

## Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian *Hardiness* pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19

Chintya Agung Mulyati \*, Ria Dewi Eryani

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\* [chintyaagung@gmail.com](mailto:chintyaagung@gmail.com), [riadewieryani@gmail.com](mailto:riadewieryani@gmail.com)

**Abstract.** The covid-19 pandemic demands adaption and adjustment to new habits, especially for students who are required to be able to follow the distance learning system. This new habit causes emotional changes in students due to the various obstacles they face so that they are expected to be able to regulate emotions in order to be able to carry out their activities well. With the ability to regulate emotions, students can balance their emotion in dealing with stressful situations during PJJ so that they can become individuals who have hardiness. This research is a correlational research with 131 high school students in Cilengkrang sub-district as respondents. The purpose of this research is to see how closely the relationship between emotion regulation ability and hardiness personality is. The measuring instrument used to measure the emotion regulation variable is Gross and Jhon's (2003) Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), while for the Hardiness variable, Bartone's Dispositional Resilience Scale (DRS-15) is used (2007). The analysis technique of this research uses Spearman's Rank so that  $r = 0.476$  with  $p = 0.000$ , that is, there is a positive relationship between hardiness and emotional regulation. That is, the higher the hardiness, the higher the emotional regulation of students in running the PJJ system.

**Keywords:** *Hardiness, Emotion Regulation, PJJ.*

**Abstrak.** Pandemi covid-19 menuntut adaptasi dan penyesuaian diri terhadap kebiasaan baru khususnya kepada siswa yang diharuskan untuk bisa mengikuti sistem pembelajaran jarak jauh. Kebiasaan baru ini mengakibatkan perubahan emosi pada siswa dikarenakan adanya pelbagai hambatan yang mereka hadapi sehingga mereka diharapkan dapat meregulasi emosi agar mampu melakukan aktivitasnya dengan baik. Dengan kemampuan meregulasi emosi siswa dapat menyeimbangkan emosinya dalam menghadapi situasi yang menekan selama mengikuti PJJ sehingga mampu menjadi pribadi yang memiliki kepribadian hardiness. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan responden sebanyak 131 siswa/i sekolah menengah atas di kecamatan Cilengkrang. Tujuan dari penelitian ini ingin melihat seberapa erat hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan kepribadian hardiness. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel regulasi emosi menggunakan alat ukur Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) milik Gross dan Jhon (2003), sedangkan untuk variabel hardiness menggunakan Dispositional Resilience Scale (DRS-15) dari Bartone (2007). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan Rank Spearman sehingga didapatkannya  $r = 0.476$  dengan  $p = 0.000$ , yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kepribadian hardiness. Artinya semakin tinggi kemampuan meregulasi emosinya maka semakin tinggi pula kepribadian hardiness yang dimiliki siswa dalam menjalankan sistem PJJ.

**Kata Kunci:** *Hardiness, Regulasi Emosi, PJJ.*

## A. Pendahuluan

Tertuang dalam surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19), setiap pembelajaran dilakukan melalui perangkat komputer, laptop, atau ponsel yang terhubung menggunakan jaringan internet. Kebijakan tersebut mulai diberlakukan tanggal 16 Maret 2020 tahun ajaran 2019-2020 semester genap. Sejak kebijakan diberlakukan, kegiatan belajar dilakukan di rumah secara daring atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) tidak serta merta berjalan dengan baik, banyak kendala yang ditemui selama pelaksanaannya. Kompas mengutip pernyataan Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Retno Listyarti melalui keterangan pers, bahwa mereka menerima 213 pengaduan terkait pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dari siswa di berbagai daerah di Indonesia (Farisa, 13 April 2020). KPAI melakukan survei ini berangkat dari 246 pengaduan siswa yang mengeluh pembelajaran daring. Survei dilakukan pada 13-20 April 2020 dengan responden yang merupakan gabungan siswa dari jenjang TK sampai SMA/ sederajat dan tersebar di 20 provinsi dan 34 kabupaten/kota. Sebanyak 77.8% responden mengeluhkan tugas yang menumpuk karena semua guru memberikan tugas dalam waktu yang sempit.

Hasil jejak pendapat U-report PEKA (peduli kesehatan mental) volume 1 antara UNICEF Indonesia dan CIMSA Indonesia pada Agustus 2020, yang melibatkan 638 responden di 32 provinsi, menyebutkan bahwa 38% anak usia 15-19 tahun mengalami tekanan oleh orangtua, 14% tertekan oleh guru, 13% tertekan oleh teman dan 5% tertekan oleh saudara (Tirto, 10 September 2020).

Pada umumnya siswa sekolah menengah atas berada pada fase remaja, dimana masa tersebut merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang memperlihatkan banyaknya perubahan (Hurlock, 2014). Akibat dari adanya perubahan fisik dan hormonal adalah terjadinya perubahan dalam aspek emosional pada remaja. Keterbatasannya dalam mengola perubahan-perubahan tersebut bisa membawa perubahan besar dalam fluktuasi emosinya (Kayyis, 2019). Pada masa remaja umumnya mengalami ketegangan emosi yang meninggi karena adanya tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru, serta menjadi masalah yang sulit diatasi (Hurlock, 2014).

Ditemukan keluhan yang serupa di Kecamatan Cilengkrang. Adanya penurunan dalam nilai akademik rata-rata siswa jika dibandingkan dengan semasa tatap muka dikarenakan kurangnya inisiatif siswa dalam belajar. Munculnya berbagai keluhan yang dialami siswa seperti sering kesulitan memahami materi, banyaknya pemberian tugas dari sekolah, metode pembelajaran yang membosankan, sulit bertemu dengan teman/peergroupnya, sulit bertemu dengan orang yang dikagumi (*favourite/penyemangat*), kesulitan mengakses internet/koneksi buruk, penurunan nilai akademik, masalah perekonomian keluarga, serta kondisi rumah yang kurang kondusif.

Fenomena lainnya ditemukan kebanyakan siswa mengalami perubahan emosi dalam penyesuaian diri terhadap sistem PJJ, emosi yang kerap dirasakan antara lain kesal, cemas, takut dan jenuh. Berhadapan dengan situasi baru tersebut menuntut mereka untuk beradaptasi dan tentunya memunculkan ketegangan emosi yang meninggi pada remaja. Seperti yang diungkapkan Hurlock (2014), bahwa pada masa remaja memiliki pola emosi yang terletak pada bagaimana remaja tersebut mengendalikan respon emosinya. Dikatakan mampu meregulasi emosi apabila seseorang mengetahui bagaimana ia mengalami serta mengekspresikan emosinya (Gross, 2007).

Beberapa siswa tetap memperlihatkan adanya sikap *hardiness* walaupun menunjukkan respon emosi yang tidak tepat, mengekspresikan emosi negatif secara berlebihan memperlihatkan kemarahannya dengan ketus dalam merespon serta meluapkan emosinya pada orang disekitar. Kepribadian yang dapat membuat individu bertahan menghadapi tekanan ataupun masalah dikatakan memiliki kepribadian *hardiness* (Kobasa, Maddi, & Kahn 1982). Sementara penelitian yang dilakukan Yobella (2018), mengungkapkan terdapat hubungan positif antara *hardiness* dengan regulasi emosi yang dilakukan pada 40 dokter spesialis dengan pengalaman pernah menangani pasien yang meninggal dunia. Hasil penelitian memperlihatkan

77.5% regulasi emosi pada dokter-dokter tersebut berada pada kategori tinggi. Menunjukkan bahwa subjek mampu memenuhi aspek-aspek regulasi emosi, lebih mampu memberikan emosi positif dengan menekankan emosi negatif yang akan muncul. Artinya subjek dalam penelitian ini mampu mengatur serta merespon emosi yang tepat selama menjalankan tugasnya dalam melayani pasien.

Selanjutnya diungkapkan oleh Selvani dan Dian (2017), menunjukkan adanya hubungan negatif mengenai variabel *hardiness* dengan stress akademik. Dalam penelitian mengungkapkan bahwa *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stress akademik. Selain itu penelitian yang dilakukan Bertha Kristiyanti (2019), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kepribadian *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 80.1% terhadap regulasi emosi pada penyandang tunadaksa. Semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik pula regulasi emosi pada penyandang tunadaksa dan sebaliknya. Adapun penelitian yang dilakukan Ribka (2014), atlet mahasiswa dengan kemampuan mengontrol emosinya akan mampu mengatasi tekanan sehingga mereka memiliki kepribadian *hardiness* yang jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bukan atlet.

Dari uraian di atas, maka diturunkannya perumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya: “Bagaimana gambaran regulasi emosi dan kepribadian *hardiness* pada siswa SMA di Kecamatan Cilengkrang selama PJJ?” serta “Serta seberapa erat hubungan antara hubungan regulasi emosi dengan kepribadian *hardiness* siswa selama PJJ?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui data empirik mengenai gambaran regulasi emosi siswa selama PJJ.
2. Untuk mengetahui data empirik mengenai gambaran kepribadian *hardiness* selama PJJ.
3. Untuk melihat seberapa erat hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan kepribadian *hardiness* siswa selama PJJ.

## B. Metodologi Penelitian

*Hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang dapat membuat individu bertahan dalam menghadapi tekanan ataupun masalah (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1979). Dikatakan memiliki kemampuan *hardiness* ialah memiliki sikap berani dalam menghadapi situasi yang sulit serta dapat mengubah situasi tersebut menjadi peluang untuk berkembang (Maddi, 2013).

Desain ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Dimana penggunaan desain ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai suatu fenomena sehingga dapat memberikan penjelasan secara kompleks. (Straus & Corbin, 2003). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa/i SMA yang berada di kecamatan Cilengkrang dengan jumlah kurang lebih 233 orang. Teknik convenience sampling digunakan pada penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan internet-based melalui *Google Form* yang disebarkan pada 131 siswa. Responden penelitian ini adalah anak dan remaja berusia 15-18 tahun di Kecamatan Cilengkrang.

Alat ukur yang digunakan merupakan adaptasi dan modifikasi skala *Emotion Regulation questionnaire* (ERQ) dikembangkan oleh Gross dan Jhon (2003) dan telah diadaptasi serta diteliti oleh Christiany (2019), yang terdiri dari 10 item dengan dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skala dalam mengukur regulasi emosi dengan menggunakan kusioner skala *likert* dengan point 1 hingga 7. Uji reliabilitas menunjukkan untuk *Cognitive Reappraisal* Cronbach' Alpha = .80 dan *Expressive Suppression* Cronbach' Alpha = .60.

Alat ukur yang digunakan ialah menggunakan *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) dari Bartone (2007) dan telah diadaptasi serta diteliti oleh Khairunnisa (2020), dengan memiliki 3 dimensi yakni, *commitment*, *control*, dan *challenge*. Alat ukur yang terdiri dari 15 item pernyataan dengan menggunakan skala ukur *likert*. Uji reliabilitas menunjukkan Cronbach' Alpha = .915.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Korelasi

Correlations			
		X	Y
Spearman's rho	X Correlation Coefficient	1.000	.476**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	131	131
Y	Correlation Coefficient	.476**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	131	131

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

Pada tabel menunjukkan bahwa nilai *sig* dari regulasi emosi dengan kepribadian *hardiness* adalah lebih kecil dari signifikan (0,5) atau 5%, sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, hipotesis diterima karena nilai signifikansinya 0,476. Kekuatan hubungan korelasinya cukup, sehingga semakin tinggi kemampuan meregulasi emosi, semakin tinggi pula kepribadian *hardiness* yang dimiliki siswa di Kecamatan Cilengkrang dengan arah korelasi positif.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* pada 131 siswa yang aktif mengikuti PJJ di Kecamatan Cilengkrang, ditemukan adanya hubungan yang positif antara kemampuan regulasi emosi dengan kepribadian *hardiness* dimana nilai *r* sebesar 0,476. Hubungan ini menunjukkan bahwa arah hubungannya searah, artinya ketika variabel kepribadian *hardiness* tinggi maka variabel kemampuan regulasi emosi juga tinggi. Didapatkan perhitungan data  $r = 0,476$  dengan signifikansi 0,000 memiliki kategori tingkat korelasi yang cukup. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yobella pada tahun 2018 menunjukkan hubungan positif antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada 40 dokter spesialis yang memiliki pengalaman menanganin pasien yang meninggal dunia.

Menunjukkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Cilengkrang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi yaitu sebesar 93,129 % atau sebanyak 122 dari 131 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa mampu mengendalikan emosinya untuk mengenali emosi, kapan dirasakan emosi tersebut, serta bagaimana cara mengekspresikan emosinya sehingga dapat berperilaku sesuai.

Berdasarkan tabel data demografi, siswa berjenis kelamin perempuan banyak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi sebanyak 58,015 %. Sedangkan responden laki – laki, terdapat 50 siswa atau sebanyak 56,488 % memiliki regulasi emosi yang tinggi. Artinya, regulasi emosi pada siswa sekolah menengah atas di Kecamatan Cilengkrang dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa berjenis kelamin laki-laki, dikarenakan responden perempuan cenderung lebih banyak ketimbang laki-laki. Dalam hal ini jenis kelamin bukanlah faktor utama dalam tingkatan kemampuan regulasi emosi, sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) yang memaparkan bahwasannya jenis kelamin bukanlah suatu faktor penentu akan tinggi rendahnya kemampuan regulasi emosi melainkan kemampuan tersebut cenderung hasil dari pola asuh orangtua, pendidikan serta sosialisasi.

Responden dengan usia 15 tahun sebesar 21,374 % memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, untuk usia 16 tahun sebesar 31,297 %, usia 17 tahun sebesar 25,954 %, dan sedangkan usia 18 tahun sebesar 14,503 % yang memiliki tingkat regulasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan usia 16 tahun di Kecamatan Cilengkrang lebih tinggi

memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya. Seperti yang diungkapkan oleh Silver, dkk (2012), bahwa usia juga memiliki pengaruh dalam regulasi seseorang.

Sebagian besar siswa SMA di Kecamatan Cilengkrang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi yaitu sebesar 91,603 % atau sebanyak 120 dari 131 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa mampu mengendalikan peristiwa-peristiwa yang mengancam/tidak menyenangkan terhadap menjalani PJJ. Ketiga dimensi pada *hardiness* memiliki kategori tinggi namun terlihat pada dimensi *challenge* memperlihatkan persentase terendah dari ketiga dimensi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keyakinan mereka dalam tetap terlibat tanpa mempedulikan seberapa buruk hal-hal yang akan terjadi, mampu mengendalikan suatu tindakan sebagai solusi serta penyelesaian dalam menghadapi tekanan atau masalah, serta menjadikan hambatan/tantangan sebagai peluang untuk berkembang walaupun akan sangat rentan setiap kali ada perubahan yang dikenakan pada mereka.

Berdasarkan data demografi, dibandingkan responden laki – laki, responden perempuan memiliki tingkatan *hardiness* yang lebih tinggi dengan persentase 61,068%. Responden perempuan banyak yang memiliki kemampuan *hardiness* yang tinggi sekitar 73 siswa atau sebanyak 55,725 % dan sisanya sebanyak 7 siswa atau 5,343 % memiliki *hardiness* yang rendah. Sedangkan responden laki – laki sebanyak 47 siswa atau sebanyak 35,877 % dan terdapat 4 siswa atau sebanyak 5,343 % orang yang memiliki *hardiness* rendah orang memiliki *hardiness* yang tinggi. Artinya, jenis kelamin menunjukkan perbedaan antara tingkatan *hardiness* siswa, dimana perempuan memiliki tingkatan *hardiness* lebih tinggi daripada laki-laki. Namun, hal ini tidak signifikan karena secara keseluruhan jumlah responden perempuan cenderung lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki.

Berdasarkan usia, responden yang berusia 15 tahun sebesar 21,374 % memiliki tingkat *hardiness* tinggi, untuk yang berusia 16 tahun sebesar 30,534 %, usia 17 tahun sebesar 25,190 %, dan sedangkan usia 18 tahun sebesar 14,503 % yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan usia 16 tahun di Kecamatan Cilengkrang lebih tinggi memiliki sikap *hardiness*.

Banyaknya faktor lain yang kemungkinan memiliki hubungan dengan kepribadian *hardiness* maupun regulasi emosi, hal inilah yang menjadi keterbatasan peneliti. Selain itu kurangnya responden secara merata baik berdasarkan usia maupun jenis kelamin sehingga tidak benar-benar menggambarkan faktor tingkatan mengenai kedua variabel. Terkait kurangnya referensi hasil penelitian yang secara spesifik berkaitan variabel penelitian baik penelitian asing maupun nasional yang dapat memperkuat penelitian.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kemampuan regulasi emosi dengan kepribadian *hardiness* dengan variabel regulasi emosi pada siswa sekolah menengah atas di kecamatan Cilengkrang.

Tingkat kekuatan hubungan antara variabel *Hardiness* dengan Regulasi Emosi adalah sebesar  $r = 0,476$  yakni pada tingkat hubungan yang cukup serta hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

Bagi siswa diharapkan untuk membuat rencana tindak ( *action plan* ) guna meraih tujuan dengan tetap mempertahankan motivasi belajar.

Sekolah dapat mengadakan pelatihan dalam meningkatkan kemampuan meregulasi emosi dan kepribadian *hardiness*.

Orang tua mengupayakan memenuhi kebutuhan mereka dengan berinteraksi dengan mereka seperti menunjukkan persetujuan, minat, dan dorongan sehingga anak-anak merasa didukung dan mulai memandang diri serta dunia sebagai hal yang menarik dan berharga. Dengan begitu siswa dapat membangun kepercayaan diri akan kemampuannya dalam menghadapi hambatan/peristiwa yang tidak menyenangkan dalam melewati proses penyesuaian diri.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menyempurnakan

penelitian ini dengan mendapatkan subjek penelitian yang lebih banyak di daerah atau berbagai instansi lainnya. Serta melakukan observasi agar semakin tergambar dengan jelas mengenai gambaran kedua variabel maupun hubungannya.

### Acknowledge

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamualaikum Wr.Wb*

*Alhamdulillahirabbil'alamini*, puji serta syukur akan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang mana pada kesempatan ini peneliti mampu menyelesaikan penelitian dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kepribadian *Hardiness* Pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19". Penulisan skripsi ini menjadi salah satu syarat guna meraih gelar sarjana Program Studi Psikologi di Universitas Islam Bandung. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

4. Dra. Ria Dewi Eryani M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta selalu memberikan dukungan selama proses penelitian.
5. Subjek penelitian siswa SMA di Kecamatan Cilengkrang, yang telah membantu peneliti dalam proses pengambilan data.
6. Dr. Dewi Sartika, M.Si, selaku dosen Fakultas Psikologi Unisba, banyaknya ilmu dan inspirasi yang dituangkan untuk peneliti.
7. Kedua orang tua peneliti Tarsyad Nugraha dan Ai Syahida, yang telah membesarkan peneliti dengan cinta dan kasih sayang serta selalu mendukung segala proses pencapaian mimpi peneliti hingga saat ini.
8. Kedua kakak peneliti Citra Mustikawati dan Chanra Arliani.
9. Bolulu dan Deka yang telah menemani peneliti selama menyelesaikan penelitian ini.
10. Sahabat penulis semenjak SMA, Putri Khairani dan Shelly Aulia yang ikut membantu penulis melewati masa penyelesaian skripsi.
11. Teman – teman PKC yang sudah bersedia menjadi tempat keluh kesah terkait pembuatan skripsi ini.
12. Psikologi angkatan 2017 untuk pengalamannya selama perkuliahan.
13. Seluruh Pegawai dan Staff Fakultas Psikologi Unisba serta seluruh pendidik atas kesediaan waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan serta pengetahuan kepada peneliti selama melaksanakan pendidikan.
14. Terima kasih untuk seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu telah ikut andil dalam memberikan pengalaman serta dukungan selama proses menyusun.

Semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima Allah SWT, serta mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya, amin ya rabbal alamin.

*Wasalamualaikum Wr. Wb.*

### Daftar Pustaka

- [1] Kemendikbud RI. (2020, November 1). Peluncuran Program: "Belajar dari Rumah" [Video File]. Diakses dari <https://youtu.be/21axUkEQhOQ?t=1>
- [2] Tim KPAI (2020, April 28). Ada 246 Aduan di KPAI soal Belajar Daring, Siswa Keluhkan Tugas Menumpuk-Kuota. <https://www.kpai.go.id/berita/ada-246-aduan-di-kpai-soal-belajar-daring-siswa-keluhkan-tugas-menumpuk-kuota>. Diakses pada 30 Oktober 2020 pukul 11.36 .
- [3] Farisa, F.C. (2020, 13 April). KPAI Terima 213 Pengaduan Pembelajaran Jarak Jauh, Mayoritas Keluhkan Beratnya Tugas dari Guru. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/15584711/kpai-terima-213-pengaduanpembelajaran-jarak-jauh-mayoritas-keluhkan?page=all> Diakses pada 30 Oktober 2020 pukul 11.54 .
- [4] Nugraheny, D.E. (2020, 8 Agustus). Survei KPAI: 43 Persen Siswa Keluhkan Kuota Internet untuk Pembelajaran Daring. <https://nasional.kompas.com/read/2020/08/08/10265321/survei-kpai-43-persen-siswa-keluhkan-kuota-internet-untuk-pembelajaran> Diakses pada 31 Oktober 2020 pukul 13.21 .

- [5] Prastiwi, D. (2020, 17 September). Deretan Fakta Terkait Belajar Online Sebabkan Anak SD Meninggal Dunia. <https://www.liputan6.com/news/read/4358782/deretan-fakta-terkait-belajar-online-sebabkan-anak-sd-meninggal-dunia> Diakses pada 1 November 2020 pukul 21.33.
- [6] National Safety Council. (2004). *Manajemen Stres*. Dialih bahasakan oleh Palupi Widyastuti. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [7] Santrock, John W. (2016). *Educational psychology : theory and application to fitness and performance*. Sixth Edition. New York : McGraw-Hill Education. Chapter 2
- [8] Anselm, Strauss dan Juliet Corbin. (2003). “Dasar-dasar Penelitian Kualitatif”. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- [9] Goleman, Daniel. 2009. *Emotional Intelligence*. London : Bloomsbury Publishing
- [10] Ane Putri, Selvani , dan Ratna Sawitri. 2017. Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Semarang : Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 6 (Nomor 4), halaman 319-322
- [11] Gross, J.J. 2007. *Emotion Regulation*. New York. The Guildford Press.
- [12] Suprijono, Agung. (2019). *Cooperative Learning : Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- [13] Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research. *Child development*. March/April. 75 (2), 317-333.
- [14] Suwartono, C., & Bintamur, D. 2019. Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network Analysis as an Alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Anima*, Vol. 34, No. 3, 115-124.
- [15] Khairunnisa. 2020. Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Resiliensi pada Anak Jalanan di Kecamatan Medan Maimun. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- [16] Christiani Wahono, Yobella , dan Krismi Diah Ambarwati. 2018. Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Dokter Spesialis Yang Pernah Menangani Pasien Meninggal Dunia. Kudus : Universitas Muria Kudus. E-ISSN : 2580-9520 P-ISSN : 2528-1895.
- [17] Kristiyanti, Bertha, dan Diana Rusmawati. 2019. Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Penyandang Tunadaksa Di Balai Besar Rehabilitasi Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharto Surakarta. Semarang : Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 8 (Nomor 2), halaman 106-111.
- [18] Ratnasari, S., & Suleeman, J. 2017. Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. Diunduh dari: <http://journal.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/jps.2017.4>
- [19] Kusumaningtyas, A.R. 2015. Hubungan antara kepribadian hardiness dengan kemampuan regulasi emosi perawat rumah sakit swasta di Kota Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- [20] Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Kahn, S. 1982 . *Hardiness and Health : A Prospective Study*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- [21] Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. 2002. Understanding of Emotions and Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problems. *The Qualitative Report*, 7 (1) <https://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1985&context=tqr>
- [22] Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. New York: Amacom Books. [file:///C:/Users/user/Downloads/Resilience%20at%20Work%20How%20to%20Succeed%20No%20Matter%20What%20Life%20Throws%20at%20You%20by%20Salvatore%20R.%20Maddi,%20Deborah%20M.%20Khoshaba%20\(z-lib.org\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Resilience%20at%20Work%20How%20to%20Succeed%20No%20Matter%20What%20Life%20Throws%20at%20You%20by%20Salvatore%20R.%20Maddi,%20Deborah%20M.%20Khoshaba%20(z-lib.org).pdf)
- [23] Maddi, S. R. 2013. Personal hardiness as the basis for resilience. *SpringerBriefs in Psychology*, 7-17.

- [24] Kobasa, S.C. & Maddi, S.R. 1984. *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Illinois: Dow Jones-Irwin
- [25] Bissonnette, M. 1998. *Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of The Literature*
- [26] Nilam, widyarini. 2010. Menjadi orang tabah. Diakses 8 maret 2021 pukul 22.26 <https://lifestyle.kompas.com/read/2010/05/15/07372139/Menjadi.Orang.Tabah?page=all>
- [27] Azmi, Nurul. 2015. POTENSI EMOSI REMAJA DAN PENGEMBANGANNYA. *Jurnal Pendidikan Sosial* [https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/permen\\_tahun2012\\_nomor24.pdf](https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/permen_tahun2012_nomor24.pdf)
- [28] Kobasa, S.C. 1979. *Stressful Life Event Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*
- [29] Ajhuri, Kayyis Fithri. 2019. *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- [30] Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education
- [31] Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [32] Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama
- [33] Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. 2012. Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235–1247. <https://gablab.mit.edu/wp-content/uploads/2012-age-related-differences-in-emotional-reactivity-regulation-and-rejection-sensitivity-in-adolescence.pdf>.
- [34] Rizkia Achmad, Hafidzal, Wahyudi, Hedi. (2021). *Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring*. *Jurnal Riset Psikologi*,1(2),93-99.