Resiliensi pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua Ditinjau dari Regulasi Emosi: Studi Korelasional

Mashita Dia Tri Wardani[1], Al Thuba Septa Priyanggasari[2], Elizabeth Pinkan Rachma Triastuti[3]
Psikologi, Universitas Merdeka Malang
email: 22090000213@student.unmer.ac.id, althuba.septa@unmer.ac.id [2], 23090000285@student.unmer.ac.id[3]

Kata Kunci:
Regulasi Emosi
Dewasa Awal
Perceraian Orang Tua
Resiliensi

ABSTRAK

Perceraian orang tua merupakan salah satu peristiwa dalam keluarga yang dapat memengaruhi penyesuaian psikologis individu pada masa dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan hubungan interpersonal sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu faktor penting dalam membangun resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal yang orang tuanya telah bercerai minimal satu tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 120 responden berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Connor-Davidson *Resilience Scale* dan skala regulasi emosi berdasarkan Gratz dan Roemer. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi ($\beta = 0{,}555$; $F = 52{,}575$; $p < 0{,}001$) dengan kontribusi sebesar 30,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi penting untuk mendukung penyesuaian psikologis individu setelah perceraian orang tua.

Keyword:
Emerging Adulthood
Parental Divorce
Emotion Regulation
Resilience

ABSTRACT

Parental divorce is one of the family events that may affect psychological adjustment during emerging adulthood. Individuals in this developmental stage face various academic, social, and interpersonal demands, making the ability to regulate emotions an important factor in developing resilience. This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and resilience among emerging adults whose parents had been divorced for at least one year. This study employed a quantitative correlational design involving 120 participants aged 18–25 years selected using convenience sampling. Data were collected using the Connor-Davidson Resilience Scale and an emotion regulation scale based on the model proposed by Gratz and Roemer. The data were analyzed using simple linear regression. The findings showed that emotion regulation had a positive and significant relationship with resilience ($\beta = 0.555$; $F = 52.575$; $p < .001$), with a coefficient of determination of 30.8%. These findings indicate that better emotion regulation is associated with higher resilience among emerging adults after parental divorce. The study highlights the importance of strengthening emotion regulation skills to support psychological adaptation following parental divorce.

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

I. PENDAHULUAN

Perceraian orang tua merupakan fenomena sosial yang masih tinggi di Indonesia dan dapat memberikan dampak psikologis bagi anggota keluarga, termasuk individu pada fase dewasa awal. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan terdapat 463.654 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2023. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena perceraian orang tua dapat memengaruhi penyesuaian psikologis individu, Dewasa awal merupakan fase perkembangan individu dengan rentang usia 18-25 tahun yang dimana pada masa ini individu memasuki masa kedewasaan dengan tuntutan kemandirian yang lebih besar [1]. Menurut [2] individu dengan fase ini merupakan tahap peralihan pada individu dalam menghadapi berbagai tanggung jawab dan perubahan dalam hidup. Pada masa ini individu dihadapkan dengan tuntutan Pendidikan, pekerjaan, hubungan dengan pasangan serta lingkungan yang mulai kompleks, hal tersebut mengakibatkan individu lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Pada fase ini, perceraian orang tua dapat memengaruhi kondisi emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan. [3] menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua lebih rentan mengalami kecemasan, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, dan rendahnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi menjadi penting karena membantu individu bertahan, beradaptasi, dan berkembang ketika menghadapi permasalahan [4].

Menurut [5] perceraian merupakan faktor risiko bagi perkembangan psikologis individu. Pada sekitar satu tahun pertama setelah perceraian, individu dapat mengalami fase krisis yang ditandai dengan kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan kebingungan, kemudian secara bertahap memasuki proses adaptasi. Oleh karena itu, penelitian ini menetapkan kriteria orang tua telah bercerai minimal satu tahun agar regulasi emosi dan resiliensi yang diukur mencerminkan kondisi setelah individu melewati fase krisis awal pasca perceraian.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, mengatasi permasalahan, dan berkembang secara positif ketika menghadapi tekanan [4]. Resiliensi penting bagi dewasa awal pasca perceraian orang tua karena tingkat resiliensi yang rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres, depresi, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal [3]. [6] menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi sebesar 22,6% dalam menurunkan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hal tersebut menunjukkan pentingnya resiliensi sebagai kemampuan adaptif dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal.

Salah satu faktor internal yang berperan dalam resiliensi adalah regulasi emosi [7]. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan respons emosional dengan kebutuhan dan tujuan [8]. Kemampuan ini membantu individu mengelola emosi ketika menghadapi tekanan sehingga dapat beradaptasi secara lebih positif. [9] menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Sejalan dengan hal tersebut, [10] menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan prediktor ketahanan pada perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua.

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan. [9] mengkaji *emerging adulthood* yang mengalami *broken home* secara umum, sedangkan [11] terbatas pada populasi mahasiswa. [12] lebih berfokus pada *self-efficacy* sebagai faktor yang berkaitan dengan resiliensi, sementara [13] menggunakan pendekatan kualitatif sehingga belum menguji hubungan antarvariabel secara kuantitatif. Dengan demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal pasca perceraian orang tua masih diperlukan.

Berdasarkan fenomena dan keterbatasan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Resiliensi pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua Ditinjau dari Regulasi Emosi: Studi Korelasional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian Psikologi mengenai regulasi emosi dan resiliensi, serta menjadi referensi dalam memahami kemampuan adaptasi dewasa awal setelah perceraian orang tua.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) dan resiliensi sebagai variabel terikat (Y) pada dewasa awal pasca perceraian orang tua [14].

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu dewasa awal pasca perceraian orang tua untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh [4] dan telah dianalisis serta diterjemahkan oleh [15]. Skala ini terdiri dari 25 item yang mencakup aspek *personal competence, high standards and tenacity; trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress; positive acceptance of change and secure relationships; control;* dan *spiritual influences*. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memahami, menerima, mengendalikan, dan mengelola respons emosional secara adaptif. Regulasi emosi diukur menggunakan skala yang diadopsi dari [16] berdasarkan aspek [17], yaitu *strategies to emotion regulation, engaging in goal-directed behavior, control emotional responses*, dan *acceptance of emotional responses*. Skala terdiri dari 25 item dengan rentang respons Likert 0–4. Berdasarkan penelitian [16], seluruh 25 item dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,869. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Populasi penelitian adalah dewasa awal di Indonesia yang memiliki orang tua bercerai. Sampel penelitian terdiri dari 120 responden dengan kriteria berusia 18–25 tahun dan orang tua telah bercerai minimal terjadi satu tahun. Kriteria tersebut ditetapkan dengan mempertimbangkan bahwa tahun pertama setelah perceraian merupakan periode krisis dan penyesuaian terhadap perubahan dalam keluarga [5]. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*,

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

yaitu pemilihan responden berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Cochran dan diperoleh jumlah minimum 120 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring melalui *Google Form* yang disebarkan melalui media sosial. Sebelum mengisi kuesioner, responden memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan persetujuan sebagai partisipan. Responden yang memenuhi kriteria kemudian mengisi identitas dan memberikan respons terhadap skala CD-RISC dan skala regulasi emosi sesuai dengan petunjuk pengisian. Partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela dan responden tidak memperoleh imbalan.

Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai *Deviation from Linearity,* dengan kriteria > 0,05 menunjukkan hubungan yang linear. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan dan kemampuan prediksi regulasi emosi terhadap resiliensi. Hasil analisis dilaporkan melalui nilai koefisien regresi (B dan β), t, F, R^2, dan signifikansi (p). Apabila asumsi parametrik tidak terpenuhi, analisis alternatif yang digunakan adalah korelasi Spearman's Rho.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 120 responden yang merupakan dewasa awal dengan rentang usia 18–25 tahun dengan latar belakang orang tua telah bercerai minimal satu tahun. Penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kepercayaan 95% (t = 1,96), standar deviasi sebesar 0,67, dan *margin of error* sebesar 0,12 sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 120 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Google Form* dengan mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi kuesioner.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	**Kategori**	**n**	**%**
Usia	18-20 tahun	27	22,5
	21-23 tahun	83	69,2
	24- 25 tahun	10	8,3
Jenis Kelamin	Laki – laki	19	15,8
	Perempuan	101	84,2
Durasi Perceraian	1-2 tahun	45	37,5
	3-4 tahun	30	25,0
	5-6 tahun	18	15,0
	>6 tahun	27	22,5
Total		**120**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, responden terbanyak berada pada usia 22 tahun dengan jumlah 35

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

responden (29,2%), sedangkan responden paling sedikit berada pada usia 25 tahun dengan jumlah 4 responden (3,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 101 orang (84,2%), sedangkan laki-laki berjumlah 19 orang (15,8%). Berdasarkan durasi perceraian orang tua, responden dengan durasi 1–2 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 45 responden (37,5%), sedangkan kelompok dengan durasi 5–6 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 18 responden (15,0%).

Selanjutnya, analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran skor regulasi emosi dan resiliensi. Instrumen regulasi emosi terdiri dari 25 item berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh [17] dengan instrumen yang diadopsi dari penelitian [16], sedangkan variabel resiliensi diukur menggunakan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang terdiri dari 25 item.

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur

Variablel	Min - Maks	Mean	Std. Deviation	N	α
Regulasi Emosi	64 - 100	82.75	5.753	120	.716
Resiliensi	54 - 99	79.53	8.564	120	.836
N= 120					

Berdasarkan Tabel 2, variabel regulasi emosi memiliki rentang skor 64–100 dengan nilai rata-rata 82,75 dan standar deviasi 5,753. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,716 menunjukkan bahwa instrumen regulasi emosi memiliki reliabilitas yang baik. Variabel resiliensi memiliki rentang skor 54–99 dengan nilai rata-rata 79,53 dan standar deviasi 8,564. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,836 menunjukkan bahwa instrumen resiliensi memiliki reliabilitas yang baik.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 112 responden (93,3%) memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi, 8 responden (6,7%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Pada variabel resiliensi, sebanyak 90 responden (75,0%) berada pada kategori tinggi, 30 responden (25,0%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Dengan demikian, responden penelitian secara umum memiliki regulasi emosi dan resiliensi pada kategori tinggi.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi regulasi emosi sebesar 0,005 dan resiliensi sebesar 0,013 sehingga data dianggap tidak normal. Namun asumsi normalitas dapat dianggap terpenuhi apabila jumlah sampel dalam penelitian berjumlah lebih dari 100 responden sehingga analisis parametrik berupa regresi linear tetap dapat dilakukan. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,552 yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi bersifat linear.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan besarnya hubungan regulasi emosi terhadap resiliensi.

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	*B*	β		SE	t	*p* (sig.)
Konstanta	110,144			9,454	1,179	0,241
Regulasi Emosi	0,826	0,555		0,114	7,251	0,000
R^2			0,308			
F			52,575			0,000

Catatan N = 120

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi. Koefisien regresi sebesar 0,826 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor regulasi emosi diikuti peningkatan skor resiliensi sebesar 0,826. Nilai Beta sebesar 0,555 menunjukkan arah hubungan yang positif, sedangkan nilai *t* sebesar 7,251 dengan nilai *p* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan. Nilai R^2 sebesar 0,308 menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 30,8% terhadap resiliensi, sedangkan 69,2% lainnya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Nilai F sebesar 52,575 dengan *p* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Kemampuan dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif dapat membantu individu menghadapi tekanan, menyesuaikan diri terhadap perubahan, dan bangkit dari kondisi sulit setelah perceraian orang tua.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi pengalaman penuh tekanan. Perceraian orang tua dapat menghadirkan perubahan dalam hubungan keluarga dan menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Kemampuan mengelola respons emosional secara adaptif membantu individu menghadapi situasi tersebut tanpa terbawa secara berlebihan oleh emosi negatif. Dengan demikian, individu memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mempertahankan fungsi adaptif dan menjalankan tugas perkembangannya pada masa dewasa awal.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dalam regulasi emosi dan resiliensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan yang berkaitan dengan perceraian orang tua. Tingginya kedua variabel tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik responden yang telah mengalami perceraian orang tua sekurang-kurangnya satu tahun. Rentang waktu tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk melalui proses penyesuaian terhadap perubahan kondisi keluarga. Namun, kondisi tersebut tidak berarti bahwa seluruh individu telah mencapai penyesuaian yang sama, karena kemampuan regulasi emosi dan

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

resiliensi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori [17] yang menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk menerima pengalaman emosional, mengendalikan perilaku, serta menggunakan strategi yang sesuai dalam menghadapi emosi. Kemampuan tersebut berkaitan dengan resiliensi karena individu yang mampu mengelola respons emosional secara adaptif lebih memungkinkan untuk mempertahankan perilaku yang terarah ketika menghadapi situasi sulit. Hal ini sejalan dengan [18] yang menempatkan regulasi emosi sebagai salah satu kemampuan yang mendukung individu dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan kemampuan adaptasi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. [13] menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tekanan emosional akibat perceraian orang tua. [11] menemukan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan penyesuaian diri yang positif pada individu dengan latar belakang *broken home*. [9] juga menemukan hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada individu *emerging adulthood* yang mengalami *broken home*. Sementara itu, [12] menunjukkan bahwa *self-efficacy* juga berkaitan dengan resiliensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan resiliensi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya mengenai hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada individu yang menghadapi kondisi keluarga yang penuh tekanan. Penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris pada kelompok dewasa awal berusia 18–25 tahun yang orang tuanya telah bercerai sekurang-kurangnya satu tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi tetap berkaitan dengan kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap kondisi sulit pada tahap perkembangan dewasa awal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam karakteristik responden karena belum mempertimbangkan perbedaan pekerjaan dan tingkat pendidikan yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi maupun resiliensi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan karakteristik pekerjaan dan tingkat pendidikan.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu mengenali, menerima, mengendalikan, dan mengelola respons emosi secara adaptif, maka semakin tinggi pula kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan setelah perceraian orang tua. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal pasca perceraian orang tua dapat diterima.

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

DAFTAR RUJUKAN

[1] J. W. Santrock, *Educational Psychology*. New York, NY, USA: McGraw-Hill, 2011.

[2] J. J. Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties," *Am. Psychol.*, vol. 55, no. 5, pp. 469–480, 2000, doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.

[3] Z. Ramadhani, H. A. Radde, and M. Musawwir, "Analisis Dimensi Social Support Sebagai Prediktor Gratitude pada Dewasa Awal yang Orangtuanya Bercerai," *J. Psikol. Karakter*, vol. 1, no. 2, pp. 130–138, 2021, doi: 10.56326/jpk.v1i2.1252.

[4] K. M. Connor and J. R. T. Davidson, "Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depress. Anxiety*, vol. 18, no. 2, pp. 76–82, 2003, doi: 10.1002/da.10113.

[5] E. H. Grotberg, *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague, The Netherlands: Bernard van Leer Foundation, 1995.

[6] N. A. T. K. & P. Y. Wulandari, "Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal," *J. Fusion*, vol. 3, no. 11, 2023, doi: https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379 Published.

[7] N. Rahmania, R. Rizkillah, and Musthofa, "Self-Efficacy, Emotion Regulation, and Resilience of Formal Working Mothers During the Covid-19 Pandemic," *J. Child, Fam. Consum. Stud.*, vol. 1, no. 3, pp. 185–195, 2022, doi: 10.29244/jcfcs.1.3.185-195.

[8] James J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation. New York, London: The Gulford Press.* 2014.

[9] A. O. Bunga, Evanytha, and M. Akhyar, "Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada emerging adulthood yang mengalami broken home," *Pros. Semin. Nas.*, pp. 239–246, 2024.

[10] C. Y. Mahardika and F. Nurmalitasari, "Emotion Regulation as Predictor of Resilience in Early Adult Women Victims of Parental Divorce," *J. Sains Psikol.*, vol. 14, no. 1, pp. 136–149, 2025, doi: 10.17977/um023v14i12025p136-149.

[11] L. Priyanto, "Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa broken home dengan dukungan sosial sebagai moderator," M.S. thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia, 2023.

[12] R. Fany, S. Murdiana, and M. N. H. Nurdin, "Pengaruh self efficacy terhadap resiliensi pada mahasiswa yang memiliki orang tua bercerai di Kota Makassar," *PESHUM: J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 6, pp. 1088–1096, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i6.2383.

[13] S. T. Amalia and I. Y. Cahyanti, "Gambaran Resiliensi pada Individu Dewasa Awal Terhadap Situasi Akibat Perceraian Orang Tua," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 268–279, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24754.

[14] S. Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D,"

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

Alf. Bandung, 2013.

[15] A. Wahyudi *et al.*, "Model Rasch: Analisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahasa Indonesia," *Advice J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, no. 1, pp. 28–35, 2020, doi: 10.32585/advice.v2i1.701.

[16] F. A. Utama, "Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying pada remaja di Kota Jambi," 2022.

[17] K. L. Gratz and L. Roemer, "Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale," *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, vol. 26, no. 1, pp. 41–54, 2004, doi: 10.1023/B.0000007455.08539.94.

[18] K. Reivich and A. Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York, NY, USA: Broadway Books, 2002.

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076