
| C. <i>BROKEN HOME</i> .....                         | 33 |
| 1. Pengertian <i>Broken home</i> .....              | 33 |
| 2. Faktor – Faktor <i>Broken home</i> .....         | 34 |
| 3. Dampak <i>Broken home</i> .....                  | 35 |
| D. Hubungan Regulasi dengan Resiliensi .....        | 35 |
| E. Hipotesis .....                                  | 40 |
| BAB III .....                                       | 41 |
| METODE PENELITIAN .....                             | 41 |
| A. Jenis Penelitian .....                           | 41 |
| B. Identifikasi Variabel .....                      | 41 |
| C. Definisi Operasional .....                       | 42 |
| D. Populasi dan Sampel .....                        | 42 |
| E. Pengambilan Data .....                           | 43 |
| F. Validitas dan Realibilitas .....                 | 47 |
| G. Analisis Data .....                              | 48 |
| 1. Uji Asumsi .....                                 | 48 |
| 2. Uji Deskriptif .....                             | 49 |
| 3. Uji Hipotesis .....                              | 51 |
| BAB IV .....                                        | 52 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....                          | 52 |
| A. Pelaksanaan Penelitian .....                     | 52 |
| 1. Profil SMPI Ngebruk Kabupaten Malang .....       | 52 |
| 2. Waktu dan Tempat Penelitian .....                | 53 |
| 3. Jumlah Subjek Penelitian .....                   | 53 |
| 4. Produser dan Administrasi Pengambilan Data ..... | 53 |
| 5. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian .....      | 54 |
| B. Hasil Penelitian .....                           | 54 |
| 1. Data Demografi Penelitian .....                  | 54 |
| 2. Validitas dan Realibilitas .....                 | 55 |

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Uji Asumsi.....                                                                              | 59 |
| 4. Analisis Deskriptif .....                                                                    | 61 |
| 5. Uji Hipotesis .....                                                                          | 69 |
| C. Pembahasan .....                                                                             | 72 |
| 1. Tingkat Regulasi Emosi Siswa <i>Broken home</i> di SMP Islam Ngebruk...                      | 72 |
| 2. Tingkat Regulasi Emosi Siswa <i>Broken home</i> di SMP Islam Ngebruk...                      | 73 |
| 3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Siswa <i>Broken home</i> di SMP Islam Ngebruk..... | 75 |
| BAB V .....                                                                                     | 79 |
| PENUTUP .....                                                                                   | 79 |
| A. Kesimpulan .....                                                                             | 79 |
| B. Saran.....                                                                                   | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                            | 82 |
| LAMPIRAN – LAMPIRAN .....                                                                       | 88 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Blue Print Skala Regulasi Emosi .....                                | 44 |
| Tabel 3. 2 Blue Print Skala Resiliensi.....                                     | 45 |
| Tabel 4. 1 Demografi Penelitian .....                                           | 54 |
| Tabel 4. 2 Validitas Regulasi Emosi.....                                        | 56 |
| Tabel 4. 3 Validitas Resiliensi .....                                           | 57 |
| Tabel 4. 4 Realibilitas Regulasi Emosi .....                                    | 59 |
| Tabel 4. 5 Realibilitas Resiliensi.....                                         | 59 |
| Tabel 4. 6 Uji Normslitas .....                                                 | 60 |
| Tabel 4. 7 Uji Linieritas .....                                                 | 60 |
| Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Penelitian .....                                | 61 |
| Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi .....                                             | 62 |
| Tabel 4. 10 Kategorisasi Regulasi emosi .....                                   | 62 |
| Tabel 4. 11 Jumlah Skor Total dari Setipa Item Pada Kategori Tinggi .....       | 63 |
| Tabel 4. 12 Jumlah Skor Per Aspek .....                                         | 64 |
| Tabel 4. 13 Kategorisasi Resiliensi .....                                       | 66 |
| Tabel 4. 14 Jumlah Skor Total Item Pada Kategori Tinngi Variabel Reliensi ..... | 66 |
| Tabel 4. 15 Jumlah Per Aspek .....                                              | 68 |
| Tabel 4. 16 Uji Hipotesis.....                                                  | 69 |
| Tabel 4. 17 Uji Korelasi Setiap Aspek .....                                     | 70 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....      | 37 |
| Gambar 2. 2 Skema Penelitian.....       | 39 |
| Gambar 2. 3 Diagram Regulasi Emosi..... | 63 |
| Gambar 2. 4 Diagram Resiliensi.....     | 66 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 6. 1 Item – Item Regulasi Emosi .....              | 88  |
| Lampiran 6. 2 Item – Item Resiliensi.....                   | 89  |
| Lampiran 6. 3 Data Anak Broekn Home SMP Islam Ngebruk ..... | 91  |
| Lampiran 6. 4 Validitas Regulasi Emosi.....                 | 94  |
| Lampiran 6. 5 Uji Validitas Resiliensi .....                | 95  |
| Lampiran 6. 6 Realibilitas Regulasi Emosi.....              | 95  |
| Lampiran 6. 7 Realibilitas Resiliensi .....                 | 95  |
| Lampiran 6. 8 Uji Normalitass.....                          | 96  |
| Lampiran 6. 9 Uji Linieritas.....                           | 96  |
| Lampiran 6. 10 Uji Deskriptif.....                          | 97  |
| Lampiran 6. 11 Frekuensi Kategorisasi Regulasi Emosi .....  | 97  |
| Lampiran 6. 12 Frekuensi Kategorisasi Resiliensi.....       | 97  |
| Lampiran 6. 13 Uji Hipotesis.....                           | 98  |
| Lampiran 6. 14 Uji Hipotesis Per Aspek.....                 | 98  |
| Lampiran 6. 15 Sesi Konseling .....                         | 101 |



## ABSTRAK

Siti Wardania. 2025 , SKRIPSI. Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Anak *Broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang.  
Pembimbing: Drs. Yahya, MA.

---

Remaja dari keluarga *broken home* kerap mengalami gangguan dalam perkembangan emosi dan psikologisnya. Berbagai faktor seperti kurangnya dukungan emosional, konflik orang tua, serta kondisi lingkungan yang tidak stabil dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan membangun daya lenting (resiliensi). Regulasi emosi menjadi salah satu kemampuan penting yang berperan dalam membantu remaja menghadapi tekanan hidup dan membentuk ketahanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi serta mengetahui tingkatan regulasi emosi dan resiliensi pada siswa *broken home* di SMP Islam Ngebruk, Kabupaten Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 94 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria *broken home*. Instrumen yang digunakan yaitu skala regulasi emosi meliputi aspek monitoring, evaluasi, dan modifikasi emosi dan skala resiliensi meliputi aspek *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki Tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang sebesar 69,1% dan 77,7% resiliensi juga berada pada kategori sedang. Uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, dengan nilai korelasi (*r*) sebesar 0,539 dan signifikansi (*p*) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya dalam menghadapi tekanan hidup.

**Kata kunci:** regulasi emosi, resiliensi, remaja *broken home*

## **ABSTRACT**

*Siti Wardania. 2025, THESIS. Relationship between Emotion Regulation and Resilience in Broken home Children at Ngebruk Islamic Junior High School, Malang Regency.*  
*Supervisor:: Drs. Yahya, MA.*

---

*Adolescents from broken homes often experience disturbances in their emotional and psychological development. Various factors such as lack of emotional support, parental conflict, and unstable environmental conditions can affect their ability to manage emotions and build resilience. Emotional regulation is an important skill that helps adolescents cope with life's pressures and develop psychological resilience. This study aims to analyze the relationship between emotional regulation and resilience, as well as to determine the levels of emotional regulation and resilience among students from broken homes at SMP Islam Ngebruk, Malang Regency.*

*This study employs a quantitative approach using a correlational method. The sample consists of 94 students selected through purposive sampling based on the criterion of coming from broken homes. The instruments used were the emotional regulation scale, which includes the aspects of monitoring, evaluation, and modification of emotions, and the resilience scale, which includes the aspects of I Have, I Am, and I Can. The data analysis technique used was Pearson Product Moment correlation.*

*The results of the study showed that the majority of students had moderate levels of emotional regulation (69.1%) and moderate levels of resilience (77.7%). The Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between emotional regulation and resilience, with a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.539 and significance ( $p$ ) of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This finding indicates that the better students' ability to regulate their emotions, the higher their resilience in facing life's pressures.*

**Keywords:** *emotional regulation, resilience, broken home adolescents*

## ملخص

سيتي و اردانيا. 2025 ، أطروحة. العلاقة بين تنظيم العواطف والمرونة لدى الأطفال من الأسر المفككة في مدرسة إسلامية في نجبروك، مقاطعة مالانج.  
المشرف: د. يحيى، ماجستير

المراهقون من الأسر المفككة غالبًا ما يعانون من اضطرابات في نموهم العاطفي والنفسي. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قدرتهم على إدارة عواطفهم وبناء مرونتهم النفسية (القدرة على التكيف)، مثل نقص الدعم العاطفي، والصراعات بين الوالدين، والظروف البيئية غير المستقرة. تنظيم العواطف هو إحدى القدرات المهمة التي تساعد المراهقين على مواجهة ضغوط الحياة وتكوين مرونة نفسية. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين تنظيم العواطف والمرونة النفسية، ومعرفة مستويات تنظيم العواطف والمرونة النفسية لدى طلاب المدارس المتفككة في مدرسة إسلامية نجبرك، مقاطعة مالانج.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا مع طريقة ارتباطية. يبلغ عدد العينة 94 طالبًا تم اختيارهم من خلال تقنية العينة الموجهة بناءً على معيار الأسر المفككة. الأدوات المستخدمة هي مقياس تنظيم العواطف الذي يشمل جوانب المراقبة والتقييم وتعديل العواطف، ومقياس المرونة الذي يشمل جوانب "أنا أمتلك"، و"أنا"، و"أنا أستطيع". تقنية تحليل البيانات المستخدمة هي ارتباط بيرسون.

أظهرت نتائج البحث أن غالبية الطلاب لديهم مستوى تنظيم عاطفي في الفئة المتوسطة بنسبة 69,1% و من المرونة أيضًا في الفئة المتوسطة. اختبار ارتباط بيرسون أظهر وجود علاقة إيجابية وذات دلالة 77,7% (p) 0.000 تبلغ 0.539 ودلالة إحصائية (r) إحصائية بين تنظيم العواطف والمرونة، بقيمة الارتباط تشير هذه النتائج إلى أنه كلما زادت قدرة الطلاب على تنظيم عواطفهم، زادت درجة مرونتهم في ( $0.05 < p$ ). مواجهة ضغوط الحياة.

**الكلمات المفتاحية: تنظيم العواطف، المرونة، المراهقون من أسر مفككة**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Keluarga menurut Departemen kesehatan RI (1998) adalah kelompok terkecil dalam masyarakat yang dimana didalamnya terdapat kepala keluarga dan sejumlah anggota yang tinggal bersama dalam satu tempat serta saling bergantung sama lain (Ali, 2010). Keluarga inti atau disebut (*nuclear family*) yang terdiri dari orang tua dan anak yang membentuk menjadi kelompok primer yang nantinya memiliki ikatan yang kuat melalui kasih sayang, kedekatan emosional, dukungan, serta kebersamaan dalam pengasuhan (Siswanto, 2020). Dapat dilihat di kehidupan yang nyata anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh kasih sayang dan hubungan yang erat akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mempunyai motivasi berprestasi, serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman sebayanya.

Dalam Surah An-Nisa ayat (4:1) yang artinya :

*"Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu dan menciptakan darinya pasangannya, serta memperkembangbiakkan dari keduanya laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan peliharalah hubungan silaturahmi. mengawasimu".*

Ayat ini menekankan pentingnya saling menghormati dan menjaga hubungan dalam keluarga, yang merupakan fondasi untuk menciptakan suasana harmonis dan bahagia. Selain itu, Surah Al-Tahrim (66:6) juga menekankan pentingnya melindungi keluarga dari hal-hal yang dapat merusak keharmonisan.

Namun, orang tua adalah manusia biasa yang kadang mengabaikan tugas mendidik anak karena masalah pribadi. Konflik dalam keluarga yang berkepanjangan sering membuat orang tua lebih fokus terhadap persoalan pribadinya, sehingga anak kehilangan hak untuk tumbuh dalam lingkungan keluarga yang sehat. "*Broken home*" sering dikenal sebagai kondisi keluarga yang tidak utuh atau tidak harmonis karena kedua orang tua dalam keluarga tersebut dikatakan telah berpisah atau bercerai (Astuti & Anganthi, 2016). Anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home* tidak hanya mencakup mereka yang orang tuanya bercerai, tetapi juga mereka yang menghadapi kondisi di mana orang tua tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Situasi ini menyebabkan anak merasa tidak nyaman di rumah (Asmita & Hidayati, 2015).

Dalam situasi seperti ini, resiliensi menjadi aspek penting yang dibutuhkan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari tekanan atau kesulitan yang dihadapi, seperti peristiwa traumatis atau situasi penuh tekanan (Grotberg, 2003). Resiliensi tidak bersifat bawaan, tetapi dapat berkembang melalui pengalaman, pola pikir, dan sikap yang dipelajari. Setiap individu dapat belajar untuk menghadapinya, bahkan ketika dihadapkan pada tantangan besar (Lacoviello & Charney, 2014). Resiliensi berperan penting dalam membantu seseorang menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit, mempertahankan semangat, serta membangun emosi yang positif (Ningsih & Afiatin, 2015).

Pada anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home*, resiliensi menjadi kunci dalam menghadapi dinamika keluarga yang tidak stabil. Terdapat tiga aspek penting dalam membentuk resiliensi menurut Grotberg (2003), yaitu *I Have* (dukungan eksternal dari orang tua, teman, dan lingkungan), *I Am* (kekuatan dalam diri seperti kepercayaan diri, kebermaknaan, dan tanggung jawab), dan *I Can* (kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan mengelola emosi). Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama PKL di SMP Islam, sebagian besar siswa *broken home* di lokasi penelitian tampak hanya memiliki *I Have* (dukungan dari teman sebaya), sementara aspek *I Am* dan *I Can* masih belum berkembang secara optimal.

Fenomena utama yang ditemukan di SMP Islam Ngebruk adalah lemahnya resiliensi. Banyak siswa dari keluarga *broken home* mengalami kesulitan dalam mempertahankan semangat saat mengalami tekanan atau kesulitan. Beberapa siswa tampak mudah menyerah, tidak percaya diri, dan tidak tahu bagaimana menghadapi masalah. Dalam konseling individu saat PKL di SMP Islam Ngebruk, seorang siswa menyatakan:

*“Saya nggak punya siapa-siapa di rumah, untungnya saya punya teman untuk mendengar curhatan saya kak ketika saya punya masalah, karena mereka saya kuat kak. Tapi kalau lagi sendiri, saya bingung harus gimana dan kadang ngerasa nggak sanggup.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya *I Have*, yaitu dukungan dari teman sebaya, tetapi juga menunjukkan lemahnya *I Am* dan *I Can*, karena siswa tidak menyebut adanya keyakinan diri atau kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri. Selain itu, lemahnya resiliensi juga berkaitan dengan

kesulitan siswa dalam mengelola emosinya. Hal ini diperkuat oleh salah satu pernyataan Guru kurikulum SMP Islam Ngebruk saat wawancara pada tanggal 16 Januari, 2025 menyampaikan:

*“Anak-anak sekarang mudah sekali menyerah. Ketika menghadapi sedikit kesulitan, mereka langsung merasa putus asa dan enggan berusaha lebih keras. Kalau punya masalah itu sering melakukan hal-hal yang merugikan.”*

Hal ini menunjukkan bahwa selain kurangnya kekuatan dari dalam diri (*I Am*) siswa juga kurang dalam kemampuan mengatasi masalah (*I have*) serta siswa juga memiliki kendala dalam mengatur emosi mereka. Menurut (Ariyanto, 2023) anak-anak dari keluarga *broken home* cenderung mengalami masalah emosional dan perilaku yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga utuh.

Namun demikian, tidak semua anak *broken home* menunjukkan resiliensi yang rendah. Di temukan disaat program kerja lapangan (PKL) di SMP Islam ngebruk yang saat konseling individu salah satu siswa berinisial RD justru memperlihatkan kemampuan adaptasi yang baik. Dalam konselingnya, ia menyampaikan:

*“Orang tua saya pisah sejak saya kecil kak, tapi saya sudah bisa nerima itu, meskipun kadang iri liat keluarga yang lengkap, tapi saya nggak mau terus-terusan sedih. Saya punya teman-teman kok yang selalu dukung saya, jadi saya tetap semangat sekolah. Alhamdulillah saya juga masih bisa berprestasi meskipun kondisi keluarga saya nggak kayak orang lain.”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun berasal dari keluarga *broken home*, RD tetap memiliki daya lenting yang baik. Pernyataan tersebut mencerminkan adanya kekuatan dari dalam diri (aspek *I Am*) berupa penerimaan diri dan semangat untuk maju, adanya dukungan sosial (aspek *I*

*Have*) dari teman-temannya, serta kemampuan untuk tetap berfungsi dan berprestasi di sekolah (aspek *I Can*). Hal ini membuktikan bahwa resiliensi pada anak *broken home* tidak selalu rendah, dan beberapa individu justru mampu mengembangkan ketahanan psikologis yang tinggi.

Situasi tersebut menimbulkan pertanyaan penting: bagaimana mungkin dalam kondisi keluarga yang serupa, ada siswa yang mampu bertahan dengan baik sementara yang lain justru kesulitan? Perbedaan ini menunjukkan kemungkinan adanya faktor pendukung lain yang berpengaruh terhadap tingkat resiliensi anak. Salah satu faktor yang diyakini memainkan peran penting adalah regulasi emosi. Individu yang mampu mengatur emosinya secara efektif akan lebih stabil secara psikologis, lebih mampu berpikir jernih saat menghadapi tekanan, dan cenderung tidak mudah terpuruk.

Regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan pengendalian dan pengelolaan emosi (Gross, 2007). Regulasi emosi menurut Shaffer (2005) merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang muncul dengan intensitas yang tepat agar dapat mencapai tujuan tertentu (Sitompul, 2022). Dalam konteks *broken home*, regulasi emosi ini berperan penting sebagai faktor kunci dalam membangun resiliensi. Individu yang bisa mengontrol emosinya dengan baik cenderung berperilaku positif dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Sebaliknya, anak-anak yang kesulitan mengatur emosi sering menunjukkan gangguan hubungan sosial maupun perilaku (Robertson, 2012). Namun banyak anak *broken home* yang



mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka. Sebagaimana pernyataan salah satu siswa SMP Islam Ngebruk saat konseling individu:

*“Setiap kali saya merasa sedih atau marah saya tidak tahu bagaimana cara mengungkapkannya, kadang-kadang saya hanya ingin menangis, tetapi saya merasa harus berpura-pura semuanya terlihat baik-baik saja.”*

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi terdiri dari tiga Aspek penting, yaitu *emotional monitoring, evaluating, dan emotion modification*.

Dari pernyataan salah satu siswa SMP Islam Ngebruk terlihat bahwa mereka hanya menyadari emosinya, tetapi tidak memiliki keterampilan untuk mengevaluasi atau memodifikasi emosi tersebut menjadi lebih adaptif

Siswa lain juga menambahkan:

*“Orang tua saya itu kak terlalu sibuk, jadi saya merasa sendirian dan tidak ada yang peduli dengan apa yang saya rasakan, untungnya kak saya punya teman dan pacar saya, Jadinya saya kek punya tempat pulang gitu kak .”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa meskipun berasal dari keluarga *broken home*, tidak semua siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Siswa tersebut mampu mengenali dan mengungkapkan perasaannya dengan jelas, serta mencari bentuk dukungan emosional dari lingkungan sosial terdekat. Hal ini mencerminkan adanya kemampuan untuk memahami emosi pribadi dan meresponsnya secara adaptif melalui hubungan sosial yang dirasa aman. Dengan kata lain, kondisi keluarga yang tidak harmonis tidak selalu menyebabkan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada setiap individu.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, peneliti berasumsi bahwa lemahnya regulasi emosi memiliki hubungan dengan rendahnya resiliensi pada

siswa. Ketika anak tidak mampu memahami dan mengelola emosinya, maka mereka lebih mudah tenggelam dalam tekanan dan kehilangan semangat untuk bertahan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sekarini, 2021) yang di berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Terhadap Mahasiswa Akhir” di temukan Nilai  $p\text{-value} < \alpha$  yaitu  $0.009 < 0.05$  dengan nilai ( $r\ 0.385 > 0.01$ ), yang berarti bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahda, 2019) yang berjudul “Hubungan Regulasi emosi dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat Medan” dengan nilai  $\text{Sig} = 0,001$ . Hal ini berarti nilai  $p < 0,05$  yang artinya signifikan, yang artinya Regulasi Emosi berkontribusi terhadap Resiliensi. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018) yang berjudul “Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer” menemukan bahwa regulasi emsoi berperan terhadap resiliensi , dengan berkontribusi sebesar 46,6%, artinya semakin baik seseorang dalam mengelola emosinya, semakin kuat mereka dalam menghadapi kesulitan. Namun, penelitian mengenai hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi secara khusus pada siswa SMP yang berasal dari keluarga *broken home* masih sangat terbatas, khususnya di lingkungan sekolah Islam seperti SMP Islam Ngebruk.

Namun, penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi secara khusus pada siswa SMP yang berasal dari keluarga *broken*

*home* masih sangat terbatas, khususnya di lingkungan sekolah Islam seperti SMP Islam Ngebruk. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran regulasi emosi dalam membantu siswa *broken home* menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami. Mengingat masih terbatasnya penelitian yang membahas topik ini pada jenjang SMP, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang layanan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan emosional siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat resiliensi anak *Broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi anak *Broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang?
3. Apakah ada hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada anak *Broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk memahami kondisi regulasi emosi dan resiliensi anak-anak dari keluarga *Broken home*,serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi. Khususnya dalam pemahaman tentang hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada anak-anak dari keluarga *broken home*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik ini.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pihak sekolah SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang mengenai kondisi emosional dan psikologis siswa dari keluarga *broken home*, sehingga dapat merancang program dukungan yang lebih efektif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mendorong pihak sekolah untuk menyediakan layanan konseling yang lebih baik bagi siswa, khususnya dalam membantu mereka mengelola emosi dan meningkatkan resiliensi siswa.

#### b. Bagi Guru

Memberikan Informasi kepada guru tentang pentingnya memahami regulasi emosi dan resiliensi siswa, sehingga mereka dapat lebih peka terhadap kebutuhan emosional siswa dan juga dapat membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung bagi siswa dari keluarga *broken home*.

#### c. Bagi Orangtua

Memberikan informasi bagi orang tua tentang dampak keluarga *broken home* terhadap perkembangan anak, sehingga mereka dapat lebih memahami pentingnya peran mereka dalam mendukung anak secara emosional.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi emosi, resiliensi, dan kondisi keluarga anak *broken home*.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. RESILIENSI

##### 1. Pengertian Resiliensi

Dalam bahasa Inggris "*Resilience*" berarti daya kenyal, daya pegas, atau kemampuan untuk kembali pada kondisi semula setelah mengalami tekanan atau kesulitan (Echols, 2005). Kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih setelah menghadapi tekanan atau kesulitan, seperti halnya karet yang kembali ke bentuk asalnya setelah ditekan. Resiliensi adalah "*The ability to persevere and adapt when things go awry*" yang artinya kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi saat menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte, 2002). "*Resilience is the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity*" resiliensi juga merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dikuatkan, dan bahkan mengalami perubahan kognitif melalui pengalaman yang sulit (Grotberg, 2007, p.5). Resiliensi menurut *American Psychological Association* (APA) adalah proses di mana seseorang mampu beradaptasi secara efektif saat mengalami peristiwa penuh tekanan, seperti trauma, tragedi, ancaman, atau situasi sulit lainnya yang berpotensi menimbulkan stres (Southwick dkk., 2014).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas resiliensi dapat diartikan kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit setelah menghadapi kesulitan yang dialaminya.

## 2. Faktor – Faktor Resiliensi

Resiliensi individu terbentuk melalui keterlibatan berbagai faktor yang saling memengaruhi. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membantu individu untuk bertahan menghadapi situasi sulit, menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi, serta mendorong perkembangan positif di masa yang akan datang. Adapun beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi akan diuraikan sebagai berikut :

- a. Gender: Penelitian yang dilakukan oleh Goroshit dan Eshel (2013) menunjukkan bahwa usia yang lebih tua dapat memprediksi tingkat resiliensi komunitas dan negara. Sambu dan Mhongo (2019) menemukan bahwa individu berusia 56–77 tahun memiliki resiliensi tertinggi, sedangkan usia 35–55 tahun sedang, dan usia di bawah 35 tahun paling rendah.
- b. Usia: Penelitian yang dilakukan oleh Harris (2017) bahwa perempuan lebih resilien dalam menghadapi stres sehari-hari dibandingkan laki-laki. Nyambura Mwangi (2017) menemukan bahwa siswi memiliki resiliensi akademik lebih tinggi dibandingkan siswa.
- c. Karakteristik individu, Karakteristik Individu yang mencakup kepribadian:
  1. *Self Esstem* : Penilaian individu terhadap diri sendiri yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, mampu, dan layak untuk dihargai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasmi et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir

dengan *self-esteem* tinggi memiliki resiliensi akademik yang lebih baik saat menyusun skripsi di makassar.

2. *Self-efficacy*: Keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau mengatasi situasi dengan percaya diri. Penelitian Putri & Suryani (2020) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMA, terutama dalam konteks pembelajaran daring.
3. *Locus of Control Internal*: Keyakinan seseorang terhadap sumber kendali dalam hidupnya. Individu yang *Locus of Control Internal* percaya bahwa keberhasilan itu berasal dalam dirinya bukan dari luar atau orang lain. Penelitian Septiani & Hartini (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan *locus of control internal* memiliki resiliensi lebih tinggi saat menghadapi tekanan akademik.
4. Regulasi Emosi: Kemampuan seseorang untuk mengelola emosi serta dapat menyesuaikan ekspresi emosional dalam situasi.
- d. Dukungan Sosial: Dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang membantu individu lebih tangguh menghadapi situasi sulit. Hasil penelitian Sabouripour dan Roslan (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi pada mahasiswa internasional.
- e. Optimisme: Harapan dalam diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan ke arah baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Panchal et al.,



2016) bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi.

### 3. Aspek – Aspek Resiliensi

Menurut (Grotberg, 2003), ketiga aspek ini di sebut sebagai (*three sources of resilience*), yaitu *I Have* (Aku punya), *I Am* (Aku ini), dan *I Can* (Aku dapat). "*I Have*" merupakan sumber resiliensi yang terkait dengan cara seseorang memahami dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Sumber "I have" mencakup beberapa aspek utama yang mendukung pembentukan resiliensi, yaitu:

#### a. Hubungan yang Dilandasi Kepercayaan Penuh

Seseorang yang memiliki orang-orang yang dalam hidupnya bisa dipercaya, seperti orang tua, keluarga atau teman dekat. Memiliki hubungan yang aman dan penuh kepercayaan ini memungkinkan seseorang merasa nyaman untuk berbagi masalah atau perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Contoh "*Saya mempunyai seseorang yang bisa di percaya*".

#### b. Struktur dan Peraturan di Rumah

Adanya aturan dan struktur di rumah dapat memberikan kestabilan bagi anak. Struktur ini dapat membantu anak mengetahui batasan dan tanggung jawab mereka, yang membuat mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan yang terjadi di luar rumah. Anak yang dibesarkan di lingkungan yang teratur dan yang memiliki konsekuensi yang jelas untuk setia tindakan, mungkin anak akan lebih siap ketika menghadapi kesulitan yang terjadi di dalam rumah maupun diluar rumah.

Contoh “*Saya menaati peraturan yang berlaku*” dan “*Saya menyadari adanya batasan yang berlaku*”.

c. Model Peran

Orang tua, orang dewasa lain, saudara kandung yang lebih tua, maupun teman sebaya dapat menjadikan contoh bagi seseorang untuk menjadikan acuan untuk berperilaku secara tepat, yang artinya dengan melihat teladan yang baik anak akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang dihadapi. Contoh “*Berbicara dengan orang yang saya jadikan good role model dapat membantu dalam menghadapi kesulitan*”.

d. Dorongan Untuk Mandiri (*otonomi*)

Orang dewasa, terutama orangtua, mendorong anak untuk melakukan hal-hal sendiri dan mencari bantuan jika diperlukan. Mereka memberikan pujian saat anak menunjukkan inisiatif dan kemandirian. Orang dewasa juga memahami temperamen anak dan diri mereka sendiri, sehingga mereka dapat menyesuaikan cara dan kecepatan untuk mendukung anak agar bisa lebih mandiri. Dengan itu anak akan lebih siap ketika menghadapi perubahan atau kesulitan karena mereka tahu cara mencari solusi. Contoh “*Orang-orang mendorong saya untuk menjadi mandiri*”.

e. Akses Terhadap Layanan (Kesehatan, Pendidikan, Kesejahteraan & Keamanan)

Baik secara mandiri ataupun melalui keluarga, dapat mengandalkan layanan konsisten yang memenuhi kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi oleh keluarga, seperti layanan kesehatan (rumah sakit dan dokter),

layanan pendidikan (sekolah dan guru), layanan sosial, serta perlindungan dari kepolisian dan pemadam kebakaran atau layanan yang lainnya. Layanan ini memastikan bahwa kebutuhan fisik dan emosionalnya mereka terpenuhi, yang membantu mereka untuk berkembang dengan lebih baik. Contoh *“Saya mendapatkan akses ke berbagai layanan (Pelayanan kesehatan, Pendidikan, sosial dan keamanan) yang saya butuhkan.*

f. Hubungan yang baik dalam keluarga dan komunitas

Hubungan yang baik dalam keluarga dan komunitas yang stabil memberikan dasar bagi anak untuk merasa aman dan didukung. Dengan adanya dukungan emosional dari orang-orang terdekat, anak merasa lebih nyaman untuk berbagi masalah dan mendapatkan bantuan saat menghadapi kesulitan. Lingkungan yang positif ini memberi kekuatan dan rasa percaya diri untuk mengatasi tantangan, sehingga membantu dalam pembentukan resiliensi. Contoh *“Saya mempunyai komunitas yang stabil”.*

*“I Am”* merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan internal yang dimiliki oleh seseorang, termasuk perasaan, sikap, dan keyakinan terhadap diri mereka sendiri. Berikut adalah beberapa kualitas penting dalam *“I Am”* yang mendukung resiliensi seseorang:

a. Individu merasa seperti orang-orang pada umumnya, yang dapat (menyukai dan mencintai)

Artinya, seseorang butuh merasa dicintai dan diterima oleh orang-orang

di sekitarnya, seperti keluarga dan teman. Ketika seseorang merasa diterima, mereka akan merasa lebih aman dan berharga. Dukungan ini membuat mereka jadi lebih percaya diri dalam menjalani hidupnya. Contoh, *“Saya adalah seseorang seperti orang-orang pada umumnya”*.

b. Sikap Tenang dan Baik Hati

Mempunyai sikap tenang memungkinkan dapat membantu seseorang untuk tetap fokus dan tidak mudah menyerah disaat situasi yang sulit dan tidak akan mudah tersinggung. Sementara dengan sikap baik hati dapat mendukung terciptanya hubungan yang positif serta mendapatkan bantuan atau dukungan dari orang lain ketika menghadapi situasi yang sulit. Contohnya, *“Saya adalah orang yang tenang dan baik hati”*.

c. Perencanaan Masa depan

Merencanakan masa depan membantu seseorang untuk siap ketika menghadapi situasi yang sulit dan dapat merencanakan langkah-langkah untuk tujuannya. Contoh *“Saya adalah orang yang merencanakan masa depan”*

d. Menghargai dan merasa bangga pada diri sendiri

Individu menyadari bahwa mereka penting dan merasa bangga dengan siapa diri mereka serta apa yang mereka capai. Mereka tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka. Rasa percaya diri dan harga diri membantu mereka bertahan dan mengatasi kesulitan. Selain menghargai diri sendiri mereka juga bisa menghargai orang lain. Contoh *“Saya tetap menghargai diri sendiri apapun yang*

*terjadi”.*

e. Berempati dan Peduli Terhadap Orang lain

Memiliki empati dan peduli terhadap orang lain yang berarti mampu memahami perasaan orang lain dan memberikan dukungan saat mereka menghadapi kesulitan. Hal ini membantu mereka membuat merasa lebih dekat dan terhubung dengan orang lain. Contoh *“Saya bersedia menerima konsekuensinya atas apa yang saya lakukan”.*

f. Bertanggung Jawab Terhadap Perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya.

Bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri tanpa menyalahkan orang lain. Meskipun sulit untuk mengakui kesalahan, hal ini lebih baik daripada kehilangan kepercayaan orang lain karena sikap tidak bertanggung jawab. Dalam situasi sulit, seseorang harus menerima dan bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan, sebagaimana kita mengharapkan orang lain bertanggung jawab atas tindakan mereka. Contoh *“Saya bertanggung jawab atas perilaku saya”.*

g. Percaya diri, Optimis, Penuh Harapan dan Keyakinan

Memiliki sikap percaya diri, optimis dan penuh harapan itu penting dalam menghadapi kesulitan. Memiliki pandangan positif dan harapan akan membantu seseorang untuk tetap bertahan dan menemukan solusi dalam situasi yang sulit. Sikap optimis juga dapat diperkuat dengan melakukan kegiatan yang mendukung keyakinan diri, seperti beribadah yang nantinya dapat memberikan kekuatan emosional dan spiritual dalam

menghadapi tantangan hidup. Contoh, *“Saya yakin keadaan akan baik-baik saja”*.

*“I Can ”* merupakan sumber resiliensi yang meliputi kemampuan yang dimiliki untuk mengeskpresikan perasaan atau ide saat berkomunikasi dengan orang lain, menyelesaikan tantangan dalam berbagai aspek kehidupan. Antara lain:

a. Menghasilkan ide-ide dan cara baru

Kemampuan menciptakan ide baru berarti bisa berpikir kreatif dan menemukan cara yang berbeda untuk menyelesaikan masalah. Individu yang mempunyai kemampuan ini berani mencoba hal yang baru dan tidak selalu bergantung pada cara lama, sehingga lebih mudah menemukan solusi yang cocok untuk berbagai situasi. Contoh *“Saya mampu menghasilkan ide-ide serta cara-cara baru dalam melakukan sesuatu”*.

b. Menuntaskan Pekerjaan

Pentingnya memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Ketekunan berarti tidak mudah menyerah dan tetap berkomitmen sampai tugas selesai, meskipun ada hambatan. Ketekunan juga menjadi kunci untuk menghadapi dan mengatasi situasi sulit. Contoh, *“Saya mampu untuk terus menerus mengerjakan pekerjaan saya hingga selesai ”*.

c. Mampu Melihat Sisi Lucu Kehidupan

Kemampuan untuk menemukan humor dalam situasi sulit dapat mengurangi ketegangan dan stress yang muncul. Humor bisa menjadi alat

yang membantu mengurangi dampak emosional dari masalah, meskipun terkadang orang mungkin merasa sulit untuk tertawa, Contoh *“Saya dapat melihat sisi lucu dalam kehidupan untuk mengurangi ketegangan”*.

d. Memiliki Keterampilan dalam Berkomunikasi

Merujuk pada kemampuan untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan jelas kepada orang lain, serta mendengarkan dan memahami perasaan orang lain dengan baik. Keterampilan ini juga meliputi kemampuan untuk membantu orang lain mengungkapkan perasaan mereka, sehingga terciptanya komunikasi yang efektif dan saling mengerti. Ini sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mendukung kesejahteraan emosional, terutama setelah menghadapi kesulitan. Contoh *“Saya mampu menyampaikan pikiran dan perasaan saya ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain”*.

e. Kemampuan menyelesaikan masalah

Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, mengetahui penyebabnya dan mengatasi masalah dengan cara yang tepat, baik dalam masalah pribadi maupun masalah orang lain. Hal ini dapat membantu seseorang untuk menghadapi kesulitan dengan tenang tanpa terburu-buru. Hal ini memberikan cara untuk mengatasi masalah tanpa merasa kebingungan dan tertekan. Contoh *“Saya dapat mencari jalan keluar atas persoalan yang saya hadapi”*.

f. Kemampuan Untuk Mengendalikan Perilaku

Kemampuan untuk mengelola dan mengatur perasaan serta tindakan diri sendiri, terutama dalam situasi yang emosioanal. Hal ini mencakup berpikir jernih sebelum bertindak, menghindari reaksi impulsif, seperti menghitung sampai 10 atau menulis perasaan untuk meredakan emosi. Selain itu juga penting untuk membaca bahasa tubuh orang lain, untuk tahu kapan harus mendekatinya serta tahu kapan kita memberi ruang ke orang lain agar tidak memperburuk masalah. Contoh *“Saya mampu mengendalikan diri saya”*.

g. Kemampuan Menjangkau Pertolongan

Kemampuan untuk meminta bantuan atau dukungan dari orang lain ketika menghadapi kesulitan atau kebutuhan. Ini melibatkan keberanian untuk mengakui bahwa kita tidak dapat menyelesaikan segala hal sendirian dan untuk mencari dukungan tanpa merasa malu atau lemah. Kemampuan ini juga mencakup kemampuan untuk mengenali kapan, kepada siapa kita harus meminta pertolongan, serta berlatih dalam meminta pertolongan hal-hal kecil agar lebih mudah melakukannya saat menghadapi masalah yang lebih besar. Contoh *“Saya mampu mendapatkan pertolongan ketika saya membutuhkannya”*.

Resiliensi merupakan hasil dan kombinasi dari ketiga aspek *“I Have”*, (dukungan dari luar) *“I Am”* (Kekuatan Pribadi), *“I Can”* (Kemampuan Sosial). Untuk menjadi resilien, anak memerlukan ketiga aspek ini, bukan hanya salah satunya. Misalnya, seorang anak mungkin mendapatkan



dukungan dari orang lain (*I Have*), tetapi tanpa rasa percaya diri (*I Am*) atau keterampilan sosial (*I Can*), ia akan kesulitan menjadi resilien. Begitu pula, jika seorang anak memiliki rasa percaya diri (*I Am*) namun tidak memiliki keterampilan berkomunikasi (*I Can*) atau tidak memiliki dukungan dari sekitarnya (*I Have*), resiliensi tetap sulit dicapai. Oleh karena itu, ketiga faktor ini harus bekerja sama untuk mengembangkan resiliensi (Desmita, 2005).

Menurut (Wagnild & Young, 1993) resiliensi ditentukan oleh beberapa aspek yaitu:

a. *Equanimity* (Ketenangan)

Kemampuan untuk tetap tenang dan mengendalikan emosi saat menghadapi berbagai pengalaman hidup, sehingga dapat melihat segala sesuatu dengan sudut pandang yang lebih jelas serta objektif.

b. *Perseverance* (Ketekunan)

Ketekunan adalah sifat untuk terus berusaha dan tidak menyerah meskipun menghadapi hambatan atau kesulitan. Seseorang yang tekun memiliki motivasi dan semangat yang besar untuk mengatasi masalah, sehingga mereka bisa kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan.

c. *Self Relian* (Kemandirian)

Kemampuan untuk mengenali batasan dan potensi diri, serta memiliki kepercayaan diri dalam membuat keputusan dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil.

d. *Meaningfulness* (Kebermaknaan)

Pemahaman bahwa hidup ini memiliki tujuan yang lebih besar, dan setiap tindakan atau perjuangan yang dilakukan memberikan arti dan kontribusi positif.

e. *Existential aloneness* (Eksistensial Kesendirian)

Kesadaran bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup yang berbeda, dan meskipun kadang merasa sendiri, kita bisa menerima kenyataan bahwa hidup kita memiliki jalannya sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek resiliensi menurut Grotberg (2003), yaitu *I Have (External support)*, *(I Am) Inner strengths* dan *(I can interpersonal and problem solving skills)*.

#### 4. Resiliensi Dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dari kesulitan sudah dijelaskan dengan jelas. Setiap orang pasti akan menghadapi ujian dan cobaan dalam hidupnya, karena tidak ada seorang pun terlepas dari masalah yang diberikan oleh Allah. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah ayat 155-156 bahwa Allah akan menguji manusia dengan rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, dan hasil panen. Namun, Allah juga memberi kabar gembira bagi orang-orang yang sabar dan mampu menyikapi musibah dengan keteguhan hati, yaitu mereka yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dengan keyakinan bahwa segala sesuatu berasal dari-Nya dan akan kembali kepada-Nya. Dengan menyadari bahwa semua yang ada di dunia ini milik Allah, seorang Muslim akan lebih mudah menerima kenyataan, tidak mudah putus asa, dan lebih

siap menghadapi tantangan. Kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali inilah yang dalam Islam dipandang sebagai tanda keimanan yang kuat dan sikap spiritual yang matang. Keteguhan dalam menghadapi ujian juga merupakan bentuk ibadah dan akan diberi balasan pahala oleh Allah SWT.

Menurut Bahrin dan Mundiri dalam Wahidah (2018), terdapat tiga tahapan dalam meningkatkan resiliensi menurut perspektif tasawuf, yaitu Takhalli, Tahalli, dan Tajalli. Tasawuf sendiri dipahami sebagai metode untuk menyucikan jiwa dan memperbaiki akhlak melalui latihan-latihan spiritual. Berikut penjelasan rincinya:

1. Takhalli

Merupakan tahap awal di mana seseorang membersihkan diri dari sifat-sifatburuk, seperti iri, dengki, sombong, dan putus asa. Tujuan dari tahap ini adalah agar hati menjadi bersih dan siap menerima sifat-sifat baik.

2. Tahalli

Setelah membersihkan diri, tahap berikutnya adalah mengisi diri dengan sifat-sifat mulia seperti sabar, syukur, rendah hati, dan tawakal. Proses ini dilakukan melalui latihan batin, seperti introspeksi diri (muhasabah), menetapkan niat spiritual (musyarahah), dan bersungguh-sungguh dalam beribadah (mujahadah).

3. Tajalli

Tahap terakhir adalah merasakan kedekatan spiritual dengan Allah. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi

juga merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hubungan dengan Tuhannya. Kedekatan ini membawa seseorang pada ketenangan batin yang mendalam dan memperkuat daya tahan dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

## **B. REGULASI EMOSI**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah cara seseorang mengatur atau mengelola emosi yang mereka rasakan dan bagaimana cara mereka mengekspresikannya. Proses regulasi emosi ini bisa dilakukan dengan cara sadar atau tanpa sadar. Regulasi emosi ini dapat membantu seseorang menghadapi stress, Menjaga susana hati, serta dapat mengurangi emosi negatif (Gross, 2003), Regulasi emosi merupakan proses seseorang mengatur emosinya agar sesuai dengan harapan sosial dan bisa merespons tuntutan dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar dengan tepat, baik secara fisik maupun psikologisnya (Hwang, 2006). Regulasi emosi ini fokus pada bagaimana seseorang mengatur atau mengendalikan emosinya sendiri, bukan tentang bagaimana emosi tersebut mempengaruhi atau mengendalikan hal-hal yang lain (Gross & Jazaieri, 2014). Seseorang yang mampu meregulasi emosinya dapat mengontrol perasaan saat marah, sehingga lebih mudah menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Umasugi, 2013)

Thompson & Gross, mengemukakan bahwa proses emosi adalah suatu model yang berdasarkan interaksi antara individu dan situasi. Proses ini terdiri dari serangkaian langkah, yaitu: situasi – perhatian – penilaian –

respons. Proses dimulai dengan adanya situasi, baik eksternal maupun internal, yang dialami individu. Jika situasi tersebut dianggap relevan, individu akan memberikan perhatian, melakukan penilaian, dan akhirnya muncul respons emosi. Respons emosi ini melibatkan tiga aspek, yaitu perilaku yang terlihat, pengalaman subjektif, dan perubahan fisiologis. Siklus ini bersifat dinamis, karena respons terhadap suatu situasi bisa menciptakan situasi baru yang mempengaruhi proses selanjutnya (Thompson & Gross, 2007). Oleh karena itu, proses emosi ini dapat berulang dan berlangsung dalam waktu yang lama, tergantung pada situasi yang dihadapi individu.

Menurut (Gross, 2007) regulasi emosi terbagi menjadi dua jenis, yaitu *Suppression* dan *Reappraisal*. *Suppression* adalah bentuk regulasi yang berfokus pada perilaku, dimana seseorang menekan ekspresi emosional yang muncul untuk sementara waktu. Sebaliknya, *Reappraisal* merupakan bentuk regulasi yang berfokus pada kognisi, di mana seseorang mencoba memandang suatu situasi secara berbeda untuk mengubah respons emosional. *Suppression* menyebabkan penurunan emosi positif namun tidak mengurangi emosi negatif. Orang yang sering menggunakan *suppression* cenderung mengalami lebih sedikit emosi positif dan lebih banyak emosi negatif, termasuk perasaan kurang didukung serta ada gejala depresi. Sebaliknya, *reappraisal* tidak menimbulkan dampak negatif pada hubungan sosial dalam studi laboratorium. Individu yang sering menggunakan *reappraisal* cenderung lebih terbuka dalam berbagi perasaan, baik positif maupun negatif dan memiliki hubungan yang lebih dekat

dengan teman-teman mereka.

Berdasarkan pengertian di atas regulasi emosi adalah cara seseorang yang mampu mengelola emosinya dan mengendalikan emosinya agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan harapan sosial.

## **2. Faktor – Faktor Regulasi Emosi**

Menurut Salovey, terdapat berbagai faktor yang berperan dalam mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, keluarga dan lingkungan (Salovey, 2015). Berikut uraian faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi:

- a. Usia : Makin bertambahnya usia seseorang, biasanya makin baik pula kemampuan mengatur emosinya.
- b. Jenis Kelamin: Anak perempuan lebih sering mencari dukungan dari orang lain untuk mengelola emosi, sedangkan anak laki-laki lebih memilih aktivitas fisik untuk mengatur emosi mereka
- c. Keluarga: Keluarga adalah wadah pertama individu untuk mengekspresikan emosinya. Anak akan belajar dengan melihat bagaimana orang tua mengelola emosinya.
- d. Lingkungan: Faktor lingkungan meliputi teman sebaya, televisi, dan video game, dapat mempengaruhi seseorang mengatur emosinya, terutama jika tidak ada pengawasan dari orang tua.

Menurut Gross (2013) faktor regulasi emosi pada siswa *broken home* dipengaruhi oleh dua faktor utama. Pertama faktor dalam diri siswa (*intrinsik*), yaitu perbedaan karakter dan kemampuan berpikir mereka

dengan perbedaan karakter dan kemampuan berpikir memungkinkan memiliki cara yang berbeda pula dalam mengatur emosi mereka. Faktor kedua yaitu, faktor dari luar (*ekstrinsik*) seperti lingkungan keluarga, sekolah, hubungan dengan teman, dan usia. Jika siswa berada di lingkungan keluarga, terutama di keluarga yang pola asuh orangtuanya bersifat otoriter dan kurang memperhatikan kebutuhan anak memungkinkan siswa yang dari keluarga *broken home* dapat mengalami tantangan yang lebih besar dalam mengontrol atau mengatur emosi mereka (Choirunissa & Ediati, 2018).

### 3. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam regulasi emosi dan berperan penting dalam kemampuan seseorang mengelola emosinya, yaitu:

#### a. *Emotional Monitoring* (Pemantauan Emosi)

Aspek ini merupakan aspek dasar dari regulasi emosi yang membantu dalam mencapai aspek lainnya. *Emotional Monitoring* ini adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari apa yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, meliputi perasaan, pikiran dan situasi yang mempengaruhi tindakan kita. *Emotional Monitoring* ini adalah langkah awal untuk mengatur emosi dengan baik. Contoh, “*Kegagalan dapat membuat saya menjadi semakin bersemangat.*”

#### b. *Evaluating Emotions* (Evaluasi Emosi)

Kemampuan individu untuk memahami, menilai, dan memberi makna terhadap emosi yang sedang dialami, baik dari segi intensitas, penyebab,

maupun dampaknya terhadap diri sendiri. Melalui evaluasi emosi, seseorang dapat menentukan apakah emosi yang muncul perlu dikendalikan, diungkapkan, atau diredakan sesuai dengan situasi yang dihadapi. Contoh “*Saya tidak khawatir berlebihan*”

c. *Emotions modification* (Modifikasi Emosi)

Kemampuan untuk mengatur atau mengubah emosi agar tetap terkendali, sehingga seseorang bisa menghadapi masalah dengan lebih baik. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat tetap tenang dan mengatasi tantangan atau masalah tanpa terbawa emosi negatif. Contoh “*Saya dapat mengendalikan amarah dengan baik*”. Ini menunjukkan kemampuan untuk mengubah atau mengelola kemarahan.

Berdasarkan penjelasan di atas, ketiga aspek regulasi emosi tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai berbagai aspek yang mempengaruhi regulasi emosi. Ketiga aspek ini akan diukur untuk memahami secara mendalam tingkat regulasi emosi pada individu. Ketiga aspek ini akan dikembangkan menjadi instrument pengukuran. Setiap aspek diwakili oleh sejumlah pernyataan yang mencerminkan indikatornya. Penilaian dari alat ukur ini memberikan gambar menyeluruh tentang aspek tersebut

#### **4. Dampak Regulasi Emosi**

Gross (2017) mengemukakan beberapa tahapan dalam regulasi emosi yang dapat mempengaruhi respons emosional seseorang, yaitu:

- a. **Pemilihan Situasi:** Tahap ini melibatkan kemampuan seseorang untuk



mempertimbangkan dampak jangka pendek dan panjang dari situasi sebelum bereaksi, melalui pemilihan situasi yang tepat, individu dapat mengelola emosinya dengan lebih efektif.

- b. Modifikasi Situasi: Pada tahap ini individu dapat mengubah atau menyesuaikan situasi untuk mengurangi dampak negatifnya, sehingga nantinya emosi tetap positif.
- c. Perubahan Kognitif: Ini adalah proses dimana individu menilai suatu situasi dan mengubah persepsinya untuk menghasilkan dampak positif. Misalnya, seseorang mendapatkan kritikan dari orang lain namun, seseorang tersebut melihat sisi positif dari kritik tersebut dan usaha untuk memperbaikinya
- d. Terbukanya Perhatian: Individu yang memahami bagaimana emosi mereka memengaruhi situasi dapat tetap fokus pada tujuan, dengan mempertimbangkannya dampak positif atau dampak negatif dari orang lain.
- e. Penyesuaian Respon: Individu yang menyesuaikan respons emosional mereka terhadap situasi yang di hadapi, yang dapat menghindari dari dampak negatif.

Ketepatan dalam regulasi emosi dengan baik itu sangat penting. Menurut Gross & James (1998) mengatakan jika emosi diatur dengan kurang baik, hasilnya bisa negatif, begitupun sebaliknya jika emosi diatur dengan baik maka akan menghasilkan yang positif, seperti merasa akan lebih puas, selalu optimis, dan percaya diri serta menguranginya adanya depresi.

## 5. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk memantau menilai, mengubah emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Kostiuk & Fouts, 2015). Al-Qur'an menekankan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola *qalb* yang telah diberikan oleh Allah kepada setiap individu. Secara etimologis "*qalb*" merujuk pada organ tubuh yang berbentuk segumpal darah, yang berfungsi sebagai pusat peredaran darah dan posisinya berada di sisi kiri dada (Abdullah, 2019). Dalam Kamus Lisan al-'Arab, Ibn Manzhur menjelaskan bahwa kata "*qalb*" berasal dari kata kerja "*qalaba*" yang artinya mengubah sesuatu dari permukaannya.

Shihab menafsirkan istilah "*qulub*" sebagai kebebasan berpikir untuk menemukan kebenaran dengan mengandalkan akal yang sehat dan hati yang bersih. Oleh karena itu, hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang dan hanya orang-orang yang hati nya bersih yang dapat mengelola emosi dengan baik. Dalam hal ini Al-Qur'an memberikan pedoman kepada manusia untuk mengendalikan emosinya guna untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikis serta dampak negatif yang ditimbulkan. Demikian pula, banyak hadits Nabi SAW yang mengingatkan umatnya untuk senantiasa mengendalikan emosinya demi terciptanya kehidupan yang harmonis dan seimbang (Diana, 2005). Salah satu pesan Rasulullah SAW tentang pengendalian emosi disampaikan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Malik dan At-Tirmidzi. Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ini berbunyi: "*Ada seseorang berkata*

kepada Nabi SAW, “Berilah aku nasihat” Maka Nabi SAW bersabda, “Jangan Marah” orang itu mengulangi permintaanya beberapa kali dan Nabi SAW tetap bersabda, “Jangan Marah-marah” (HR.Al- Bukhari). Hadist ini megajarkan pentingya mengendalikan emosi, terutama amarah, sebagai bentuk regulasi emosi yang di anjurkan dalam islam. Menurut Hube (2006) yang di jelaskan dalam jurnal (Diana, 2015) terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi. Berikut penjelasan secara rinci:

1. *Displacement*/ Pengalihan: Pengalihan atau *displacement* adalah salah satu mekanisme pertahanan diri yang bertujuan meredakan ketegangan emosi dengan menyalurkan ke objek atau aktivitas - aktivitas lain.
2. Penyesuain Kognitif: Proses yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dengan cara menilai situasi atau pengalaman berdasarkan pemahaman yang dimilikinya. Ada tiga bentuk penyesuain kognitif, yaitu:
  - a) Atribusi Kognitif: Cara seserang menilai sebuah peristiwa itu dengan sudut pandang yang positif meskipun peristiwa yang di alami bisa saja membawa kesulitan.
  - b) Empati: Kemampuan seseorang untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain.
  - c) Altruisme: Sikap atau perilaku yang mengutamakan kepentingan orang lain tanpa mengharapkan imbalan atau keuntungan pribadi.
3. *Coping strategy*: *Coping* dalam psikologi di artikan sebagai upaya

seseorang dalam mengatasi, menerima atau menguasai masalah yang tidak di inginkan. Secara umum terdapat dua macam *coping* yaitu, *Emotional focus coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi, dan *Problem focus coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah itu sendiri. Dalam islam ada tiga mekanisme *coping*, yaitu, sabar, syukur dan pemaafan.

Berdasarkan penjelasan di atas dalam islam, regulasi emosi mengajarkan untuk mengelola emosi dengan sabar, rasa syukur dan pemaafan. Hal ini membantu seseorang untuk menjaga keseimbangan emosi, tidak berlebihan dalam kesedihan ataupun kebahagiaan dan tetap tenang dalam menghadapi ujian

### **C. *BROKEN HOME***

#### **1. Pengertian *Broken home***

Menurut Prasetyo (2009) istilah *broken home* secara harfiah berasal dari kata “*Broken*” yang berarti kehancuran dan “*Home*” yang berarti rumah (Prasetyo, 2009 ). *Broken home* adalah kondisi ketika sebuah keluarga tidak utuh atau tidak harmonis, yang bisa disebabkan oleh perceraian maupun oleh kegagalan anggota keluarga dalam menjalankan peran dan fungsinya secara wajar. Artinya, meskipun secara struktur keluarga masih lengkap, namun jika hubungan antara ayah, ibu, dan anak tidak berjalan secara harmonis, kondisi tersebut tetap dapat disebut sebagai *broken home* (Novianto et al., 2018). Anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home* tidak hanya mencangkup mereka yang orangtuanya bercerai, tetapi juga mereka yang menghadapi kondisi dimana orang tua tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Situasi inilah yang menyebabkan anak merasa tidak

nyaman di dalam rumah (Asmita & Hidayati, 2015).

## 2. Faktor – Faktor *Broken home*

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *broken home* antara lain keluarga yang tidak akur, pembawaan dari keluarga, faktor ekonomi dan kurangnya perhatian terhadap anak (Ninda, et al, 2021) yaitu :

- a. Kalutara yang tidal amur: Ketidak harmonisan dalam keluarga biasanya terjadi karena pernikahan dini yang dilakukan tanpa saling mengenal secara mendalam, seperti akibat dijodohkan atau keputusan tergesa-gesa. Konflik yang timbul dapat mengurangi perhatian orang tua terhadap anak, sehingga kebutuhan anak sering tidak terpenuhi.
- b. Pembawaan dari keluarga: Pembawaan keluarga berarti kondisi *broken home* yang sudah ada pada keluarga sebelumnya, di mana orang tua berasal dari keluarga tidak utuh. Hal ini dapat membentuk pola pikir anak bahwa situasi serupa adalah hal yang biasa, sehingga kemungkinan besar pola tersebut terulang dalam kehidupannya.
- c. Faktor Ekonomi: Faktor ekonomi dapat memengaruhi hubungan keluarga ketika orang tua hanya memenuhi kebutuhan materi tanpa memberikan perhatian atau kasih sayang. Mereka mengira bahwa uang saja cukup untuk membuat anak bahagia, tetapi anak justru merasa diabaikan. Hal ini mendorong anak mencari perhatian dengan mentraktir teman atau membuat keributan di kelas.
- d. Kurangnya perhatian terhadap anak: Kesibukan orang tua dalam bekerja sering mengurangi waktu dan perhatian untuk anak, terutama jika mereka

bekerja dari pagi hingga malam. Setelah perceraian, perhatian orang tua semakin berkurang, dan anak jarang bertemu dengan kedua orang tuanya, kecuali jika ada waktu di akhir pekan.

### **3. Dampak *Broken home***

Menurut Mistiani (2018) dampak keluarga *broken home* terhadap psikologis anak, antara lain :

- a. Sulit Bergaul
- b. Dangkalnya Iman
- c. Wujud Sayang yang Sedikit
- d. Gangguan Mental
- e. Benci Pada Orang Tua
- f. Bisu atau Asing
- g. Kecemasan Tinggi
- h. Memberontak dan lain-lain.

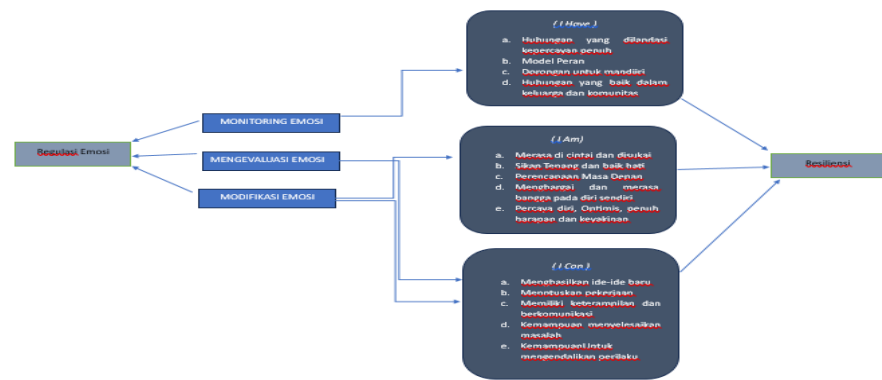
Dampak negatif dari perceraian orang tua dapat membuat anak merasa kecewa dan menumbuhkan rasa benci terhadap orang tuanya. Anak juga dapat merasa tidak aman di sekitar teman-teman atau lingkungan sosialnya, serta cemas tentang masa depannya. Rasa kecewa yang mendalam sering kali membuat anak merasa pasrah, dan perasaan tidak aman ini bisa sulit untuk diatasi (Masi, 2021).

### **D. Hubungan Regulasi dengan Resiliensi**

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengevaluasi, dan mengelola emosi yang dirasakan dalam berbagai situasi

kehidupan. Kemampuan ini penting karena membantu seseorang untuk tidak dikuasai oleh emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas yang berlebihan. Thompson (1994), regulasi emosi terdiri dari tiga aspek: Pertama, *monitoring emosional*, yaitu kemampuan menyadari perasaan yang sedang dirasakan. Kedua, *evaluasi emosional*, yaitu kemampuan menilai apakah emosi yang muncul sesuai dengan situasi. Ketiga, *modifikasi emosional*, yaitu kemampuan untuk mengubah atau mengendalikan emosi agar tetap bisa berperilaku dengan baik dan sesuai.

Sementara itu, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, mengatasi masalah, dan bangkit kembali setelah mengalami situasi yang sulit. Dalam kehidupan anak-anak yang berasal dari keluarga *broken home*, resiliensi menjadi hal yang sangat penting agar mereka tidak terpuruk dalam masalah yang mereka hadapi. Grotberg (2003), resiliensi terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, *I Am*, yaitu bagaimana anak memandang dirinya atau disebut kekuatan dalam diri, misalnya merasa percaya diri, merasa berharga, dan yakin bisa menghadapi masalah. Kedua, *I Can*, yaitu kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mengontrol emosi, dan berkomunikasi dengan baik. Ketiga, *I Have*, yaitu dukungan dari luar diri seperti keluarga, teman, dan lingkungan sekolah



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi dapat kita lihat dari masing-masing aspek kedua variabel tersebut. Pertama **monitoring emosional** adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengenali perasaan yang sedang dialaminya. Seseorang yang sadar bahwa ia sedang marah atau sedih biasanya juga tahu bahwa ia membutuhkan bantuan atau dukungan. Hal ini berhubungan dengan **I Have**, yaitu dukungan eksternal, seperti orang sekitar, teman, guru atau keluarga. Seseorang yang bisa menyadari emosinya akan lebih terbuka untuk meminta pertolongan. Penelitian yang dilakukan oleh Praditya & Ariyanto (2020) menjelaskan bahwa monitoring emosi mendukung anak untuk terbuka terhadap dukungan dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Selanjutnya, **modifikasi emosional** adalah kemampuan seseorang untuk mengatur atau mengubah perasaan negatif menjadi lebih terkendali atau menjadi respons yang lebih positif. Anak yang memiliki kemampuan ini tidak mudah terbawa emosi, melainkan dapat merespons tekanan secara lebih sehat



dan bijak. Aspek ini memiliki hubungan yang erat dengan *I Am*, yaitu kekuatan dari dalam diri individu. Ketika seseorang mampu mengendalikan emosinya, ia dapat berpikir lebih jernih saat menghadapi masalah atau kesulitan. Hal ini membuatnya mampu merencanakan langkah-langkah ke depan, tetap merasa dirinya berharga, dan tidak larut dalam perasaan negatif. Selain itu, ketika anak mampu mengendalikan emosinya, ia secara otomatis juga akan memiliki sikap tenang. Seperti yang dijelaskan oleh Hertinjung et.al (2022), individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki sikap tenang, rasa percaya diri, serta mampu membangun harapan dan perencanaan untuk masa depan. Selain itu, *modifikasi emosional* juga berkaitan dengan aspek *I Can*, karena seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan baik akan lebih mampu mengambil keputusan, mengatasi hambatan, dan mencari solusi dari masalah yang dihadapinya. Menurut penelitian oleh Wahda (2019), remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih cepat dalam menemukan solusi, mampu berpikir jernih saat menghadapi konflik, dan tidak mudah menyerah. Kemampuan ini mendukung aspek *I Can*, karena anak merasa yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah tanpa dikendalikan oleh emosinya.

Terakhir, *Evaluasi emosional* adalah kemampuan seseorang untuk menilai dan memahami emosinya sebelum bereaksi. Anak yang punya kemampuan ini biasanya tidak langsung marah, sedih berlebihan, atau bertindak tanpa berpikir. Ia bisa berhenti sejenak, berpikir, dan memilih tindakan yang lebih tepat sesuai situasi. Kemampuan ini berkaitan dengan aspek *I Can*, yaitu keyakinan

seseorang bahwa ia bisa menyelesaikan masalah, mengendalikan diri, dan mengambil keputusan yang tepat. Anak yang bisa mengevaluasi emosinya dengan baik akan lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sulit, karena ia tahu apa yang harus dilakukan. Kemampuan seperti ini berperan besar dalam membantu remaja membuat keputusan yang baik dan menghadapi masalah dengan cara yang lebih tenang dan tepat (Nabila, 2019).

Secara keseluruhan, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi. Aspek-aspek dalam regulasi emosi seperti monitoring emosi, modifikasi emosi, dan evaluasi emosi berperan penting dalam memperkuat aspek-aspek resiliensi, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. *Monitoring emosi* membantu individu mengenali perasaannya dan lebih terbuka terhadap bantuan dari lingkungan sekitar (*I Have*). *Modifikasi emosi* mendukung pembentukan kekuatan dari dalam diri seperti ketenangan, kepercayaan diri, serta perencanaan masa depan (*I Am*). Sementara itu, *evaluasi emosi* membuat individu mampu berpikir jernih, menilai situasi dengan tepat, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih sehat (*I Can*). Dengan demikian, semakin baik seseorang dalam mengelola emosinya, semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup.



Gambar 2. 2 Skema Penelitian

### **E. Hipotesis**

1. (H<sub>0</sub>): Tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada anak *broken home* di SMPI Ngebruk di Kabupaten Malang.
2. (H<sub>1</sub>): Ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada anak *broken home* di SMPI Ngebruk di Kabupaten Malang. Artinya, semakin baik regulasi emosinya, semakin tinggi tingkat resiliensinya, dan sebaliknya, semakin buruk regulasi emosinya, semakin rendah tingkat resiliensinya.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, dan dianalisis dengan metode kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara regulasi emosi dan resiliensi pada anak-anak SMP Islam Ngebruk dari keluarga *broken home*, dengan menerapkan metode analisis yang tepat.

##### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitian adalah aspek-aspek yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti guna mendapatkan informasi yang relevan tentang suatu fenomena. Variabel ini bisa berupa atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas yang diteliti, dan digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel X dan variabel Y, yakni:

1. Variabel X: Regulasi Emosi
2. Variabel Y: Resiliensi

### C. Definisi Operasional

- a.) Regulasi Emosi: Regulasi emosi adalah cara seseorang yang mampu mengelola emosinya dan mengendalikan emosinya agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan dan harapan sosial.
- b.) Resiliensi: Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit setelah menghadapi kesulitan yang dialaminya

### D. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam membuat kesimpulan (Sugiyono, 2013). Pernyataan di atas dapat menjadi acuan oleh peneliti untuk menentukan populasi. Populasi yang digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian ialah “Siswa- siswi SMP Islam Ngebruk Kabupa

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Teknik *Purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau disebut dengan sampel bertujuan atau ber kriteria (Sugiyono, 2013, 82). Sampel yang akan digunakan oleh peneliti memiliki ketentuan yaitu:

- a.) Siswa – Siswi SMPI Islam Ngebruk
- b.) Dari keluarga yang berlatar belakang *broken home*

Menurut Arikunto (2006), jika jumlah subjek penelitian kurang dari seratus, disarankan untuk mengambil semua subjek tersebut sebagai populasi. Namun, jika jumlah subjek lebih besar, sampel yang diambil bisa berkisar antara 10%-15% atau 15%-25%, atau bahkan lebih.

Dalam penelitian ini keseluruhan populasi semuanya berjumlah 480 siswa dan yang sesuai dengan kriteria pengambilan sampel ditemukan sebanyak 94 siswa yang *broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang

## **E. Pengambilan Data**

### **1. Skala**

Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan skala psikologi. Dalam metode skala ini, variabel penelitian diuraikan secara rinci menjadi berbagai gejala yang dikelompokkan dalam komponen-komponen yang kemudian dituangkan dalam *Blue print*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur regulasi emosi dan resiliensi anak *Broken home* di SMP Islam Ngebruk.

#### **a.) Kuesioner Regulasi Emosi**

Kuesioner ini digunakan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya tingkat regulasi emosi pada anak *broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang. Penyusunan kuesioner ini yang sudah diadaptasi oleh (Hafizhatunnisa, 2021) yang menggunakan teori regulasi emosi Thompson yang terdiri dari tiga aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, modifikasi emosi. Pada penelitian skala regulasi

emosi ini menggunakan metode skala *Likert*. Pada skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi, terdapat dua jenis pernyataan yaitu mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*). Pilihan jawabannya terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan mendukung, Sangat Sesuai diberi skor 4, Sesuai 3, Tidak Sesuai 2, dan Sangat Tidak Sesuai 1. Sebaliknya, untuk pernyataan tidak mendukung, skor diberikan dengan urutan terbalik, yaitu STS = 4 hingga SS = 1, Skor total responden nantinya akan mencerminkan sejauh mana kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu.

*Tabel 3. 1 Blue Print Skala Regulasi Emosi*

| No            | Aspek              | Indikator                                                    | No Item |                       |
|---------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
|               |                    |                                                              | Fav     | Unfav                 |
| 1.            | Memonitor Emosi    | Memahami dan menyadari apa yang sedang dirasakan             | 1       | 23                    |
|               |                    | Mengetahui penyebab emosi yang dirasaakn                     |         |                       |
| 2.            | Mengevaluasi Emosi | Menilai Intensitas secara realistis                          | 4       | 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
|               |                    | Mengidentifikasi dampak emosi terhadap diri                  |         |                       |
|               |                    | Menyesuaikan reaksi emosi dengan situasi                     |         |                       |
|               |                    | Menilai pikiran yang memperkuat emosi negative               |         |                       |
| 3.            | Modifikasi emosi   | Kemampuan untuk mengubah emosi negative dengan motivasi diri | 12, 13  | 14, 15, 16,           |
| <b>Jumlah</b> |                    |                                                              |         | <b>16</b>             |

## b.) Skala Resiliensi

Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat rendahnya resiliensi pada anak *broken home* di SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang. Penyusunan skala ini diadaptasi oleh peneliti dari penelitian yang dilakukan oleh (Pertiwi, 2011) menggunakan teori Grotberg (1995) yaitu, *I Have, I am, I Can*, yang menggambarkan sumber dukungan, kekuatan pribadi, dan kemampuan menghadapi masalah.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Resiliensi

| No | Aspek                                                                   | Indikator                                             | No Item |       | Jumlah |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|-------|--------|
|    |                                                                         |                                                       | Fav     | Unfav |        |
| 1. | <i>External Supports</i><br><br>( <i>I Have</i> )                       | Memiliki orang yang di percaya                        | 1       |       | 1      |
|    |                                                                         | Menyadari adanya batasan dan aturan dalam berperilaku | 2,3     | 31    | 3      |
|    |                                                                         | Mempunyai orang Yangmendoong untuk menjadi mandiri    | 4       | 32    | 2      |
|    |                                                                         | Memiliki <i>good role models</i> (panutan yang baik)  | 5       |       | 1      |
|    |                                                                         | Mendapatkan akses ke berbagai Pelayanan               | 6       | 33    | 2      |
|    |                                                                         | Memiliki keluarga dan komunitas yang stabil           | 7       |       | 1      |
| 2. | <i>Interpersonal and Problem-Solving Skills</i><br><br>( <i>I Can</i> ) | Menghasilkan ide-ide dan cara baru                    | 21      | 24    | 2      |
|    |                                                                         | Mengerjakan pekerjaan hingga Selesai                  | 22, 23  | 43    | 3      |
|    |                                                                         | Mampu melihat                                         | 24      | 44    | 2      |



|                                           |        |    |   |
|-------------------------------------------|--------|----|---|
| sisi lucu kehidupan                       |        |    |   |
| Memiliki keterampilan Dalam berkomunikasi | 25, 26 | 45 | 3 |
| Kemampuan menyelesaikan Masalah           | 27, 28 | 46 | 3 |
| Mampu mengendalikan Perilaku              | 29     | 47 | 2 |
| Kemampuan menjangkau pertolongan          | 30     | 48 | 2 |

## 2. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2006), dokumentasi merupakan metode pengumpulan data melalui berbagai bentuk catatan seperti transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, rapor, agenda, dan dokumen lainnya. Dokumen ini merekam kejadian-kejadian yang telah terjadi dan bisa berwujud tulisan, gambar, maupun karya penting seseorang. Studi dokumentasi berfungsi sebagai pelengkap dari teknik observasi dan wawancara dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk memperoleh data mengenai latar belakang keluarga siswa, khususnya untuk mengetahui apakah siswa berasal dari keluarga *broken home*. Data ini diperoleh dari dokumen sekolah seperti data administrasi siswa, biodata, serta catatan wali kelas atau konselor yang mencatat kondisi keluarga siswa. Data tersebut digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi siswa yang termasuk dalam kategori *broken home*.

## **F. Validitas dan Realibilitas**

### **1. Validitas**

Validitas adalah ukuran untuk menilai sejauh mana data yang diperoleh dari penelitian sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti. Uji validitas bertujuan memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mengukur konsep yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, uji validitas isi dilakukan melalui teknik korelasi. Masrun menyatakan bahwa teknik korelasi adalah metode yang paling umum untuk menilai validitas item. Item dengan korelasi positif tinggi terhadap skor total menunjukkan tingkat validitas yang baik. Umumnya, nilai korelasi minimum untuk dianggap valid menurut r tabel dengan 0,5 maka nilainya adalah 0,2371; item dengan korelasi di bawah nilai ini dianggap tidak valid (Sugiyono, 2013). Berdasarkan uji validitas terpakai di temukan bahawa 55 item pada skala resiliensi yang di try out kan,terdapat 48 item yang valid dan 7 item yang tidak valid, yaitu nomer 6,9,13,19,35,38 dan 40. Sedangkan pada skala regulasi emosi terdapat 16 item yang valid dan 9 item yang gugur pada aspek memonitor emosi 2 item, aspek mengevaluasi emosi 5 item dan modifikasi emosi 2 item.

### **2. Realibilitas**

Reliabilitas mencerminkan seberapa konsisten suatu instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen dianggap reliabel jika hasil pengukurannya konsisten meskipun digunakan berulang kali (Sugiyono, 2013). Menurut Ghozali (dalam Saaky, 2021), reliabilitas digunakan untuk menilai sejauh

mana suatu kuesioner dapat diandalkan dalam mengukur variabel atau konsep yang ditargetkan.

## **G. Analisis Data**

Analisis adalah suatu metode untuk menguraikan masalah untuk mendapatkan hasil penelitian. menguraikan langkah-langkah yang terlibat dalam analisis data, yang meliputi pemilahan data sesuai dengan jenis variabel dan responden, mengevaluasi setiap variabel yang diteliti, dan melakukan penelitian untuk mengidentifikasi masalah dan menguji hipotesis (Sugiyono, 2013).

Metode analisis data mencakup analisis deskriptif dan analisis korelasi. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan mendeskripsikan hasil penelitian, sementara analisis korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara variabel. Jenis analisis korelasi yang diterapkan adalah korelasi product moment melibatkan satu variabel dependen (Regulasi emosi) dan variabel independen (Resiliensi) (Sujarweni, 2012). Dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM® SPSS® versi 22 *for windows*.

### **1. Uji Asumsi**

#### **a.) Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi sebaran data dari penelitian, dengan tujuan untuk menentukan apakah data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Jika data memiliki distribusi normal, maka analisis statistik yang sesuai adalah statistik parametrik. Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov- Smirnov

dengan taraf signifikansi 5% menggunakan program SPSS versi 22 for windows. Jika nilai signifikansi (SIG) dari uji tersebut lebih kecil dari 0,05, maka data dianggap tidak normal karena terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang diamati dengan distribusi normal baku. Sebaliknya, jika SIG lebih besar dari 0,05, data dianggap normal karena tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang diamati dengan distribusi normal baku.

b.) Uji Linieritas

Uji linieritas untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel dependen dan setiap variabel independen yang diuji. Jika suatu model tidak memenuhi syarat linieritas, maka model regresi linear tidak dapat digunakan. Uji linieritas dapat dilakukan dengan melakukan regresi terhadap model yang akan diuji. Keputusan mengenai linieritas dapat diambil dengan membandingkan nilai signifikansi dari Deviation from Linearity yang dihasilkan dari uji linearitas (menggunakan SPSS) dengan nilai alpha yang ditetapkan. Jika nilai signifikansi dari Deviation from Linearity  $>$  alpha (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut bersifat linear (D. Rahmawati, 2018).

## 2. Uji Deskriptif

Analisis statistik deskriptif adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau menunjukkan data yang telah dikumpulkan. Metode ini tidak bertujuan untuk membuat kesimpulan

yang dapat berlaku secara umum. Analisis deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan memberikan deskripsi data angka yang dianalisis oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Dalam konteks penelitian ini, variabel yang dianalisis adalah Regulasi Emosi dan Resiliensi. Proses analisis melibatkan perhitungan nilai maksimum, minimum, rata-rata (mean), dan deviasi standar untuk masing-masing variabel. Hasil perhitungan kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

#### a.) Menentukan Mean

Untuk menentukan nilai mean, kita dapat menggunakan rumus berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{n}$$

Dengan keterangan

$\bar{X}$  = Mean atau rata-rata.

$\sum_{i=1}^n x_i$  = Total penjumlahan dari semua nilai

$n$  = Jumlah total data

Dengan menggunakan rumus ini, kita dapat menghitung nilai mean empirik dengan cara menjumlahkan skor dari semua subyek dan membaginya dengan jumlah total subyek penelitian.

#### b.) Menentukan Standar Deviasi

Setelah nilai mean diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi, adapun rumus yang digunakan sebagai

berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{X})^2}{n}}$$

Keterangan “

SD = Standar Deviation

$\sum$  = Penjumlahan

Xi = nilai dari data ke-I dalam sampel

$\bar{X}$  = Mean (rata-rata)

#### c.) Menentukan Kategorisasi

Setelah melakukan perhitungan distribusi skor responden, langkah selanjutnya adalah menghitung mean dan standar deviasi. Hasil perhitungan ini digunakan untuk menentukan batas angka

### 3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis korelasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X dan Y, serta seberapa kuat hubungan tersebut (Ridwan, 2009). Uji yang digunakan adalah korelasi Pearson dengan metode *Correlate-Bivariate*, yang dijalankan menggunakan bantuan software statistik. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi: jika nilai sig. < 0,05, maka hubungan antara variabel dinyatakan signifikan. Namun, jika nilai sig. > 0,05, maka tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Profil SMPI Ngebruk Kabupaten Malang**

SMP Islam Ngebruk adalah sekolah menengah pertama swasta yang berlokasi di Jl. Raya No. 48, Desa Ngebruk, Kecamatan Sumberpucung, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sekolah ini didirikan pada 18 Agustus 1963 dan berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Ma'arif Al-Ihsan. SMP Islam Ngebruk telah memperoleh akreditasi A, dengan SK Akreditasi nomor 164/BAP-S/M/SK/XI/2017 yang diterbitkan pada 17 November 2017. Kepala sekolah saat ini adalah Muchammad Ismail Hamzah, dengan operator sekolah Desi Wulandari Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 480 yang dibagi menjadi beberapa kelas, jumlah kelas (VII) 181, kelas VIII (144 ) Dan kelas (IX ) 155, siswa ini dibimbing oleh 24 guru yang profesional di bidangnya. Sekolah ini menerapkan Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajarannya yang memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk belajar sesuai dengan minat dan potensi mereka. Fasilitas yang tersedia di sekolah ini meliputi akses internet dan sumber listrik dari PLN.

## **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu lebih, dimulai pada hari Selasa 16 Januari 2025 hingga 4 Februari 2025. Adapun rincian kegiatan yang telah dilakukan meliputi penyebaran angket secara offline yang disebar di kelas secara bertahap

## **3. Jumlah Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII A – VII G, VIII A – VIIF dan IXA – IXF SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang, dengan jumlah populasi sebanyak 480 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 94 siswa atau responden yang dipilih dengan menggunakan *Purposive Sampling* yang ber kriteria anak yang berlatar belakang *broken home*.

## **4. Produser dan Administrasi Pengambilan Data**

Sebelum penelitian utama dilakukan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan pra-penelitian untuk mengidentifikasi siswa yang termasuk dalam kategori *broken home*. Kriteria yang digunakan meliputi: (1) orang tua bercerai, (2) tinggal di panti asuhan, (3) orang tua berpisah dan tidak tinggal bersama, serta (4) ditinggalkan oleh kedua orang tua karena bekerja di luar kota atau luar negeri dalam jangka waktu lama. Proses pengambilan data utama dilakukan selama dua minggu dengan menyebarkan angket secara langsung kepada siswa-siswa SMPI Ngebruk Kabupaten Malang yang telah memenuhi kriteria tersebut. Penyebaran angket mencakup 13



kelas dan dilakukan secara offline. Dalam proses ini, peneliti dibantu oleh guru bagian kurikulum serta para wali kelas masing-masing

## 5. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian

Peneliti menghadapi beberapa hambatan selama pengambilan data. Salah satu kendala dalam pengambilan data adalah keterbatasan waktu untuk pengisian angket. Selain itu, ketidakhadiran beberapa siswa mengharuskan peneliti menghubungi mereka secara individu untuk memastikan angket tetap terisi, yang memerlukan waktu lebih lama dan memperlambat proses pengumpulan data.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Data Demografi Penelitian

*Tabel 4. 1 Demografi Penelitian*

| Variabel      | Kategori  | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 46        | 48.9       |
|               | Perempuan | 48        | 51.1       |
| Kelas         | 7         | 33        | 35.1       |
|               | 8         | 32        | 34.0       |
|               | 9         | 29        | 30.9       |

Berdasarkan tabel yang ditampilkan, penelitian ini melibatkan 94 responden. Tabel distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 46 responden laki-laki (48,9%) dan 48 responden perempuan (51,1%). Berdasarkan tabel distribusi kelas menunjukkan bahwa dari total 94 responden, siswa kelas VII sebanyak 33 orang (35,1%), kelas VIII sebanyak

32 orang (34,0%), dan kelas IX sebanyak 29 orang (30,9%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa partisipasi responden dari setiap jenjang kelas cukup merata, meskipun kelas VII memiliki jumlah responden yang sedikit lebih banyak dibandingkan kelas lainnya. Dengan demikian, penelitian ini mencakup total 94 responden dengan distribusi jenis kelamin yang hampir seimbang serta perwakilan dari tiap jenjang kelas yang cukup seimbang. Jenjang kelas cukup merata, meskipun kelas VII memiliki jumlah responden yang sedikit lebih banyak dibandingkan kelas lainnya. Dengan demikian, penelitian ini mencakup total 94 responden dengan distribusi jenis kelamin yang hampir seimbang serta perwakilan dari tiap jenjang kelas yang cukup seimbang.

## **2. Validitas dan Realibilitas**

### **a. Validitas**

Penelitian ini menguji validitas menggunakan program IBM SPSS versi 22 for Windows dengan teknik Product Moment Pearson. Aitem-item yang terbukti valid akan digunakan dalam tahap uji berikutnya, sedangkan item yang tidak valid akan dihapus. Hasil perhitungan dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan jumlah responden sebanyak 94, maka adapun kriteria pengambilan keputusan uji validitas untuk setiap pertanyaan adalah nilai  $r$  hitung harus berada di atas 0.2. Oleh karena itu, jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari nilai 0,2371. maka butir soal dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai  $r$  hitung lebih kecil dari nilai 0,2371. maka butir soal dianggap tidak valid dan akan dihapus. Uji

validitas skala Regulasi emosi dan skala Resiliensi yang dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22 menghasilkan data sebagai berikut:

*Tabel 4. 2 Validitas Regulasi Emosi*

| Variabel          | Item Pertanyaan | Konfesiien<br>Validitas | Keterangan  |
|-------------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| Regulasi<br>Emosi | 1               | .178                    | Tidak Valid |
|                   | 2               | .610                    | Valid       |
|                   | 3               | .587                    | Valid       |
|                   | 4               | .249                    | Valid       |
|                   | 5               | .696                    | Valid       |
|                   | 6               | .735                    | Valid       |
|                   | 7               | .652                    | Valid       |
|                   | 8               | .718                    | Valid       |
|                   | 9               | .696                    | Valid       |
|                   | 10              | .667                    | Valid       |
|                   | 11              | .616                    | Valid       |
|                   | 12              | .047                    | Tidak Valid |
|                   | 13              | .019                    | Tidak Valid |
|                   | 14              | .652                    | Valid       |
|                   | 15              | .529                    | Valid       |
|                   | 16              | .504                    | Valid       |

Dari tabel uji validitas yang tertera, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk total semua item pertanyaan melebihi ambang batas 0,2. Artinya, dari hasil tersebut, terdapat 3 item yang tidak memenuhi kriteria validitas karena nilai signifikansinya berada di bawah nilai batas ambang, yaitu item X1 pada aspek memonitor emosi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyadari dan memahami emosi yang sedang di alami. Dan item X12, dan X13 pada aspek modifikasi

emosi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengubah emosi negatif menjadi positif melalui motivasi diri. Sementara itu, item item lainnya dianggap valid karena nilai korelasi mereka dengan totalx melebihi 0,2.

*Tabel 4. 3 Validitas Resiliensi*

| Variabel   | Item Pertanyaan | Konfisien Validitas | Keterangan  |
|------------|-----------------|---------------------|-------------|
| Resiliensi | 1               | .240                | Valid       |
|            | 2               | .259                | Valid       |
|            | 3               | .093                | Tidak Valid |
|            | 4               | .215                | Valid       |
|            | 5               | .343                | Valid       |
|            | 6               | .064                | Tidak Valid |
|            | 7               | .168                | Tidak Valid |
|            | 8               | .222                | Valid       |
|            | 9               | .241                | Valid       |
|            | 10              | .362                | Valid       |
|            | 11              | .179                | Tidak Valid |
|            | 12              | .205                | Valid       |
|            | 13              | .326                | Valid       |
|            | 14              | .239                | Valid       |
|            | 15              | .300                | Valid       |
|            | 16              | .263                | Valid       |
|            | 17              | .327                | Valid       |
|            | 18              | .350                | Valid       |
|            | 19              | .288                | Valid       |
|            | 20              | .200                | Valid       |
|            | 21              | .309                | Valid       |
|            | 22              | .331                | Valid       |
|            | 23              | .197                | Tidak Valid |
|            | 24              | .233                | Valid       |
|            | 25              | .283                | Valid       |
|            | 26              | .207                | Valid       |
|            | 27              | .299                | Valid       |
|            | 28              | .337                | Valid       |
|            | 29              | .193                | Tidak Valid |
|            | 30              | .247                | Valid       |
|            | 31              | .331                | Valid       |
|            | 32              | .328                | Valid       |

|    |      |       |
|----|------|-------|
| 33 | .363 | Valid |
| 34 | .487 | Valid |
| 35 | .359 | Valid |
| 36 | .383 | Valid |
| 37 | .494 | Valid |

Dari data tabel yang tertera, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi untuk total semua item pertanyaan melebihi ambang batas 0,2 Artinya, dari hasil tersebut, terdapat 6 item yang tidak memenuhi kriteria validitas yaitu Y3, Y6, Y7 yang berkaitan dengan *External Support* (I Have), Y11 *Inner Strengths* ( I Am), Y23, Y29 *Interpersonal and Problem Solving Skills* ( I can), sementara itu item-item yang lainnya di anggap valid dikarenakan nilai nya melebihi nilai 0,2.

b. Realibilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai stabilitas, konsistensi, ketepatan, dan keakuratan suatu instrumen penelitian. Instrumen dianggap reliabel apabila nilai reliabilitas yang diukur menggunakan Cronbach's Alpha melebihi 0.5. Jika nilai ini terpenuhi, maka instrumen dapat dipercaya dan layak digunakan dalam penelitian. Sebaliknya, jika nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0.5, maka instrumen tersebut dianggap tidak reliabel kuesioner tidak dapat dipercaya dan tidak sesuai untuk digunakan. Dalam penelitian ini, koefisien reliabilitas dihitung menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 22 for Windows. Teknik ini dipilih karena cocok untuk menguji reliabilitas instrumen yang menggunakan skala Likert maupun aitem berbentuk esai. Hasil uji reliabilitas dalam

penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

*Tabel 4. 4 Realibilitas Regulasi Emosi*

| Cronbach's Alpha | No Item |
|------------------|---------|
| .874             | 13      |

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa Skala regulasi emosi memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.874.

*Tabel 4. 5 Realibilitas Resiliensi*

| Cronbach's Alpha | No Item |
|------------------|---------|
| .817             | 42      |

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa Skala resiliensi memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.817

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan salah satu asumsi utama dalam analisis statistik parametrik, sehingga penting untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi ini. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov pada skala regulasi emosi dan skala resiliensi dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan

dalam tabel berikut:

*Tabel 4. 6 Uji Normslitas*

| Skala                          | Nilai Asymp.Sig.2 Tailed | Keterangan      |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------|
| Regulasi emosi<br>& Resiliensi | .045                     | Tidak<br>normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) sebesar 0,045 untuk variabel Regulasi Emosi dan Resiliensi. Karena nilai signifikansi ini kurang dari  $< 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara varaibel bebas dan variable terikat. Analisis ini dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 22. Hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linier jika signifikan (P) lebih besar dari 0,05, sedangkan jika nilai signifikansi (P) kurang dari 0,05, maka hubungan dianggap tidak linier. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

*Tabel 4. 7 Uji Linieritas*

| Variabel<br>Dependen | Prediktor  | Devition<br>From Linierity | Ket                 |
|----------------------|------------|----------------------------|---------------------|
| Regulasi Emosi       | Resiliensi | .025                       | Tidak<br>Linieritas |

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai *devition from linierity* adalah 0,25 dimana nilai  $> 0,05$ . Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi bersifat tidak linieritas.

#### 4. Analisis Deskriptif

##### a. Distribusi Frekuensi

*Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Penelitian*

| Variabel       | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|----------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Regulasi emosi | 94 | 24      | 90      | 58.31 | 11.842         |
| Resiliensi     | 94 | 42      | 115     | 92.38 | 10.892         |

Berdasarkan data dalam tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) untuk variabel Regulasi Emosi adalah 58.31, sedangkan untuk variabel Resiliensi adalah 92.38. Nilai standar deviasi untuk Regulasi Emosi adalah 11.842, dan untuk Resiliensi adalah 10.892. Nilai minimum dan maksimum untuk Regulasi Emosi masing-masing adalah 24 dan 90, sementara nilai minimum dan maksimum untuk Resiliensi adalah 42 dan 115. Dapat disimpulkan regulasi emosi memiliki rentang nilai yang lebih kecil dibandingkan resiliensi, yang menunjukkan bahwa variasi dalam resiliensi lebih tinggi.

##### b. Deskripsi Kategorisasi

Setelah diketahui nilai rata-rata dan standar deviasi hipotetis, dilakukan kategorisasi terhadap skor skala penelitian. Skor penelitian tersebut kemudian ditempatkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah berdasarkan rumus yang terdapat pada tabel



Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi

| Kategori | Norma                                        |
|----------|----------------------------------------------|
| Tinggi   | $X \geq M + 1 \text{ SD}$                    |
| Sedang   | $M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ |
| Rendah   | $X < M - 1 \text{ SD}$                       |

## a.) Regulasi Emosi

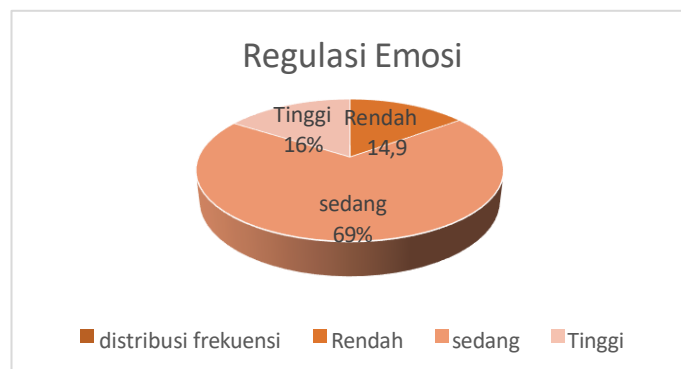
Regulasi emosi siswa/siswi SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (M) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma. Hasil klasifikasi ini direpresentasikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 10 Kategorisasi Regulasi emosi

| Kategorisasi | Norma   | Jumlah Subjek | Prosentase |
|--------------|---------|---------------|------------|
| Tinggi       | $> 70$  | 15            | 16.0       |
| Sedang       | 46 - 70 | 65            | 69.1       |
| Rendah       | $< 46$  | 14            | 14.9       |

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 94 siswa- siswi SMP Islam Ngebruk Kabupaten Malang, sebanyak 15 siswa atau 16.0% berada di kategori tinggi yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa mampu mengelola emosinya dengan baik. 65 siswa atau 69,1% berada dalam kategori sedang, yang berarti sebagian besar memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Sementara

itu, 14 siswa atau 14,9% termasuk dalam kategori rendah. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan regulasi yang cukup. Hal ini juga bisa dilihat dari diagram berikut:



Gambar 2. 3 Diagram Regulasi Emosi

Tabel 4. 11 Jumlah Skor Total dari Setipa Item Pada Kategori Tinggi  
Variabel Regulasi Emosi

| Nomor Item | Skor       | Nomor Item | Skor       |
|------------|------------|------------|------------|
| X1         | 155        | X2         | 200        |
| X3         | 214        | X4         | <b>224</b> |
| X5         | 220        | X6         | 203        |
| X7         | 205        | X8         | 211        |
| X9         | 219        | X10        | 189        |
| X11        | 163        | X12        | 176        |
| X13        | 169        | X14        | 215        |
| X15        | <b>234</b> | X16        | <b>255</b> |

Berdasarkan data pada Tabel 4.11 skor tertinggi pada variabel regulasi emosi terdapat pada item ke-16, yaitu “Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat emosi saya menjadi lebih baik” dengan skor 255. Item ini termasuk dalam aspek modifikasi emosi,

menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan mengatasi emosi negatif saat tertekan. Skor tinggi lainnya ada pada item ke-15 “*Saat gagal saya merasa begitu sedih dan sulit untuk bangkit kembali*”, skor 234), yang juga mencerminkan lemahnya kemampuan siswa dalam memulihkan diri dari kegagalan. Sementara itu, item ke-4 “*Saya tidak khawatir berlebihan*” dengan skor 224 termasuk aspek evaluasi emosi dan menunjukkan bahwa sebagian siswa mampu mengendalikan rasa khawatirnya. Secara keseluruhan, siswa terlihat paling lemah dalam aspek **modifikasi emosi**, sementara **evaluasi emosi** menunjukkan hasil yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa siswa masih butuh bantuan dalam belajar mengatur dan mengubah emosi negatif secara efektif. Untuk mengetahui sejauh mana masing-masing aspek memberikan kontribusi terhadap variabel regulasi emosi, dilakukan perhitungan skor total tiap aspek dan dibandingkan dengan skor keseluruhan variabel. Hasil perhitungan tersebut kemudian disajikan dalam bentuk persentase untuk memudahkan dalam melihat proporsi dan dominasi setiap aspek. Persentase masing-masing aspek dijelaskan sebagai berikut

*Tabel 4. 12 Jumlah Skor Per Aspek*

| Aspek            | Skor Total Per Aspek | Skor Total Variabel | Persentase |
|------------------|----------------------|---------------------|------------|
| Monitoring Emosi | 569                  | 3247                | 17.52%     |
| Evaluasi Emosi   | 1175                 |                     | 36.19%     |
| Modifikasi Emosi | 1503                 |                     | 46.29%     |

Berdasarkan data yang diperoleh, aspek regulasi emosi yang paling dominan adalah **modifikasi emosi**, dengan persentase sebesar 46,29% dari total skor variabel. Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk mengubah atau meredakan emosi negatif yang muncul, seperti menenangkan diri, mengontrol reaksi emosional, atau bangkit kembali dari kegagalan. Sementara itu, aspek **evaluasi emosi** berada pada posisi kedua dengan persentase 36,19%, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa juga memiliki kemampuan dalam menilai dan memahami emosi yang mereka alami, seperti membedakan antara emosi yang perlu ditanggapi atau tidak. Adapun aspek **monitoring emosi** memperoleh persentase paling rendah yaitu 17,52%, yang menggambarkan kemampuan siswa dalam menyadari emosi yang sedang mereka rasakan. Meskipun proporsinya lebih kecil, aspek ini tetap menjadi bagian penting dari proses regulasi emosi secara menyeluruh.

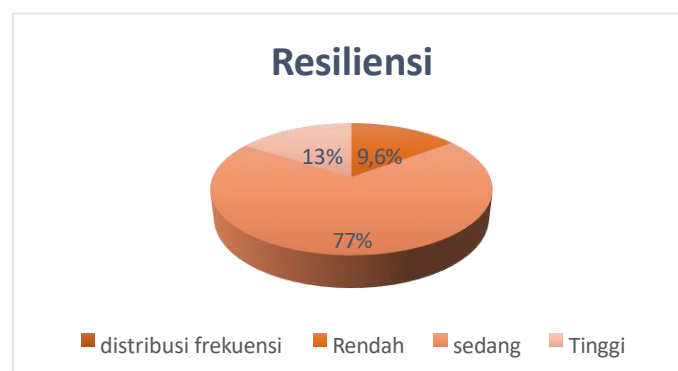
Perbandingan ketiga aspek ini menunjukkan bahwa modifikasi emosi menjadi aspek yang paling menonjol dalam kontribusinya terhadap regulasi emosi siswa, namun sekaligus menjadi bagian yang paling banyak dikeluhkan, seperti yang tampak pada skor tinggi item-item negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun dominan, aspek ini justru masih perlu diperkuat melalui bimbingan dan latihan pengelolaan emosi yang lebih tepat.

## b.) Resiliensi

*Tabel 4. 13 Kategorisasi Resiliensi*

| Kategorisasi | Norma    | Jumlah Subjek | Prosentase |
|--------------|----------|---------------|------------|
| Tinggi       | > 103    | 12            | 12,8%      |
| Sedang       | 81 – 103 | 73            | 77,7%      |
| Rendah       | < 81     | 9             | 9,6%       |

Berdasarkan hasil kategorisasi resiliensi, dari 94 siswa SMP Islam Kabupaten Malang, 73 siswa atau 77,7% berada dalam kategori sedang. Sementara itu, 9 siswa atau 9,6% termasuk dalam kategori rendah, dan 12 siswa atau 12,8% dalam kategori tinggi. Hal ini dapat juga dilihat dari diagram berikut:

*Gambar 2. 4 Diagram Resiliensi**Tabel 4. 14 Jumlah Skor Total Item Pada Kategori Tinggi Variabel Reliensi*

| No Item | Skor | No Item | Skor       | No Item | Skor |
|---------|------|---------|------------|---------|------|
| Y1      | 172  | Y2      | 168        | Y3      | 141  |
| Y4      | 145  | Y5      | <b>209</b> | Y6      | 178  |
| Y7      | 184  | Y8      | 153        | Y9      | 160  |
| Y10     | 150  | Y11     | 159        | Y12     | 156  |

|     |            |     |     |     |     |
|-----|------------|-----|-----|-----|-----|
| Y13 | 167        | Y14 | 161 | Y15 | 186 |
| Y16 | 189        | Y17 | 170 | Y18 | 163 |
| Y19 | 193        | Y20 | 174 | Y21 | 181 |
| Y22 | 177        | Y23 | 184 | Y24 | 171 |
| Y25 | 158        | Y26 | 184 | Y27 | 198 |
| Y28 | 185        | Y29 | 174 | Y30 | 161 |
| Y31 | 172        | Y32 | 164 | Y33 | 193 |
| Y34 | 179        | Y35 | 166 | Y36 | 185 |
| Y37 | 186        | Y38 | 170 | Y39 | 180 |
| Y40 | 184        | Y41 | 172 | Y42 | 185 |
| Y43 | <b>209</b> | Y44 | 165 | Y45 | 195 |
| Y46 | 185        | Y47 | 174 | Y48 | 194 |

Berdasarkan data pada Tabel 4.14 dapat diketahui bahwa skor total tertinggi pada kategori tinggi variabel resiliensi diperoleh pada item ke-5, yaitu pernyataan *“Saya memiliki good role model”* dan item ke-43 *“Saya tahu siapa yang bisa memberi pertolongan di lingkungan sekitar”*, yang masing-masing mendapatkan skor 209. Skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki akses terhadap figur panutan yang baik serta merasa yakin ada orang yang dapat membantu mereka saat menghadapi masalah. Hal ini mencerminkan kuatnya aspek I Have, yaitu bentuk dukungan sosial dan lingkungan yang menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan diri seseorang. Selain itu, item lainnya juga menunjukkan skor yang relatif tinggi, seperti item ke-19, *“Saya yakin keadaan akan baik-baik saja”* dengan skor 193, yang berasal dari aspek I Am, menggambarkan keyakinan positif dan optimisme siswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Temuan ini menandakan bahwa para siswa tidak hanya memiliki dukungan dari luar, tetapi

juga memiliki kekuatan pribadi yang memungkinkan mereka untuk tetap berpikir positif meskipun berada dalam situasi sulit.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat resiliensi yang baik, terutama pada kemampuan mengenali sumber bantuan di sekitar, memiliki panutan, dan berpikir positif terhadap masa depan. Nilai-nilai resiliensi ini tidak hanya dipahami sebagai konsep, tetapi juga tampak dalam sikap dan pola pikir mereka sehari-hari, seperti tidak mudah menyerah, tetap mencari bantuan, dan memercayai bahwa setiap masalah ada jalan keluarnya.

*Tabel 4. 15 Jumlah Per Aspek*

| Aspek         | Skor Total Per Aspek | Skor Total Variabel | Persentase |
|---------------|----------------------|---------------------|------------|
| <i>I Have</i> | 4997                 | 9642                | 51.83%     |
| <i>I Am</i>   | 2481                 |                     | 25.73%     |
| <i>I Can</i>  | 2164                 |                     | 22.44%     |

Berdasarkan data yang diperoleh, aspek resiliensi yang paling dominan adalah aspek *I Have* dengan persentase sebesar **51,83%** dari total skor variabel resiliensi. Aspek ini mencakup dukungan eksternal yang dimiliki siswa, seperti keberadaan figur panutan, orang tua, teman, atau lingkungan sekitar yang dapat diandalkan. Sementara itu, aspek *I Am* menempati urutan kedua dengan persentase **25,73%**, disusul oleh aspek *I Can* sebesar **22,44%**.

Perbandingan ini menunjukkan bahwa meskipun ketiga aspek saling melengkapi dalam membentuk resiliensi, dukungan dari

lingkungan sosial (*I Have*) memberikan kontribusi paling besar dalam ketahanan diri siswa, terutama dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sosial yang suportif memainkan peran penting dalam membantu siswa tetap bertahan secara emosional dan psikologis.

## 5. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara dua variabel, yaitu variabel X yang mencakup regulasi emosi, dan variabel Y yang mencakup resiliensi. Uji korelasi bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel, uji korelasi untuk penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment

*Tabel 4. 16 Uji Hipotesis*

| Variabel       | <i>Pearson<br/>Corelation</i> | Sig  | N  |
|----------------|-------------------------------|------|----|
| Resiliensi     | .539                          | .000 | 94 |
| Regulasi emosi |                               |      |    |

Berdasarkan hasil uji hipotesis, nilai Pearson Correlation antara resiliensi dan regulasi emosi adalah 0,539, yang menunjukkan adanya korelasi positif sedang antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi (sig.) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dan regulasi



emosi pada siswa SMP Islam Kabupaten Malang. Selain menganalisis hubungan secara keseluruhan antara variabel regulasi emosi dan resiliensi, peneliti juga melakukan analisis lanjutan dengan menguji hubungan antar aspek dari masing-masing variabel. Analisis ini bertujuan untuk melihat sejauh mana keterkaitan antara tiap aspek dalam regulasi emosi dengan aspek-aspek dalam resiliensi. Hasil dari analisis tersebut disajikan sebagai berikut.

*Tabel 4. 17 Uji Korelasi Setiap Aspek*

|                           | <b>I Have</b> | <b>I Am</b> | <b>I Can</b> |
|---------------------------|---------------|-------------|--------------|
| <b>Monitoring Emosi</b>   | 247*          | 506**       | 340**        |
| <b>Mengevaluasi Emosi</b> | 250*          | 335**       | 554**        |
| <b>Modifikasi emosi</b>   | <b>319**</b>  | 320**       | 506**        |

Berdasarkan hasil analisis korelasi antar aspek regulasi emosi dan resiliensi, ditemukan bahwa seluruh hubungan bersifat positif dan signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi di bawah 0.05, yang ditandai dengan simbol (\*) pada output SPSS. Artinya, setiap aspek dalam regulasi emosi memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan aspek-aspek dalam resiliensi.

Pada aspek monitoring emosi, korelasi terendah terdapat pada *I Have* ( $r = 0.247$ ;  $p = 0.016$ ) dan tergolong lemah, sedangkan korelasi tertinggi terdapat pada *I Am* ( $r = 0.506$ ;  $p = 0.000$ ). Sementara hubungan dengan *I Can* ( $r = 0.340$ ;  $p = 0.001$ ) menunjukkan kekuatan korelasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa terhadap emosinya berkaitan erat dengan kekuatan dari dalam diri, seperti rasa percaya diri dan ketenangan,

meskipun kaitannya dengan dukungan sosial masih tergolong rendah.

Aspek mengevaluasi emosi menunjukkan korelasi paling kuat dengan *I Can* ( $r = 0.554$ ;  $p = 0.000$ ), yang termasuk kategori kuat. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu memahami dan menilai emosinya cenderung lebih siap dalam menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah. Hubungan dengan *I Am* juga signifikan ( $r = 0.335$ ;  $p = 0.001$ ) dan termasuk sedang, sedangkan dengan *I Have* menunjukkan hubungan lemah namun tetap signifikan ( $r = 0.250$ ;  $p = 0.015$ ).

Pada aspek modifikasi emosi, hubungan terkuat juga ditemukan dengan *I Can* ( $r = 0.506$ ;  $p = 0.000$ ) dan tergolong sedang hingga kuat. Hubungan dengan *I Am* dan *I Have* masing-masing berada pada kategori sedang, dengan nilai korelasi  $r = 0.320$  dan  $r = 0.319$  ( $p = 0.002$ ). Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan dan mengubah emosi negatif menjadi reaksi yang lebih positif turut memperkuat daya tahan, sikap optimis, dan keterhubungan sosial siswa.

Secara keseluruhan, hubungan paling lemah terjadi antara monitoring emosi dan *I Have*, sedangkan hubungan paling kuat ditemukan antara mengevaluasi emosi dan *I Can*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam menyadari, memahami, dan mengatur emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat ketahanan psikologisnya dalam menghadapi tekanan, memecahkan masalah, dan menjalani hubungan sosial secara sehat.

### C. Pembahasan

#### 1. Tingkat Regulasi Emosi Siswa *Broken home* di SMP Islam Ngebruk

Pada variabel resiliensi, ditemukan bahwa sebagian besar siswa (77,7%) berada dalam kategori sedang, 12,8% dalam kategori tinggi, dan 9,6% dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa ketahanan psikologis siswa dari keluarga *broken home* berada dalam kondisi cukup, namun belum sepenuhnya kuat untuk menghadapi tekanan berat. Dalam kerangka teori Grotberg (2003), resiliensi terbentuk melalui tiga pilar: *I Have* (dukungan sosial), *I Am* (rasa percaya diri dan harapan), dan *I Can* (kemampuan menyelesaikan masalah).

Item-item tertinggi dalam variabel resiliensi berasal dari aspek *I Have*, seperti pernyataan “*Saya memiliki role model yang baik*” dan “*Saya tahu siapa yang bisa memberi pertolongan di lingkungan sekitar,*” yang masing-masing memperoleh skor tertinggi (209). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial, seperti guru, teman sebaya, atau tokoh panutan, sangat berperan dalam membantu siswa membangun ketahanan diri. Lingkungan yang memberikan rasa aman dan perhatian menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kemampuan siswa menghadapi tekanan atau masalah (Rakhmawati, 2015).

Sementara itu, aspek *I Am* dan *I Can* juga menunjukkan skor yang cukup tinggi. Hal ini menandakan bahwa beberapa siswa sudah mulai memiliki rasa percaya diri dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Mereka mampu berpikir positif dan tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit, yang

merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi (Hurlock, 2002).

Namun, tingginya skor pada aspek *I Have* juga menunjukkan bahwa resiliensi siswa masih lebih banyak bergantung pada bantuan dari luar. Artinya, kekuatan psikologis mereka belum sepenuhnya terbentuk dari dalam diri sendiri. Ketika dukungan dari lingkungan berkurang, dikhawatirkan siswa akan kesulitan dalam mempertahankan ketahanan dirinya. Seperti yang dikatakan oleh Grotberg (2003), ketahanan psikologis yang sehat seharusnya ditopang oleh keseimbangan antara dukungan eksternal (*I Have*), kekuatan diri (*I Am*), dan kemampuan menghadapi masalah (*I Can*). Ketika aspek internal seperti *I Am* dan *I Can* belum berkembang optimal, siswa berisiko mengalami kesulitan saat harus bertahan tanpa dukungan dari lingkungan.

Hal ini sesuai dengan pandangan Bandura (1986) dalam teori pembelajaran sosial, bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh proses observasi terhadap model sosial di sekitarnya. Siswa cenderung belajar dari apa yang mereka lihat dan alami dalam lingkungan mereka. Dengan kata lain, mereka meniru perilaku dari orang-orang yang dianggap sebagai panutan atau figur penting (Wahyuni & Fitriani, 2022). Oleh karena itu, meskipun dukungan sosial penting, penguatan dari dalam diri juga perlu dikembangkan agar resiliensi siswa lebih stabil dan tidak mudah goyah.

## **2. Tingkat Regulasi Emosi Siswa *Broken home* di SMP Islam Ngebruk**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 94 siswa dari keluarga *broken home* di SMP Islam Ngebruk, diketahui bahwa tingkat regulasi emosi mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 65 siswa atau 69,1%, 15 siswa

(16%) berada di kategori tinggi, dan 14 siswa (14,9%) masuk kategori rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu mengelola emosinya, meskipun belum optimal. Mereka bisa mengenali emosi yang dirasakan, namun masih menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelolanya secara adaptif, terutama saat berada dalam situasi yang menekan atau penuh tekanan sosial. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Andriyani dan Sa'adah (2024) yang menyatakan bahwa siswa dari keluarga *broken home* cenderung mengalami ketidakstabilan emosi akibat minimnya keterlibatan emosional orang tua.

Dari hasil analisis item dominan, ditemukan bahwa item nomor 16 dengan pernyataan "*Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat emosi saya menjadi lebih baik*" memperoleh skor tertinggi sebesar 255, yang termasuk dalam aspek **modifikasi emosi**. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kesulitan dalam mengatasi emosi negatif. Item nomor 15 "*Saat gagal saya merasa begitu sedih dan sulit untuk bangkit kembali*" juga mendapatkan skor tinggi (234), menunjukkan bahwa kegagalan mempengaruhi kestabilan emosional mereka. Meski demikian, item pada aspek evaluasi emosi seperti "*Saya tidak khawatir berlebihan*" (skor 224) memperlihatkan bahwa beberapa siswa mulai memiliki kesadaran untuk menilai emosinya dengan lebih rasional.

Menarik untuk diperhatikan bahwa meskipun aspek modifikasi emosi muncul sebagai dimensi yang paling menonjol dalam regulasi emosi, hal ini justru menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kesulitan dalam

menghadapi tekanan emosional secara efektif. Dengan kata lain, dominasi aspek ini bukan merupakan tanda keberhasilan dalam pengendalian diri, melainkan menunjukkan adanya kelemahan yang masih perlu diperbaiki.

### 3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Siswa *Broken home* di SMP Islam Ngebruk

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson antara variabel regulasi emosi dan resiliensi menunjukkan nilai  $r = 0,539$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keduanya. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur emosi, maka semakin tinggi pula tingkat ketahanan dirinya dalam menghadapi tekanan. Berdasarkan kriteria dari Riduwan (2011), nilai ini termasuk dalam kategori hubungan sedang, namun cukup bermakna secara statistik dan psikologis.

Secara lebih rinci, hubungan antar aspek juga dianalisis untuk melihat keterkaitan spesifik antara dimensi regulasi emosi dan dimensi resiliensi. Ditemukan bahwa aspek *modifikasi emosi* memiliki hubungan paling kuat dengan aspek *I Can*, yang menunjukkan bahwa siswa yang mampu menyesuaikan dan mengatur emosinya cenderung juga memiliki keterampilan menyelesaikan masalah secara aktif dalam situasi penuh tekanan. Hal ini sejalan dengan temuan Akhyar dkk. (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik umumnya memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijak.

Aspek evaluasi emosi menunjukkan hubungan yang cukup kuat dengan ketiga aspek resiliensi, yaitu *I Am*, *I Have*, dan *I Can*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memahami dan menilai emosinya secara rasional berkontribusi dalam membentuk pandangan positif terhadap diri sendiri, kemampuan menghadapi kesulitan, serta keterbukaan untuk menerima dukungan dari lingkungan sekitar. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2021), yang menemukan bahwa siswa dengan kemampuan evaluasi emosi yang baik cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi tekanan dalam proses belajar dengan tenang.

Sementara itu, aspek monitoring emosi menunjukkan hubungan paling lemah, terutama dengan aspek *I Have*. Kondisi ini dapat diartikan bahwa kesadaran terhadap emosi yang dirasakan belum sepenuhnya diikuti oleh kemampuan untuk mengakses atau memanfaatkan dukungan eksternal secara optimal. Hal ini juga didukung oleh penelitian Andriyani dan Sa'adah (2024) yang menyatakan bahwa siswa dari keluarga *broken home* cenderung mengalami ketidakstabilan emosi akibat minimnya keterlibatan emosional dari orang tua, sehingga meskipun mereka mampu mengenali emosi, mereka belum tentu mampu mencari atau menerima dukungan dari lingkungan sekitar.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa regulasi emosi tidak hanya penting untuk mengelola diri secara internal, tetapi juga sangat berkaitan dengan kemampuan siswa dalam membentuk ketahanan diri melalui

dukungan sosial, rasa percaya diri, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dalam regulasi emosi dan resiliensi, masih ada kebutuhan untuk meningkatkan beberapa aspek, terutama memonitoring emosi dan kemampuan mengevaluasi emosi secara lebih dalam. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan program seperti bimbingan konseling, pelatihan keterampilan emosional, dan kegiatan kelompok untuk membantu siswa memahami dan mengelola emosinya. Peran guru BK sangat penting dalam menciptakan suasana aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka. Di sisi lain, orang tua tetap memiliki peran emosional penting, meskipun kondisi keluarga tidak utuh. Bagi siswa sendiri, penting untuk terus belajar mengenali dan mengatur emosinya agar lebih siap menghadapi tekanan.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya hanya membahas dua variabel utama, yaitu regulasi emosi dan resiliensi, padahal masih ada faktor lain yang juga bisa memengaruhi, seperti spiritualitas, kondisi ekonomi, dan hubungan dengan teman sebaya. Selain itu, penelitian ini tidak mengukur tingkat distress siswa, padahal tidak semua anak *broken home* pasti mengalami distress yang sama. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan kemungkinan adanya variabel tambahan yang bisa mendukung atau menjelaskan hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi secara lebih lengkap.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil olahan dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan hal-hal berikut:

1. Mayoritas siswa *broken home* memiliki tingkat regulasi emosi dan resiliensi dalam kategori sedang. Dari 94 siswa, sebanyak 69,1% berada dalam kategori sedang untuk regulasi emosi dan 77,7% juga berada pada kategori sedang untuk resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup mampu mengenali dan merespons emosinya, serta memiliki kemampuan dasar untuk bertahan dalam tekanan, meskipun belum berkembang secara optimal.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi siswa *broken home*, dengan nilai korelasi  $r = 0,539$  dan signifikansi 0,000. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dan mengelola emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat ketahanan dirinya dalam menghadapi tekanan hidup dan permasalahan yang mereka alami.
3. Hubungan antar aspek menunjukkan bahwa modifikasi emosi paling kuat berkaitan dengan kemampuan menghadapi tantangan (*I Can*), evaluasi emosi berhubungan sedang dengan semua aspek resiliensi, dan monitoring emosi menunjukkan hubungan paling lemah, khususnya dengan aspek dukungan sosial (*I Have*).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengenali dan memahami emosinya sendiri. Hal ini penting agar siswa tidak hanya berusaha mengubah emosi, tetapi juga dapat menilai perasaan yang muncul secara lebih sadar. Dengan memahami emosi secara utuh, siswa akan lebih siap menghadapi tekanan dan membangun ketahanan diri dalam berbagai situasi, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

2. Bagi pihak sekolah,

Khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), disarankan untuk mengadakan kegiatan yang dapat melatih kemampuan regulasi emosi siswa, seperti konseling kelompok, pelatihan manajemen emosi, atau forum diskusi ringan. Hal ini bisa membantu siswa menjadi lebih kuat secara mental dan lebih siap menghadapi masalah.

3. Bagi orang tua atau wali

Terutama dalam kondisi keluarga tidak utuh, diharapkan tetap menjalin komunikasi yang baik dengan anak. Memberikan perhatian emosional, mendengarkan keluhan anak, serta menunjukkan sikap peduli dapat membantu anak merasa lebih aman dan tidak merasa sendirian.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk memperluas lokasi dan jumlah responden, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, atau lingkungan pertemanan, agar hasil penelitian menjadi lebih menyeluruh dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Z. (2019). *Tanbih Al-Masyi Menyoal Wahdatul Wujud: Kasus Abdurrauf Singkel Di Aceh Abad 17 Karya Oman Fathurahman* (Review buku). *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, 3(2), 280–
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, Zaidin H. (2010). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC
- Asmita, M., & Hidayati, E. (2015). *Resiliensi Pada Anak Dari Keluarga Yang Broken home*. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 71. <https://doi.org/10.12928/empathy.v1i2.3004>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2018). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk*. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075.
- Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Diana, R. R. (2015). *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*. *Unisia*, 37(82), 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Gintulangi, W., Puluhalawa, J., & Ngiu, Z. (t.t.). *Dampak Keluarga Broken home Pada Prestasi Belajar Pkn Siswa Di Sma Negeri I Tilamuta Kabupaten Boalemo*.
- Gross, J. J. (t.t.-a). Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). *Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective*. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.  
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Hasmi, N., et al. (2023). Self-esteem dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 97–104
- Hertinjung, D. A., et al. (2022). Regulasi emosi dan resiliensi pada remaja *broken home*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(1), 55–68  
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Hwang, J. (t.t.). *A Processing Model of Emotion Regulation: Insights from the Attachment System* [Georgia State University].  
<https://doi.org/10.57709/1059892>
- I. (2002). *Broken home or Drug using Peers: “Significant Relations”?* *Journal of Drug Issues*, 32(2), 467–490.  
<https://doi.org/10.1177/002204260203200209>
- Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). *Psychosocial facets of resilience: Implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience*. *European Journal of Psychotraumatology*1), 23970. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115-121. (t.t.)
- Kostiuk, L., & Fouts, G. (2015). *Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. The Qualitative Report*.  
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>

- Masi, L. M. (2021). *Analisis Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1)214.
- Mistiani, W. (2018). *Dampak Keluarga Broken home Terhadap Psikologis Anak. Musawa: Journal for Gender Studies*, 10(2), 322–354. <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>
- Monica, A.T. (2015). *Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. Medan: Universitas Medan Area. (t.t.)*.
- Nabila, R. (2019). Evaluasi emosi dan hubungan dengan resiliensi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 44–53.
- Ninda, F., et al. (2021). Dampak keluarga *broken home* terhadap anak. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 75–82.
- Novianto, R., et al. (2018). Konsep *broken home* dalam konteks psikologis. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1626–1633.
- Panchal, N., et al. (2016). Optimism and resilience in adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 23–32.
- Pertiwi, D. (2011). *Resiliensi remaja dalam menghadapi konflik orang tua: Kajian terhadap aspek Grotberg* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Gadjah Mada.
- Praditya, M., & Ariyanto, B. (2020). Monitoring emosi dan resiliensi remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 12–19.
- Prasetyo, A. (2009). *Anak dalam keluarga broken home*. Laksana Media.
- Putri, Y., & Suryani, T. (2020). Hubungan self-efficacy dengan resiliensi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 22–30.
- Quensel, S., McArdle, P., Brinkley, A., Wiegersma, A., Blom, M., Fitzgerald,

- M., Johnson, R., Kolte, B., Michels, I., Pierolini, A., Pos, R., & Stoeckel,
- R. S. (2012). *Emotion regulation and aggression. Aggression and*
- Ramadhanti, Z. N. (2024). *Regulasi Emosi Remaja Korban Broken home.*
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (t.t.). *Robertson, T., Daffern, M., & Bucks,*
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles.* Broadway Books.
- Ridwan. (2009). *Metode dan teknik menyusun tesis.* Alfabeta.
- Rohmah, A. M. (2022). *Resiliensi Remaja Broken home Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Kematangan Emosi.* Retrieved from <https://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/48675>
- Rohmah, A. M. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu broken home.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (t.t.). *Resiliensi pada Remaja Jawa.*
- Sabouripour, F., & Roslan, S. (2015). The role of social support on resilience. *International Education Studies*, 8(4), 111–119.
- Salovey, P. (2015). *Emotional intelligence.* Bantam Books.
- Salovey, D. R., Salovey, P., Brackett, M., & Mayer, J. D. (2015). *The Ability Model of Emotional Intelligence.* Dalam S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice* (1 ed., hlm. 543–558). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch32>
- Sambu, V., & Mhongo, C. (2019). Resilience across age groups. *African Journal of Psychology*, 13(2), 15–25.

- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). *Regulasi Emosi Pada Penderita Hiv/Aids. Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 23.  
<https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3011>
- Sekarini, I. (2021). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 77–85.
- Siswanto, A. (2020). *Psikologi keluarga dan pengasuhan anak*. Pustaka Pelajar.
- Sitompul, A. R. (2022). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tendensi Cyberchondria Mental Disorder Pada Fase Dewasa Awal. Schema Journal of Psychological Research*, 18–26.  
<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5444>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). *Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme In Search Of*
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). *Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333.  
<https://doi.org/10.1007/s10902->
- Umasugi, S. C. (t.t.). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja. violent behavior*, 17(1), 72-82.



- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.
- Wahda, S. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 7*(2), 102–110
- Wahidah, E. Y. (2018). *Resiliensi Perspektif Al Quran*. *Jurnal Islam Nusantara, 2*(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Widuri, E. L. (2012). *Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 9*(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

## LAMPIRAN – LAMPIRAN

### *Lampiran 6. 1 Item – Item Regulasi Emosi*

| No  | Pernyataan                                                                                           | SS | S | TS | STS |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1.  | Saya sadar dengan apa yang saya rasakan                                                              |    |   |    |     |
| 2.  | Saya tidak memahami dengan baik emosi yang sedang saya rasakan                                       |    |   |    |     |
| 3.  | Tiba- tiba saya merasa sedih tanpa sebab                                                             |    |   |    |     |
| 4.  | Saya tidak khawatir berlebihan                                                                       |    |   |    |     |
| 5.  | Saya tidak tau cara mengatasi kecemasan yang sedang saya alami                                       |    |   |    |     |
| 6.  | Saya sering bingung saat saya sedang takut atau cemas                                                |    |   |    |     |
| 7.  | Saya mengalami gangguan tidur saat saya merasa cemas                                                 |    |   |    |     |
| 8.  | Saya sulit mengendalikan perubahan emosi yang sedang terjadi                                         |    |   |    |     |
| 9.  | Butuh waktu lama untuk membuat saya menjadi tenang                                                   |    |   |    |     |
| 10. | Saya takut memikirkan yang belum terjadi , hingga membuat saya merasa cemas                          |    |   |    |     |
| 11. | Ketika kesal atau marah, saya memilih mendingankan diri dan menarik diri dari lingkungan             |    |   |    |     |
| 12. | Kegagalan dapat membuat saya mejadi semakin bersemangat                                              |    |   |    |     |
| 13. | Saya mengetahui apa saja yang dapat saya lakukan untuk membuat perasaan saya berubah jadi lebih baik |    |   |    |     |
| 14. | Ketika saya merasa sedih butuh waktu yang sangat lama untuk saya merasa bersemangat kembali          |    |   |    |     |
| 15. | Saat gagal saya merasa begitu sedih dan sulit untuk bangkit kembali                                  |    |   |    |     |
| 16. | Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat emosi saya menjadi lebih baik                         |    |   |    |     |

*Lampiran 6. 2 Item – Item Resiliensi*

| No. | Pernyataan                                                                                                           | SS | S | TS | STS |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1.  | Saya mempunyai seseorang yang bisa di percaya                                                                        |    |   |    |     |
| 2.  | Saya menaati peraturan yang berlaku                                                                                  |    |   |    |     |
| 3.  | Saya menyadari adanya batasan dalam berperilaku                                                                      |    |   |    |     |
| 4.  | Orang-orang mendorong saya untuk menjadi mandiri                                                                     |    |   |    |     |
| 5.  | Saya memiliki <i>good role model</i>                                                                                 |    |   |    |     |
| 6.  | Saya mendapatkan akses ke berbagai layanan (Pelayanan kesehatan, Pendidikan, sosial dan keamanan) yang saya butuhkan |    |   |    |     |
| 7.  | Saya memiliki komunitas yang stabil                                                                                  |    |   |    |     |
| 8.  | Saya adalah seseorang seperti orang-orang pada umumnya                                                               |    |   |    |     |
| 9.  | Saya orang yang tenang dan baik hati                                                                                 |    |   |    |     |
| 10. | Saya seorang peraih kesuksesan                                                                                       |    |   |    |     |
| 11. | Saya tetap menghargai diri sendiri apapun yang terjadi                                                               |    |   |    |     |
| 12. | Saya menghargai orang lain                                                                                           |    |   |    |     |
| 13. | Saya adalah orang yang empati dan peduli terhadap orang lain                                                         |    |   |    |     |
| 14. | Saya senang memberikan perhatian kepada orang lain                                                                   |    |   |    |     |
| 15. | Saya bertanggung jawab atas perilaku saya                                                                            |    |   |    |     |
| 16. | Saya percaya diri                                                                                                    |    |   |    |     |
| 17. | Saya adalah orang yang optimis                                                                                       |    |   |    |     |
| 18. | Saya percaya harapan selalu ada                                                                                      |    |   |    |     |
| 19. | Saya yakin keadaan akan baik-baik saja                                                                               |    |   |    |     |
| 20. | Saya adalah orang memiliki iman dan keyakinan                                                                        |    |   |    |     |
| 21. | Saya mampu menghasilkan ide-ide serta cara-cara baru dalam melakukan sesuatu                                         |    |   |    |     |
| 22. | Saya mampu untuk tetap terus menerus mengerjakan pekerjaan saya hingga selesai                                       |    |   |    |     |
| 23. | Menurut saya, ketekunan diperlukan dalam hidup ini                                                                   |    |   |    |     |
| 24. | Saya dapat melihat sisi lucu dalam kehidupan untuk mengurangi                                                        |    |   |    |     |

|     |                                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     | Ketegangan                                                                                                                                      |  |  |  |  |
| 25. | Saya mampu berkomunikasi dengan baik                                                                                                            |  |  |  |  |
| 26. | Saya mampu menyampaikan pikiran dan perasaan saya ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain                                                 |  |  |  |  |
| 27. | Saya mampu menyelesaikan berbagai macam masalah di dalam berbagai setting kehidupan (yaitu pekerjaan, akademis, pribadi, sosial dan sebagainya) |  |  |  |  |
| 28. | Saya dapat mencari jalan keluar atas persoalan yang saya hadapi                                                                                 |  |  |  |  |
| 29. | Saya mampu mengendalikan diri                                                                                                                   |  |  |  |  |
| 30. | Saya mampu mendapatkan pertolongan ketika membutuhkannya                                                                                        |  |  |  |  |
| 31. | Saya bebas melakukan apapun tanpa menghiraukan peraturan yang ada                                                                               |  |  |  |  |
| 32. | Orang-orang disekitar menganggap saya orang yang tidak bisa mandiri                                                                             |  |  |  |  |
| 33. | Akses ke berbagai pelayanan (kesehatan, Pendidikan, sosial dan keamanan) sulit saya dapatkan                                                    |  |  |  |  |
| 34. | Saya merasa berbeda dengan orang-orang pada umumnya                                                                                             |  |  |  |  |
| 35. | Temperamen saya mudah meledak-ledak                                                                                                             |  |  |  |  |
| 36. | Saya mudah marah dalam situasi tertekan                                                                                                         |  |  |  |  |
| 37. | Menurut saya, masa depan yang sukses hanya untuk orang-orang tertentu saja                                                                      |  |  |  |  |
| 38. | Menurut saya, harga-menghargai tidak perlu dilakukan                                                                                            |  |  |  |  |
| 39. | Menurut saya, berempati dan peduli terhadap orang lain hanya membuang-buang waktu saja                                                          |  |  |  |  |
| 40. | Menurut saya, lari dari tanggung jawab dan segala konsekuensinya, adalah hal yang biasa untuk dilakukan                                         |  |  |  |  |
| 41. | Percaya diri, optimis, dan memiliki harapan tidak saya miliki                                                                                   |  |  |  |  |
| 42. | Ide-ide dan cara-cara baru sulit saya temukan                                                                                                   |  |  |  |  |
| 43. | Saya meninggalkan pekerjaan yang belum diselesaikan                                                                                             |  |  |  |  |
| 44. | Saya larut dalam kesedihan dan ketegangan dalam menghadapi kesulitan                                                                            |  |  |  |  |
| 45. | Saya kesulitan untuk dapat berkomunikasi dengan baik                                                                                            |  |  |  |  |

|     |                                                              |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 46. | Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah         |  |  |  |  |
| 47. | Mengendalikan perilaku hal yang sulit untuk saya lakukan     |  |  |  |  |
| 48. | Orang-orang meninggalkan ketika saya membutuhkan pertolongan |  |  |  |  |

*Lampiran 6. 3 Data Anak Broekn Home SMP Islam Ngebruk*

|                                   |          |                  |
|-----------------------------------|----------|------------------|
| jihan maysheela putri             | IX D     | Sudah bercerai   |
| olivia Kasandra                   | IX C     | Tinggal Terpisah |
| DAVIAN CHANDRA DEWA PUTRA SUSANTO | IX (9) A | Sudah bercerai   |
| ALDY DARWIZ ALFARIZY              | IX (9) A | Sudah bercerai   |
| Halimatus ulum luthermawan        | IX E     | Tinggal Terpisah |
| PUTRA RIFQI ZANWAR                | IX E     | Sudah bercerai   |
| qutbie rizky setiawan             | IX F     | Sudah bercerai   |
| Destaindera                       | IX E     | Sudah bercerai   |
| RIAN AGUNG WIJAYA                 | IX C     | Tinggal Terpisah |
| Wijdan Rizqullah Sakhi Pratama    | IX F     | Sudah bercerai   |
| RAISSA ISLAMI SAFA                | IX C     | Sudah bercerai   |
| Revalino                          | IX C     | Sudah bercerai   |
| Rizky Ramadhani                   | IX B     | Sudah bercerai   |
| Gheby Winda Syafina               | IX E     | Sudah bercerai   |
| IQBAL HANIF AR-RAFII D            | IX F     | Sudah bercerai   |
| Lailatul Fitria putri atmaja      | IX F     | Sudah bercerai   |
| Anggoro ari saputro               | IX B     | Tinggal Terpisah |
| FAREL DEDIK SAPAUTRA              | IX C     | Tinggal Terpisah |
| NANDA EVI ARIYANTI                | IX D     | Sudah bercerai   |
| Amelia Putri Febriasari           | IX (9) A | Sudah bercerai   |
| Alzahra khalista fitri            | VII B    | Sudah bercerai   |
| imansyah                          |          |                  |
| FAIZ DWI PRASETYO                 | VII G    | Sudah bercerai   |
| Risky putra Pratama               | VII B    | Sudah bercerai   |
| Dinda tri Aprilia                 | VII D    | Sudah bercerai   |
| Mutia Nur Khasanah                | VII D    | Sudah bercerai   |

|                              |            |                  |
|------------------------------|------------|------------------|
| Yeyen Putri Regina Melati    | VII F      | Sudah bercerai   |
| WIDYAH NUR AINI              | VII (7) A  | Sudah bercerai   |
| Candra Dwi permana           | VII D      | Sudah bercerai   |
| Amanda Kirana Larasati       | VII E      | Sudah bercerai   |
| Excel rehan erlangga         | VII F      | Tinggal Terpisah |
| VETRA OLIVIA OCTAVIANA       | VII D      | Sudah bercerai   |
| Lailatul Fitria              | VII E      | Sudah bercerai   |
| Firmansyah budi santoso      | VII D      | Sudah bercerai   |
| syakila herliana zahra       | VII E      | Tinggal Terpisah |
| Muhammadradyarifvanto        | VII E      | Sudah bercerai   |
| Andrea ketlyn Amelia         | VII B      | Sudah bercerai   |
| Nadira Keisha Azzahra        | VII (7) A  | Sudah bercerai   |
| Adinda Ayatul husna          | VII C      | Sudah bercerai   |
| Pratama putra Wibisono       | VII C      | Tinggal Terpisah |
| ERLANA GIONATAN RIZKY ARDANA | VII F      | Sudah bercerai   |
| Patricia                     | VIII       | Sudah bercerai   |
| Syarif                       | VIII E     | Sudah bercerai   |
| Erlana                       | VIII       | Panti            |
| Angga                        | VII        | Panti            |
| Fattan                       | VIII B     | Panti            |
| Aldo                         | IX         | Bekerja          |
| Wikrama Wardhana Alfarizi    | VIII F     | Sudah bercerai   |
| Faratika indiana putri       | VIII F     | Sudah bercerai   |
| REVA DWI APRILYANTI          | VIII F     | Sudah bercerai   |
| Indrista Dwi Nur Afrida      | VIII (8) A | Sudah bercerai   |
| Wh4an Yudha damar pradana    | VIII B     | Sudah bercerai   |
| IBRAHIM PUTRA PERWIRA        | VIII B     | Sudah bercerai   |
| Dwi Nur Aini                 | VIII C     | Sudah bercerai   |
| Muhammad Fadhil Saputra      | VIII B     | Sudah bercerai   |
| Prinda Queensa Almaira       | VIII F     | Sudah bercerai   |
| Satria nur Aldiansyah        | VIII B     | Tinggal Terpisah |
| AZZAHROH NUR FADILAH         | VIII F     | Sudah bercerai   |
| KEYLA ROHMATUNNISA           | VIII E     | Sudah bercerai   |
| Pasada ifra nisa             | VIII E     | Sudah bercerai   |

|                                |            |                |
|--------------------------------|------------|----------------|
| OCTHA FEBRICIANA MYSEAN        | VIII E     | Sudah bercerai |
| Mukhamad Fadhil Ramadhani      | VIII E     | Sudah bercerai |
| annisa putri rahmadani         | VIII D     | Sudah bercerai |
| Azzira nur najwa               | VIII E     | Sudah bercerai |
| Dita valencia anggraeni        | VIII F     | Sudah bercerai |
| zeal okando                    | VIII D     | Sudah bercerai |
| Akzdan Zacky Putra Wibowo      | VIII B     | Sudah bercerai |
| SHAYRINA ABDILLAH              | VIII D     | Sudah bercerai |
| NESYA ANUGRAH ERLINDA          | VIII C     | Ya (keduanya ) |
| ALMIRA DAMAYANTI IRWANDA       | VIII (8) A | Ya (keduanya ) |
| Daryamivania                   | VIII D     | Ya (keduanya ) |
| Amanda Cerelia Triska Suanto   | VIII F     | Ya (keduanya ) |
| Muchamad hifan Al fanani       | VIII D     | Ya (keduanya ) |
| ISMA WARDANI                   | VIII D     | Ya (keduanya ) |
| Fattan bayu prasetyo           | VIII B     | Ya (keduanya ) |
| MUHAMMAD SYARIF HIDAYATULLAH   | VIII E     | Ya (keduanya ) |
| Afghan Rendra Wardana          | IX F       | Ya (keduanya ) |
| rafel oktora putra arga dinata | IX (9) A   | Ya (keduanya ) |
| M FATHUL QORIB                 | IX B       | Ya (keduanya ) |
| Aldo Armando volcano           | IX D       | Ya (keduanya ) |
| NUR LAILATUL MAGHFIROH         | IX D       | Ya (keduanya ) |
| Wahyu darmawan                 | IX (9) A   | Ya (keduanya ) |
| Syafa Az Zahra Fabhian Anwar   | IX (9) A   | Ya (keduanya ) |
| Kholila Nazhua ozalivia        | IX (9) A   | Ya (keduanya ) |
| Izham putra wardana            | VII G      | Ya (keduanya ) |
| Rahayu Dinda oktavia           | VII D      | Ya (keduanya ) |
| Fierdaus muzaky                | VII F      | Ya (keduanya ) |
| GRECYA ALSHABILA KUSUMA        | VII E      | Ya (keduanya ) |
| khalishah isnaini shadiqah     | VII F      | Ya (keduanya ) |
| Faras putra Prasetyo           | VII C      | Ya (keduanya ) |
| Fahril Danda Pratama           | VII B      | Ya (keduanya ) |
| Achmad nizam nurul fadhli      | VII (7) A  | Ya (keduanya ) |

|         |     |          |
|---------|-----|----------|
| Raisa   | IX  | Bercerai |
| Finza   | IX  | Bercerai |
| Safitri | VII | Bercerai |

*Lampiran 6. 4 Validitas Regulasi Emosi*

| Correlations               |       |        |        |       |        |        |        |       |       |       |        |        |        |       |        |         |        |
|----------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|
|                            | X1    | X2     | X3     | X4    | X5     | X6     | X7     | X8    | X9    | X10   | X11    | X12    | X13    | X14   | X15    | X16     | TOTALX |
| X1 Pearson Correlation     | 1     | .005   | -.051  | .226* | -.031  | .005   | .117   | .019  | -.142 | .081  | .095   | .277*  | .394*  | .028  | -.015  | -.134   | .178   |
| Sig. (2-tailed)            |       | .966   | .626   | .029  | .765   | .964   | .261   | .858  | .172  | .437  | .361   | .007   | .000   | .792  | .884   | .198    | .085   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X2 Pearson Correlation     | .005  | 1      | .439** | .125  | .516*  | .426*  | .292*  | .453* | .425* | .294* | .414*  | -.007  | -.144  | .195  | .315*  | .246*   | .610** |
| Sig. (2-tailed)            | .966  |        | .000   | .229  | .000   | .000   | .004   | .000  | .000  | .004  | .000   | .944   | .167   | .059  | .002   | .017    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X3 Pearson Correlation     | -.051 | .439** | 1      | .033  | .372*  | .402*  | .285*  | .349* | .396* | .348* | .330** | -.100  | -.186  | .358* | .378*  | .331*   | .587** |
| Sig. (2-tailed)            | .626  | .000   |        | .749  | .000   | .000   | .005   | .001  | .000  | .001  | .001   | .336   | .072   | .000  | .000   | .001    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X4 Pearson Correlation     | .226* | .125   | .033   | 1     | -.004  | -.077  | .101   | .003  | .083  | -.007 | .144   | .183   | .153   | .200  | .023   | .171    | .249*  |
| Sig. (2-tailed)            | .029  | .229   | .749   |       | .968   | .462   | .334   | .976  | .427  | .950  | .165   | .077   | .142   | .053  | .827   | .100    | .015   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X5 Pearson Correlation     | -.031 | .516*  | .372*  | -.004 | 1      | .634   | .506*  | .452* | .506* | .398  | .362*  | -.195  | -.103  | .452* | .428*  | .264*   | .696** |
| Sig. (2-tailed)            | .765  | .000   | .000   | .968  |        | .000   | .000   | .000  | .000  | .000  | .060   | .321   | .000   | .000  | .010   | .000    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X6 Pearson Correlation     | .005  | .426*  | .402*  | -.077 | .634*  | 1      | .572*  | .643* | .484* | .500* | .378*  | -.156  | -.188  | .472* | .354*  | .375*   | .735** |
| Sig. (2-tailed)            | .964  | .000   | .000   | .462  | .000   |        | .000   | .000  | .000  | .000  | .000   | .133   | .070   | .000  | .000   | .000    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X7 Pearson Correlation     | .117  | .292*  | .285*  | .101  | .506*  | .572*  | 1      | .518* | .341* | .380* | .392*  | -.047  | .052   | .297* | .209*  | .236*   | .652** |
| Sig. (2-tailed)            | .261  | .004   | .005   | .334  | .000   | .000   |        | .000  | .001  | .000  | .000   | .650   | .621   | .004  | .043   | .022    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X8 Pearson Correlation     | .019  | .453*  | .349*  | .003  | .452*  | .643*  | .518*  | 1     | .523* | .522* | .377*  | -.039  | -.177  | .466* | .379*  | .340*   | .718** |
| Sig. (2-tailed)            | .858  | .000   | .001   | .976  | .000   | .000   | .000   |       | .000  | .000  | .000   | .706   | .087   | .000  | .006   | .001    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X9 Pearson Correlation     | -.142 | .425*  | .396*  | .083  | .506*  | .484*  | .341*  | .523* | 1     | .549* | .519*  | -.065  | -.168  | .464* | .281*  | .345*   | .696** |
| Sig. (2-tailed)            | .172  | .000   | .000   | .427  | .000   | .000   | .001   | .000  |       | .000  | .000   | .533   | .105   | .000  | .006   | .001    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X10 Pearson Correlation    | .081  | .294*  | .348*  | -.007 | .398*  | .500*  | .380*  | .522* | .549* | 1     | .499*  | -.081  | -.147  | .461* | .335*  | .227*   | .667** |
| Sig. (2-tailed)            | .437  | .004   | .001   | .950  | .000   | .000   | .000   | .000  | .000  |       | .000   | .439   | .158   | .000  | .001   | .028    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X11 Pearson Correlation    | .095  | .414** | .330** | .144  | .362** | .378*  | .392*  | .377* | .519* | .499* | 1      | -.029  | .032   | .123  | .221*  | .178    | .616** |
| Sig. (2-tailed)            | .361  | .000   | .001   | .165  | .000   | .000   | .000   | .000  | .000  | .000  |        | .778   | .761   | .238  | .032   | .087    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X12 Pearson Correlation    | .277* | -.007  | -.100  | .183  | -.195  | -.156  | -.047  | -.039 | -.065 | -.081 | -.029  | 1      | .462*  | -.090 | -.331* | -.138   | .047   |
| Sig. (2-tailed)            | .007  | .944   | .336   | .077  | .060   | .133   | .650   | .708  | .533  | .439  | .778   |        | .000   | .389  | .001   | .185    | .856   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X13 Pearson Correlation    | .394* | -.144  | -.186  | .153  | -.103  | -.188  | .052   | -.177 | -.168 | -.147 | .032   | .462*  | 1      | -.059 | -.123  | -.280** | .019   |
| Sig. (2-tailed)            | .000  | .167   | .072   | .142  | .321   | .070   | .621   | .087  | .105  | .158  | .761   | .000   |        | .572  | .237   | .006    | .858   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X14 Pearson Correlation    | .028  | .195   | .358*  | .200  | .452*  | .472*  | .297*  | .466* | .464* | .461* | .123   | -.090  | -.059  | 1     | .482*  | .430*   | .652** |
| Sig. (2-tailed)            | .792  | .059   | .000   | .053  | .000   | .000   | .004   | .000  | .000  | .000  | .238   | .389   | .572   |       | .000   | .000    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X15 Pearson Correlation    | -.015 | .315*  | .378*  | .023  | .428*  | .354*  | .209*  | .279* | .281* | .335* | .221*  | -.331* | -.123  | .482* | 1      | .393*   | .529** |
| Sig. (2-tailed)            | .884  | .002   | .000   | .827  | .000   | .000   | .043   | .006  | .006  | .001  | .032   | .001   | .237   | .000  |        | .000    | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| X16 Pearson Correlation    | -.134 | .246*  | .331*  | .171  | .264*  | .375*  | .236*  | .340* | .345* | .227* | .178   | -.138  | -.280* | .430* | .393*  | 1       | .504*  |
| Sig. (2-tailed)            | .198  | .017   | .001   | .100  | .010   | .000   | .022   | .001  | .001  | .028  | .087   | .185   | .006   | .000  | .000   |         | .000   |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |
| TOTALX Pearson Correlation | .178  | .610** | .587** | .249  | .696** | .735** | .652** | .718* | .696* | .667* | .616*  | .047   | .019   | .652* | .529** | .504*   | 1      |
| Sig. (2-tailed)            | .085  | .000   | .000   | .015  | .000   | .000   | .000   | .000  | .000  | .000  | .000   | .656   | .858   | .000  | .000   | .000    |        |
| N                          | 94    | 94     | 94     | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94    | 94    | 94     | 94     | 94     | 94    | 94     | 94      | 94     |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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



### Lampiran 6. 5 Uji Validitas Resiliensi

*Lampiran 6. 8 Uji Normalitass*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardized<br>Residual |
|----------------------------------|----------------|----------------------------|
| N                                |                | 94                         |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                   |
|                                  | Std. Deviation | 9.17502508                 |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .093                       |
|                                  | Positive       | .047                       |
|                                  | Negative       | -.093                      |
| Test Statistic                   |                | .093                       |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .045 <sup>c</sup>          |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

*Lampiran 6. 9 Uji Linieritas*

ANOVA Table

|                                |                   |                                | Sum of<br>Squares | df | Mean<br>Square | F     | Sig. |
|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|----|----------------|-------|------|
| Resiliensi *<br>Regulasi emosi | Between<br>Groups | (Combined)                     | 6674.038          | 29 | 230.139        | 3.380 | .000 |
|                                |                   | Linearity                      | 3203.372          | 1  | 3203.37        | 47.04 | .000 |
|                                |                   | Deviation<br>from<br>Linearity | 3470.666          | 28 | 123.952        | 1.820 | .025 |
|                                | Within Groups     |                                | 4358.175          | 64 | 68.096         |       |      |
|                                | Total             |                                | 11032.213         | 93 |                |       |      |

*Lampiran 6. 10 Uji Deskriptif*

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| Regulasi emosi         | 94 | 24      | 90      | 58.31 | 11.842         |
| Resiliensi             | 94 | 42      | 115     | 92.38 | 10.892         |
| Valid N (listwise)     | 94 |         |         |       |                |

*Lampiran 6. 11 Frekuensi Kategorisasi Regulasi Emosi*

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tinggi | 15        | 16.0    | 16.0          | 16.0               |
| SeDang       | 65        | 69.1    | 69.1          | 85.1               |
| RenDah       | 14        | 14.9    | 14.9          | 100.0              |
| Total        | 94        | 100.0   | 100.0         |                    |

*Lampiran 6. 12 Frekuensi Kategorisasi Resiliensi*

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tinggi | 12        | 12.8    | 12.8          | 12.8               |
| Sedang       | 73        | 77.7    | 77.7          | 90.4               |
| Rendah       | 9         | 9.6     | 9.6           | 100.0              |
| Total        | 94        | 100.0   | 100.0         |                    |

*Lampiran 6. 13 Uji Hipotesis*

**Correlations**

|                |                     | REGULASI EMOSI | RESILIENSI |
|----------------|---------------------|----------------|------------|
| REGULASI EMOSI | Pearson Correlation | 1              | .539**     |
|                | Sig. (2-tailed)     |                | .000       |
|                | N                   | 94             | 94         |
| RESILIENSI     | Pearson Correlation | .539**         | 1          |
|                | Sig. (2-tailed)     | .000           |            |
|                | N                   | 94             | 94         |

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

*Lampiran 6. 14 Uji Hipotesis Per Aspek*

**Correlations**

|                  |                     | Monitoring emosi | I Have |
|------------------|---------------------|------------------|--------|
| Monitoring emosi | Pearson Correlation | 1                | .247*  |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                  | .016   |
|                  | N                   | 94               | 94     |
| I Have           | Pearson Correlation | .247*            | 1      |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .016             |        |
|                  | N                   | 94               | 94     |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

|                  |                     | Monitoring emosi | I AM   |
|------------------|---------------------|------------------|--------|
| Monitoring emosi | Pearson Correlation | 1                | .506** |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                  | .000   |
|                  | N                   | 94               | 94     |
| I AM             | Pearson Correlation | .506**           | 1      |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .000             |        |

|   |    |    |
|---|----|----|
| N | 94 | 94 |
|---|----|----|

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

#### Correlations

|                  |                     | Monitoring<br>emosi | ICAN   |
|------------------|---------------------|---------------------|--------|
| Monitoring emosi | Pearson Correlation | 1                   | .340** |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                     | .001   |
|                  | N                   | 94                  | 94     |
| ICAN             | Pearson Correlation | .340**              | 1      |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .001                |        |
|                  | N                   | 94                  | 94     |

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

#### Correlations

|              |                     | Mengevaluasi | I Can  |
|--------------|---------------------|--------------|--------|
| Mengevaluasi | Pearson Correlation | 1            | .554** |
|              | Sig. (2-tailed)     |              | .000   |
|              | N                   | 94           | 94     |
| I Can        | Pearson Correlation | .554**       | 1      |
|              | Sig. (2-tailed)     | .000         |        |
|              | N                   | 94           | 94     |

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

#### Correlations

|              |                     | Mengevaluasi | IHave |
|--------------|---------------------|--------------|-------|
| Mengevaluasi | Pearson Correlation | 1            | .250* |
|              | Sig. (2-tailed)     |              | .015  |
|              | N                   | 94           | 94    |

|       |                     |                   |    |
|-------|---------------------|-------------------|----|
| IHave | Pearson Correlation | .250 <sup>*</sup> | 1  |
|       | Sig. (2-tailed)     | .015              |    |
|       | N                   | 94                | 94 |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Correlations

|              |                     |                    |                    |
|--------------|---------------------|--------------------|--------------------|
|              |                     | Mengevaluasi       | I Am               |
| Mengevaluasi | Pearson Correlation | 1                  | .335 <sup>**</sup> |
|              | Sig. (2-tailed)     |                    | .001               |
|              | N                   | 94                 | 94                 |
| I Am         | Pearson Correlation | .335 <sup>**</sup> | 1                  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .001               |                    |
|              | N                   | 94                 | 94                 |

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

#### Correlations

|              |                     |                    |                    |
|--------------|---------------------|--------------------|--------------------|
|              |                     | Mengevaluasi       | I Am               |
| Mengevaluasi | Pearson Correlation | 1                  | .335 <sup>**</sup> |
|              | Sig. (2-tailed)     |                    | .001               |
|              | N                   | 94                 | 94                 |
| I Am         | Pearson Correlation | .335 <sup>**</sup> | 1                  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .001               |                    |
|              | N                   | 94                 | 94                 |

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

#### Correlations

|                  |                     |                  |                    |
|------------------|---------------------|------------------|--------------------|
|                  |                     | Modifikasi Emosi | Ican               |
| Modifikasi Emosi | Pearson Correlation | 1                | .506 <sup>**</sup> |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                  | .000               |

|      |                     |        |    |
|------|---------------------|--------|----|
|      | N                   | 94     | 94 |
| Ican | Pearson Correlation | .506** | 1  |
|      | Sig. (2-tailed)     | .000   |    |
|      | N                   | 94     | 94 |

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

Correlation

|                  |                     |                  |        |
|------------------|---------------------|------------------|--------|
|                  |                     | Modifikasi Emosi | I have |
| Modifikasi Emosi | Pearson Correlation | 1                | .319** |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                  | .002   |
|                  | N                   | 94               | 94     |
| I have           | Pearson Correlation | .319**           | 1      |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .002             |        |
|                  | N                   | 94               | 94     |

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

#### *Lampiran 6. 15 Sesi Konseling*

