

Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di SMA

Adira Nurdin^{1*}, Muhammad Muhajirin², Feida Noorlaila Isti'adah³

¹⁻³Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Taksimalaya, Indonesia

*E-mail: adiranurdin7@gmail.com

Received: 13 July 2026

Accepted: 20 August 2026

Published: 26 August 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di SMA Negeri 8 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian terdiri atas 117 siswa kelas X dan XI yang memenuhi kriteria memiliki orang tua bercerai. Data dikumpulkan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Child and Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R), kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi dan resiliensi pada kategori tinggi. Analisis regresi menghasilkan nilai $R = 0,457$, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang antara regulasi emosi dan resiliensi. Nilai $R^2 = 0,209$ menunjukkan bahwa regulasi emosi menjelaskan 20,9% variasi resiliensi dalam model, sedangkan 79,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian. Regulasi emosi menjadi prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi ($\beta = 0,457$; $t = 5,511$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada responden penelitian, tanpa dimaksudkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

Kata Kunci: regulasi emosi; resiliensi; remaja; orang tua bercerai; bimbingan dan konseling

The Relationship Between Emotion Regulation and Resilience among Adolescents with Divorced Parents at SMA

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and resilience among adolescents with divorced parents at SMA Negeri 8 Tasikmalaya. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 117 Grade X and XI students who met the criterion of having divorced parents. Data were collected using the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) and the *Child and Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R), and were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. The findings showed that most participants had high levels of emotion regulation and resilience. Regression analysis yielded $R = 0.457$, indicating a moderate positive relationship between emotion regulation and resilience. The R^2 value of 0.209 indicates that emotion regulation explained 20.9% of the variance in resilience within the model, while 79.1% was associated with factors outside the model. Emotion regulation was a positive and statistically significant predictor of resilience ($\beta = 0.457$; $t = 5.511$; $p < .001$). These findings indicate a positive and significant relationship between emotion regulation and resilience among the participants and should not be interpreted as evidence of causality.

Keywords: emotion regulation; resilience; adolescents; divorced parents; guidance and counseling

PENDAHULUAN

Perceraian orang tua merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang dapat berkaitan dengan perubahan kondisi perkembangan remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional sehingga individu menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian. Ketika perceraian terjadi, remaja dapat menghadapi perubahan struktur keluarga, pola pengasuhan, kondisi ekonomi, hubungan dengan orang tua, serta dinamika sosial di lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat menjadi tantangan penyesuaian, terutama ketika sumber daya personal dan lingkungan yang tersedia belum memadai (Lansford, 2009).

Data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi fenomena sosial yang perlu diperhatikan. Publikasi *Provinsi Jawa Barat dalam Angka 2025* mencatat 88.842 perceraian di Jawa Barat. Data tersebut digunakan sebagai konteks makro untuk menunjukkan besarnya fenomena perceraian di wilayah penelitian, bukan untuk menunjukkan secara langsung jumlah siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya yang memiliki orang tua bercerai. Pada tingkat Kota Tasikmalaya, naskah penelitian mencatat 1.567 perceraian dari 4.359 pernikahan pada tahun yang sama (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2025). Dengan demikian, data statistik wilayah diposisikan sebagai konteks pendukung, sedangkan kondisi siswa di sekolah ditentukan berdasarkan studi pendahuluan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 8 Tasikmalaya melalui Google Form kepada 145 siswa kelas X dan XI mengidentifikasi 117 siswa yang menyatakan memiliki orang tua bercerai. Angka tersebut merupakan hasil penyaringan awal berdasarkan jawaban siswa, bukan estimasi prevalensi perceraian di sekolah. Karena informasi mengenai kondisi keluarga merupakan data sensitif, identitas

siswa tidak digunakan dalam pelaporan hasil. Data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sesuai prosedur etika penelitian.

Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam membantu remaja menghadapi kondisi tersebut adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan melalui berbagai strategi yang adaptif (Gross, 2015). Kemampuan regulasi emosi memungkinkan individu mengelola pengalaman emosional sehingga mampu merespons berbagai situasi secara lebih efektif. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan kemarahan, mengurangi kecemasan, berpikir secara rasional, serta memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih konstruktif dibandingkan remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah (McRae & Gross, 2020). Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, depresi, kecemasan, dan berbagai masalah penyesuaian diri (Compas et al., 2017; Hu et al., 2014).

Selain regulasi emosi, resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu remaja menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan. Resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk bangkit, beradaptasi secara positif, serta mempertahankan fungsi perkembangan ketika menghadapi kesulitan atau peristiwa yang menekan (Ungar, 2019). Remaja yang resilien mampu memanfaatkan sumber daya personal, keluarga, dan lingkungan sosial sebagai faktor protektif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik, optimisme, kepercayaan diri, serta mampu membangun

hubungan sosial yang positif meskipun mengalami pengalaman hidup yang tidak menyenangkan (Masten, 2021). Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor internal yang berpotensi berkaitan dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan resiliensi pada remaja. Hu et al. (2014) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Troy et al. (2013) juga menjelaskan bahwa individu yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi secara adaptif memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika menghadapi berbagai peristiwa yang menimbulkan stres. Di Indonesia, Swastika & Prastuti (2021) menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan resiliensi pada remaja, sedangkan Pratiwi dan Wulan (2022) menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu prediktor penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi remaja terhadap berbagai tekanan kehidupan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi remaja secara umum, mahasiswa, maupun kelompok dengan karakteristik yang berbeda sehingga belum secara khusus mengkaji remaja dengan orang tua bercerai pada konteks sekolah menengah atas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini digunakan untuk menguji hubungan statistik antara regulasi emosi dan resiliensi tanpa memberikan perlakuan kepada responden. Regresi linear sederhana digunakan sebagai analisis prediktif untuk mengetahui sejauh mana regulasi emosi dapat memprediksi variasi skor

resiliensi, bukan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat (Creswell, 2012; Sugiyono, 2019).

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 8 Tasikmalaya yang teridentifikasi memiliki orang tua bercerai. Studi pendahuluan mengidentifikasi 117 siswa yang memenuhi karakteristik tersebut. Karena seluruh siswa yang teridentifikasi digunakan sebagai responden, prosedur pemilihan sampel menggunakan *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswa kelas X dan XI SMA Negeri 8 Tasikmalaya; (2) memiliki orang tua yang telah bercerai; dan (3) bersedia mengikuti penelitian. Jumlah responden berdasarkan tingkat kelas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

No	Kelas	Jumlah
1	X	46
2	XI	71
Total		117

Instrumen penelitian terdiri atas *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) serta *Child and Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) yang dikembangkan oleh Jefferies et al. (2019). ERQ terdiri atas 10 item dan mengukur dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Instrumen ini menggunakan skala respons tujuh tingkat. Dalam penelitian ini, ERQ digunakan untuk menggambarkan kecenderungan strategi regulasi emosi responden. Interpretasi skor ERQ dilakukan dengan memperhatikan dua strategi tersebut karena *expressive suppression* tidak selalu dapat diperlakukan sebagai indikator regulasi emosi yang adaptif.

CYRM-R terdiri atas 17 item dengan skala respons lima tingkat dan mengukur dua subskala, yaitu *personal resilience* dan *caregiver/relational resilience*. Dalam adaptasi Indonesia, CYRM-R menggunakan skala 1–5 dan skor yang lebih tinggi menunjukkan karakteristik resiliensi yang lebih kuat (Borualogo &

Jefferies, 2019). CYRM-R digunakan untuk menggambarkan tingkat resiliensi responden berdasarkan sumber daya personal dan relasional yang dimiliki.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas item menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi 0,05, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's alpha. Seluruh item dilaporkan memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's alpha sebesar 0,745 untuk ERQ dan 0,889 untuk CYRM-R. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 22 (IBM Corp., 2013). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi regulasi emosi dan resiliensi berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan asumsi regresi, meliputi normalitas, linearitas, homoskedastisitas, dan pemeriksaan outlier. Analisis inferensial menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji kemampuan prediktif regulasi emosi terhadap resiliensi. Model dilaporkan melalui nilai R, R², adjusted R², F, koefisien B, standard error, β , t, dan p. Interpretasi dibatasi pada hubungan dan kontribusi prediktif dalam model, sehingga nilai R² tidak diperlakukan sebagai bukti bahwa regulasi emosi menyebabkan perubahan resiliensi.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 117 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 8 Tasikmalaya yang teridentifikasi memiliki orang tua bercerai dan memenuhi kriteria penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kategori regulasi emosi, strategi regulasi emosi, kategori resiliensi, subskala resiliensi, serta perbedaan deskriptif berdasarkan jenis kelamin. Selanjutnya,

analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hubungan prediktif antara regulasi emosi dan resiliensi.

Tabel 2. Distribusi Kategori Regulasi Emosi

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 50	Tinggi	60	51,3%
35–49	Sedang	38	32,5%
≤ 34	Rendah	19	16,2%
Jumlah		117	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 60 responden atau 51,3% berada pada kategori regulasi emosi tinggi. Sebanyak 38 responden atau 32,5% berada pada kategori sedang, sedangkan 19 responden atau 16,2% berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi. Meskipun demikian, interpretasi regulasi emosi tetap perlu memperhatikan dua strategi dalam *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, karena keduanya memiliki fungsi psikologis yang berbeda.

Berdasarkan proporsi strategi regulasi emosi, *cognitive reappraisal* memiliki persentase sebesar 59,20%, sedangkan *expressive suppression* sebesar 40,80%. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak menggunakan strategi perubahan cara pandang terhadap situasi emosional dibandingkan strategi penekanan ekspresi emosi. Namun, perbedaan proporsi tersebut tidak dapat langsung diartikan bahwa *cognitive reappraisal* selalu adaptif dalam semua situasi atau bahwa *expressive suppression* selalu maladaptif. Interpretasi kedua strategi tetap perlu mempertimbangkan konteks, tujuan, dan fleksibilitas penggunaannya.

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa kelompok laki-laki ($n = 41$) memiliki rata-rata regulasi emosi sebesar 51,93 ($SD = 13,37$), sedangkan kelompok perempuan ($n = 76$) memiliki rata-rata 49,01 ($SD = 13,13$). Hasil analisis menunjukkan $F = 1,295$ dan

$p = 0,257$. Karena $p > 0,05$, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dalam sampel penelitian.

Tabel 3. Distribusi Kategori Resiliensi

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 65	Tinggi	69	58,97%
40–65	Sedang	48	41,03%
< 40	Rendah	0	0,00%
Jumlah		117	100%

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 69 responden atau 58,97% berada pada kategori resiliensi tinggi, sedangkan 48 responden atau 41,03% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Berdasarkan subskala resiliensi dalam *Child and Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R), *Relational Resilience* memiliki proporsi sebesar 63,25%, sedangkan *Personal Resilience* sebesar 36,75%. Hasil ini menunjukkan bahwa sumber daya yang berkaitan dengan relasi tampak lebih dominan dalam komposisi skor resiliensi responden. Dengan demikian, dukungan keluarga, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah menjadi konteks penting dalam memahami resiliensi remaja dengan orang tua bercerai.

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa kelompok laki-laki ($n = 41$) memiliki rata-rata resiliensi sebesar 43,93 ($SD = 14,23$), sedangkan kelompok perempuan ($n = 76$) memiliki rata-rata 53,57 ($SD = 17,62$). Hasil analisis menunjukkan $F = 9,068$ dan $p = 0,003$, sehingga terdapat perbedaan skor resiliensi berdasarkan jenis kelamin dalam sampel penelitian. Dengan demikian, pada sampel ini, skor resiliensi perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Namun, temuan tersebut bersifat deskriptif dan tidak digunakan untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin secara kausal memengaruhi resiliensi.

Sebelum pengujian regresi dilakukan, asumsi normalitas diperiksa. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi bersifat linear, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi Linear Sederhana

R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	F	df1	df2	p
0,457	0,209	0,202	5,944	30,37	1	115	< 0,001

Berdasarkan Tabel 4, model regresi menghasilkan nilai $R = 0,457$ dan $R^2 = 0,209$. Nilai adjusted R^2 sebesar 0,202, RMSE sebesar 5,944, $F = 30,37$, $df1 = 1$, $df2 = 115$, dan $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi. Nilai $R^2 = 0,209$ menunjukkan bahwa regulasi emosi menjelaskan 20,9% variasi skor resiliensi dalam model, sedangkan 79,1% variasi lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model penelitian.

Tabel 5. Koefisien Regresi Linear Sederhana

Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstanta	50,067	2,684	-	18,652	< 0,001
Regulasi emosi	0,308	0,056	0,457	5,511	< 0,001

Berdasarkan Tabel 5, koefisien regresi regulasi emosi bernilai positif, yaitu $B = 0,308$, dengan $\beta = 0,457$, $t = 5,511$, dan $p < 0,001$. Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 50,067 + 0,308X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor regulasi emosi diikuti oleh peningkatan skor resiliensi sebesar 0,308 satuan dalam model regresi. Dengan demikian, regulasi emosi merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, hasil tersebut hanya menunjukkan

hubungan prediktif statistik dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di SMA Negeri 8 Tasikmalaya. Nilai $R = 0,457$ menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kekuatan sedang. Artinya, siswa dengan skor regulasi emosi yang lebih tinggi cenderung memiliki skor resiliensi yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan resiliensi, tetapi tidak dimaknai sebagai bukti bahwa regulasi emosi secara langsung menyebabkan peningkatan resiliensi.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui teori regulasi emosi Gross (2015), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dialami, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Pada remaja dengan orang tua bercerai, kemampuan mengelola emosi menjadi penting karena mereka dapat menghadapi perubahan relasi keluarga, pola komunikasi dengan orang tua, kondisi emosional yang tidak stabil, serta tuntutan penyesuaian di lingkungan sekolah. Regulasi emosi yang lebih baik membantu remaja menilai situasi secara lebih rasional, mengurangi respons emosional yang berlebihan, dan memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih konstruktif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki proporsi lebih tinggi dibandingkan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan mengubah cara pandang terhadap situasi sebelum respons emosional muncul secara kuat. Strategi ini dapat membantu remaja memaknai pengalaman perceraian orang tua secara lebih adaptif, misalnya dengan memandang kondisi keluarga sebagai

tantangan yang perlu dihadapi, bukan sebagai hambatan mutlak dalam perkembangan diri. Sementara itu, *expressive suppression* berkaitan dengan upaya menahan atau menekan ekspresi emosi. Strategi ini tidak selalu bermakna negatif, tetapi jika digunakan secara kaku dan berlebihan dapat menghambat komunikasi emosional serta pencarian dukungan.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif sosial-ekologis resiliensi. Ungar (2012, 2019) memandang resiliensi bukan semata-mata sifat individual, tetapi sebagai proses yang terbentuk melalui interaksi antara kapasitas personal dan sumber daya yang tersedia di lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Relational Resilience* memiliki proporsi lebih tinggi dibandingkan *Personal Resilience*. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya relasional, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah, berperan penting dalam resiliensi remaja dengan orang tua bercerai. Dengan demikian, hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi sebaiknya dipahami dalam konteks personal sekaligus relasional.

Nilai $R^2 = 0,209$ menunjukkan bahwa regulasi emosi menjelaskan 20,9% variasi resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan resiliensi, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menjelaskan kemampuan remaja untuk bangkit dan beradaptasi. Sebesar 79,1% variasi resiliensi masih berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian, seperti dukungan keluarga, kualitas hubungan dengan orang tua, dukungan teman sebaya, efikasi diri, religiusitas, strategi *coping*, kepribadian, dan iklim sekolah. Oleh karena itu, resiliensi perlu dipahami sebagai konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi

tekanan dan menyesuaikan diri. Compas et al. (2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi dan *coping* berhubungan dengan kondisi psikologis anak dan remaja. Hu et al. (2014) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kesehatan mental dan kemampuan menghadapi tekanan. Dalam konteks remaja dengan orang tua bercerai, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu sumber daya personal yang membantu mereka menghadapi perubahan keluarga dan tekanan sosial-emosional.

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan, tetapi terdapat perbedaan signifikan pada resiliensi. Perempuan dalam sampel ini memiliki rata-rata resiliensi lebih tinggi daripada laki-laki. Temuan ini perlu dimaknai secara hati-hati karena analisis jenis kelamin bukan fokus utama penelitian. Perbedaan tersebut dapat menjadi informasi awal untuk penelitian lanjutan yang secara khusus menguji peran faktor demografis dalam resiliensi remaja dengan orang tua bercerai.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa regulasi emosi dapat menjadi salah satu fokus layanan Bimbingan dan Konseling untuk memperkuat resiliensi remaja dengan orang tua bercerai. Layanan bimbingan klasikal dapat diarahkan pada pengenalan emosi, pemahaman strategi *cognitive reappraisal*, dan pemilihan strategi regulasi yang sesuai konteks. Bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa dengan pengalaman keluarga serupa membangun dukungan sebaya dan mengenali sumber daya relasional. Konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang menunjukkan kesulitan mengelola emosi atau kecenderungan *expressive suppression* yang menghambat fungsi belajar dan relasi sosial. Guru BK juga dapat berkolaborasi dengan wali kelas dan orang tua atau wali untuk membangun lingkungan dukungan

yang konsisten, dengan tetap menjaga privasi siswa dan menghindari pelabelan berdasarkan kondisi perceraian orang tua.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain korelasional sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Kedua, data dikumpulkan melalui instrumen *self-report*, sehingga berpotensi dipengaruhi oleh kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Ketiga, penelitian dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Keempat, model penelitian hanya memasukkan regulasi emosi sebagai prediktor, sementara resiliensi remaja kemungkinan juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, kualitas hubungan keluarga, efikasi diri, religiusitas, strategi *coping*, dan iklim sekolah. Oleh karena itu, penelitian berikutnya perlu melibatkan sampel yang lebih luas dan menguji model dengan variabel personal, relasional, dan kontekstual yang lebih beragam.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai di SMA Negeri 8 Tasikmalaya. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai $R = 0,457$, $R^2 = 0,209$, $\beta = 0,457$, $t = 5,511$, dan $p < 0,001$. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi prediktor positif dan signifikan terhadap resiliensi dalam model regresi sederhana, dengan kontribusi prediktif sebesar 20,9%. Artinya, siswa yang memiliki skor regulasi emosi lebih tinggi cenderung memiliki skor resiliensi lebih tinggi. Namun, temuan ini tidak dapat dimaknai sebagai bukti hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain korelasional.

Secara deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori regulasi emosi tinggi, yaitu 60

siswa atau 51,3%, dan kategori resiliensi tinggi, yaitu 69 siswa atau 58,97%. Pada variabel regulasi emosi, strategi *cognitive reappraisal* memiliki proporsi lebih tinggi, yaitu 59,20%, dibandingkan *expressive suppression* sebesar 40,80%. Pada variabel resiliensi, *Relational Resilience* memiliki proporsi lebih tinggi, yaitu 63,25%, dibandingkan *Personal Resilience* sebesar 36,75%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan dukungan relasional merupakan aspek penting dalam memahami resiliensi remaja dengan orang tua bercerai.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Regulasi emosi dapat dijadikan salah satu fokus pengembangan layanan untuk membantu siswa mengenali emosi, menilai situasi secara lebih adaptif, memilih strategi regulasi yang sesuai, serta memanfaatkan dukungan relasional dari keluarga, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah. Namun, karena 79,1% variasi resiliensi berada di luar model penelitian, layanan BK tidak cukup hanya berfokus pada regulasi emosi, tetapi juga perlu memperhatikan dukungan sosial, kualitas hubungan keluarga, efikasi diri, religiusitas, strategi *coping*, dan iklim sekolah.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas, melibatkan lebih dari satu sekolah, serta memasukkan variabel personal, relasional, dan kontekstual lain agar pemahaman mengenai resiliensi remaja dengan orang tua bercerai menjadi lebih komprehensif. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan pendekatan campuran atau data tambahan dari guru BK, wali kelas, dan orang tua/wali untuk melengkapi data *self-report* siswa.

Referensi

Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2025). *Provinsi Jawa Barat dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. <https://jabar.bps.go.id/id/publication/2025/02/28>

[/d906b36c4b300ab77908dfe2/provinsi-jawa-barat-dalam-angka-2025](https://doi.org/10.1177/1745691613504116)

- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Borualogo, I. S., & Jefferies, P. (2019). Adapting the Child and Youth Resilience Measure-Revised for Indonesian contexts. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(4), 480–498.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- IBM Corp. (2013). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 22.0) [Computer software]. IBM Corp.
- Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2019). The CYRM-R: A Rasch-validated revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of*

- Evidence-Based Social Work*, 16(1), 70–92.
<https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- Lansford, J. E. (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140–152. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01114.x>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology*, 56(1), 1–11. <https://doi.org/10.1002/ijop.12737>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Pratiwi, N., & Wulan, D. K. (2022). Regulasi emosi sebagai prediktor resiliensi pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 135–147.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 30–44). Cambridge University Press.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 13(4), 822–829. <https://doi.org/10.1037/a0030262>
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- Ungar, M. (2019). *Change your world: The science of resilience and the true path to success*. Sutherland House Books.