

REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Erlina Listyanti Widuri
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta
erlina_psiuad@yahoo.co.id.

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotion regulation and resilience of the first year student at Ahmad Dahlan University. The number of subjects in this research to were 75 students. Pearson product moment correlation was used t analysis the data. The results of this study indicated that there was a significant positive relationship between emotion regulation and resilience.

Keywords: college student, emotion regulation, resilienc

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada 75 mahasiswa. Korelasi *product moment* dari Pearson digunakan untuk menganalisis data penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi.

Kata kunci : mahasiswa, regulasi emosi, resiliensi.

Pendahuluan

Pada dasarnya setiap individu pasti mengalami kesulitan karena individu tidak akan terlepas dari berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dapat terjadi pada waktu dan tempat yang kadang sulit untuk diprediksikan. Pada situasi-

situasi tertentu saat kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Individu akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan.

Peneliti memfokuskan pada mahasiswa baru karena peneliti melihat banyak mahasiswa baru menghadapi berbagai tantangan yang membutuhkan resiliensi. Menurut Gunarsa (Gunarsa dan Gunarsa, 1995) mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, ketika individu masuk dalam dunia kuliah, individu menghadapi berbagai perubahan, mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Selain menghadapi perubahan di atas, mahasiswa baru juga akan menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru di tempat ia menuntut ilmu. Mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik.

Dalam teori psikologi perkembangan mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa dini. Suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Berbagai perubahan yang mereka alami yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah. Kondisi ini penting untuk difahami oleh dosen untuk menyikapi berbagai persoalan yang dialami oleh peserta didik. Pemahaman yang baik akan memberikan dasar bagi penanganan (intervensi) yang akan dilakukan agar dapat membantu mahasiswa untuk dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya sehingga proses pembelajaran yang sedang berlangsung mencapai hasil yang maksimal dan memuaskan.

Peneliti juga mewawancarai tiga mahasiswa tahun pertama untuk menggali berbagai permasalahan yang sedang dihadapi sebagai mahasiswa baru. Beberapa masalah yang dikemukakan adalah adanya beberapa perubahan dalam kehidupan mahasiswa yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi terhadap perubahan tersebut, di antaranya adalah adaptasi terhadap pergaulan yang baru, teman-teman yang baru, aturan baru dalam lingkungan yang baru. Perubahan yang lain adalah perubahan dalam gaya belajar, mahasiswa dituntut untuk mandiri, mengatur keuangan yang terbatas, mengatur waktu dan meningkatkan kedisiplinan diri.

Berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan mahasiswa

membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang. Menurut Reivich & Shatte dan Norman (Helton & Smith, 2004), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain.

Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan (Holaday, 1997). Newcomb (LaFramboise et al., 2006) melihat resiliensi sebagai suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang beresiko pada titik-titik kritis sepanjang kehidupan seseorang.

Konsep resiliensi didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu. Resiliensi dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya.

Menurut Block (Papalia, 2001) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas. Garmezy (Damon, 1998) menyampaikan konsep yang berbeda, resiliensi bukan dilihat sebagai sifat yang menetap pada diri individu, namun sebagai hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu. Resiliensi tidak dilihat sebagai atribut yang pasti atau keluaran yang spesifik namun sebaliknya sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu (Everall, et al.,

2006).

Hal ini senada dengan Masten (LaFramboise dkk., 2006) yang mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dan bukan atribut bawaan yang tetap. Resiliensi lebih akurat jika dilihat sebagai bagian dari perkembangan kesehatan mental dalam diri seseorang yang dapat ditingkatkan dalam siklus kehidupan seseorang.

Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah.

Regulasi Emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole dkk., 2004).

Lebih lanjut Cole dkk. (2004) menerangkan bahwa ada dua jenis fenomena pengaturan, yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi yang diatur. Emosi sebagai pengatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari jenis emosi yang aktif, misalnya ketakutan akan tampak melalui ekspresi wajah dan perilaku, dan terdapat pada sebuah sistem yang berkaitan dengan emosi seperti aktivitas kardiovaskular, dapat merefleksikan sifat alami emosi itu sendiri daripada sebuah jenis emosi tertentu yang mengatur sebuah sistem secara terpisah. Emosi sebagai pengatur lebih mengarah pada perubahan interdomain, seperti rasa sedih seorang anak yang disebabkan karena strategi yang diterapkannya. Sedangkan emosi yang telah diatur berkaitan dengan perubahan pada jenis emosi yang aktif, termasuk di dalamnya perubahan dalam kemampuan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri, atau antar individu, seperti seorang anak yang membuat kedua orangtuanya yang sedang sedih menjadi tersenyum. Pengertian regulasi yang digunakan dalam penelitian ini lebih cenderung kepada pengertian yang kedua yaitu emosi yang telah diatur.

Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam

mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya.

Gross (Strongman, 2003) membuat daftar lima rangkaian proses regulasi emosi, yaitu :

1. Pemilihan situasi. Kita dapat mendekati atau menghindari orang, tempat atau objek. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa kita akan sampai pada sebuah situasi yang kita perkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan (atau tidak diharapkan).
2. Perubahan situasi. Hal ini sama dengan *problem-focused coping*. Situasi-situasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.
3. Penyebaran perhatian, termasuk di sini, contohnya, bingung/gangguan, konsentrasi dan/atau perenungan. *Attentional deployment* adalah salah satu proses regulasi emosi yang pertama muncul di dalam perkembangan dan tampaknya digunakan sejak masa bayi sampai masa dewasa, terutama ketika tidak mungkin mengubah atau memodifikasi situasi kita. Bukan hanya bayi dan anak-anak kecil yang secara spontan mengalihkan pandangannya dari kejadian aversif (dan mengarahkannya pada hal-hal yang menyenangkan), tetapi proses atensional mereka juga dapat dipandu oleh orang lain dengan maksud mengelolanya. Di dalam contoh yang diberikan sebelumnya, regulasi emosi melibatkan fasilitasi perubahan perhatian pada anak dengan membuat si anak memfokuskan perhatiannya pada apa yang diinginkannya sebagai hadiah ulang tahun.

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. *Distraksi* memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. Distraksi juga bisa melibatkan mengubah fokus internal, misalnya ketika individu membangkitkan pikiran atau ingatan yang tidak konsisten dengan keadaan emosional yang tidak diharapkan atau ketika seorang aktor sengaja mengingat tentang sebuah insiden emosional agar dapat menggambarkan sebuah emosi dengan meyakinkan. Jadi, *attentional deployment* bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan

arah perhatian oleh orang lain

- 4) Perubahan kognitif : perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.
- 5) Perubahan respon. Ini terjadi pada bagian akhir, termasuk di sini penggunaan obat, alkohol, latihan, terapi, makan atau penekanan. (Strongman, 2003). Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsiung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk mentarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas (sistem-syaraf) simpatik (*beta blockers*). Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Bentuk lazim lain dari modifikasi respon melibatkan regulasi perilaku yang mengekspresikan emosi (Gross, & John, 2003). Banyak studi menunjukkan bahwa menginisiasi perilaku ekspresif-emosi sedikit meningkatkan perasaan tentang emosi itu.. Menariknya, mengurangi perilaku ekspresif-emosi tampaknya mempunyai efek menurunkan pengalaman emosi positif tetapi tidak menurunkan pengalaman emosi negatif dan benar-benar meningkatkan aktivasi (sistem syaraf) simpatik (Gross, 1998).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, demikian juga sebaliknya.

Metode Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang duduk di tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Pemilihan subjek didasari oleh pemikiran bahwa mahasiswa yang duduk di tahun pertama sedang mengalami perubahan yang besar, baik secara tahap perkembangan, dunia pendidikan dan lingkungan tempat tinggal. Perubahan-perubahan inilah yang dipandang sebagai tantangan yang menuntut kemampuan beradaptasi dan memanfaatkan tantangan untuk menjadi lebih baik.

Karakteristik subjek sebagai berikut :

1. Usia 17 – 22 tahun
2. Status sebagai mahasiswa aktif di Universitas Ahmad Dahlan
3. Sedang berada di tahun pertama Perguruan Tinggi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan uji daya beda aitem pada ketiga alat ukur, maka diketahui sejumlah aitem yang dapat digunakan dan aitem yang gugur. Setelah dilakukan uji coba alat ukur, didapatkan hasil pada Skala Regulasi Emosi terdiri dari 25 aitem, terdapat 1 aitem gugur sehingga tersisa 24 aitem. Skala Resiliensi dari total item 16 aitem, terdapat 1 aitem gugur dan tersisa 15 aitem. Pada tabel 1 dapat dilihat indeks daya beda aitem dan reliabilitas Skala Regulasi Emosi.

Tabel 1
Indeks daya beda aitem dan reliabilitas skala regulasi emosi

No.	Aspek	Rentang indeks daya beda aitem (r_{it})	Nilai reliabilitas (α)
1	<i>Reappraisal</i>	0,342 – 0,737	0,859
2	<i>Suppression</i>	0,334 – 0,809	0,810

Pada tabel 1 terlihat nilai indeks daya beda aitem Skala Regulasi Emosi terendah adalah $r_{it} = 0,334$ dan indeks daya beda aitem tertinggi adalah $r_{it} = 0,809$.

Skala Resiliensi yang semula berjumlah 16, setelah uji coba ada 2 aitem yang gugur, yaitu aitem nomer 8 dan 11 sehingga tersisa 14 aitem. Indeks daya beda aitem Skala Resiliensi yang terendah adalah $r_{it} = 0,345$ dan indeks daya beda aitem tertinggi adalah $r_{it} = 0,655$.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yaitu menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson didapatkan hasil korelasi ($r_{xy} = 0,344$, $p < 0,01$). Hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi, semakin tinggi regulasi emosi berarti semakin tinggi juga resiliensi, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan korelasi positif yang signifikan ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0,344$, $p < 0,01$. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan resiliensi. Temuan ini memberi implikasi bahwa regulasi

emosi perlu diperhatikan karena berperan dalam mendukung resiliensi, tentunya dengan tetap memperhatikan pengaruh variabel yang signifikan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan Gottman (1997) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif dimungkinkan karena aspek regulasi emosi berkaitan dan memiliki pengaruh pada aspek-aspek resiliensi, diantaranya adalah *suppression* atau menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi emosi berpengaruh pada tekun dan gigih dalam menghadapi kesulitan. Selain itu kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri

Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang. Pada situasi-situasi tertentu saat kemalangan tidak dapat dihindari, seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Individu harus dapat mengekspresikan emosinya dengan wajar dan tepat serta tidak berlarut-larut. Individu yang memiliki kesulitan untuk meregulasi emosi cenderung untuk terjebak dalam emosinya dan pada akhirnya sulit untuk membuat keputusan dengan tepat, menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan positif, serta tidak terbuka pada pengalaman baru.

Individu yang memiliki kontrol impuls yang tinggi akan memiliki regulasi emosi yang tinggi pula. Ketika seseorang tidak mampu mengontrol impuls, ia akan menerima *belief* yang pertama kali muncul pada dirinya tanpa mempertimbangkan hal lainnya. Akibatnya ia akan percaya setiap kejadian negatif dan berlaku sesuai dengan *belief*-nya. Individu yang memiliki kontrol impuls dapat menahan dan mengevaluasi kejadian negatif yang menyimpannya dan berpikir secara rasional. Ia tidak akan terjebak dan

menerima kejadian negatif secara cuma-cuma.

Sementara itu hasil dari penelitian ini bahwa subjek yang menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* didapatkan 68,4% masuk kategori sedang dan 15,8% masuk kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan terjadi usaha untuk menekan ekspresi emosi negatif tetapi memberi efek samping yaitu menekan ekspresi positif dan tidak membantu mengurangi pengalaman negatif (Gross dan John, 2003).

Sementara itu dari deskripsi data tentang strategi regulasi emosi *reappraisal* subjek rata-rata masuk kategori rendah (79%). Hal ini menunjukkan bahwa strategi *reappraisal* subjek jarang digunakan. Strategi *reappraisal (antecedent-focused)* menggunakan pendekatan kognitif dan terjadi proses menilai kembali terhadap situasi yang akan berdampak pada emosi, atau dengan kata lain proses ini bersifat evaluatif (Strongman, 2003) terhadap situasi yang dihadapi. Jika individu menilai situasi yang dihadapi bersifat negatif maka emosi yang dikembangkan oleh individu lebih bersifat negatif, sebaliknya bila individu menilai situasi yang dihadapi bersifat positif maka emosi yang dikembangkan cenderung positif pula (Gross dan John, 2003). Sementara itu dari hasil kategorisasi strategi regulasi emosi *suppression* didapatkan 68,4% masuk kategori sedang dan 15,8% masuk kategori sangat tinggi, hal ini berarti penggunaan strategi regulasi emosi *suppression* cukup sering digunakan. Pada proses *suppression/response-focused* terjadi usaha untuk menekan ekspresi emosi negatif tetapi memberi efek samping yaitu menekan ekspresi positif dan tidak membantu mengurangi pengalaman negatif (Gross dan John, 2003). Hal ini terlihat dari perilaku subjek yang jarang memperlihatkan ekspresi emosi positif dan menunjukkan bahwa subjek menggunakan strategi regulasi emosi *suppression*.

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi.

Penggunaan strategi regulasi emosi *suppression* subjek sebagian besar sedang dan kategori tinggi, sebagian kecil sangat tinggi dan sangat rendah. Penggunaan strategi regulasi emosi *reappraisal* subjek sebagian besar sedang dan tinggi, sebagian kecil sangat rendah. Resiliensi sebagian besar subjek pada kategori tinggi.

Daftar Pustaka

- 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.
- Damon, W. (1998). *Handbook of Child Psychology*. Fifth Edition Volume Four. New York : John Wiley & Sons. Inc.
- Everall, R.D. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescent. *Journal of Counseling and Development*, 84,461- 470.
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York : Rockefeller Center.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and Response-Focused Emotion Regulation Divergent Consequences for Experience, Expression and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74 (1), 224-237.
- Gross, J. J. dan 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.
- Gunarsa, S. D. dan Gunarsa, Y. (1995). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Helton, L. R. & Smith, M. K. (2004). *Mental Health Practice with Children and Youth*. New York: The Hawort Social Work Practice Press.
- Holaday, Morgot. (1997). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling and Development*, 75, 346-357.
- LaFramboise, T. D. (2006). Family, Community, and School Influences on Resilience among American Indian Adolescents In the Upper Midwest. *Journal of Social Psychology*, 34, 193-209
- Papalia, D. E., (2001). *Human Development Eight Edition*. New York : McGraw Hill
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory*. 5th edition. New York:McGraw-Hill.