

**REGULASI EMOSI DAN KEPUASAN HIDUP SEBAGAI PREDIKTOR  
RESILIENSI PADA MAHASISWA PASCASARJANA YANG BERPERAN  
GANDA DI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**



**Oleh :**

**ENDANG RAJAGUKGUK**

**18713251035**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PASCASARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## ABSTRAK

**ENDANG RAJAGUKGUK.** Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Berperan Ganda di Universitas Negeri Yogyakarta. **Tesis, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta, (2) pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta, (3) pengaruh kepuasan hidup terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian *ex-post facto* yang merupakan pendekatan kuantitatif. Ukuran populasi dalam penelitian ini adalah 325 mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020/2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling dengan ukuran sampel sebesar 90 mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi, kepuasan hidup dan resiliensi melalui angket *google forms*. Teknik validasi instrumen menggunakan validitas isi dan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dari masing-masing instrumen yaitu regulasi emosi dengan nilai sebesar 0,744, kepuasan hidup dengan nilai 0,802, dan resiliensi dengan nilai 0,777. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda dengan  $F = 12,206$  ( $p = 0,00; p < 0,05$ ), (2) terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda dengan  $t = 2,081$  ( $p = 0,04; p < 0,05$ ), dan (3) terdapat pengaruh yang signifikan kepuasan hidup terhadap resiliensi mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda dengan  $t = 4,380$  ( $p = 0,00; p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan kepuasan hidup dapat menjadi prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang memiliki peran ganda, baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri.

**Kata kunci:** *resiliensi, regulasi emosi, kepuasan hidup, mahasiswa yang berperan ganda*

## ABSTRACT

**ENDANG RAJAGUKGUK.** The effect of emotion Regulation and Life Satisfaction towards Resilience in Multiple Role Students at Graduate School, Yogyakarta State University. **Thesis, Yogyakarta: Faculty of Science Education, Yogyakarta State University, 2021.**

This study aims to determine: (1) the effect of emotional regulation and life satisfaction together towards the resilience of Postgraduate multiple role students at Yogyakarta State University, (2) the effect of emotional regulation towards resilience in Postgraduate multiple role students at Yogyakarta State University, (3) the effect of life satisfaction on resilience of Postgraduate multiple role students at Yogyakarta State University.

This study was an ex-post facto research which used a quantitative approach. The population in this study were 325 Postgraduate multiple role students at Yogyakarta State University in 2020/2021. The sampling technique used incidental sampling with a sample size of 90 Postgraduate multiple role students at Yogyakarta State University. Data collection techniques used a scale of emotional regulation, life satisfaction and resilience through questionnaire. The instrument validation technique used content validity and reliability using Cronbach's Alpha formula from each instrument, namely emotion regulation with a value of 0.744, life satisfaction with a value of 0.802, and resilience with a value of 0.777. The data analysis technique used multiple regression analysis.

The results show that: (1) there is a significant effect of emotional regulation and life satisfaction together towards the resilience of Postgraduate multiple role students with  $F = 12,206$  ( $p=0.00$ ;  $p<0.05$ ), (2) there is a significant effect of emotional regulation towards Resilience of Postgraduate multiple role students with  $t = 2.081$  ( $p=0.04$ ;  $p<0.05$ ), and (3) there is a significant effect of life satisfaction towards the resilience of Postgraduate multiple role students with  $t = 4,380$  ( $p=0.00$ ;  $p<0.05$ ). Thus it can be concluded that emotional regulation and life satisfaction can be predictors of resilience in Postgraduate multiple role students, either together or individually.

**Keywords:** *resilience, emotional regulation, life satisfaction, multiple role students*

#### **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Mahasiswa : **Endang Rajagukguk**

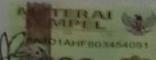
NIM : **18713251035**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah tulis atau terbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Desember 2020

Yang Membuat Pernyataan



Endang Rajagukguk

NIM: 18713251035

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

### **REGULASI EMOSI DAN KEPUASAN HIDUP SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA MAHASISWA PASCASARJANA YANG BERPERAN GANDA DI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**ENDANG RAJAGUKGUK  
NIM 18713251035**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



**Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D**

NIP. 19590703 198702 2 003

## H A L A M A N M O T T O

*“Resilience is a Paradox:*

*Is in embracing your vulnerability as a strength that negative experiences are transformed”*

*“Resilience will give you the strength to stand up for your values and beliefs, enabling you to realise the vision you have for yourself even in the face of adversity and challenge”*

- Paul Mooney

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, berkat perkenan dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “*Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Berperan Ganda di Universitas Negeri Yogyakarta*”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Penyusunan tesis ini dapat selesai berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran selama menempuh studi program Magister dan penyelesaian tesis ini.
2. Bapak Prof. Dr. Muhammad Farozin, M.Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesediaan waktu, bimbingan dan motivasi selama menempuh studi dan kelancaran penulisan tesis ini.
3. Ibu Yulia Ayriza, M.Si., Ph. D, Dosen Pembimbing Tesis yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan tesis ini.

4. Ibu Dr. Budi Astuti, M.Si dan Bapak Ashadi, Ed.D, Validator yang telah memberikan waktu, masukan, saran, serta penilaian kepada peneliti dalam memperbaiki instrumen penelitian.
5. Keluarga kecil saya, *Harefa's Family* (Togu, Liebe, dan Niko) serta keluarga besar Rajagukguk (yang berada di kota Medan, Jakarta, Frankfurt, dan Perth) yang telah memberikan dukungan dan doa demi kelancaran studi di program Magister ini.
6. Teman-teman kelas C BK 2018 yang telah mendukung dan memotivasi saya selama menempuh studi di Pascasarjana Bimbingan dan Konseling.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu kelancaran penulisan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan sehingga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta pengembangan lebih lanjut.

Yogyakarta, Desember 2020



Endang Rajagukguk

NIM. 18713251035

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM.....</b>	i
<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>ABSTRACT.....</b>	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	v
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	vi
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	ix
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	x
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	17
C. Batasan Masalah.....	17
D. Rumusan Masalah .....	18
E. Tujuan Penelitian .....	18
F. Manfaat Penelitian.....	19
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>20</b>
A. Kajian Teori .....	20
1. Resiliensi.....	20
a. Pengertian Resiliensi .....	22
b. Aspek-aspek Resiliensi .....	27
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi .....	31
2. Regulasi Emosi .....	32
a. Pengertian Regulasi Emosi .....	34
b. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	36
3. Kepuasan Hidup .....	37
a. Pengertian Kepuasan Hidup .....	37
b. Aspek-aspek Kepuasan Hidup .....	36
4. Tinjauan tentang Mahasiswa Pascasarjana yang Berperan Ganda .....	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	38
C. Kerangka Pikir .....	41
D. Hipotesis Penelitian.....	45

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Jenis Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
D. Variabel Penelitian.....	50
1. Definisi Operasional Variabel .....	49
2. Hubungan Antar Variabel.....	55
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	52
1. Teknik Pengumpulan Data .....	52
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	57
1. Validitas Instrumen .....	57
2. Reliabilitas Instrumen.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	59
1. Analisis Deskriptif Statistik .....	59
2. Analisis Inferensi .....	62
3. Uji Hipotesis .....	62
4. Menghitung Koefisien Determinasi .....	64
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
A. Hasil Penelitian .....	65
1. Deskriptif Statistik .....	65
2. Uji Prasyarat Analisis .....	71
a.Uji Normalitas .....	71
b.Uji Heterokedastisitas.....	73
c.Uji Multikolinieritas .....	74
3. Hasil Uji Hipotesis .....	75
a. Terdapat Pengaruh Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup secara bersama-sama terhadap Resiliensi .....	75
b. Terdapat Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi .....	78
c. Terdapat Pengaruh Kepuasan Hidup terhadap Resiliensi.....	79
B. Pembahasan.....	81
1. Pengaruh Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup secara Bersama-sama terhadap Resiliensi.....	81
2. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi .....	82
3. Pengaruh Kepuasan Hidup terhadap Resiliensi .....	84
C. Keterbatasan Penelitian .....	84
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>86</b>
A. Simpulan .....	86
B. Implikasi .....	87
C. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Penelitian yang Relevan .....	39
Tabel 2. Sampel Penelitian Mahasiswa Pascasarjana yang Berperanganda di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020/2021 .....	50
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi.....	53
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Hidup .....	54
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Resiliensi.....	55
Tabel 6. Skor Jawaban Skala.....	56
Tabel 7. Pengkategorian Variabel.....	59
Tabel 8. Rentang Skor Kategori Regulasi Emosi .....	60
Tabel 9. Rentang Skor Kategori Kepuasan Hidup.....	61
Tabel 10. Rentang Skor Kategori Resiliensi .....	61
Tabel 11. Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Emosi .....	66
Tabel 12. Pengkategorian Variabel Regulasi Emosi .....	66
Tabel 13. Deskriptif Statistik Variabel Kepuasan Hidup .....	68
Tabel 14. Pengkategorian Variabel Kepuasan Hidup .....	68
Tabel 15. Deskriptif Statistik Variabel Resiliensi .....	70
Tabel 16. Pengkategorian Variabel Resiliensi .....	70
Tabel 17. Hasil Uji Heterokedastisitas .....	73
Tabel 18. Hasil Uji Multikolinieritas .....	74
Tabel 19. Model Regresi Hipotesis 1 .....	74
Tabel 20. Koefisien Korelasi Hipotesis 1 .....	76
Tabel 21. Hasil Analisis Regresi Berganda Hipotesis 1 .....	76
Tabel 22. Koefisien Regresi Berganda Hipotesis 2 .....	77
Tabel 23. Hasil Analisis Regresi Berganda Hipotesis 2 .....	78
Tabel 24. Koefisien Regresi Berganda Hipotesis 3 .....	79
Tabel 25. Hasil Analisis Regresi Berganda Hipotesis 3 .....	80

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian .....	45
Gambar 2. Grafik Kategori Variabel Regulasi Emosi .....	67
Gambar 3. Grafik Kategori Variabel Kepuasan Hidup.....	69
Gambar 4. Grafik Kategori Variabel Resiliensi .....	71
Gambar 5. Histogram Normalitas Residual Ketiga Variabel .....	72
Gambar 6. P-P Plot Uji Normalitas .....	72

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa pascasarjana adalah individu yang sedang menempuh pendidikan formal setingkat magister dan doktor di perguruan tinggi. Mahasiswa di suatu perguruan tinggi diharapkan mampu melakukan aktivitas sesuai dengan Tridharma Perguruan Tinggi (UU No.12 Tahun 2012, pasal 1 ayat 9), yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Namun, faktanya dalam pelaksanaan aktivitas Tridharma khususnya dalam bidang pendidikan, terkadang ditemui mahasiswa mengalami permasalahan, karena pada usia tersebut mahasiswa biasanya juga dituntut untuk mencari biaya hidup sendiri, sehingga menuntut kemungkinan mahasiswa mengorbankan pendidikannya. Ketika pendidikan dan pekerjaan tidak dapat diseimbangkan dengan baik, maka yang terjadi adalah munculnya berbagai permasalahan. Untuk itulah mahasiswa memerlukan resiliensi sehingga mahasiswa mampu untuk kembali bangkit dari suatu permasalahan yang berhubungan dengan proses pendidikan (Amelasasih, 2018).

Pada teori psikologi perkembangan manusia, usia dewasa awal (*early adulthood*) yaitu dari umur 21 tahun – 40 tahun. Pada masa tersebut manusia memiliki ciri khas perkembangan, salah satunya adalah usia banyak masalah (Izzaty, 2008). Menurut Hurlock (2004) masa dewasa awal adalah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah

dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Mahasiswa di perguruan tinggi berada pada kelompok usia dewasa awal. Pada masa ini individu akan memiliki sikap yang lebih konkret dalam menghadapi sesuatu. Setiap mahasiswa memiliki tantangan dalam memasuki dunia perkuliahan. Setiap individu pasti memiliki masalah di masa lalu dan mungkin masih berlanjut hingga masa kini, atau memiliki masalah baru dalam hidupnya. Widuri (2012) menyatakan bahwa individu mengalami suatu masa dengan berbagai masalah dan tekanan. Permasalahan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa pada proses belajar di lingkungan perguruan tinggi tidak terlepas dari peran dan tanggung jawabnya baik di dalam maupun di luar kampus.

Menurut Octavia dan Nugraha (2013) kesibukan seorang mahasiswa tidak terbatas hanya belajar di kampus saja, namun ada juga yang bekerja dan berwirausaha di luar kampus. Yogyakarta sebagai kota pelajar juga tidak luput dari maraknya fenomena mahasiswa kuliah sambil bekerja. Lowongan pekerjaan bagi mahasiswa banyak dijumpai di kota ini. Salah satu contohnya adalah sebuah perusahaan cinderamata yang setiap empat bulan sekali membuka lowongan bagi mahasiswa sebagai pramuniaga, kasir, staff HRD, atau supervisor, dll. Alasan mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja adalah untuk menambah pengalaman, memperluas jaringan, untuk bertahan hidup, dan untuk memenuhi gaya hidup.

Menurut Octavia dan Nugraha (2013) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk dapat menyeimbangkan antara aktivitas kuliah dan bekerja yang dijalankan secara bersamaan. Apabila mahasiswa tidak dapat mengaturnya

dengan baik, maka ada atau salah satu aktivitas yang dikorbankan. Banyak mahasiswa di Indonesia yang bekerja dengan jam kerja yang cukup tinggi, sehingga mahasiswa sulit untuk menyesuaikan aktivitas bekerja dengan kuliah. Pada kasus ini, pada umumnya yang dikorbankan adalah aktivitas akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Octavia dan Nugraha (2013) melalui wawancara pribadi dengan tiga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ditemukan bahwa kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas tersebut, apabila mahasiswa tidak dapat menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja dengan baik. Perubahan-perubahan yang dapat terjadi, adalah mahasiswa menjadi tidak fokus pada aktivitas perkuliahan, menunda menyelesaikan tugas kuliah, motivasi kuliah menurun, dan bolos kuliah. Keempat perubahan tersebut merupakan indikator adanya *work-study conflict* (konflik antara kuliah dan bekerja). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52% mahasiswa mengalami *work-study conflict* pada kategori sedang dan 25% pada kategori tinggi, sedangkan pada kategori rendah sebanyak 14%.

Mahasiswa yang telah berkeluarga dan atau bekerja, yang disebut memiliki peran ganda adalah mahasiswa yang selain bertanggung jawab terhadap studinya di perguruan tinggi juga memiliki tanggung jawab bekerja dan berkeluarga. Dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya yang berbeda-beda itu, mahasiswa menghadapi berbagai macam permasalahan yang disebut dengan konflik peran ganda. Menurut Rahmadita (2013) konflik adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk mengimbangi usaha-usaha orang lain dengan cara merintangi yang menyebabkan frustrasi dalam mencapai tujuan atau

meningkatkan keinginannya. Gregson dan Auno (1994) mendefinisikan konflik peran sebagai ketidaksesuaian pengharapan yang berhubungan dengan peran.

Sejumlah penelitian terkait mahasiswa berperan ganda sudah banyak dilakukan baik dari dalam maupun dari luar negeri. Hasil penelitian terbaru yang dilakukan Aulia dan Rusmawati (2020) terhadap 72 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 35 mahasiswa di Universitas Darul'Ulum dan STKIP PGRI Jombang. Disebutkan bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas tersebut adalah berperan ganda, dimana para mahasiswi harus pandai dalam mengatur waktu. Peran sebagai mahasiswi yang belajar akademik dan peran sebagai Ibu Rumah Tangga yang mengurus keluarga yang akan mengakibatkan munculnya konflik peran diantara keduanya jika salah satu peran tidak terpenuhi dengan baik.

Penelitian terkait resiliensi akademik terhadap 53 mahasiswa berperan ganda di Universitas Muhamadiyah Gresik, dilakukan oleh Amelasasih (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif). Menurutnya mahasiswa yang memiliki pekerjaan untuk memenuhi biaya kuliah seringkali mengorbankan kualitas pendidikan yang sedang ditempuhnya. Terkadang menjadi sebuah dilema ketika ada yang memahami “kuliah untuk bekerja”, namun banyak realita yang terjadi adalah “kerja untuk berkuliahan”. Disini jelas mahasiswa yang berperan ganda memiliki beban yang lebih besar, dan peran resiliensi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, sehingga mahasiswa tetap bisa mencapai kesejahteraan atau kebahagiaan individu.

Sementara itu sebuah penelitian lain yang dilakukan Rahim, et.al menunjukkan bahwa lebih dari 80% mahasiswa mengalami stres, dimana stres bisa terjadi pada setiap individu termasuk mahasiswa, hal ini terjadi karena ketidakmampuan dalam melakukan kewajiban sebagai mahasiswa atau karena permasalahan tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi. Beban kerja akademik akan bertambah ketika seorang mahasiswa berperan ganda. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa yang tidak bekerja nilainya lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bekerja, sehingga dapat dipahami bahwa mahasiswa yang berperan ganda, nilai yang didapatkan tidak optimal (Faizah dan Oktawiranto, 2020). Penelitian lain yang mendukung hal ini dilakukan oleh Octavia (2020) pada mahasiswa yang bekerja, diketahui bahwa kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas kuliah dan belajar mahasiswa. Mahasiswa menjadi tidak fokus pada kegiatan perkuliahan, menunda menyelesaikan tugas, bolos, bahkan tidak melanjutkan kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketidakseimbangan antara kuliah dan bekerja (*work-study conflict*). Hasil penelitian yang dilakukan Faizah dan Oktawiranto (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara beban kerja terhadap stres akademik pada 130 mahasiswa yang berperan ganda di Malang. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah mahasiswa dengan resiliensi tinggi diharapkan dapat mengatasi dengan baik kejadian buruk dan beradaptasi dengan lebih sukses.

Senada dengan hal diatas, Usroh dan Ningrum (2018) mengungkapkan bahwa setiap individu harus memiliki resiliensi yang tinggi supaya mampu mengatasi berbagai permasalahan, meningkatkan postensi-potensi diri,

mempertahankan perasaan positif dan kematangan emosi. Semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin rendah tingkat distres psikologis pada mahasiswa. Sebaliknya individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa bila mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya. Kondisi demikian akan berdampak pada individu, apakah individu memiliki rasa percaya diri dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya, dapat bertanggungjawab pada tugas-tugasnya atau tidak. Demikian pula bila individu tersebut tidak dapat mengendalikan emosi, maka akan muncul sifat-sifat negatif yang dapat berdampak pada banyak hal (Uyun, 2012).

Menurut Sabouripour dan Roslan (2015) Mahasiswa yang resilien adalah mahasiswa yang mampu mengelola tantangan yang mahasiswa hadapi selama masa transisi di universitas di negara asing dan yang sukses secara akademis. Individu yang resilien juga lebih termotivasi dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi baik secara akademis dan secara sosial, selain itu hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah akan gagal dalam menghadapi situasi stres.

Sejalan dengan hal ini, menurut Azzahra (2016) banyaknya tugas-tugas dan kegiatan yang harus dihadapi oleh mahasiswa di semua universitas di dunia, yang menjadi salah satu penyebab tekanan yang dialami mahasiswa. Selain itu, hal lain yang menjadi sumber tekanan pada mahasiswa adalah perubahan lingkungan, kehilangan jaringan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, dan juga masalah keuangan. Pada tahun 2013 telah dilakukan survei pada lebih dari 30.000 mahasiswa terkait kesehatan mental dan

kesehatan lainnya pada mahasiswa di Universitas di Kanada, hasilnya menunjukkan bahwa 90% dari mahasiswa merasa kewalahan dengan semua hal yang harus mahasiswa lakukan dalam satu tahun terakhir, sementara 50% mengatakan merasa putus asa, dan 63% mengatakan sangat kesepian.

Menurut Kumar, et.al (2016) di seluruh dunia menunjukkan tingginya tingkat masalah psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa melaporkan gejala depresi segera setelah dimulainya perkuliahan. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan lebih tinggi prevalensi gangguan mental yaitu 53% di USA, 30% di Kanada, 53% di Australia dan 41,9% di Malaysia. Penelitian di Amerika Utara dan Eropa semuanya menunjuk pada fakta bahwa universitas dan perguruan tinggi melaporkan tingkat tekanan mental yang lebih tinggi pada mahasiswa dibandingkan pada populasi umum. Hal ini dikarenakan mahasiswa harus menghadapi berbagai stresor seperti tuntutan akademik, beban kerja, dan tekanan untuk sukses, tekanan guru dan tekanan orang tua, beban keuangan dan kekhawatiran tentang masa depan. Stres ini dapat menyebabkan berkembangnya masalah psikologis mahasiswa dan berdampak negatif pada kinerja akademisnya.

Mahasiswa banyak mengalami beban dan tekanan dari tugas kuliah, proyek dan juga ujian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2016) terhadap 342 mahasiswa di Malang diambil kesimpulan bahwa resiliensi memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan sebesar 3,6% pada distres psikologis pada mahasiswa. Distres psikologis pada mahasiswa dioprasionalkan oleh tiga hal, yaitu depresi, kecemasan dan stres.

Senada dengan hal di atas, hasil wawancara penelitian yang dilakukan oleh Felix, Marpaung, dan Akmal (2019) terhadap 105 mahasiswa STMIK Mikroskil yang berperan ganda di Medan ditemukan bahwa di antara 20 mahasiswa mengaku mengalami kesulitan sambil bekerja; misalnya kesulitan mengatur waktu, kesulitan mengatur memenuhi tuntutan pekerjaan dan perkuliahan sekaligus, hingga kesulitan dalam berkonsentrasi antara pekerjaan dan perkuliahan. Para mahasiswa yang berperan ganda tersebut mengaku mengalami kelelahan fisik, karena waktu kerja dan kuliah yang sangat berdekatan dan nyaris tidak ada jeda. Banyak juga yang mengaku kesulitan mengerjakan tugas perkuliahan karena sebagian besar waktu tersita di tempat kerja, dan pada akhirnya berampak terhadap menurunnya indeks prestasi mahasiswa tersebut. Bahkan beberapa mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah karena tidak mampu mengimbangi tuntutan kuliah dan pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian yang dilakukan Usroh dan Ningrum (2018) pada tiga mahasiswa yang bekerja *shift* ditemukan kesulitan-kesulitan atau permasalahan dalam menjalani peran ganda tersebut, antara lain: manajemen waktu untuk kuliah dan bekerja, interaksi dan komunikasi, masalah adaptasi dan sistem kampus, mengikuti kelas dengan menyesuaikan jadwal kerja, dan berkurangnya waktu dengan keluarga atau orang terdekat secara kualitas dan kuantitas. Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa memerlukan resiliensi. Reaksi setiap individu ketika menghadapi permasalahan berbeda-beda, hal itu disebabkan karena cara pandang individu dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki peran ganda harus bijak

dalam mengelola waktu. Ketika mahasiswa sedang melakukan tugasnya sebagai seorang mahasiswa, mahasiswa harus tetap profesional dalam menjalankan perannya dalam pekerjaan dan tanggungjawabnya dalam keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka penulis menyimpulkan masih ada mahasiswa yang berperan ganda yang mengalami permasalahan dan tekanan pada proses belajar di perguruan tinggi karena tidak mampu mengimbangi tuntutan kuliah dan pekerjaan, dan mengalami gangguan kecemasan, artinya masih ada mahasiswa yang berperan ganda memiliki resiliensi rendah.

Selain itu, banyaknya beban kerja akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda akan memberikan dampak stres, ketidaktenangan, dan tekanan dalam diri mahasiswa yang akan berpengaruh pada kelangsungan proses belajar di perguruan tinggi memerlukan keterampilan meregulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk tetap tenang walaupun berada di bawah kondisi yang menekan hidupnya (Reivich dan Shatte, 2002).

Berdasarkan wawancara pribadi peneliti terhadap mahasiswi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana yang bekerja sebagai guru honorer (NS) pada tanggal 13 Mei 2019 (lihat Lamp.1, hal.102), ditemukan bahwa kesulitan dalam manajemen waktu untuk kuliah dan bekerja, masalah adaptasi dengan sistem kampus, keseimbangan antara tugas belajar dan tugas pekerjaan. Mahasiswi Pascasarjana Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (MT) yang sudah berkeluarga mengalami kesulitan dalam manajemen waktu untuk kuliah dan mengurus keluarga, interaksi

dan komunikasi, berkurangnya waktu dengan keluarga atau orang terdekat. Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana yang bekerja sebagai guru di salah satu sekolah swasta (AN) mengaku bahwa peran ganda yang dijalannya berpengaruh terhadap hasil nilai akademik yang diperolehnya yang tidak optimal, hal ini mengakibatkan mahasiswa sering mengalami masalah akademik, pribadi maupun keluarga, dan tidak jarang yang mengalami patah semangat.

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan psikologis yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap individu di berbagai usia, karena dewasa ini manusia hidup di lingkungan masyarakat yang dinamis dengan bermacam perubahannya, yang membuat hidup manusia saat ini penuh dengan tantangan. Para ahli bahkan menyebut resiliensi sebagai salah satu kompetensi mendasar abad ke-21. Menurut Grotberg (1999) Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah menghadapi kesengsaraan. Resiliensi merupakan kompetensi yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup dan memegang peran kunci dalam mencapai perkembangan manusia yang sehat secara mental (Hendriani, 2018).

Berdasarkan definisi resiliensi Grotberg (1999) maka pembahasan resiliensi tidak dapat dilepaskan dari konsep stres. Stres adalah respon individu yang mencerminkan tekanan psikologis akibat adanya kondisi tertentu di luar harapan atau karena tuntutan yang tidak dapat dipenuhi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup. Stres terjadi apabila individu menilai kondisi dan situasi tersebut sebagai ancaman besar yang melampaui kopingnya.

Studi resiliensi psikologi dimulai sekitar 30 tahun yang lalu ketika psikologi perkembangan mulai mengamati keterpaparan terhadap berbagai kemungkinan menimbulkan resiko perkembangan anak (Fontes dan Neri, 2014). Pengaruh dalam kehidupan dewasa dan usia lanjut dipengaruhi sebuah gerakan yang dikenal dengan psikologi positif. Saat ini istilah resiliensi digunakan dalam berbagai konteks akademik, termasuk bidang perkembangan umur, tahap perkembangan dewasa dan lanjut usia, pemulihan traumatis dan organisasi kinerja nasional.

Istilah Resiliensi telah memperoleh popularitas besar selama dekade terakhir sebagai keharusan untuk memprediksi kemampuan untuk mentolerir stres dan peristiwa negatif yang meningkat tidak hanya dalam dunia klinis namun juga dalam organisasi dan pendidikan (Cazan dan Truta, 2015). Kemampuan untuk pulih dari pengalaman emosional negatif dan untuk secara fleksibel beradaptasi dengan peristiwa-peristiwa yang menegangkan adalah penting untuk kesejahteraan individu dan kepuasan hidup. Namun, interaksi dinamis antara pengalaman yang menegangkan, kesejahteraan dan keberhasilan – adaptasi yang baik masih dalam perdebatan. Diketahui bahwa individu yang rendah resiliensinya menunjukkan reaktivitas yang lebih tinggi terhadap peristiwa stres sehari-hari, sementara individu yang memiliki resiliensi yang tinggi mudah pulih dari kesulitan dan memiliki kepuasan hidup, tetapi mekanisme yang mendasari tidak begitu jelas. Penelitian yang dilakukan oleh Cazan dan Truta (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi, stres yang dirasakan dan kepuasan hidup pada 341 mahasiswa dari beberapa fakultas di Rumania yang menghasilkan kesimpulan bahwa individu dengan resiliensi tinggi diharapkan

dapat mengatasi dengan baik kejadian buruk dan dapat beradaptasi dengan lebih sukses.

Psikologi positif memasukkan kepuasan hidup sebagai pengalaman subjektif yang positif. Pada psikologi positif, kepuasan hidup merupakan emosi positif di masa lalu dan merupakan ukuran dari topik kebahagiaan (Seligman, 2002). Menurut Veenhoven (2003) kebahagiaan diartikan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh, adapun bentuknya berupa perasaan senang, damai, kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan atau menderita. Kepuasan hidup adalah penilaian secara umum dari seseorang yang merupakan persepsi kognitif individu tersebut terkait kondisi kehidupannya sekarang yang dibandingkan dengan standar kehidupan idelnya (Diener, et.al, 2008). Menurut Waskito, et.al (2018) Rasa puas merupakan afektif, namun di dalam melakukan penilaian melibatkan unsur kognitif. Penilaian kepuasan hidup bersifat subjektif karena masing-masing individu memiliki kriterianya masing-masing.

Kepuasan hidup adalah tujuan hampir semua individu tanpa melihat batas usia, namun pada kenyataannya tidak setiap individu mampu mencapai kepuasan dalam hidupnya, termasuk mahasiswa yang berperan ganda. Ketidakmampuan mencapai kepuasan hidup ini juga terjadi pada mahasiswa yang berperan ganda. Beban tugas yang banyak pada mahasiswa yang berperan ganda, atau kemungkinan terjadinya konflik dan masalah pada mahasiswa sehingga rentan mengalami stres dan depresi. Kondisi tersebut tentunya akan menghalangi mahasiswa mencapai kepuasan dalam hidupnya (Faizah dan Oktawiranto, 2020).

Masitha (2019) mengungkapkan bahwa beberapa penelitian yang dilakukan oleh Here dan Priyanto (2014) pada remaja dan mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup di beberapa negara barat tergolong rendah, bahkan di Indonesia juga menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup remaja dan mahasiswa tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan terkait kepuasan hidup masih belum sesuai dengan harapan dan perlu mendapat perhatian. Mahasiswa dengan kepuasan hidup tinggi tidak akan memunculkan perilaku yang bermasalah ketika dalam keadaan tertekan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kepuasan hidup berperan penting bagi kehidupan mental yang sehat dan dapat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya, yaitu kehidupan yang bahagia dan sejahtera.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aboalshamat, et.al (2018) terhadap 607 mahasiswa kedokteran di Arab Saudi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan kepuasan hidup, yaitu sebesar 66,3% mahasiswa memiliki resiliensi dibawah rata-rata dan 24,7% mahasiswa memiliki kepuasan hidup juga di bawah rata-rata. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup tinggi, maka resiliensi mahasiswa akan tinggi, demikian pula ketika kepuasan hidup rendah, maka resiliensi mahasiswa akan rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Baltaci dan Karatas (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kepuasan hidup secara signifikan memprediksi resiliensi pada siswa sekolah menengah dengan tingkat sosial ekonomi rendah di Turki. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Kacay

(2017) pada 634 mahasiswa pendidikan jasmani dan olahraga di Turki menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepuasan hidup dan resiliensi pada mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rathore (2017) menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepuasan hidup dan resiliensi pada 120 mahasiswa di India.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizah dan Oktawiranto (2020) menunjukkan terdapat korelasi yang positif antara beban kerja dengan stres akademik pada mahasiswa. Beban kerja tersebut akan bertambah ketika mahasiswa berperan ganda. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan terhadap 130 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part time* menunjukkan bahwa beban kerja mahasiswa dalam hal akademik pada kategori sedang, kemudian untuk kategori stres akademik pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa seberapapun beban kerja akademik yang diberikan kepada mahasiswa akan memberikan dampak stres dalam kehidupan akademik mahasiswa yang berperan ganda yang mempengaruhi kinerja dalam tugas akademiknya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berperan ganda menghadapi banyak sumber stres (*stressor*) seperti ketidakpastian masa depan, masalah keluarga, kesulitan ekonomi, sulitnya menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan masalah yang berkaitan dengan akademik, maka mahasiswa berperan ganda membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman, bahkan dukungan dari fakultas.

Hasil penelitian Grotberg (1999) juga menunjukkan bahwa resiliensi sangat penting dalam membantu individu mengatasi segala kesulitan yang muncul setiap hari, dengan meningkatkan resiliensi, maka individu akan mampu untuk mengatasi kesulitan apapun yang muncul dalam kehidupannya. Lebih lanjut diungkapkan dengan memiliki resiliensi tinggi setiap kegagalan dianggap sebagai batu loncatan untuk memperbaiki diri agar bisa mengejar impian. Namun, sebaliknya individu dengan resiliensi rendah sangat mungkin untuk tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan dalam perkuliahan dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan.

Konsep teori Grotberg *Three sources of resilience (I have, I am dan I can)* dipilih karena beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi. Dengan demikian, penulis ingin membuktikan bahwa konsep Grotberg *I have, I am dan I can* dapat meningkatkan resiliensi sehingga mendorong tercapainya regulasi emosi dan kepuasan hidup yang baik pada mahasiswa yang berperan ganda.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, pentingnya peneliti melakukan penelitian ini yaitu agar dapat diperoleh hasil empirik yang dapat digunakan sebagai masukan bagi praktisi atau konselor untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yang berperan ganda yaitu dengan meningkatkan regulasi emosi dan kepuasan hidup pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Banyaknya masalah dan tekanan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa yang berperan ganda mengalami stres dan patah semangat karena tidak memiliki resiliensi yang memadai.
2. Mahasiswa yang berperan ganda masih sulit mengatur waktu.
3. Mahasiswa yang berperan ganda menjadi tidak fokus pada aktivitas perkuliahan.
4. Mahasiswa yang berperan ganda sering menunda penyelesaian tugas kuliah.
5. Menurunnya motivasi kuliah pada mahasiswa yang berperan ganda.
6. Masih ada mahasiswa yang berperan ganda memiliki regulasi emosi rendah, diindikasikan dengan gangguan kecemasan dan stres yang mempengaruhi kepuasan dalam kehidupannya.
7. Terdapat sebagian mahasiswa yang tidak memiliki resiliensi akademik, diindikasikan tidak menyelesaikan studinya.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah masih ada mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda yang memiliki resiliensi yang kurang memadai serta kepuasan hidup dan regulasi emosi yang rendah di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Sebagaimana telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta ?
2. Apakah regulasi emosi dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta?
3. Apakah kepuasan hidup dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk meneliti apakah regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama mampu menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Untuk meneliti apakah regulasi emosi dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.

3. Untuk meneliti apakah kepuasan hidup dapat menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis berupa data yang dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.

### 2. Manfaat Praktis

Bagi Praktisi (konselor)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan konselor mengenai regulasi emosi, kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda, sehingga dapat dilakukan intervensi melalui pelatihan regulasi emosi dan peningkatan kepuasan hidup untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Resiliensi**

###### **a. Pengertian Resiliensi**

Setiap individu tanpa terkecuali pasti memiliki permasalahan dalam kehidupannya, dan setiap individu juga dikaruniai kemampuan untuk mengatasi setiap masalah yang dihadapinya. Kemampuan untuk mengatasi masalah itulah yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi mengacu pada kapasitas individu untuk sejahtera meskipun menghadapi keadaan yang merugikan (Agasisti et.al, 2018).

Beberapa ahli menjelaskan terkait definisi *resilience* (resiliensi). Menurut *American Psychological Association* (APA) resiliensi adalah proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan (Lekan et.al, 2018).

*American Psychological Society* mendefinisikan resiliensi sebagai proses 'bangkit kembali' dari pengalaman yang sulit dan 'beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan. Definisi ini menangkap karakteristik 'bangkit kembali' dalam menghadapi kesulitan, yang diusulkan sejumlah peneliti sebagai salah satu kualitas utama resiliensi. Dengan cara ini, resiliensi dapat dipandang sebagai sebuah kontinum mulai dari rendah (kemampuan bangkit kembali yang buruk) hingga tinggi (kapasitas kuat untuk pulih) dan sangat tinggi, yang dalam literatur

disebut 'berkembang' dan mencerminkan kemampuan individu untuk mencapai tingkat fungsi yang superior setelah kejadian yang merugikan atau membuat stres (Joyce dan Shand, 2018).

Menurut Grotberg (1999) resiliensi adalah kapasitas manusia untuk bertahan dan beradaptasi, serta kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Olsson, et.al (2003) Resiliensi secara luas didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih setelah mengalami masa kesulitan, untuk mencapai perkembangan yang normal dalam kondisi sulit, atau pola perilaku fungsional meskipun dalam kondisi yang sulit.

Menurut Suwarjo (2008) resiliensi (daya lentur) adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dieelakkan, dan memanfaatkan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar.

Desmita (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas yang dimiliki individu, kelompok maupun masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak dari kondisi tidak diharapkan, atau mengubah kondisi yang merugikan ke kondisi yang mampu diatasi. Artinya, individu mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang tidak diharapkan atau merugikan, serta individu mampu mengembangkan potensi sosial dan akademik dalam kondisi yang dialami tersebut.

Menurut Fribourg, et.al (dalam Sabouripour dan Roslan, 2015) resiliensi memiliki arti penting dalam menyesuaikan diri dengan stresor kehidupan. Resiliensi psikologis didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatasi stres dan kesulitan, yang dapat membuat individu kembali ke keadaan normal sebelumnya tanpa indikasi efek negatif (Masten dalam Sabouripour dan Roslan, 2015). Heszen dan Sek (dalam Ostrowski, 2015) mendefinisikan resiliensi sebagai gabungan dari keterampilan yang efektif untuk mengatasi stres yang besar, yang melibatkan fleksibilitas, serta kreatif dalam menghadapi kesulitan; peran utama adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif dan kemampuan untuk menimbulkan emosi yang positif.

Hendriani (2018) menyatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individu, sosial dan lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi permasalahan yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan. Van Agteren (2019) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan mahasiswa untuk menghadapi dan bangkit kembali dari stres atau kesulitan.

Berdasarkan paparan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu menghadapi dan mengatasi permasalahan hidupnya yang melibatkan peran berbagai faktor individu, sosial dan lingkungan.

## **b. Aspek-aspek Resiliensi**

Grotberg (1995) menyebutkan tiga sumber dari resiliensi (*three sources of resilience*) untuk mengatasi konflik yang disebabkan dari keadaan yang tidak menyenangkan dan untuk mengembangkan resiliensi remaja.

- 1) *I have* (aku punya) adalah seberapa besar dukungan yang didapat individu dari lingkungan sosialnya, yang meliputi :
  - a) *Trusting relationships* (memiliki orang yang dapat dipercaya);
  - b) *Access to health, education, welfare and security services* (mendapatkan akses pada kesehatan, pendidikan dan keamanan);
  - c) *Emotional support outside the family* (mendapatkan dukungan diluar keluarga);
  - d) *Structure and rules at home* (memiliki batasan dalam berperilaku dan aturan);
  - e) *Parental encouragement of autonomy* (mempunyai orang yang mendorong untuk menjadi mandiri);
  - f) *Stable home environment* (lingkungan rumah yang stabil);
  - g) *Role models* (memiliki panutan yang baik);
  - h) *Religious organizations (morality)*
- 2) *I am* (aku ini) adalah seberapa positif orang memandang dirinya.
  - a) *Sense of being loveable* (perasaan dicintai);
  - b) *Autonomy* (mandiri);
  - c) *Appealing oriented* (berorientasi menarik);
  - d) *Self-esteem* (kepercayaan diri);
  - e) *Hope, faith, belief in God, morality, trust* (harapan, keyakinan kepada Tuhan, moralitas, kepercayaan

- f) *Empathy and altruism* (empati, mementingkan kepentingan orang lain)
  - g) *Locus of control* (pengawasan)
- 3) *I can* (aku dapat) adalah seberapa sering individu meyakinkan dirinya dapat melakukan banyak hal.
- a) *Creativity* (dapat menghasilkan ide-ide baru);
  - b) *Persistence* (ketekunan)
  - c) *Humor* (kelucuan, kejenakaan)
  - d) *Communication* (berkomunikasi);
  - e) *Problem solving* (pemecahan masalah)
  - f) *Impulse control* (gerak hati)
  - g) *Seeking trusting relationships* (mencari hubungan yang dapat dipercaya)
  - h) *Social skills* (memiliki keahlian dalam bidang sosial)
  - i) *Intellectual skills* (memiliki keahlian intelektual)

Faktor-faktor *I am*, *I have*, *I can* merupakan faktor-faktor yang dapat membentuk resiliensi. Individu yang hanya memiliki satu faktor dalam dirinya tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resilien. Sehingga individu tersebut membutuhkan beberapa faktor lain yang mendukungnya untuk dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah resilien, walaupun tidak berarti pula individu tersebut harus mempunyai semua faktor untuk dikatakan sebagai individu yang resilien. Misalnya individu yang hanya memiliki kualitas harga diri tinggi pada dirinya (*I am*) akan tetapi tidak mempunyai keterampilan berkomunikasi yang baik dengan orang lain atau tidak mempunyai keterampilan dalam memecahkan masalahnya (*I can*) dan dalam hal ini individu tersebut tidak mempunyai orang-

orang yang dapat membantunya berkomunikasi atau memecahkan masalahnya (*I have*), maka individu tersebut tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resilien karena hanya memiliki satu faktor dalam dirinya. Karena itulah ketiga faktor tersebut harus saling berhubungan untuk dapat membentuk sebuah resiliensi individu (Desmita, 2005).

Berdasarkan ketiga aspek resiliensi di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang resilien adalah individu yang memiliki aspek *I have*, yaitu dukungan yang didapat individu dari lingkungan sosial; aspek *I am*, yaitu seberapa positif individu memandang dirinya; dan aspek *I can*, yaitu keyakinan individu dapat melakukan banyak hal.

Selain itu disebutkan juga aspek-aspek Resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) sebagai berikut:

- a) Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, dimana individu tetap gigih, tidak mudah kehilangan keberanian meskipun terdapat kemunduran, dan menerima tantangan serta berjuang untuk mendapatkan yang terbaik demi mencapai tujuan yang direncanakan meskipun terdapat rintangan dan kejadian yang sulit.
- b) Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres, yakni individu mengalami kemampuan untuk mengatur emosi, memiliki kapasitas terus mengerjakan tugas, berfikir dengan jerih dan ulet sehingga dapat berkinerja dengan baik disaat kondisi stres. Individu dalam mengatasi masalah menggunakan rasa humor dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai jenis pengalaman emosional yang negatif.

- c) Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, individu dapat beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres bahkan cenderung menganggap hal tersebut sebagai tantangan bahkan peluang. Oleh sebab itu, dalam merespon situasi yang sulit individu cenderung sabar, hal ini dapat mengakibatkan individu dalam menghadapi kondisi sulit sehari-hari dapat diatasi.
- d) Kontrol, artinya individu mampu untuk mengendalikan situasi, namun pada saat yang sama individu sadar bahwa dalam setiap kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Namun, individu dapat menghadapi setiap peristiwa secara positif dan dapat mengarahkan kehidupannya sendiri karena memiliki tujuan yang kuat.
- e) Pengaruh spiritual, artinya individu percaya pada takdir Tuhan dan nilai-nilai tentang iman dan keyakinan dapat dilihat dalam perilaku berdasarkan tuntutan sehari-hari, dapat membantu individu mengatasi kondisi sulit sehingga dapat membawa hasil positif bagi kehidupannya. Individu yang tahan banting menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi dalam hidupnya.

Berikut ini aspek-aspek Resiliensi menurut Benard (2004) yaitu :

- a) Kemampuan sosial, individu memiliki rasa humor, adanya perasaan peduli, memiliki kemampuan komunikasi, dan fleksibilitas serta perilaku yang positif.

- b) Kemampuan memecahkan masalah, yang didalamnya mencakup kemampuan individu berfikir secara abstrak dan reflektif, mampu menemukan solusi alternatif yang melibatkan aspek kognitif dan sosial.
- c) Kemandirian yang meliputi kesehatan yang baik, sejahtera dan bebas melakukan tindakan yang dianggap benar.
- d) Memahami tujuan, artinya individu berusaha untuk mencapai tujuan kesuksesan, memiliki motivasi untuk berprestasi, dan memiliki antisipasi terhadap kemungkinan terburuk yang bekerja dikemudian hari.

Berdasarkan paparan tersebut di atas, penulis memilih konsep teori Grotberg karena mencakup dari semua faktor yang ada pada individu yang bersangkutan, yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

#### **1) Regulasi Emosi**

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai upaya yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan atau mengurangi respon emosi, yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang mampu meregulasi emosinya dapat mempertahankan atau meningkatkan atau mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Menurut Reivich dan Schatte (2002) Regulasi emosi ialah kemampuan individu untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekannya. Individu yang resilien memiliki kemampuan yang baik untuk mengontrol emosi, perhatian dan juga perilakunya. Individu yang memiliki pengaturan diri yang baik, maka orang

tersebut akan mudah membentuk hubungan yang dekat dengan orang lain, sukses ditempat kerja dan juga mampu mengelola kesehatannya.

Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan meregulasi emosinya. Individu yang memiliki skor *Resilience Quotient* yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor tinggi pada faktor pengendalian impuls. Hal ini diyakini bahwa antara regulasi emosi dan pengendalian impuls membuka sistem keyakinan yang hampir sama pada dirinya.

## 2) Optimisme

Reivich dan Schatte (2002) menyebutkan bahwa optimisme adalah individu percaya bahwa masa depannya cemerlang, individu yang resilien adalah individu yang optimis. Lebih lanjut Siebert (2005) mengungkapkan bahwa individu yang optimis juga percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik, individu yang memiliki harapan terhadap masa depan, dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Optimis menunjukkan bahwa individu mampu melihat masa depan dengan lebih percaya diri, dan mampu menangani masalah yang muncul dimasa yang akan datang.

## 3) *Causal Analystist* (analisis penyebab masalah)

Menurut Reivich dan Schatte (2002) *Causal analystist* adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan

yang dihadapi. Individu yang tidak dapat mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi secara tepat, akan terus-menerus berbuat kesalahan yang sama. Analisis penyebab masalah berhubungan dengan pola berpikir individu. Individu yang resilien mempunyai fleksibilitas kognitif dan kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi secara signifikan. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat demi menjaga *self-esteem* (harga diri) atau membebaskannya dari rasa bersalah. Individu ini tidak terlalu fokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendalinya, sebaliknya fokus dan yang mengontrol pemecahan masalah, perlahaan individu ini mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidupnya, lalu bangkit dan meraih kesuksesan.

#### 4) *Reaching Out* (menjangkau keluar)

Resiliensi tidak hanya penting untuk menghadapi pengalaman hidup yang negatif, namun juga memungkinkan individu untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupannya. Resiliensi merupakan sumber kekuatan individu untuk menjangkau keluar. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup dan berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal serta pengendalian emosi. Individu yang resilien mampu menganalisis risiko dari suatu masalah, memahami dirinya dengan baik, dan mampu menemukan makna serta tujuan hidup (Reivich dan Schatte, 2002).

#### 5) *Life Satisfaction* (kepuasan hidup)

Diener, et.al (2008) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian global individu terhadap kehidupannya. Penilaian individu tersebut bersifat subjektif dan berdampak positif bagi individu. Menurut Sousa dan Lyubomirsky (2001) faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup mengacu pada ranah-ranah kehidupan tertentu yang mempengaruhi kepuasan hidup secara menyeluruh. Kepuasan hidup berhubungan dengan faktor-faktor kepribadian seperti resiliensi, asertivitas, empati, dan keterbukaan terhadap pengalaman. Faktor lingkungan juga mempengaruhi penilaian kepuasan hidup dalam jangka waktu singkat.

Kepuasan hidup mempengaruhi resiliensi. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik akan memiliki keyakinan yang kuat, optimisme, perilaku prososial, imunitas, dan kesejahteraan fisik, *coping* yang efektif terhadap stres, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan (Frish, dalam Risdiantoro, 2016). Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Aboalshamat, et.al (2018) yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dengan cara membuat pengembangan program seperti program pengembangan diri dan program pelatihan pribadi untuk meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga dapat disimpulkan dengan meningkatnya kepuasan hidup, maka resiliensi juga meningkat.

Berdasarkan paparan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada 5 faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu regulasi emosi, optimisme, *causal analysisist*, *reaching out*, dan kepuasan hidup.

## **2. Regulasi Emosi**

### **a. Pengertian Regulasi Emosi**

Gross dan John (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan baik emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun yang tidak disadari.

Menurut Goleman (2002) regulasi emosi adalah kecakapan atau kemampuan secara tepat dalam mengungkapkan suatu perasaan. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi berhasil dikelola yaitu ketika individu mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat.

Senada dengan Goleman, Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk tetap tenang walaupun berada dibawah kondisi yang menekan hidupnya. Lebih lanjut, Gross (2007) menegaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran akan pengaruh dari bagian emosi yang menggabungkan, mewujudkannya berdasarkan situasi dari fakta-fakta dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi.

Regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu merespon, mengatur, dan memodifikasi pengalaman emosional untuk mencapai tujuan individu dan memenuhi tuntutan lingkungan (Thompson, 1994). Sementara menurut McRae

dan Gross (2020) regulasi emosi mengacu pada upaya untuk mempengaruhi proses pembentukan emosi (respon emosional) dalam diri individu, yang didefinisikan sebagai keadaan terbatas waktu, terikat situasi, dan valensi (positif atau negatif).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah kemampuan individu untuk mengelola emosi baik positif maupun negatif guna menghadapi permasalahan hidupnya.

### **b. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Menurut Gross (2007), terdapat tiga aspek regulasi emosi sebagai berikut :

- a) Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif dan negatif

Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi digunakan untuk mengatur emosi positif dan emosi negatif.

- b) Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis

Dapat dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara pergi dari bahan yang berpotensi mengganggu. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan, dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan.

- c) Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya

Regulasi emosi mampu menjadi strategi coping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat

membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosi. Cara yang digunakan setiap individu untuk meregulasi emosinya akan menimbulkan konsekuensi tersendiri bila tidak sesuai oleh lingkungan disekitarnya.

Menurut Macklem (2016) terdapat lima aspek regulasi emosi, yaitu:

- a) Menafsirkan emosi melalui ekspresi wajah dan tubuh (pengolahan informasi);
- b) Mengekspresikan emosi secara jelas
- c) Menyadari emosi (pengetahuan emosional);
- d) Memahami pemicu emosi dan memiliki pengetahuan tentang konsekuensi mengekspresikan emosi dalam budaya masing-masing;
- e) Kemampuan untuk mengelola intensitas emosi yang dirasakan dan yang diekspresikan

Berdasarkan pemaparan di atas penulis memilih 3 aspek regulasi emosi dari teori Gross (2007) karena sudah mencakup dari semua aspek yang ada, yaitu dapat mengatur emosi positif dan negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, serta dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari permasalahan yang dihadapinya.

### **3. Kepuasan Hidup**

#### **a. Pengertian Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup adalah penilaian global individu terhadap kehidupannya. Penilaian ini sebagai tanda rasa puas individu (Diener et.al, 2008). Sementara Tov dan Diener (2013) mengartikan kepuasan hidup sebagai proses penilaian subjektif

yang membandingkan harapan individu dan sasaran-sasaran dengan kemampuan individu untuk maju menuju pencapaian sasaran-sasaran yang diharapkan.

Kepuasan secara umum meliputi: kepuasan terhadap kondisi yang dicitakan; kepuasan terhadap kondisi yang luar biasa; kepuasan terhadap perasaan bahagia; kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting di dalam kehidupan; serta kepuasan yang ditandai dengan tidak ada hal di dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu (van Beuningen, 2012).

Kepuasan hidup bersifat subjektif dan berdampak positif bagi individu. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), selain sisi komponen afek positif dan negatif (Diener et al, 2008). Kepuasan hidup dilihat dari sisi kognitif dan kondisi sadar. Individu perlu menilai kehidupannya secara umum daripada hanya menilai dalam bidang kepuasan tertentu pada proses penilaian yang merefleksikan nilai dan tujuan keadaan individu dalam perspektif jangka panjang (Pavot dan Diener, 2009).

Psikologi positif memasukkan kepuasan hidup sebagai pengalaman subjektif yang positif. Pada psikologi positif, kepuasan hidup merupakan emosi positif dimasa lalu dan merupakan ukuran dari topik kebahagiaan (Seligman, 2002). Rasa puas merupakan afektif, namun di dalam melakukan penilaian melibatkan unsur kognitif. Penilaian kepuasan hidup bersifat subjektif karena masing-masing individu memiliki kriterianya masing-masing.

Menurut Endarmoko (2007) kepuasan berarti kebahagiaan, kegembiraan, kesenangan. Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan

dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai.

Shin dan Johnson (1978) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai penilaian global individu terhadap kualitas kehidupannya yang tergantung pada nilai-nilai dan kriteria yang dianggap penting oleh individu tersebut. Menurut Diener, et.al (1985) kepuasan hidup adalah evaluasi sendiri individu atas kehidupannya untuk periode kehidupan yang lebih lama dan mengacu pada penilaian pribadi kognitif individu.

Menurut Kainulainen, Saari, dan Veenhoven (2018) penilaian kepuasan hidup individu menggunakan dua sumber; yaitu seberapa baik perasaan individu pada sebagian besar waktu, dan sejauh mana kehidupan telah memberikan apa yang diinginkan individu tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu secara keseluruhan terhadap tujuan-tujuan dan pencapaian dalam hidupnya.

### **b. Aspek-aspek Kepuasan Hidup**

Diener, et.al (2011) mengungkapkan ada dua aspek kepuasan hidup, yaitu :

- a) Kepuasan hidup secara global

Kepuasan hidup secara global merupakan kepuasan berdasarkan penilaian kehidupan secara keseluruhan.

- b) Kepuasan hidup dalam bidang kehidupan tertentu

Kepuasan hidup dalam bidang kehidupan tertentu, misalnya hubungan pernikahan, pekerjaan, kesehatan atau tempat tinggal).

Hurlock (2004) menyatakan aspek-aspek dari kepuasan hidup, yaitu:

a) Penerimaan (*acceptance*)

Individu bukan saja diterima oleh orang lain, namun juga menerima dirinya sendiri. Individu yang diterima orang lain akan merasa mudah menyukai dan menerima diri sendiri, namun biasanya hal ini berjalan seiring. Individu menjadi orang yang menyesuaikan diri dengan baik serta disenangi teman sebayanya dan orang dewasa.

b) Kasih sayang (*affection*)

Individu yang diterima mengharapkan kasih sayang, semakin orang itu diterima orang lain, semakin besar perasaan kasih sayang yang diperoleh.

c) Prestasi (*achievement*)

Agar individu merasa bahagia, maka prestasinya harus dibidang yang dianggap penting oleh anggota kelompok sosial dimana individu tersebut berada.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, aspek-aspek kepuasan hidup terdiri dari kepuasan hidup secara global (keseluruhan) dan kepuasan hidup dalam bidang kehidupan tertentu.

#### **4. Tinjauan tentang Mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda**

##### **1. Pengertian Mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda**

Sukirman (2004) mengartikan mahasiswa adalah nama yang diberikan kepada pelajar di tingkat perguruan tinggi. Secara harfiah maha berarti besar, jadi mahasiswa diartikan bagi siswa yang telah dewasa, dimana individu telah

mengalami perkembangan emosional, psikologis, fisik, kemandirian, diandaikan telah berkembang menjadi manusia dewasa.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pascasarjana adalah individu yang belajar dan terdaftar ditingkat pendidikan sesudah sarjana (magister dan doktor).

Pendidikan pascasarjana melibatkan belajar untuk akademik atau gelar profesional, sertifikat akademik atau profesi, diploma akademik atau profesional, atau kualifikasi lain yang memerlukan gelar sarjana, dan hal ini biasanya dianggap sebagai bagian dari pendidikan tinggi. (<http://id.wikipedia.org>).

Menurut Afrida (2017) peran didefinisikan sebagai gambaran perilaku dalam melaksanakan hak dan kewajiban sesuai dengan kedudukannya. Peran ganda merupakan dua peranan atau lebih pada peran domestik dan publik yang dijalankan dalam waktu yang bersamaan. Endarmoko (2007) mengartikan peran sebagai posisi, fungsi, dan tugas, sedangkan ganda berarti rangkap. Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat didefinisikan bahwa peran ganda adalah individu yang memiliki fungsi dan tugas rangkap dalam menjalani kehidupannya. Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda adalah individu yang belajar di tingkat pendidikan Strata 2 (magister) dan Strata 3 (doktor) di Perguruan Tinggi yang memiliki posisi, fungsi, dan tugas rangkap dalam menjalani kehidupannya.

Menurut Widuri (2012) setiap individu mengalami suatu masa dengan berbagai masalah dan tekanan. Permasalahan dan tekanan yang dialami oleh

mahasiswa pada proses belajar di lingkungan perguruan tinggi tidak terlepas dari peran dan tanggung jawabnya baik di dalam maupun di luar kampus.

Mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda memiliki peran dan tanggung jawab yaitu kuliah, bekerja dan berkeluarga. Beban kerja akademik akan bertambah ketika seorang mahasiswa berperan ganda. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa yang tidak bekerja nilainya lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bekerja, sehingga dapat dipahami bahwa mahasiswa yang berperan ganda, nilai yang didapatkan tidak optimal (Faizah dan Oktawiranto, 2020).

Hasil observasi penelitian yang dilakukan Octavia (2020) pada mahasiswa yang bekerja, diketahui bahwa kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas kuliah dan belajar mahasiswa. Mahasiswa menjadi tidak fokus pada kegiatan perkuliahan, menunda menyelesaikan tugas, bolos, bahkan tidak melanjutkan kuliah. Banyaknya beban kerja akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda akan memberikan dampak stres dan tekanan dalam diri mahasiswa yang akan berpengaruh pada kelangsungan proses belajar di perguruan tinggi.

## B. Penelitian yang Relevan

Sebelum dilakukan penelitian terdapat beberapa penelitian lain yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda. Adapun relevensi penelitian ini

dengan penelitian terdahulu akan diuraikan persamaan dan perbedaannya sebagai berikut:

**Tabel 1. Penelitian yang Relevan**

No.	Judul/Peneliti	Persamaan	Perbedaan
1.	Penelitian dari Leblanc, et.al (2017) yang berjudul “ <i>Effect of an Emotion Regulation training program on mental wellbeing</i> ”	a. Meneliti regulasi emosi dan resiliensi	a. Pada penelitian yang akan dilakukan variabel yang digunakan yaitu kepuasan hidup
2.	Penelitian dari Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) yang berjudul “Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer”	a. Meneliti regulasi emosi dan resiliensi	a. Perbedaan subjek penelitian b. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu kepuasan hidup
3.	Penelitian dari Cazan dan Truta (2015) yang berjudul “ <i>Stress, Resilience, and Life Satisfaction in College Students</i> ”	a. Meneliti resiliensi dan kepuasan hidup	a. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu regulasi emosi
4.	Penelitian dari Rathore (2017) yang berjudul “ <i>Life Satisfaction among college students: A study exploring the role of resilience</i> ”	a. Meneliti resiliensi dan kepuasan hidup	a. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu regulasi emosi
5.	Penelitian dari Aboalshamat, et.al (2017) yang berjudul “ <i>The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia</i> ”	a. Meneliti resiliensi dan kepuasan hidup	a. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu regulasi emosi

6.	Penelitian dari Yildirim dan Sonmez (2017) yang berjudul “ <i>The Relation Between Resilience and Life Satisfaction in Pre-Service Preschool Teachers in Turkey</i> ”	a. Meneliti resiliensi dan kepuasan hidup	a. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu regulasi emosi
7.	Penelitian dari Kacay (2017) yang berjudul “ <i>Investigation of Life Satisfaction and Resilience Levels of The Students Studying at School of Physical Education and Sports According to Various Variables</i> ”	a. Meneliti kepuasan hidup dan resiliensi	a. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu regulasi emosi
8.	Penelitian dari van Agteren, et.al (2019) yang berjudul “ <i>Make it Measurable : Assessing Psychological Distress, Wellbeing and Resilience at Scale in Higher Education</i> ”	a. Meneliti resiliensi pada mahasiswa	a. Perbedaan variabel distres psikologis b. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel regulasi emosi dan kepuasan hidup
9.	Penelitian dari Baltaci dan Karatas (2015) yang berjudul “ <i>Perceived Social Support, Depression and Life Satisfaction as the Predictor of the Resilience of Secondary School Students: The Case of Burdur</i> ”	a. Meneliti kepuasan hidup dan resiliensi	a. Perbedaan variabel persepsi dukungan sosial dan depresi b. Pada penelitian yang akan dilakukan terdapat penambahan variabel yaitu regulasi emosi
10.	Penelitian dari Faizah dan Oktawiranto (2020) yang berjudul “ <i>Are You Stress On Academic Workload? Study of Academic Workload for College Student On Double Role</i> ”	a. Persamaan subjek penelitian	a. Pada penelitian yang akan dilakukan variabel yang digunakan yaitu regulasi emosi, kepuasan hidup dan resiliensi

Berdasarkan paparan di atas, maka keterbaruan pertama dalam penelitian ini terletak pada subjek yang akan diteliti. Penelitian sebelumnya menggunakan siswa dan mahasiswa sebagai subjek penelitian, sedangkan pada penelitian ini menggunakan mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta. Keterbaruan kedua dalam penelitian ini adalah variabel yang terkait dengan resiliensi. Pada penelitian sebelumnya tidak menggabungkan secara bersama regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda. Pada penelitian ini rumusan masalahnya meneliti secara bersama-sama regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda. Selanjutnya keterbaruan yang ketiga yaitu lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti, pada penelitian sebelumnya dilakukan di luar Yogyakarta, sedangkan penelitian ini dilakukan spesifik di Universitas Negeri Yogyakarta yang terletak di wilayah Kabupaten Sleman Yogyakarta.

### C. Kerangka Pikir

Mahasiswa pasacasarjana yang memiliki peran ganda adalah mahasiswa pascasarjana yang bekerja dan yang berkeluarga. Mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda memiliki tanggung jawab yang sangat banyak, antara lain tanggung jawab dalam studinya, pekerjaannya, dan juga tanggung jawab dalam mengurus keluarga. Beban kerja akademik pada mahasiswa tersebut akan bertambah ketika mahasiswa memiliki peran ganda, sehingga hal ini dapat memberikan dampak stres dalam kehidupan akademik mahasiswa yang memiliki

peran ganda (Faizah dan Oktawiranto, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki peran ganda membutuhkan resiliensi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Hasil penelitian yang dilakukan Singh (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa mengembangkan strategi resiliensi melalui tugas kelompok dalam pengaturan kelas, dan dengan mencari universitas dan layanan dukungan pribadi. Memahami strategi resiliensi yang diadopsi oleh mahasiswa internasional pascasarjana di Malaysia memiliki implikasi penting bagi semua universitas karena hal itu memengaruhi cara mahasiswa mengembangkan pedoman untuk mempromosikan strategi resiliensi mahasiswa dan membantu mengatasi kesulitan-kesulitan akademik.

Resiliensi adalah kemampuan individu menghadapi dan mengatasi permasalahan hidupnya yang melibatkan peran berbagai faktor individu, sosial dan lingkungan. Dalam hal ini terdapat dua variabel yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya regulasi emosi dan kepuasan hidup.

Reivich dan Schatte (2002) mengungkapkan bahwa resiliensi juga dipengaruhi oleh regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekannya. Individu yang resilien memiliki kemampuan yang baik untuk mengontrol emosi, perhatian dan juga perilakunya.

Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mudah membentuk hubungan yang dekat dengan orang lain, sukses di tempat kerja, dan juga mampu mengelola kesehatannya, sebaliknya individu yang kurang mampu meregulasi

emosinya akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya adalah tidak ada orang yang ingin menghabiskan waktu dengan orang yang suka marah, cemas, khawatir, serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin orang terasosiasi dengan kemarahan, maka orang tersebut akan semakin menjadi orang yang pemarah.

Menurut Reivich dan Schatte (2002) tidak semua emosi yang dirasakan oleh individu harus dikontrol. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi yang orang rasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Usroh dan Ningrum (2018) menunjukkan bahwa individu yang resilien mampu mengatasi berbagai permasalahan, meningkatkan potensi-potensi diri, mempertahankan perasaan positif dan kematangan emosi. Artinya, individu yang mampu meregulasi emosi yang muncul ketika dihadapkan dengan masalah atau tekanan hidup dapat menjadi resilien, sehingga individu yang dapat meregulasi emosinya dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi.

Variabel lain yang mempengaruhi resiliensi yaitu kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah penilaian secara global individu yang merupakan penilaian kognitif

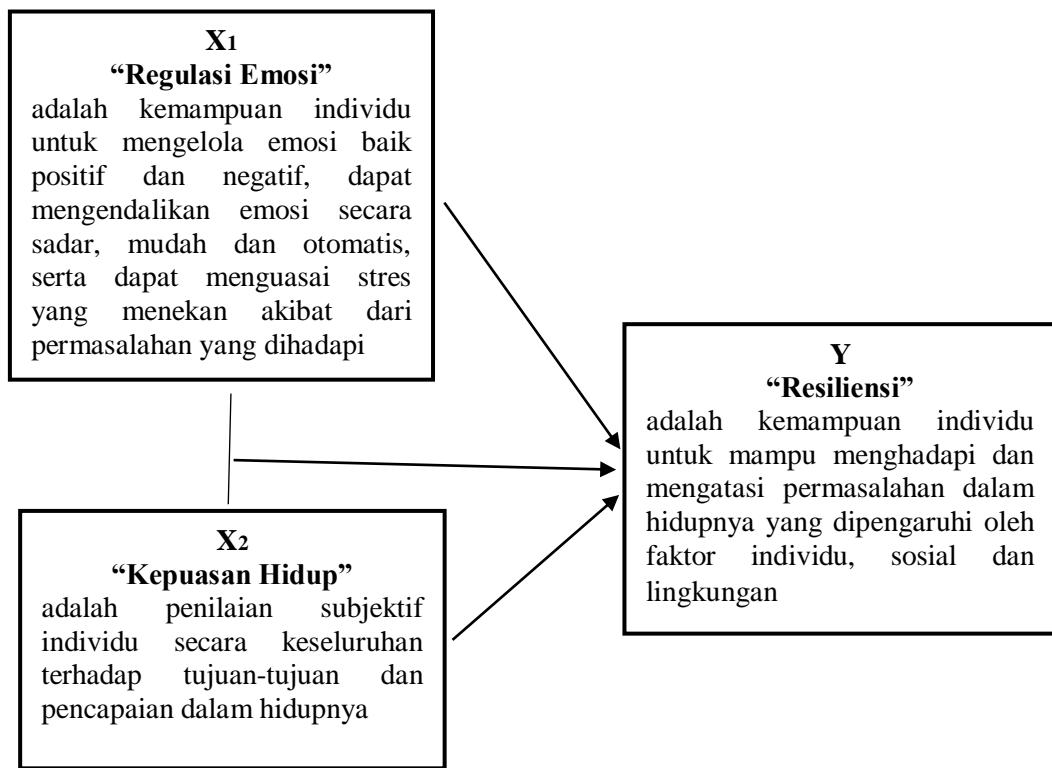
individu tersebut tentang kondisi kehidupannya saat ini yang dibandingkan dengan standar kehidupan idealnya.

Menurut Mehmood (dalam Risdiantoro et.al, 2016) kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap individu sehingga dapat mengatasi masalah dengan baik dan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Kepuasan hidup mahasiswa berdampak pada kehidupan. Mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang baik akan memiliki keyakinan yang kuat, optimisme, perilaku prososial, imunitas, dan kesejahteraan fisik, *coping* yang efektif terhadap stres, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan (Frish, dalam Risdiantoro, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aboalshamat, et.al (2018) yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dengan cara membuat pengembangan program seperti program pengembangan diri dan program pelatihan pribadi untuk meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan pada mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan dengan meningkatnya kepuasan hidup, maka resiliensi mahasiswa juga meningkat.

Individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik, dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya dengan baik, serta dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang baik dapat mencerahkan perhatian pada pendidikan dan memiliki gaya hidup yang lebih sehat serta tidak merasa tertekan dalam hidupnya (Risdiantoro et.al, 2016).

Berdasarkan seluruh penjelasan di atas, penulis mengambil kesimpulan sementara bahwa ada dugaan regulasi emosi dan kepuasan hidup memprediksi

individu memiliki resiliensi rendah dan tinggi. Adapun kerangka pikir penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

#### Keterangan :

- = Penghubung antar variabel
- = Penjelasan dari masing-masing variabel yang digunakan
- / = Penghubung yang mengaitkan informasi

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama merupakan prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Regulasi emosi merupakan prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Kepuasan hidup merupakan prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Penelitian *ex-post facto* adalah jenis penelitian dimana variabel bebas telah terjadi ketika dilakukannya penelitian sehingga peneliti tidak membuat suatu rekayasa, namun melihat kenyataan yang terjadi dengan beberapa hal yang saling berhubungan (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan kondisi sebenarnya, peneliti ingin mendapatkan informasi yang luas dari populasi untuk menguji hipotesis.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Peneliti melakukan pengambilan data pada bulan Oktober 2020, yang bersamaan dengan masa pandemi Covid-19, sehingga peneliti mengambil sampel

penelitian dengan cara menyebar angket penelitian dengan menggunakan *google forms*. Peneliti mengirim angket penelitian melalui e-mail, dan yang mengisi angket penelitian adalah mahasiswa pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang memenuhi kriteria yaitu mahasiswa yang bekerja dan yang berkeluarga. Adapun tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah karena penulis menemukan masih ada mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda yang memiliki resiliensi rendah.

## **2. Waktu Penelitian**

Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2020 dengan menyerahkan surat izin penelitian terlebih dahulu, kemudian dilakukan penyebaran kuesioner penelitian dengan menggunakan *google forms*.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian berupa kumpulan atau merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2011). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Pascasarjana yang memiliki peran ganda di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020/2021. Jumlah mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda tersebut dijadikan sebagai populasi dalam penelitian, yaitu sebesar 325 mahasiswa. Adapun kriteria responden yaitu mahasiswa pascasarjana yang bekerja dan yang berkeluarga.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan bagian obyek yang dapat mewakili populasi (Sandjaja dan Heriyanto, 2011). Menurut Mulyatiningsih (2012) sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi. Dari kedua pendapat tersebut sampel merupakan cuplikan obyek yang mewakili populasi.

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*. Menurut Sugiyono (2012) *insidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan (*insidental*) yaitu sampelnya tergantung kepada subyek yang kebetulan cocok sebagai sumber data. Pada penelitian ini kriteria yang digunakan yaitu para mahasiswa pascasarjana yang bekerja dan yang berkeluarga di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020/2021, dengan jumlah populasi sebanyak 325 mahasiswa (registrasi dan statistik UNY, [registrasi@uny.ac.id](mailto:registrasi@uny.ac.id)). Berdasarkan rumus dalam menentukan ukuran sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970), maka sampel yang akan diambil adalah 175 responden. Namun, selama masa pengambilan data melalui *google forms*, hanya didapatkan jumlah 90 responden. Peneliti menggunakan cara *insidental sampling* yaitu sampelnya tergantung kepada subyek yang kebetulan menemui dan mengisi angket *google forms*. Pada saat pengambilan data, responden mengisi lembar kesediaan untuk menjadi sampel penelitian, setelah itu responden mengisi skala penelitian yang diberikan melalui angket *google forms*. Alasan peneliti menggunakan insidental sampling karena pada saat pengambilan data bersamaan dengan pandemi Covid-19, subyek yang kebetulan menemui

angket lalu mengisi angket *google forms*. Adapun rincian ukuran sampel yang diambil dijelaskan dengan tabel berikut:

**Tabel 2. Sampel Penelitian Mahasiswa Pascasarjana**

**yang Berperan Ganda di UNY tahun 2020/2021**

No.	Jenjang	Populasi	Sampel
1.	S2	149	56
2.	S3	176	34
	Total	325	90

#### **D. Variabel Penelitian**

Penelitian ini di dalamnya terdapat tiga variabel yaitu dua variabel bebas (*Independent Variable*), yaitu regulasi emosi dan kepuasan hidup dan satu variabel terikat (*Dependent Variable*) yaitu resiliensi. Menurut Sugiyono (2015) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

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

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi baik positif dan negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, serta dapat menguasai stres yang menekan akibat dari permasalahan yang dihadapi. Skor diperoleh dari jawaban yang diberikan responden pada angket

dengan skala lima pilihan jawaban. Regulasi emosi ini menggunakan skala versi singkat dari Gross dan John *Emotion Regulation Questionnaire* (2003) yang mewakili tiga sub skala yaitu mengelola emosi baik positif dan negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, dan dapat menguasai stres yang menekan akibat dari permasalahan.

## **2. Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu secara keseluruhan terhadap tujuan-tujuan dan pencapaian dalam hidupnya. Skor diperoleh dari jawaban yang diberikan responden pada angket dengan skala lima pilihan jawaban. Kepuasan hidup menggunakan skala yang diadaptasi dari *Satisfaction With Life Scale* (Diener, et.al, 1985) yang mewakili dua sub skala yaitu kepuasan hidup secara global dan kepuasan hidup dalam bidang kehidupan tertentu.

## **3. Resiliensi**

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mampu menghadapi dan mengatasi permasalahan dalam hidupnya yang dipengaruhi oleh faktor individu, sosial dan lingkungan. Skor diperoleh dari jawaban yang diberikan responden pada angket dengan skala 5 pilihan jawaban. Resiliensi menggunakan skala *Brief Resilience Scale* yang diadaptasi dari Smith, et.al (2008) yang mewakili tiga sub skala yaitu *I have* (aku punya) adalah seberapa besar dukungan yang didapat individu dari lingkungan sosialnya, *I am* (aku ini) adalah seberapa positif orang memandang dirinya, dan *I can* (aku dapat) adalah seberapa sering individu meyakinkan dirinya dapat melakukan banyak hal.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan 3 angket berbentuk skala yaitu skala resiliensi, skala regulasi emosi, dan skala kepuasan hidup dengan menggunakan skala yang terdiri dari 5 pilihan jawaban. Pilihan jawaban bertingkat berisi sebuah pernyataan diikuti oleh kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, ada 5 pilihan jawaban mulai dari Sangat Sesuai (SS) hingga Sangat Tidak Sesuai (STS).

### **2. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Variasi jenis instrumen penelitian adalah, angket, ceklis (*check-list*), atau daftar centang, pedoman wawancara, pedoman pengamatan. (Arikunto, 2010).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket *google forms*.

#### **a) Regulasi Emosi**

Pada instrumen regulasi emosi ini terdiri atas 10 butir pernyataan yang mengacu pada tiga sub aspek yang diadaptasi dari teori Gross dan John *Emotion Regulation Questionnaire* (2003). Instrumen regulasi emosi ini terdiri dari pernyataan yang bersifat positif. Pada pernyataan bersifat positif (*favorable*) skor diberikan yaitu skor (1) untuk Sangat Tidak Sesuai (STS), skor (2) untuk Tidak Sesuai (TS), skor (3) untuk Cukup Sesuai, skor (4) untuk

Sesuai (S), dan skor (5) untuk Sangat Sesuai (SS). Berikut kisi-kisi instrumen regulasi emosi:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi**

<b>Aspek-aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>	<b>Jumlah Butir</b>
		<b>Aitem Positif</b>	
Dapat mengatur emosi dengan baik, yaitu emosi negatif atau positif	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	1, 6, 8, 9	4
Dapat mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis	Mampu mengendalikan emosi dengan baik	2, 4, 7, 10	4
Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi	Mampu mengendalikan situasi stres dengan baik	3, 5	2
<b>Total Butir</b>		<b>10 Butir</b>	<b>10 Butir</b>

### b) Kepuasan Hidup

Pada instrumen skala kepuasan hidup dimodifikasi dari skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dari Diener, et.al (1985) yang berjumlah 5 butir pernyataan. Instrumen kepuasan hidup ini terdiri dari pernyataan yang bersifat positif. Pada pernyataan bersifat positif (*favorable*) skor diberikan yaitu skor (1) Sangat Tidak Sesuai (STS), skor (2) Tidak Sesuai (TS), skor (3) Cukup

Sesuai, skor (4)–Sesuai (S), dan skor (5) Sangat Sesuai (SS). Berikut kisi-kisi instrumen kepuasan hidup:

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Hidup**

<b>Aspek-aspek</b>	<b>Nomor Butir</b>	<b>Jumlah Butir</b>
	<b>Aitem Positif</b>	
Memiliki kondisi kehidupan yang sangat baik	1, 2	2
Memiliki kepuasan dalam hidup	3	1
Mendapatkan hampir semua hal yang dicita-citakan	4	1
Tidak memiliki keinginan untuk merubah kehidupan	5	1
<b>Total Butir</b>	<b>5 Butir</b>	<b>5 Butir</b>

### c) Resiliensi

Pada instrumen skala resiliensi diadaptasi dari BRS (*Brief Resilience Scale*) dari Smith, et.al (2008) yang berjumlah 6 butir pernyataan. Menurut Salisu (2017) BRS adalah instrumen yang dapat diandalkan untuk menilai resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit atau pulih kembali dari stres dan dapat memberikan informasi yang unik dan penting terkait mengatasi stres. Instrumen resiliensi ini terdiri dari 3 pernyataan yang bersifat positif dan 3 pernyataan yang bersifat negatif. Pada pernyataan bersifat positif (*favorable*) skor diberikan yaitu skor (1) untuk Sangat Tidak Sesuai (STS), skor (2) untuk Tidak Sesuai (TS), skor (3) untuk Cukup Sesuai, skor (4) untuk Sesuai (S), dan

skor (5) untuk Sangat Sesuai (SS), sedangkan pernyataan negatif (*unfavorable*) skor yang diberikan adalah kebalikan dari pernyataan positif. Berikut kisi-kisi instrumen resiliensi:

**Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Resiliensi**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>		<b>Jumlah Butir</b>
		<b>Aitem Positif</b>	<b>Aitem Negatif</b>	
<i>I have</i>	Memiliki dukungan dari lingkungan sosial	1	2	2
<i>I am</i>	Memiliki kualitas harga diri	3	4	2
<i>I can</i>	Memiliki keyakinan dapat melakukan banyak hal	5	6	2
<b>Total Butir</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

Berdasarkan penjelasan masing-masing aspek, maka dapat dirumuskan kisi-kisi instrument dilihat pada tabel. Aspek-aspek yang ada pada skala resiliensi kemudian dijabarkan kedalam butir-butir yang bersifat mendukung adanya resiliensi (*item favorable/+*) dan yang tidak mendukung adanya resiliensi (*item favourable/-*). Skoring untuk masing-masing jawaban dari 1-5 berdasarkan *favourable* dan *unfavourable*. Skala yang digunakan untuk mengungkapkan resiliensi menyajikan empat pilihan jawaban dengan rentang dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skoring skala resiliensi dapat dilihat pada tabel.

**Tabel 6. Skor jawaban skala**

Pilihan Jawaban	Pernyataan Favorable	Pernyataan Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Cukup Sesuai (CS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek dalam skala resiliensi maka menunjukkan resiliensi yang tinggi pada subjek, dan sebaliknya bahwa semakin rendah skor yang diperoleh subjek dalam skala kepuasan hidup ini menunjukkan semakin rendahnya resiliensi pada subjek.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas instrumen

Penelitian ini menggunakan validitas konten yang didasarkan pada penilaian ahli selanjutnya divalidasi menggunakan rumus Gregory. Penelitian ahli dengan dua orang dosen yang *expert* dibidangnya, yaitu: Dr. Budi Astuti, M.Si dan Ashadi, Ed.D yang memiliki kompetensi sesuai penelitian ini. Rumus penghitungan Gregory sebagai berikut:

$$Vi = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

Keterangan :

Vi = Validasi Isi

A = jumlah butir yang kedua *expert* tidak setuju

B = jumlah butir yang *expert* pertama setuju, *expert* kedua tidak setuju

C = jumlah butir yang *expert* pertama tidak setuju, *expert* kedua setuju

D = jumlah butir yang kedua *expert* setuju

**Kriteria validitas isi sebagai berikut:**

0,8 – 1 = validitas sangat tinggi

0,6 – 0,79 = validitas tinggi

0,4 – 0,59 = validitas sedang

0,2 – 0,39 = validitas rendah

0,00 – 0,19 = validitas sangat rendah

Berikut ini adalah rincian hasil hitung validasi konten dari ketiga instrument penelitian :

Regulasi Emosi :

$$Vi = \frac{10}{(0 + 0 + 0 + 10)} = 1$$

Kepuasan Hidup :

$$Vi = \frac{5}{(0 + 0 + 0 + 5)} = 1$$

Resiliensi :

$$Vi = \frac{6}{(0 + 0 + 0 + 6)} = 1$$

Berdasarkan hasil validasi dengan rumus Gregory diatas, maka dengan kriteria yang ada menunjukkan bahwa pada setiap variabel memiliki validitas sangat tinggi.

## **2. Reliabilitas instrumen**

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*.

Pada penelitian ini pelaksanaan reliabilitas menggunakan langkah-langkah SPSS 22 untuk mencari tabel *reliability statistics* sehingga diperoleh koefisien *Alpha Cronbach*. Untuk mengukur reliabilitas, dinyatakan bahwa nilai intercept (konstan) lebih besar dari 0,6 ( $>0,60$ ) maka data yang diperoleh tersebut dinyatakan reliabel (Ghozali, 2011).

Berdasarkan hasil dari Alpha Cronbach masing-masing variabel memiliki nilai sebagai berikut: untuk regulasi emosi dengan nilai 0,744, kepuasan hidup dengan nilai 0,802, dan resiliensi dengan nilai sebesar 0,777. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut reliabel karena nilai konstan lebih besar dari 0,60.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Analisis Deskriptif Statistik**

Pada penelitian ini, analisis pertama yang dilakukan adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Burhan, dkk (2017) bahwa deskriptif statistik adalah teknik statistik yang digunakan untuk mendapat informasi tentang data yang sudah ada dan bukan untuk menguji hipotesis yang ada, yang selanjutnya akan menarik referensi untuk membentuk suatu kesimpulan pada data atau populasi yang lebih besar. Statistik deskriptif mempunyai tujuan untuk memberikan gambaran pada sebuah data dari nilai range, maksimum, rata-rata, standard of devision, dan sum (Ghozali, 2016; Burhan, 2017).

Kategori pada masing-masing variabel (regulasi emosi, kepuasan hidup, dan resiliensi) menggunakan rumus pengkategorian variabel (Azwar, 2012) sebagai berikut:

**Tabel 7. Pengkategorian Variabel**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

**Keterangan :**

M = Mean Ideal

SD = Standar Deviasi

X = Nilai atau skor yang menjelaskan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Adapun nilai Mean Ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi) diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Mean Ideal (Mi)} = (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) / 2$$

$$\text{Standar Deviasi ideal} = (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) / 6$$

Berdasarkan rumus perhitungan pengkategorian variabel diperoleh hasil rentang skor kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah pada variabel regulasi emosi, kepuasan hidup, dan resiliensi sebagai berikut:

**Tabel 8. Rentang Skor Kategorisasi Regulasi Emosi**

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	$40 < X$
Tinggi	$30 < X \leq 40$
Sedang	$20 < X \leq 30$
Rendah	$10 < X \leq 20$
Sangat Rendah	$X \leq 10$

**Tabel 9. Rentang Skor Kategorisasi Kepuasan Hidup**

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	$20 < X$
Tinggi	$15 < X \leq 20$
Sedang	$10 < X \leq 15$
Rendah	$5 < X \leq 10$
Sangat Rendah	$X \leq 5$

**Tabel 10. Rentang Skor Kategorisasi Resiliensi**

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	$24 < X$
Tinggi	$21 < X \leq 24$
Sedang	$18 < X \leq 21$
Rendah	$15 < X \leq 18$
Sangat Rendah	$X \leq 15$

## **2. Analisis Inferensi**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini dilihat dari histogram dan P-P Plots (Widarjono, 2015). Dikatakan normal apabila kurva histogram berada posisi sejajar dan memiliki titik-titik yang berada pada garis diagonal di gambar P-P Plotsnya.

### **b. Uji Heterokedastisitas**

Uji heterokedastisitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Glejser dengan kriteria jika signifikan 0,05. Jika data  $>0,05$  maka data yang diperoleh tersebut tidak terjadi heterokedastisitas. Akan tetapi jika data tersebut menunjukkan signifikan  $<0,05$  maka data tersebut dikatakan terjadi heterokedastisitas (Ghozali, 2016).

### **c. Uji Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan linear antar variabel bebas. Berdasarkan hasil pengolahan SPSS, sebuah model regresi dinyatakan tidak bermasalah apabila: nilai tolerance lebih kecil dari 0,10 namun apabila nilai tolerance lebih dari 0,10 berarti dapat dikatakan sebagai data orthogonal atau nilai korelasi antar sesama variabel independen sama dengan nol (Ghozali, 2016).

### **3. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisis data, baik dari percobaan yang terkontrol maupun dari observasi (tidak terkontrol). Dalam statistik sebuah hasil bisa dikatakan signifikan secara statistik jika kejadian tersebut hampir tidak mungkin disebabkan oleh faktor yang kebetulan, sesuai dengan batas probabilitas yang sudah ditentukan sebelumnya.

Dalam uji hipotesis peneliti menguji variabel bebas (regulasi emosi dan kepuasan hidup) terhadap variabel terikat (resiliensi) dengan taraf kesalahan yaitu 5% ( $p < 0,05$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) diartikan tidak adanya pengaruh dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diartikan adanya pengaruh. Berikut rumusan keputusan dalam menguji hipotesis:

- Apabila  $p > 0,05$ ,  $H_0$  diterima (tidak ada pengaruh)
- Apabila  $p < 0,05$ ,  $H_a$  diterima (ada pengaruh)

### **4. Menghitung Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan dari model dapat menerangkan variasi dari variabel dependen. Apabila  $R^2$  bernilai kecil, maka hal ini dapat diketahui bagaimana variabel

independen dapat menjelaskan variabel dependen sangat terbatas dan menunjukkan bahwa ada sebab-sebab lain yang menjadi faktor dari variabel dependen, sedangkan apabila  $R^2$  memiliki nilai yang besar maka variabel independen dapat menjelaskan dengan baik variabel dependen tersebut (Ghozali, 2016).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskriptif Statistik**

Data penelitian yang didapatkan merupakan hasil dari pengisian angket regulasi emosi, kepuasan hidup, dan resiliensi dari responden penelitian. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020/2021 sebesar 90 mahasiswa diantaranya 56 mahasiswa S2 dan 34 mahasiswa S3. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari variabel independen dan variabel dependen. Penyajian pada statistik deskriptif ini meliputi nilai maksimum, nilai minimum, nilai mean dan *standard of deviation*. Pengolahan data yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22 for windows, berikut rinciannya:

###### **a. Regulasi Emosi**

Angket regulasi emosi terdapat 10 butir pertanyaan dengan ukuran sampel sebanyak 90 responden. Untuk data regulasi emosi diperoleh data deskriptif statistik sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Emosi**

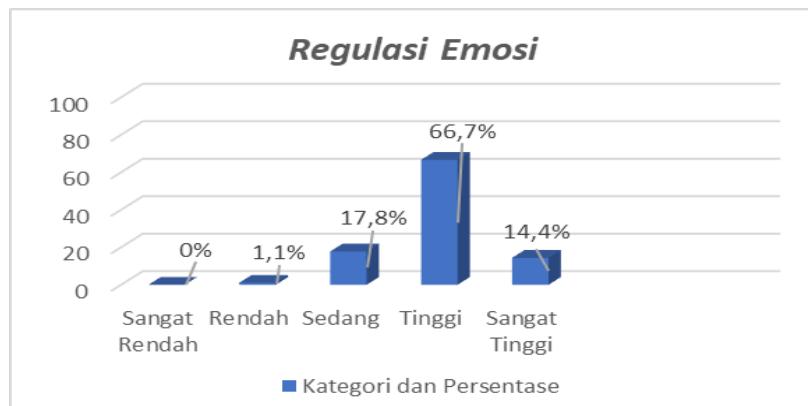
	<b>N</b>	<b>Range</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Regulasi Emosi	90	28	20	48	35,24	5,553
Valid N (listwise)	90					

Terlihat dari Tabel 11. Halaman 63, variabel regulasi emosi diperoleh nilai maksimum 48, nilai minimum 20, nilai mean 35,24, dan nilai standar deviasi 5,553.

**Tabel 12. Pengkategorian Variabel Regulasi Emosi**

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekunesi	Presentase (%)
1.	Sangat Tinggi	$40 < X$	13	14,4
2.	Tinggi	$30 < X \leq 40$	60	66,7
3.	Sedang	$20 < X \leq 30$	16	17,8
4.	Rendah	$10 < X \leq 20$	1	1,1
5.	Sangat Rendah	$X \leq 10$	0	0
<b>Total</b>			<b>90</b>	<b>100,0</b>

Untuk melihat tinggi dan rendahnya variabel regulasi emosi, maka dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



**Gambar 2. Grafik Kategori Variabel Regulasi Emosi**

Berdasarkan Tabel 12. halaman 64 dan Gambar 2. halaman 65, terlihat mahasiswa yang memiliki regulasi emosi kategori sangat rendah 0 (0%), kategori rendah 1 orang (1,1%), kategori sedang 16 orang (17,8%), kategori tinggi 60 orang (66,7%), dan kategori sangat tinggi 13 orang (14,4%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pada penelitian ini mayoritas memiliki regulasi emosi tinggi.

### b. Kepuasan Hidup

Angket tentang kepuasan hidup terdapat 5 butir pertanyaan dengan ukuran sampel sebanyak 90 responden. Untuk data kepuasan hidup diperoleh data deskriptif statistik sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Variabel Kepuasan Hidup**

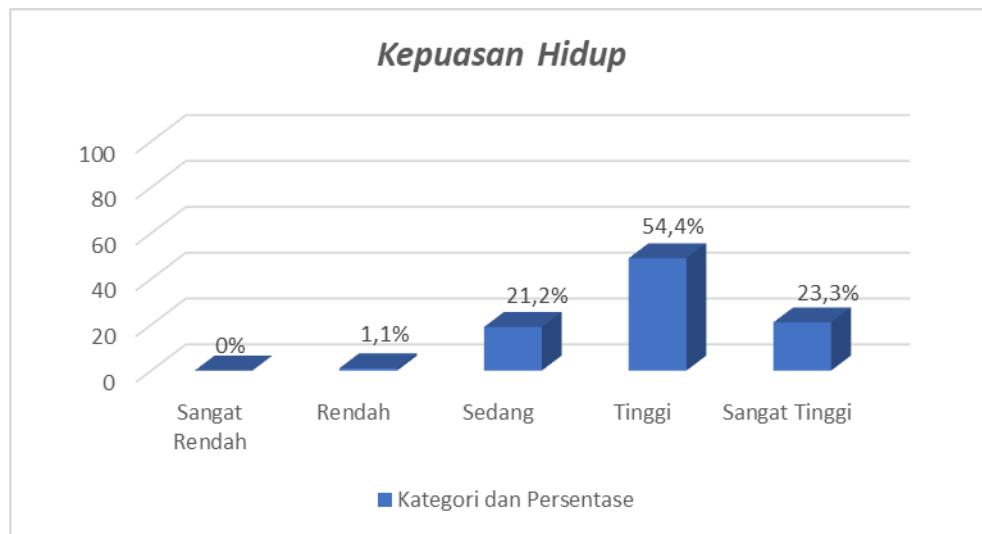
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kepuasan Hidup	90	17	8	25	18,11	3,517
Valid N (listwise)	90					

Terlihat dari Tabel 13. halaman 65 variabel kepuasan hidup diperoleh nilai maksimum 25, nilai minimum 8, nilai mean 18,11, dan nilai standar deviasi 3,517.

**Tabel 14. Pengkategorian Variabel Kepuasan Hidup**

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekunesi	Presentase (%)
1.	Sangat Tinggi	$20 < X$	21	23,3
2.	Tinggi	$15 < X \leq 20$	49	54,4
3.	Sedang	$10 < X \leq 15$	19	21,2
4.	Rendah	$5 < X \leq 10$	1	1,1
5.	Sangat Rendah	$X \leq 5$	0	0
<b>Total</b>			<b>90</b>	<b>100,0</b>

Untuk melihat tinggi dan rendahnya variabel regulasi emosi, maka dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



**Gambar 3. Grafik Kategori Variabel Kepuasan Hidup**

Berdasarkan Tabel 14. halaman 66 dan Gambar 3. halaman 67, terlihat mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup kategori sangat rendah 0 (0%), kategori rendah 1 orang (1,1%), kategori sedang 19 orang (21,2%), kategori tinggi 49 orang (54,4%), dan kategori sangat tinggi 21 orang (23,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pada penelitian ini mayoritas memiliki kepuasan hidup dengan kategori tinggi.

### c. Resiliensi

Angket tentang resiliensi terdapat 6 butir pertanyaan dengan ukuran sampel sebanyak 90 responden. Untuk data resiliensi diperoleh data deskriptif statistik sebagai berikut :

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Variabel Resiliensi**

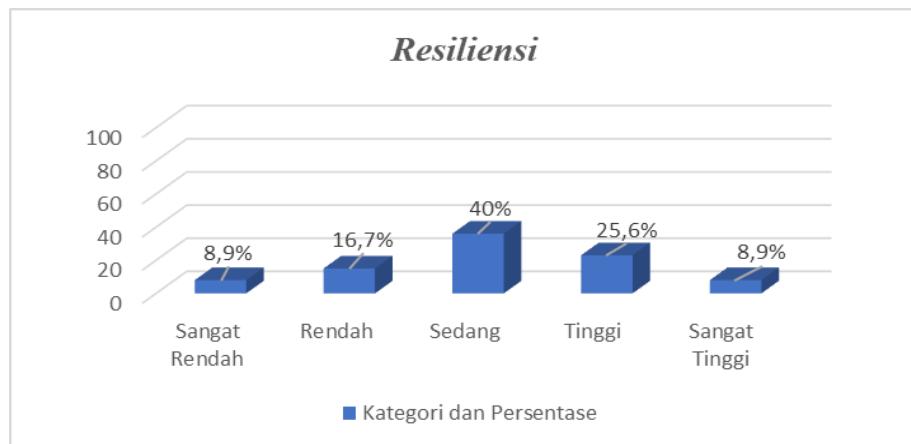
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	90	20	10	30	20,40	3,917
Valid N (listwise)	90					

Terlihat dari Tabel 15. halaman 68, variabel resiliensi diperoleh nilai maksimum 30, nilai minimum 10, nilai mean 20,40, dan nilai standar deviasi 3,917.

**Tabel 16. Pengkategorian Variabel Resiliensi**

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekunesi	Presentase (%)
1.	Sangat Tinggi	$24 < X$	8	8,9
2.	Tinggi	$21 < X \leq 24$	23	25,6
3.	Sedang	$18 < X \leq 21$	36	40,0
4.	Rendah	$15 < X \leq 18$	15	16,7
5.	Sangat Rendah	$X \leq 15$	8	8,9
<b>Total</b>			<b>90</b>	<b>100,0</b>

Untuk melihat tinggi dan rendahnya variabel resiliensi, maka dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



**Gambar 4. Grafik Kategori Variabel Resiliensi**

Berdasarkan Tabel 16. halaman 68 dan Gambar 4. halaman 69, terlihat mahasiswa yang memiliki resiliensi kategori sangat rendah 8 orang (8,9%), kategori rendah 15 orang (16,7%), kategori sedang 36 orang (40,0%), kategori tinggi 23 orang (25,6%), dan kategori sangat tinggi 8 orang (8,9%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pada penelitian ini mayoritas memiliki resiliensi dengan kategori sedang.

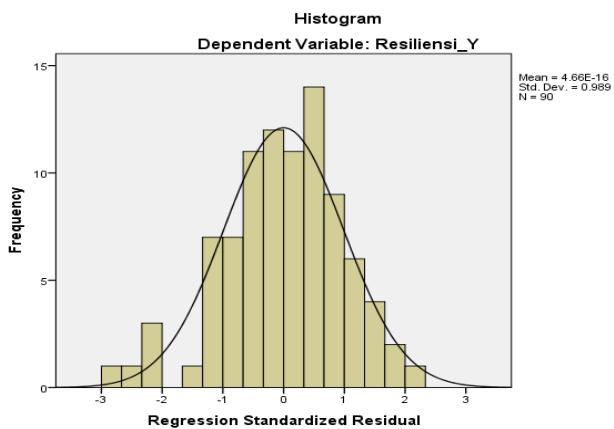
## 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dilakukan sebelum uji analisis regresi berganda yang terdiri dari uji normalitas, uji heterokedastisitas, dan uji multikolinieritas. Berikut hasil prasyarat analisisnya:

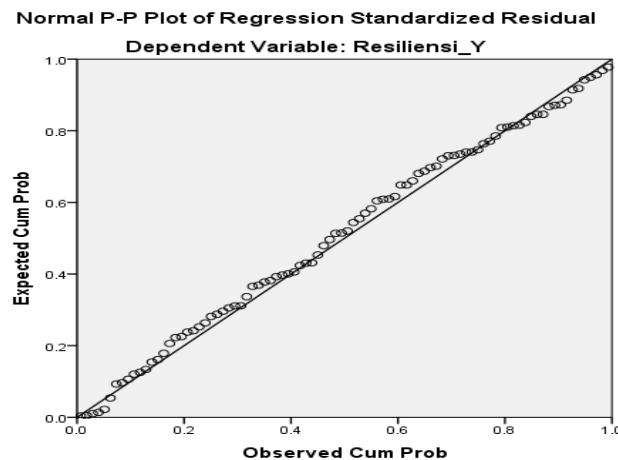
### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah nilai residual pada model regresi berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan yaitu probability plot dengan SPSS. Dimana data dikatakan terdistribusi normal, jika

data atau titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Sebaliknya data dikatakan tidak terdistribusi normal, jika titik menyebar jauh dari arah garis atau tidak mengikuti diagonal. Berdasarkan hasil SPSS yang diperoleh dari analisa regresi berganda berikut ini gambar dari grafik normalitas residual.



**Gambar 5. Histogram Normalitas Residual Ketiga Variabel**



**Gambar 6. P-P Plot Uji Normalitas Residual Ketiga Variabel**

Pada Gambar 5. halaman 70 menunjukkan lengkung kurve normal, maka residual dianggap normal dan asumsi normalitas terpenuhi. Kemudian pada

Gambar 6. halaman 70 P-P Plot uji normalitas ini dapat memperkuat hasil normalitas karena pada gambar diatas menunjukkan data dan titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal.

### b. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dari uji Glejser yang bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Jika nilai signifikansi  $>0,05$ , maka dapat disimpulkan tidak terjadi masalah heterokedastisitas. Namun sebaliknya, jika nilai signifikansi  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan terjadi masalah heterokedastisitas.

Untuk melihat terjadi atau tidaknya heterokedastisitas, maka dapat dilihat dari tabel berikut ini :

**Tabel 17. Hasil Uji Heterokedastisitas**

No.	Variabel	$\alpha$	Keterangan
1.	Regulasi Emosi	0,752	Tidak terjadi heterokedastisitas
2.	Kepuasan Hidup	0,710	Tidak terjadi heterokedastisitas

Berdasarkan Tabel 17. halaman 73, menunjukkan variabel kepuasan hidup memiliki nilai  $\alpha = 0,752 (>0,05)$  dan variabel resiliensi memiliki nilai  $\alpha = 0,710 (>0,05)$ , dapat disimpulkan kedua variabel tersebut tidak terjadi masalah heterokedastisitas, sehingga persyaratan analisis regresi terpenuhi.

### c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dari *Tolerance-VIF* yang bertujuan untuk menguji apakah terjadi interkolerasi (hubungan yang kuat) antar variabel independen. Model regresi yang baik ditandai dengan tidak terjadinya interkolerasi antar variabel independen (tidak terjadi gejala multikolinieritas). Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai tolerance  $>0,10$  artinya tidak terjadi multikolinieritas, sebaliknya jika nilai toleran  $<0,10$  artinya terjadi multikolinieritas. Selanjutnya jika nilai VIF  $<10,00$  artinya tidak terjadi multikolinieritas, sebaliknya jika nilai VIF  $>10,00$  artinya terjadi multikolinieritas. Untuk melihat terjadi atau tidaknya gejala multikolinieritas, maka dapat dilihat dari tabel berikut ini:

**Tabel 18. Hasil Uji Multikolinieritas**

No.	Variabel	$\alpha$	Collinearity Statistics		Keterangan
			Tolerance	VIF	
1.	Regulasi Emosi	0,752	0,891	1,123	Tidak terjadi multikolinieritas
2.	Kepuasan Hidup	0,710	0,891	1,123	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan Tabel 18. halaman 72, uji multikolinieritas diperoleh hasil yaitu nilai tolerance dari variabel kepuasan hidup dan resiliensi yaitu 0,891 maka lebih besar dari 0,10. Sedangkan nilai VIF dari variabel regulasi emosi dan

resiliensi yaitu 1,123 lebih kecil dari 10,00. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas.

## **B. Hasil Uji Hipotesis**

### **1. Terdapat pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang berperanganda di UNY**

Adapun rumusan hipotesis 1 pada penelitian ini:

Ha : Terdapat pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi.

Ho : Tidak terdapat pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi.

### **Dasar pengambilan keputusan Uji F**

- a) Jika nilai sig < 0,05, atau F hitung > F tabel maka terdapat pengaruh variabel X secara bersama-sama terhadap variabel Y.
- b) Jika nilai sig > 0,05, atau F hitung < F tabel maka tidak terdapat pengaruh variabel X secara bersama-sama terhadap variabel Y.

$$F \text{ tabel} = F(k : n-k) = F(2 : 88) = 3,11$$

### **Keterangan :**

k = jumlah variabel bebas (X1 dan X2)

n = ukuran sampel

**Tabel 19. Model Regresi Hipotesis 1**

Model	Sum of Squares	dF	Mean Square	F	Sig.
Regression	299.222	2	149.611	12.206	.000 <sup>b</sup>
Residual	1066.378	87	12.257		
Total	1365.600	89			

a. Dependent Variable: Resiliensi\_Y

b. Predictors: (Constant), Kepuasan Hidup (X2) , Regulasi\_Emosi (X1)

Berdasarkan Tabel 19. halaman 74 diketahui pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi dengan nilai F hitung 12,206 dan  $\alpha$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama terhadap resiliensi. Maknanya yaitu regulasi emosi dan kepuasan hidup mampu menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang memiliki peran ganda.

**Tabel 20. Koefisien Korelasi Hipotesis 1**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9.761	2.669		3.657	.000
Regulasi_Emosi_X1	.050	.071	.071	.709	.480
Kepuasan_Hidup_X2	.490	.112	.440	4.380	.000

a) Dependent Variabel: Resiliensi

b) Predictors (Constant), Regulasi Emosi\_(X1), Kepuasan Hidup (X2)

Berdasarkan Tabel 20. halaman 74, diketahui bahwa berdasarkan hasil regresi diperoleh nilai konstan = 9,761;  $b_1=0,050$ ;  $b_2=0,490$  persamaan regresi yang diperoleh dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a+bX_1+b_2X_2$$

$$Y = 9,761 + (0,050) 1 + (0,490) 1$$

$$Y = 9,761 + 0,050X_1 + 0,490 X_2$$

Persamaan regresi tersebut dapat diartikan sebagai berikut:

- 1) Koefisien regresi X1 sebesar 0,050, nilai ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan skor sebesar 1 pada variabel regulasi emosi, akan dapat meningkatkan skor sebesar 0,050 pada resiliensi.
- 2) Koefisien regresi X2 sebesar 0,490, nilai ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan skor sebesar 1 pada variabel kepuasan hidup, maka akan meningkatkan skor sebesar 0,490 pada resiliensi.

**Tabel 21. Hasil Analisis Regresi Berganda Hipotesis 1**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.468 <sup>a</sup>	.219	.201	3.50103

a. Predictors: (Constant), Kepuasan\_Hidup\_X2, Regulasi\_Emosi\_X1

Berdasarkan Tabel 21. halaman 75 diketahui nilai *R Square* 0,219 yang artinya regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama menerangkan varian resiliensi sebesar 21,9% dan sisanya 78,1% diterangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **2. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang berperanganda di UNY**

Berikut rumusan hipotesis 2 dalam penelitian ini:

Ha : Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi

Ho : Tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi

### **Dasar pengambilan keputusan Uji t**

- 1) Jika nilai sig < 0,05, atau t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh variabel X<sub>1</sub> terhadap Y
- 2) Jika nilai sig > 0,05, atau t hitung < t tabel maka tidak terdapat pengaruh variabel X<sub>1</sub> terhadap Y

$$T \text{ tabel} = t (\alpha/2; n-k-1) = t (0,05/2; 90-2-1) = 1,988$$

### **Keterangan :**

$\alpha$  = tingkat kepercayaan 95% (0,05)

n = ukuran sampel

k = jumlah variabel X

Untuk mengetahui pengaruh tersebut, maka dilakukanlah uji regresi ganda sebagai berikut :

**Tabel 22. Koefisien Regresi Berganda Hipotesis 2**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	15.017	2.619		5.734	.000
Regulasi_Emosi_X1	.153	.071	.217	2.081	.040

Berdasarkan Tabel 22. halaman 76, diketahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi dengan nilai t hitung 2,081 dan  $\alpha$  sebesar  $0,040 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap resiliensi. Maknanya, regulasi emosi mampu menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa pasascasarjana yang memiliki peran ganda.

**Tabel 23. Hasil Analisis Regresi Berganda Hipotesis 2**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.217 <sup>a</sup>	.047	.036	3.846

a. Predictors: (Constant), Regulasi\_Emosi\_X1

Berdasarkan Tabel 23. halaman 77 diketahui nilai *R Square* 0,047 yang artinya regulasi emosi menerangkan varian resiliensi sebesar 4,7% dan sisanya 95,3% diterangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **3.Terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang berperanganda di UNY**

Berikut rumusan hipotesis 3 dalam penelitian ini:

Ha : Terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap resiliensi

Ho : Tidak terdapat pengaruh kepuasan hidup terhadap resiliensi

#### **Dasar pengambilan keputusan Uji t**

- 1) Jika nilai  $\text{sig} < 0,05$ , atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  maka terdapat pengaruh variabel  $X_2$  terhadap  $Y$

- 2) Jika nilai  $\text{sig} > 0,05$ , atau  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  maka tidak terdapat pengaruh variabel  $X_2$  terhadap  $Y$

$$T_{\text{tabel}} = T_{\text{hitung}} = t(\alpha/2; n-k-1) = t(0,05/2; 90-2-1) = 1,988$$

**Keterangan :**

$\alpha$  = tingkat kepercayaan 95% (0,05)

$n$  = ukuran sampel

$k$  = jumlah variabel  $X$

Untuk mengetahui pengaruh tersebut, maka dilakukanlah uji regresi ganda sebagai berikut :

**Tabel 24. Koefisien Regresi Berganda Hipotesis 3**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	9.761	2.669		3.657	.000
Kepuasan_Hidup _X1	.490	.112	.440	4.380	.000

Berdasarkan Tabel 24. halaman 78, diketahui pengaruh kepuasan hidup terhadap resiliensi dengan nilai  $t$  hitung 4,380 dan  $\alpha$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh signifikan kepuasan hidup terhadap resiliensi. Maknanya ialah kepuasan hidup mampu menjadi prediktor terhadap resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang memiliki peran ganda.

**Tabel 25. Hasil Analisis Regresi Berganda Hipotesis 3**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.463 <sup>a</sup>	.215	.206	3.491

b. Predictors: (Constant), Kepuasan\_Hidup\_X2

Berdasarkan Tabel 25. halaman 79 diketahui nilai *R Square* 0,215 yang artinya kepuasan hidup menerangkan varian resiliensi sebesar 21,5% dan sisanya 78,5% diterangkan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### C. Pembahasan

Hasil pembahasan dalam penelitian ini untuk menjawab pertanyaan dari hipotesis sebelumnya diantara lain sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh regulasi emosi dan kepuasan hidup terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di UNY

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa secara bersama-sama regulasi emosi dan kepuasan hidup merupakan prediktor resiliensi pada mahasiswa yang berperan ganda. Berdasarkan Tabel 19. halaman 74, nilai  $\alpha = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis data tersebut membuktikan bahwa regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama dapat memprediksi resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda. Dengan demikian, penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya pada bidang psikologi positif yang menunjukkan bahwa kapasitas psikologi seperti harapan, resiliensi, optimisme, kepuasan hidup, dan efikasi diri secara bersama-sama membentuk suatu isu yang disebut *psychological capital* (Kapila dan Kumar, 2015).

Senada dengan hal di atas, menurut Reivich dan Schatte, Connor dan Davidson (2002) bahwa individu yang resilien memiliki beberapa karakteristik personal seperti memiliki regulasi emosi yang baik, daya tahan terhadap stres, fleksibel dan mampu menerima perubahan, memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain, dan memiliki kontrol diri.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tugade dan Fredricson (2007) yang menyimpulkan bahwa regulasi emosi sangat penting untuk membangun resiliensi dalam menghadapi kesulitan. Individu yang resilien akan menunjukkan sifat-sifat antara lain yaitu, mampu meregulasi emosi, berpikir optimis (memiliki keyakinan untuk mengatasi kesulitan), memiliki harapan sebagai cara individu untuk mengatur emosi negatif yang dimilikinya. Menurut Gross (2007) regulasi emosi mampu menjadi strategi coping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, artinya individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.

Kepuasan hidup berpengaruh signifikan terhadap resiliensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Frish (dalam Risdiantoro, 2016) yang menemukan bahwa kepuasan hidup berpengaruh terhadap resiliensi. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang baik akan memiliki keyakinan diri yang kuat, optimisme, perilaku prososial, imunitas, kesejahteraan fisik, coping yang efektif terhadap stres, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan.

Hasil penelitian yang dilakukan van Agteren, et.al (2019) menunjukkan bahwa kecemasan dan rendahnya tingkat kesejahteraan mental berpengaruh

signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gejala terkait dengan depresi, kecemasan, dan stres berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa, artinya kesejahteraan mental (yang mencakup berbagai keadaan emosional dan motivasi positif) dapat secara singnifikan berpengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

Resiliensi terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, serta prestasi akademik. Ini memposisikan resiliensi sebagai keterampilan kunci bagi mahasiswa (Turner et.al, 2016). Resiliensi merupakan fenomena multifaset, yang dipengaruhi oleh ada atau tidak adanya berbagai sumber daya yang meningkatkan resiliensi. Ketika sumber daya tersebut dikembangkan, resiliensi meningkatkan kemampuan keseluruhan individu untuk secara efektif mengatasi stres yang meningkat dan keadaan kehidupan yang merugikan (Joyce dan Shand, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Morris, et.al (2018) yang menyimpulkan bahwa regulasi emosi menjadi semakin penting pada seluruh perkembangan remaja, dan meningkatkan fleksibilitas psikologis, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis pada remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama regulasi emosi dan kepuasan hidup berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa, sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi dan kepuasan hidup merupakan prediktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang memiliki peran ganda di UNY.

## **2. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di UNY**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda. Berdasarkan Tabel 22. halaman 76, nilai  $\alpha = 0,040$  ( $p<0,05$ ). Hasil analisis data tersebut mendukung hipotesis yang diajukan bahwa regulasi emosi dapat menjadi prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di UNY.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Pendergast (2017) yang menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap resiliensi, hasil penelitian menyimpulkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, maka semakin baik pula resiliensinya, begitupun sebaliknya.

Regulasi emosi dapat membantu meningkatkan resiliensi pada remaja (Mestre, 2017) karena dengan meningkatkan regulasi emosi membantu individu untuk mengatasi kesulitan, dijelaskan juga bahwa individu menggunakan emosi positifnya untuk pulih dari situasi stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang resilien dicirikan oleh emosi positif yang tinggi. Melalui program intervensi peningkatan regulasi emosi juga dapat membantu remaja untuk meningkatkan resiliensinya, yang mana hal tersebut penting untuk diperhatikan supaya individu tersebut mampu beradaptasi dengan situasi stres, sehingga dapat menyesuaikan diri di masa depan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Tugade dan Fredrickson (2007) bahwa regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya regulasi emosi untuk menumbuhkan emosi positif untuk membangun resiliensi terhadap persitiwa yang membuat stres. Lebih lanjut dikemukakan bahwa individu yang resilien akan menunjukkan karakteristik antara lain, yaitu memiliki regulasi emosi yang baik, berpikir optimis (memiliki keyakinan untuk mengatasi kesulitan), dan memiliki harapan dalam hidup.

Senada dengan hal tersebut di atas, Reivich dan Schatte (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekannya. Individu yang resilien memiliki kemampuan yang baik untuk mengontrol emosi, perhatian dan juga perilakunya.

Weilenmann, et.al (2018) mengemukakan bahwa regulasi emosi mungkin penting untuk resiliensi, yaitu, pemeliharaan kesehatan mental dalam menghadapi kesulitan psikologis atau fisik yang parah. Resiliensi telah menjadi tujuan penting dalam penelitian yang berorientasi pada pencegahan gangguan terkait stres baik secara umum dan maupun secara khusus (untuk para dokter dan profesional kesehatan lainnya). Lebih lanjut resiliensi dilihat sebagai "proses dinamis adaptasi dengan keadaan kehidupan stres yang diberikan". Menurut definisi ini, regulasi emosi dalam situasi stres merupakan salah satu contoh proses resiliensi. Mengingat definisi ini dan terutama yang berkaitan dengan defisit regulasi emosi sebagai penanda transdiagnostik dalam gangguan kejiwaan, regulasi emosi dapat mendorong resiliensi dan dengan demikian membantu mencegah gangguan terkait stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Norona (2018) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada anak-anak di Los Angeles, California. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Zhang, et.al (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan resiliensi pada *preschool left-behind children* (anak-anak tertinggal pra sekolah), hasil penelitian menyimpulkan bahwa dengan memperkuat regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi dan mencegah perkembangan yang merugikan pada anak-anak.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel regulasi emosi merupakan prediktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda di UNY.

### **3. Pengaruh Kepuasan Hidup terhadap Resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di UNY**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel kepuasan hidup terhadap resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda. Berdasarkan Tabel 24. halaman 78, nilai  $\alpha = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis data tersebut mendukung hipotesis yang diajukan bahwa kepuasan hidup dapat menjadi prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di UNY.

Hal ini membuktikan bahwa kepuasan hidup dapat memprediksi resiliensi (Akbar et.al, 2014). Hasil penelitian ini juga mendapatkan hasil yang sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Suldo (2004) yang menyatakan bahwa mahasiswa

dengan kepuasan hidup tinggi tidak akan memunculkan perilaku yang bermasalah ketika dalam keadaan tertekan, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang rendah, lebih lanjut dijelaskan bahwa kepuasan hidup berperan penting bagi kehidupan mental yang sehat dan dapat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya, yaitu kehidupan yang bahagia dan sejahtera.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kapila dan Kumar (2015) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup juga menunjukkan resiliensi yang tinggi. Perspektif positif tentang diri dan percaya pada kualitas diri, itulah yang membuat individu memiliki kepuasan hidup dan menjadi individu yang resilien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa individu yang resilien, setelah menghadapi situasi kehidupan yang sulit, kembali ke perkembangan yang normal dalam kondisi sulit, sementara beberapa individu lain, setelah menghadapi kegagalan, bencana, atau kesulitan, membaik sehubungan dengan masa lalu, dan keadaan ini dapat dipengaruhi oleh kognisi dan evaluasi positif individu tentang kualitas hidupnya (Nemati dan Maralani, 2016). Lebih lanjut Kumpfer (dalam Nemati dan Maralani, 2016) percaya bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam kembali ke keseimbangan awal atau mencapai tingkat keseimbangan yang lebih tinggi, dan dengan demikian, itu mengarah pada kompatibilitas dan kepuasan hidup yang positif. Kompatibilitas positif dan kepuasan hidup dapat dianggap sebagai konsekuensi dari resiliensi dan sebagai motivator, juga dapat mengarah pada tingkat resiliensi yang lebih tinggi; hal ini karena kompleksitas definisi dan perspektif proses terhadap resiliensi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang berperan ganda, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kepuasan hidup merupakan prediktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di UNY.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian selama penelitian ini berlangsung yaitu:

Pada saat penyebaran angket bersamaan dengan pandemi Covid-19, sehingga pengambilan sampel tergantung pada subyek yang kebetulan menemui dan mengisi angket *google forms*, sehingga jumlah sampel yang didapat relatif kecil, artinya jumlah sampel tidak sesuai target yang ditentukan dalam tabel Krejcie dan Morgan (1970), akibatnya sampel penelitian tidak sepenuhnya mewakili populasi yang ada.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data penelitian tentang “regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta” diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi dan kepuasan hidup secara bersama-sama dapat berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang berperan ganda di UNY dengan nilai  $F = 12,206$ , Mean Square = 149,611 dan  $\alpha = 0,000$  ( $p<0,05$ ). Artinya ketika regulasi emosi dan kepuasan hidup tinggi, maka kecenderungan resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda dapat diprediksikan akan mengalami peningkatan, dan sebaliknya.
2. Regulasi emosi dapat berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang berperan ganda di UNY, dengan nilai  $t = 2,081$ , nilai  $\alpha = 0,040$  ( $p<0,05$ ). Artinya ketika regulasi emosi tinggi, maka kecenderungan resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda dapat diprediksikan akan mengalami peningkatan, dan sebaliknya.
3. Kepuasan hidup dapat berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang berperan ganda di UNY, dengan nilai  $t = 4,380$ , nilai  $\alpha = 0,000$  ( $p<0,05$ ). Artinya ketika kepuasan hidup tinggi, maka kecenderungan resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda dapat diprediksikan akan mengalami peningkatan, dan sebaliknya.

## **B. Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian regulasi emosi dan kepuasan hidup terhadap resiliensi, antara lain:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis berupa data yang dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan konselor mengenai regulasi emosi dan kepuasan hidup sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda, sehingga dapat dilakukan intervensi melalui pelatihan regulasi emosi dan peningkatan kepuasan hidup untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda.

## **C. Saran**

### 1. Bagi Konselor

Resiliensi pada mahasiswa Pascasarjana yang berperan ganda di Universitas Negeri Yogyakarta dapat disimpulkan berada pada tingkat sedang. Diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan konselor dalam upaya meningkatkan resiliensi mahasiswa Pascasarjana yang memiliki peran ganda, melalui pelatihan regulasi emosi dan peningkatan kepuasan hidup.

### 2. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya saat pengambilan sampel penelitian ada baiknya untuk mengupayakan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga data yang didapatkan lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboalshamat, K.T., Alsiyud, A.O., Al-sayed, R.A., Alreddadi, R.S., Faqiehi, S.S., & Almehmadi, S.A. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21:1038-13. Retrieved from [https://dx.doi.org/10.4103/njcp.njcp\\_278\\_17](https://dx.doi.org/10.4103/njcp.njcp_278_17)
- Afrida, E.N. (2017). Makna Konflik Peran Pada Mahasiswa Dengan Peran Ganda. *Wahana Vol.68, No.1*. Retrieved from jurnal.unipasby.ac.id
- Agasisti, T., Avvisati, F., Borgonovi, F., Longobardi, S. (2018). Academic Resilience: What Schools and Countries do to Help Disadvantaged Students Succeed in Pisa. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1787/e22490ac-en>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aulia, M. A., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswi yang Sudah Berkeluarga di Jombang. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id>
- Azwar, S. (2006). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azzahra, F. (2016). Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa. Retrieved from eprints.umm.ac.id/34422
- Bajwa, R.S., Batool, I., Azam, A., Ali, H. (2016). Impact of locus of control on life satisfaction among distance learning students. *Journal of Educational Research*, 19(1), 50-60. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1869029768?accountid=31324>

Bestari W.A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. Retrieved from [mpsi.umm.ac.id](http://mpsi.umm.ac.id)

Benard, B. (2004). *Resilience, what we have learned*. San Francisco: WestEd

Bukhari, R., & Sarwat, J.K. (2015). Happiness and Life Satisfaction among depressed and non depressed university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14(2) Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1771723109?accountid=31324>

Burhan N., Gunawan & Marzuki. (2017). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Callegari, C., Bertu, L., Lucano, M., Ielmini, M., Braggio, E., Vender, S. (2016). Reliability and Validity of The Italian Version of the-14 item Resilience Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 277-284. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S115657>

Cazan, A.M., & Truta, C. (2015). Stress, Resilience, and Life Satisfaction in College Student. *Revista De Cercetare Si Interventie Sociala*, 48, 95-108. Retrieved from <https://searchproquest.com/docview/1665131528?Accountid=31324>

Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1002/da.10113>

Daryanto, T.H. (2017). *Pendidikan Orang Dewasa*. Yogyakarta: Gava Media

David, A.S., Boniwell, I., Ayers, C.A. (2014). *The Oxford Handbook of Happiness*. USA: Oxford University Press

Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik : Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Retrieved from [https://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

Diener, E., & Biswar-Diener, R. (2008). *Happiness Unlocking the Mysteries of Psychological wealth*. Singapore: Blackwell Publishing

Diener, E., & Tov, W. (2011). National accounts of well-being . In K.C. Land, A. C. Michalos, & M.J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality-of-life research* (pp. 137 – 158 ). New York, NY : Springer .

Diener, E., Inglehart, R., Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*. 112(3), 497-527. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>

Endarmoko, E. (2007). *Tesaurus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia

Faizah., & Oktawiranto, R. (2020). Are You Stress On Academic? Kajian Academic Workload pada Mahasiswa yang Berperan Ganda. Retrieved from Jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/psyCHOIDEA/article/view/5634/2977

Felix, T., Marpaung, W., Akmal, E. M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional pada Pemilihan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. Retrieved from doi: <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>

Fontes, A. Fortela & Neri, A. Liberalesso. (2015). Resilience in aging: literature review. Retrieved from <https://doi.org/10.1590/1413-81232015205.00502014>

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro

Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press

Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Netherland: Bernard van Leer Foundation

Grotberg, E. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc

Gungor, A., & Avci, M. (2017). Examining the relationship between hope and life satisfaction among middle school students. *Journal of Pedagogical Research*, 1(1), 54-63. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2265805996?accountid=31324>

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta:Prenada Media

Here , S.V., & Priyanto, P.H. (2014). Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Jurnal Psikodimensia*, 13 (1)

Hidalgo-Rasmussen, C., & Gonzalez-Betanzos, F. (2019). The Treatment of Acquiescence and the Factorial Structure of the Brief Resilience Scale (BRS) in Mexican and Chilean University Students. *Anales De Psicologia*, 35(1), 26-32. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.297781>

Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga

Izzaty, R. E. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press

Jacobsson, L., & Lexell, J. (2016). Life Satisfaction after traumatic brain injury: Comparison of ratings with the life satisfaction questionnaire (LiSat-11) and the satisfaction with life scale (SWLS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 14. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1773973715>

Joep, v.A., Woodyatt, L., Iasiello, M., Rayner, J., Kyrios, M. (2019). Make it measurable: Assessing psychological distress, wellbeing and resilience at scale in higher education. *Student Success*, 10(3), 1-13. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5204/ssj.v10i3.1411>

- Joyce, S., & Shand, F., (2018). Road to Resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
- Kacay, Z., Demirel, M., Demirel, D.H., Isik, U., Soyer, F. (2017). Investigation of Life Satisfaction and Resilience Levels of the Students Studying at the School of Physical Education and Sports According to Various Variables. *Acta Kinesiologica 11 suppl 1:89-94*
- Kainulainen, S., Saari, J., veenhoven, R. (2018). Life Satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want. Test of Veenhovens's Theory. Retrieved from <https://doi.org/10.1504/IJDH.2018.093728>
- Kapila, G., & Kumar, A. (2015). Life Satisfaction and Resilience among Divorced Women in India. *The International Journal of Indian Psychology Vol 3, No. 8*. Retrieved from <http://www.ijip.in>
- Kumar, H., Shaheen, A., Rasool, I., Shafi, M. (2016). Psychological Distress and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry 5(3):00283.* Retrieved from <https://dx.doi.org/10.15406/jpcpy.2016.05.00283>
- Leblanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an emotion regulation traning program on mental well-being. *International Journal of Group Psychotherapy, 67(1), 108-123.* Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/00207284.2016.1203585>
- Lekan, D.A., Ward, T.D., Elliott, A.A. (2018). Resillience in Baccalaureate Nursing Students: An Exploration. *Journal of Psychological Nursing & Mental Health Services, 56(7), 46-55.* Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3928/02793695-20180619-06>
- Macklem, G.L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY: Springer

Masitha, A.K. (2019). Pengaruh Religiusitas, Pola Asuh Orangtua, dan Dukungan Sosial terhadap Mahasiswa. *Skripsi*, tidak dipublikasikan. UII Syarif Hidayatullah Jakarta

McRae, K., & Gross, J.J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*. 20(1), 1-9. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>

Mestre, J.M., Nunez-Lozano, J.M., Gomez-Molireno, R., & Guil, R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Front Psychol.* Retrieved from <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>

Meule, A., Fath, K., Real, R. G., Suetterlin, S., Voegel, C., Kuebler, A. (2013). Quality of Life, Emotion Regulation, and Heart Rate Variability in Individuals with Intellectual Disabilities and Concomitant Impaired Vision. *Psychology of Well-being*, 3(1), 1-14. Retrieved from doi: <http://dx.doi.org/10.1186/2211-1522-3-1>

Morrish, L., Riskard, N., Chin, T.C., Vella-Brodrick, D.A. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-being and Positive Education. *Journal Happiness Stud* 19:1543-1564. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>

Mufidah, A.C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi Jilid 6 Nomor 2*.

Mulyatiningsih, E. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Nemati, S., & Maralani, F.M. (2016). The Relationship between Life Satisfaction and Happiness: The Mediating Role of Resiliency. Retrieved from <https://dx.doi.org/105539/ijps.v8n3p194>

Norona, A.N. (2018). *Predictors of Risk and Resilience in Emotion Regulation: The Effects of Person and Context in Three High-Risk Samples*.

Disertasi. Los Angeles: UCLA. Retrieved from  
<https://escholarship.org/uc/item/8ms07120>

Octavia, E., & Nugraha, S.P. (2013). Hubungan antara Adversity Quotient dan Work-Study Conflict pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol.1, No.1:45-51. Retrieved from  
<https://dx.doi.org/10.14421/jpsi.2013.%25x>

Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., & Sawyer, S.M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11. Retrieved from [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)

Ostrowski, T.M. (2015). *Resilience in the Light of Research and Theoretical Reflection*. Jagiellonian University Press. Retrieved from  
<https://books.google.co.id>

Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale (hal. 101–117). Retrieved from [https://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_5](https://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_5)

Pendergast, K. (2017). The Role of Resilience, emotion regulation, and perceived Stress on Collage Academic Performance. A Thesis. The University of Tennessee at Chattanooga. Retrieved from <https://scholar.utc.edu>

Pizzolongo, P.J., & Hunter, A. (2011). Iam Safe and Secure Promoting Resilience in Young Children. Retrieved from <https://www.the-registry.org>

Rahmadita, I. (2013). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial Pasangan dengan Motivasi Kerja pada Karyawati. Retrieved from e-journal-unmul.ac.id

Rathore, S. (2017). Life Satisfaction among college students: A study exploring the role of resilience. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 237-239. Retrieved from <https://search.proquest.com>

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles* New York: Broadway Books

Risdiantoro, R., Iswinarti., Hasanati., Nida. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *Seminar Asean 2<sup>nd</sup> Psychology dan Humanity yang diselenggarakan oleh Psychology Forum UMM tanggal 19-20 Februari 2016*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Sabouripour, F., & Roslan, S.B. (2015). Resilience, Optimism and Social Support among International Students. Retrieved from <https://www.researchgate.net>

Sahin-Baltaci, H., & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130 10.14689/ejer.2015.60.7

Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A Critical Review of Scales Used in Resilience Research. *IOSR Journal of Business and Management*, Vol.19, Issue 4, Ver.III, PP 23-33. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.9790/487X-1904032333>

Sandjaja., & Albertus H. (2011). *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press

Shin, D.C., & Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research* 5, 475- 492.

Siebert, A. (2005). *The Advantage Resiliency, Master Change, Thrive under Pressure and Bounce Back from Setback*. San Fransisco: Berrett-Koehler Publisher

Singh, J.K.N. (2020). Academic resilience among international students: lived experiences of postgraduate international students in Malaysia. *Asia Pacific Educ. Rev.* Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1007/s12564-020-09657-7>

Sophie, A.K. (2016). Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9, pp 411-415 Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1017/iop.2016.31>

Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F.H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology vol 2, No.2:184-191*

Sugiyono .(2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukirman, S. (2004). *Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Pelangi Cendekia

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suldo, S.M., & Huebner, E.S. (2004). Does Life Satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychological behavior during adolescents? *School Psychology Quarterly, 19*(2), 93

Suwarjo. (2008). *Modul Pengembangan Resiliensi*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. FIP UNY

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies 8*, 311–333. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>

Turner, M., Holdswort, S., Scoot-Young, C.M. 2016. Resilience at University: the development and testing of a new measure. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.1080/07294360.2016.1185398>

Usroh, L., & Ningrum, R.Y. (2018). Resiliensi pada Mahasiswa Kerja Shift. *Proceeding Nasional Conferences Psikologi UGM*. Retrieved from <http://journal.ugm.ac.id/index.php/proceeding/article/view/906>

Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam Pendidikan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/1769>

van Beuningen, J. (2012). *The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity*. The Hague: Statistics Netherlands

Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. Volume 4, 437-457

Waskito, P., Loemono, L., Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 2018, 99-107. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk>

Weilenmann, S., Schnyder, U., Parkinson, B., Corda, C., von Kaenel, R., Pfaltz. M.C. (2018). Emotion Transfer, Emotion Regulation, and Empathy related Processes in Physician-Patient Interactions and Their Association with Physician Well-being: A Theoretical Model. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00389>

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa tahun Pertama. *Jurnal Humanitas Vol. IX No. 2*, 147-156. Retrieved from <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/341/231>

Yildirim, G., & Sonmez, S. (2017). The relation between resilience and life satisfaction in Pre-service Preschool Teachers in Turkey. *Journal on Educational Psychology*, Vol.11, No.1. Retrieved from <https://imagerpublications.com>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Retrieved from <http://sipuu.setkab.go.id/PUUDoc/17624/UU0122012-Full.pdf>

Zhang, Z., Wu, Y., Qu, G., Wang, L., Wu, W., Tang, X., Liu, H., Chen, X. (2020).  
The relationship between resilience and emotion regulation among  
preschool left-behind children in rural China. Retrieved from  
<https://dx.doi.org/10.1080/13548506.2020.1849740>

**LAMPIRAN 1**  
**HASIL WAWANCARA**  
**(DATA DI UNY)**

## **Lampiran 1. Hasil Wawancara (Data di UNY)**

Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti pada tanggal 13 Mei 2019 terkait permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa pascasarjana yang memiliki peran ganda di UNY.

Pertama, mahasiswi NS yang berusia 24 tahun, bekerja sebagai guru honorer menemukan kesulitan dalam membagi waktu kuliah dan bekerja.

“Jelas saya merasa kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Jadwal kuliah dan mengajar di sekolah hampir bersamaan, sehingga saya sering terpaksa tidak mengajar di sekolah karena saya harus mengikuti perkuliahan.”

Selain itu mahasiswi tersebut juga merasa kewalahan dengan tugas-tugas akademik dan tugas-tugas pekerjaannya.

“Saya merasa kewalahan dengan tugas-tugas perkuliahan, dan deadline pengumpulan tugas yang hampir bersamaan tugas yang satu dengan yang lain, sementara itu saya juga harus menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah.”

Mahasiswi kedua, yaitu MT berusia 36 tahun, adalah seorang ibu rumah tangga yang memiliki tiga orang anak kecil yang berusia antara 3 – 9 tahun. Mahasiswi tersebut mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan mengurus keluarga.

“Saya merasa kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan mengurus keluarga. Selesai kuliah saya harus cepat-cepat pulang ke rumah, karena anak-

anak sudah menunggu di rumah, sehingga saya tidak bisa mengerjakan tugas bersama teman-teman di perpustakaan.”

Selain itu, mahasiswi ini juga merasa waktunya dengan keluarga berkurang karena harus mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

“Tugas-tugas akademik yang banyak, sangat menyita waktu saya. Saya sering merasa kecapekan setelah mengerjakan tugas, sehingga saya kurang memperhatikan keluarga dan anak-anak merasa waktu saya dengan mereka berkurang.”

Ketiga, mahasiswi AN berusia 24 tahun, bekerja sebagai guru juga mengaku bahwa peran ganda yang dijalannya berpengaruh terhadap hasil nilai akademik yang diperolehnya.

“Deadline pengumpulan tugas di sekolah dan juga tugas-tugas akademik yang terkadang pengumpulannya hampir bersamaan membuat saya merasa tertekan dan kurang fokus. Hal ini mungkin yang menyebabkan hasil nilai akademik saya kurang memuaskan.”

Selain itu AN juga mengaku terkadang datang terlambat untuk mengikuti perkuliahan di kampus.

“Terkadang saya datang terlambat ke kampus karena saya harus ke sekolah dulu untuk mengajar, dan hal ini membuat saya merasa malu.”

# **LAMPIRAN 2**

## **REKAPITULASI DATA PENELITIAN**

### **Lampiran 1. Rekapitulasi Data Penelitian**

N	Y	X1	X2	RES_1
1	14	35	13	-388.461
2	18	30	15	-.61302
3	21	24	17	170.878
4	21	35	16	164.617
5	18	38	20	-346.343
6	21	43	21	-120.424
7	29	39	22	650.688
8	15	39	16	-455.468
9	19	27	8	396.580
10	18	32	19	-267.241
11	17	42	15	-221.558
12	18	36	15	-.91430
13	24	24	22	226.008
14	18	40	20	-356.386
15	17	32	23	-563.137
16	18	36	19	-287.326
17	22	39	19	.97610
18	24	40	23	.96692
19	17	42	14	-172.584
20	17	31	14	-117.350
21	19	29	14	.92693
22	20	37	15	103.548
23	24	35	21	219.747
24	23	37	17	305.600
25	20	26	18	.11861
26	17	34	13	-.83440
27	21	38	21	-.95317
28	22	35	17	215.643
29	19	30	24	-402.068
30	26	38	18	551.605
31	23	42	20	133.572
32	23	42	20	133.572
33	24	37	19	307.652
34	30	45	25	573.637
35	17	37	14	-147.478
36	18	29	16	-105.255
37	13	41	19	-812.433
38	20	34	11	314.508
39	12	29	16	-705.255
40	19	30	15	.38698

41	23	33	18	276.712
42	19	33	14	.72608
43	11	30	18	-908.224
44	24	36	19	312.674
45	19	39	19	-202.390
46	22	37	17	205.600
47	21	29	12	390.641
48	22	33	17	225.686
49	22	39	25	-196.235
50	24	34	17	420.664
51	24	40	24	.47718
52	17	45	14	-187.648
53	20	32	19	-.67241
54	25	39	20	348.636
55	19	33	19	-172.262
56	23	38	18	251.605
57	21	35	19	.17695
58	21	35	23	-178.201
59	17	37	16	-245.426
60	19	40	16	-.60490
61	21	39	16	144.532
62	20	32	18	-.18267
63	26	41	19	487.567
64	13	30	13	-463.354
65	13	33	19	-772.262
66	25	38	15	598.527
67	18	20	11	184.807
68	23	32	19	232.759
69	22	23	16	324.873
70	24	37	18	356.626
71	24	37	18	356.626
72	29	44	25	478.659
73	24	33	22	180.816
74	24	36	21	214.726
75	21	31	22	-109.142
76	21	37	20	-.41322
77	28	40	25	398.744
78	15	32	14	-322.371
79	23	40	23	-.03308
80	20	47	25	-436.405
81	27	28	18	701.818
82	18	41	21	-410.381
83	18	35	18	-233.331
84	22	36	16	259.596

85	10	36	16	-940.404
86	21	36	18	.61648
87	19	22	22	-263.950
88	19	26	18	-.88139
89	18	48	17	-249.635
90	21	36	19	.12674

# LAMPIRAN 3

## HASIL UJI VALIDASI DAN RELIABILITAS INSTRUMEN

### Lampiran 3. Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen

#### A. Validasi dan Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi

### Validasi

$$Vi = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

Keterangan :

$$A = 0$$

$$B = 0$$

$$C = 0$$

$$D = 10$$

$$Vi = \frac{10}{(0 + 0 + 0 + 10)}$$

$$= \frac{10}{10}$$

$$= 1$$

### Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	10

## B. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kepuasan Hidup

### Validasi

$$Vi = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

Keterangan :

A = 0

B = 0

C = 0

D = 5

$$Vi = \frac{5}{(0 + 0 + 0 + 5)}$$

$$= \frac{5}{5}$$

$$= 1$$

### **Reliabilitas**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.800	5

### **C. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Resiliensi**

#### **Validasi**

$$Vi = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

Keterangan :

A = 0

B = 0

C = 0

D = 6

$$Vi = \frac{6}{(0 + 0 + 0 + 6)}$$

$$= \frac{6}{6}$$

$$= 1$$

$$= 1$$

### Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	6

# LAMPIRAN 4

## HASIL UJI DESKRIPTIF STATISTIK

**Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif Statistik**

### A. Variabel Regulasi Emosi

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Emosi_X1	90	28	20	48	35.24	5.553
Valid N (listwise)	90					

**Statistics**

Regulasi Emosi

N	Valid	90
	Missing	0

**Regulasi Emosi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	1.1	1.1	1.1
Sedang	16	17.8	17.8	18.9
Tinggi	60	66.7	66.7	85.6
Sangat Tinggi	13	14.4	14.4	100.0
Total	90	100.0	100.0	

### B. Variabel Kepuasan Hidup

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepuasan_Hidup_X2	90	17	8	25	18.11	3.517
Valid N (listwise)	90					

**Statistics**

Kepuasan Hidup

N	Valid	90
	Missing	0

### Kepuasan Hidup

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	1.1	1.1	1.1
Sedang	19	21.1	21.1	22.2
Tinggi	49	54.4	54.4	76.7
Sangat Tinggi	21	23.3	23.3	100.0
Total	90	100.0	100.0	

### C. Variabel Resiliensi

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi_Y	90	20	10	30	20.40	3.917
Valid N (listwise)	90					

#### Statistics

##### Resiliensi

N	Valid	90
	Missing	0

### Resiliensi

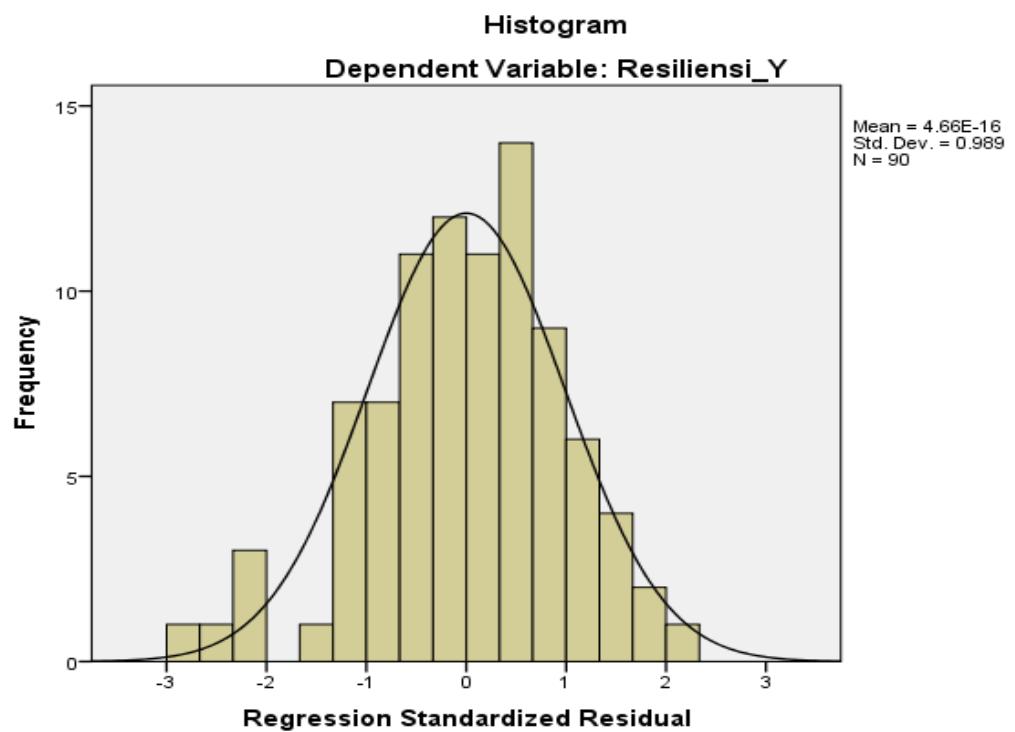
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Rendah	8	8.9	8.9	8.9
Rendah	15	16.7	16.7	25.6
Sedang	36	40.0	40.0	65.6
Tinggi	23	25.6	25.6	91.1
Sangat Tinggi	8	8.9	8.9	100.0
Total	90	100.0	100.0	

# LAMPIRAN 5

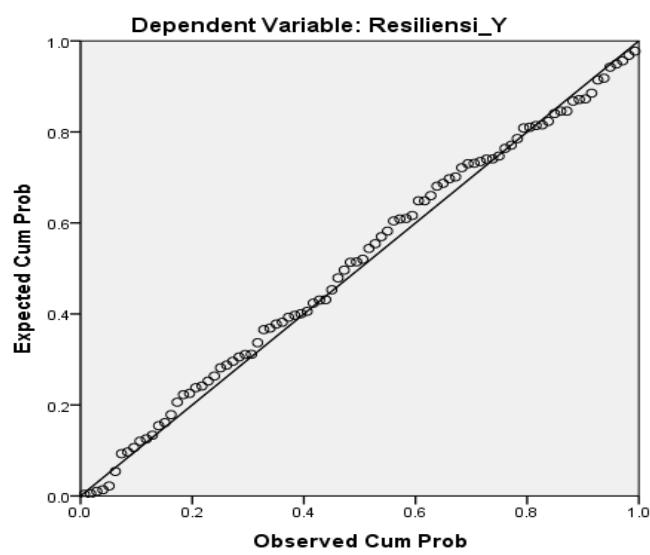
## HASIL UJI PRASYARAT ANALISIS

**Lampiran 5. Hasil Uji Prasyarat Analisis**

## A. Uji Normalitas



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



## B. Uji Heteroskedastisitas

Model	Coefficients <sup>a</sup>				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1.820	1.603		1.136	.259
Regulasi_Emosi_X1	.013	.043	.036	.317	.752
Kepuasan_Hidup_X2	.025	.067	.042	.373	.710

a. Dependent Variable: RES2

### C. Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	9.761	2.669		3.657	.000		
Regulasi_Emosi_X1	.050	.071	.071	.709	.480	.891	1.123
Kepuasan_Hidup_X2	.490	.112	.440	4.380	.000	.891	1.123

a. Dependent Variable: RES2

# **LAMPIRAN 6**

## **HASIL UJI HIPOTESIS**

## **Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Emosi_X1	90	20	48	35.24	5.553
Kepuasan_Hidup_X2	90	8	25	18.11	3.517
Resiliensi_Y	90	10	30	20.40	3.917
Valid N (listwise)	90				

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.468 <sup>a</sup>	.219	.201	3.50103

- a. Predictors: (Constant), Kepuasan\_Hidup\_X2,  
 Regulasi\_Emosi\_X1  
 b. Dependent Variable: Resiliensi\_Y

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.217 <sup>a</sup>	.047	.036	3.846

- a. Predictors: (Constant), Regulasi\_Emosi\_X1  
 b. Dependent Variable: Resiliensi\_Y

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.463 <sup>a</sup>	.215	.206	3.491

- a. Predictors: (Constant), Kepuasan\_Hidup\_X2  
 b. Dependent Variable: Resiliensi\_Y

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	299.222	2	149.611	12.206	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1066.378	87	12.257		
	Total	1365.600	89			

a. Dependent Variable: Resiliensi\_Y

b. Predictors: (Constant), Kepuasan\_Hidup\_X2, Regulasi\_Emosi\_X1

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.761	2.669		3.657 .000
	Regulasi_Emosi_X1	.050	.071	.071 .709	.480
	Kepuasan_Hidup_X2	.490	.112	.440 4.380	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi\_Y

# **LAMPIRAN 7**

## **KISI-KISI DAN INSTRUMEN PENELITIAN**

## **Lampiran 7. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian**

### **1. Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi (Adaptasi)**

Aspek	Indikator	No.	Pernyataan	
			Aitem sebelum diterjemah	Aitem setelah diterjemah
Dapat mengatur emosi dengan baik, yaitu emosi negatif atau positif	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	1.	<i>When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about</i>	Saat saya ingin memiliki emosi positif (seperti rasa senang atau hiburan), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan  <i>When having positive emotion (such as joy or amusement), I change what I am thinking</i>
	Mampu mengatur emosi dengan baik	2.	<i>I keep my emotion to my self</i>	Saya menyimpan perasaan saya untuk diri saya sendiri  <i>I keep my emotion to my self</i>
	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	3.	<i>When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about</i>	Saat saya ingin memiliki emosi yang tidak terlalu negatif (seperti rasa sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan  <i>When having less negative emotion (such as sadness or</i>

				<i>anger), I change what I am thinking</i>
Dapat mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis	Mampu mengendalikan emosi dengan baik	4.	<i>When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them</i>	Saat saya merasakan emosi positif, saya tidak menunjukkannya kepada orang lain  <i>When I feel positive, I am very careful not to express it</i>
	Mampu menenangkan diri dengan baik	5.	<i>When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm</i>	Saat dihadapkan situasi stres, saya memikirkan cara untuk menenangkan diri  <i>When confronted with stressful situation, I make myself think of ways that help calm myself</i>
	Mampu mengekspresikan emosi dengan baik	6.	<i>I control my emotions by not expressing them</i>	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengekspresikannya  <i>I control emotion by not expressing it</i>
Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	7.	<i>When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation</i>	Saat saya ingin merasakan emosi lebih positif, saya ubah cara pikir saya tentang keadaannya  <i>When I want to feel more positive, I change the way I think about a</i>

				<i>situation</i>
	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	8.	<i>I control my emotions by changing the way I think about the situation I face</i>	Saya mengendalikan emosi dengan cara mengubah cara pikir terhadap situasi yang sedang saya hadapi  <i>I control emotion by changing way of thinking about the confronted situation</i>
	Mampu mengekspresikan emosi dengan baik	9.	<i>When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them</i>	Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan tidak mengekspresikannya  <i>When I feel negative, I make sure not to express it</i>
	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	10.	<i>When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation</i>	Saat saya ingin merasakan emosi negatif, saya ubah cara pikir saya tentang situasi tersebut  <i>When I want to feel less negative emotion, I change my way of thinking about a situation</i>

## 2. Kisi-kisi Skala Kepuasan Hidup (Adaptasi)

Aspek	Indikator	No.	Pernyataan	
			Aitem sebelum di terjemah	Aitem setelah diterjemah
Kepuasan hidup secara global	Memiliki kondisi kehidupan yang sangat baik	1.	<i>In most ways my life is close to my ideal</i>	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal  <i>Many things of life, are close to ideal</i>
		2.	<i>The conditions of my life are excellent</i>	Kondisi kehidupan saya sangat baik  <i>My life condition is excellent</i>
	Memiliki kepuasan dalam hidup	3.	<i>I am satisfied with my life</i>	Saya puas dengan kehidupan saya  <i>I am satisfied with my life</i>
	Mendapatkan hampir semua hal yang dicita-citakan	4.	<i>So far I have gotten the important things I want in my life</i>	Sejauh ini saya mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam kehidupan saya  <i>So far I have got important things I want in my life</i>
	Tidak memiliki keinginan untuk merubah kehidupan	5.	<i>If I could live my life over, I would change almost nothing</i>	Jika saya bisa mengulang kehidupan, hampir tidak ada yang ingin saya ubah

				<i>If I relive my life, I have almost nothing to change</i>
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------

### 3.Kisi-kisi Skala Resiliensi (Adaptasi)

Aspek	Indikator	No.	Pernyataan	
			Aitem sebelum diterjemah	Aitem setelah diterjemah
<i>I have</i>	Memiliki dukungan dari lingkungan sosial	1.	<i>I tend to bounce back quickly after hard time</i>	Saya cenderung cepat pulih setelah mengalami masa sulit  <i>I tend to rapidly change direction after hard time</i>
		2.	<i>I have a hard time making it through stressful events</i>	Saya mengalami kesulitan untuk melupakan kejadian-kejadian yang menimbulkan stres  <i>I have trouble to get through stressful events</i>
<i>I am</i>	Memiliki kualitas harga diri	3.	<i>It does not take me long to recover from a stressful event</i>	Tidak terlalu lama bagi saya untuk kembali normal dari setiap kejadian yang menimbulkan stres  <i>It does not take long time for me to</i>

				<i>get back normal after stressful event</i>
		4.	<i>It is hard for me to snap back when something bad happens</i>	Sulit bagi saya untuk kembali normal saat ada kejadian buruk terjadi  <i>It is difficult for me to get back normal after a bad event</i>
<i>I can</i>	Memiliki keyakinan dapat melakukan banyak hal	5.	<i>I usually come through difficult times with little trouble</i>	Biasanya saya melalui masa-masa sulit dengan tanpa kesulitan  <i>Usually I get through hard time with little difficulty</i>
		6.	<i>I tend to take a long time to get over setbacks in my life</i>	Saya cenderung perlu waktu panjang untuk mengatasi masa-masa sukar dalam hidup saya  <i>I tend to require long time to get through setbacks in my life</i>

### **3. Instrumen Penelitian**

#### **PERNYATAAN KESEDIAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :  
Jenis kelamin :  
Usia :  
Program Studi :  
Jenjang S2/S3 :  
Semester :  
Bekerja dimana :  
Bidang pekerjaan :  
Status Pernikahan :  
Menikah tahun :  
Alamat email :

Menyatakan dengan ini secara sukareka dan bersedia untuk menjadi subyek dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Endang Rajagukguk  
NIM : 18713251035  
Prodi : Pascasarjana Bimbingan dan Konseling

Segala ketentuan dan persyaratan penelitian telah disepakati bersama dengan peneliti. Data yang diberikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak digunakan untuk kepentingan lainnya.

Yogyakarta, Oktober 2020

.....

## **PETUNJUK PENGISIAN SKALA I, II, DAN III**

Bacalah dengan seksama pernyataan dibawah ini. Anda diminta untuk menyatakan persetujuan atau ketidaksetujuan Anda pada setiap pernyataan, kemudian berilah jawaban Anda pada lembar jawaban untuk setiap pernyataan tersebut dengan cara memberikan tanda **Ceklis (✓)** pada pilihan jawaban berikut ini:

- STS** : untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai”  
**TS** : untuk jawaban “Tidak sesuai”  
**CS** : untuk jawaban “Cukup Sesuai”  
**S** : untuk jawaban “Sesuai”  
**SS** : untuk jawaban “Sangat Sesuai”

### **Catatan :**

Anda tidak perlu khawatir mengenai kerahasiaan jawaban pernyataan yang Anda berikan karena kami akan menjaga kerahasiaan jawaban pernyataan Anda.

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan, dan pastikan semua pernyataan yang diisi adalah sesuai dengan keadaan diri Anda, dalam hal ini tidak ada penilaian benar-salah atau baik-buruk. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan.

### **Contoh:**

No.	PERNYATAAN	STS	TS	CS	S	SS
1.	Saya mudah sekali stres		✓			
2.	Mengendalikan emosi merupakan hal yang mudah bagi saya				✓	

### **SKALA I**

No	Pernyataan	Jawaban				
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Saat saya ingin memiliki emosi positif (seperti rasa senang atau hiburan), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan					
2.	Saya menyimpan perasaan saya untuk diri saya sendiri					
3.	Saat saya ingin memiliki emosi yang tidak terlalu negatif (seperti rasa sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan					
4.	Saat saya merasakan emosi positif, saya tidak menunjukkannya kepada orang lain					
5.	Saat dihadapkan situasi stres, saya memikirkan cara untuk menenangkan diri					
6.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengekspresikannya					
7.	Saat saya ingin merasakan emosi lebih positif, saya ubah cara pikir saya tentang					

	keadaannya					
8.	Saya mengendalikan emosi dengan cara mengubah cara pikir terhadap situasi yang sedang saya hadapi					
9.	Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan tidak mengekspresikannya					
10.	Saat saya ingin merasakan emosi negatif, saya ubah cara pikir saya tentang situasi tersebut					

## **SKALA II**

No.	Pernyataan	Jawaban				
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal					
2.	Kondisi kehidupan saya sangat baik					
3.	Saya puas dengan kehidupan saya					
4.	Sejauh ini saya mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam kehidupan saya					
5.	Jika saya bisa mengulang kehidupan, hampir tidak ada yang ingin saya ubah					

### **SKALA III**

No.	Pernyataan	Jawaban				
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Saya cenderung cepat pulih setelah mengalami masa sulit					
2.	Saya mengalami kesulitan untuk melupakan kejadian-kejadian yang menimbulkan stres					
3.	Tidak terlalu lama bagi saya untuk kembali normal dari setiap kejadian yang menimbulkan stres					
4.	Sulit bagi saya untuk kembali normal saat ada kejadian buruk terjadi					
5.	Biasanya saya melalui masa-masa sulit dengan tanpa kesulitan					
6.	Saya cenderung perlu waktu panjang untuk mengatasi masa-masa sukar dalam hidup saya					

# **LAMPIRAN 8**

## **SURAT KETERANGAN VALIDASI**

## **Lampiran 8. Keterangan Validasi**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PASCASARJANA**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas\_pps@uny.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashadi, Ed.D  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen PBI UNY  
Instansi Asal : FBS UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:  
Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Berperan Ganda di Universitas Negeri Yogyakarta  
dari mahasiswa:

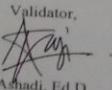
Nama : Endang Rajagukguk  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
NIM : 18713251035  
(sudah siap/belum-siop)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perhatikan penggunaan pilihan kata yang tepat jangan sampai merubah makna selainnya di Bahasa target.

2. Kurangi redundancy yang ada sehingga konstruksi kalimat di setiap item lebih ringkas dan jelas

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Oktober 2020

Validator,  
  
Ashadi, Ed.D

\* ) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas\_pps@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Budi Astuti, M.Si  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Berperan Ganda di Universitas Negeri Yogyakarta  
dari mahasiswa:

Nama : Endang Rajagukguk  
Program Studi : Bimbingan Konseeling  
NIM : 18713251035

(sudah siap/~~belum~~-siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pertimbangkan pengelompokan item favorable dan unfavorable, sehingga skorinya menjadi lebih tepat.
2. Redaksi kalimat yang masih membingungkan dapat diperjelas lagi.
3. Tata tulis dan perbaikan redaksi kalimat dapat dilihat dalam catatan.
4. Beberapa item masih ditemukan kemiripan isi, sehingga dapat terjadi overlap.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Oktober 2020

Validator,

Dr. Budi Astuti, M.Si

\* coret yang tidak perlu

# LAMPIRAN 9

## SURAT IZIN PENELITIAN

## **Lampiran 9. Surat Izin Penelitian**

