

E-ISSN: 2774-4094



JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK

Volume 2, Nomor 2, September 2022

Published by
PERPETAKI

Perkumpulan Perguruan Tinggi Agama Katolik

✉ redaksi@jurnalppak.or.id  <https://jurnalppak.or.id/>

Dewan Editor

JPPAK (Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik)

Pemimpin Redaksi dan Manajer Jurnal JPPAK:

(Pst.) Ferry Hartono, S.S., Lic. S.S. (STIKAS Santo Yohanes Salib, Kalbar)

Wakil-wakil Pemimpin Redaksi:

1. Dr. Albertus Heriyanto, M.Hum. (STFT Fajar Timur Jayapura)
2. (Pst.) Fransiskus Zaverius M. Deidhae, M.A. (STP Atma Reksa Ende)

Editor-editor Pelaksana:

1. Yosua Damas Sadewo, M.Pd.
2. Silvester, M.Pd.
3. Pebria Dheni Purnasari, M.Pd.

Admin OJS:

Azriel Christian Nurcahyo, M.Kom.

Editor Desain dan Tataletak:

Yosua Damas Sadewo, M.Pd.

Mitra Bebestari:

1. (Pst.) Prof. Dr. Armada Riyanto, STFT Widya Sasana, Malang, Jatim
2. Dr. Basilius Redan Werang, S.S., S.Sos., JCL, Universitas Musamus, Merauke
3. Dr. Paskalis Edwin I Nyoman Paska, STP-IPI, Malang, Jatim
4. (Rev.) Gilbert Duuk, STL., St. Peter's College, Kuching, Sarawak, Malaysia
5. (Pst.) Dr. Carolus Patampang, S.S., M.A., Sekolah Tinggi Kateketik dan Pastoral Rantepao, Toraja, Makassar, Sulawesi Selatan.
6. (Pst.) Ignasius Samson Sudirman Refo, STPAK St. Yohanes Penginjil, Ambon, Maluku
7. Capt. Cahya Fajar Budi Hartanto, M.Mar., M.Si., Politeknik Bumi Akpelni, Semarang, Jateng.
8. Vinsensius Crispinus Lemba, S.Fil., M.Pd., Institut Keguruan dan Teknologi, Larantuka, NTT.
9. Anselmus Yata Mones, S.Fil, M.Pd., STP ST. PETRUS ATAMBUA
10. Andarweni, S.E., M.M., STPKat St. Fransiskus Asisi, Semarang, Jateng.
11. Dr Simplesius Sandur, S.S., Lic. Phil., STIKAS Santo Yohanes Salib, Bandol, Kalbar
12. Anselmus Dorewoho Atasoge, S.Fil.Mth., STP Reinga Larantuka, NTT

Penerbit:

PERPETAKI

Perkumpulan Perguruan Tinggi Agama Katolik Indonesia
Jl. Seruni No. 6, Malang 65141, Jawa Timur, Indonesia

DAFTAR ISI
JPPAK Volume 2 Nomor 2, September 2022

Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19 dari Perspektif Mahasiswa Calon Guru Agama Katolik: Tantangan dan Peluang **Hal. 111-130**

Emmeria Tarihoran

Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar **Hal. 131-147**

Mimpin Sembiring; Thomas Tarigan

Revelasi Allah pada *Sulang Silima* Pakpak dalam Hidup Menggereja Umat **Hal. 148-163**

Paulinus Tibo; Ronika Tindaon

Proses *Entrepreneurial* dalam Upaya Revitalisasi Budaya dan Industri di Kampung Batik Semarang: Suatu Studi Kasus untuk Pendidikan *Entrepreneurship* di STPKat Santo Fransiskus Asisi Semarang **Hal. 164-177**

Andarweni Astuti; Gunawan

Konsep Teologi Ekologis dalam Ritual *Ngeti Uma* pada Masyarakat Ende-Lio **Hal. 178-195**

Alfredo Reynold Reba; Sefrianus Juhani; Aprilius Bedu Beke; Bruno Rhaki Mbani; Edwinandus Dhajo Reda; Fransiskus B. Bop Dala; Karolus Dule

Community Development dalam Penerapan Nilai-Nilai Moral Kristiani di SMAK Setia Bakti Ruteng, Kabupaten Manggarai **Hal. 196-219**

Keristian Dahurandi; Paulus Tolo; Fredrikus Djelahu Maigahoaku



Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar

Mimpin Sembiring¹⁾; Thomas Tarigan²⁾

¹⁾STP St. Bonaventura Delitua Medan

Email: mimpinsembiring@gmail.com

²⁾STP St. Bonaventura Delitua Medan

Email: thomastarigan21@gmail.com



All publications by Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik (JPPAK) are licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BY-SA 4.0)
Hak Cipta (c) 2022 Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik (JPPAK)

ARTICLE INFO ABSTRAK

Article History

Received 08-04-2022

Revised 25-07-2022

Accepted 07-09-2022

Kata Kunci:

Regulasi Emosi,
Resiliensi Akademik,
Siswa SMA Seminari
Menengah, Faktor
Pelindung Resiliensi

Regulasi emosi dimaknai sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi individu agar emosinya menjadi stabil. Sementara resiliensi akademik adalah kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatasi segala permasalahan, tantangan, dan hambatan untuk dapat meraih sukses dalam studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X sampai Kelas XII SMA Seminari Menengah Pematangsiantar, pada tahun ajaran 2021 yang berjumlah 218 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala resiliensi akademik siswa dan skala regulasi emosi dengan menggunakan skala Likert 4 opsi. Data yang terkumpul terlebih dahulu diuji dengan uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya diuji normalitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 16 item skala resiliensi akademik mendapat nilai r hitung terendah sebesar $0.162 > 0.1161$ (r tabel). Sedangkan 15 item skala regulasi emosi mendapat nilai r tabel paling rendah sebesar 0.403. Dengan demikian seluruh item dari kedua variabel dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Alpha Cronbach skala regulasi emosi adalah sebesar 0.878. Sedangkan untuk resiliensi akademik adalah sebesar 0.894. Dengan demikian reliabilitas masing-masing skala telah terpenuhi. Sementara uji linearitas menunjukkan bahwa korelasi variabel $X - Y$ sebesar $0.00 < 0.05$ dengan nilai df $0.024 > 0.05$. Ini berarti variabel X berkorelasi signifikan dan positif dengan variabel Y . Selanjutnya, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor pelindung bagi resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

ABSTRACT

Keywords:
Emotional Regulation,
Academic Resilience,
Middle Seminary High
School Students,
Resilience Protective
Factors

Emotion regulation is defined as the ability to control and manage individual emotions so that their emotions become stable. While academic resilience is the individual's capacity to face and overcome all problems, challenges, and obstacles to able to achieve success in studies. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and student academic resilience. The subjects of this study were Pematangsiantar Middle School Seminary High School students, in 2021, totaling 218 people, starting from class X to class XII. The research instrument used was the student's academic resilience scale and the emotional regulation scale using a 4-option Likert scale. The data collected was first tested with validity and reliability tests, then normality was tested. The results of the validity test showed that the 16 items on the academic resilience scale got the lowest r value of $0.162 > 0.1161$ (r table). The 15 items of the emotional regulation scale got the lowest r table value of 0.403 . Thus, all items from the two variables are declared valid. The results of the reliability test showed that Cronbach's alpha value on the emotion regulation scale was 0.878 . Meanwhile, academic resilience is 0.894 . Thus the reliability of each scale has been fulfilled. While the linearity test showed that the correlation between the variables $X - Y$ was $0.00 < 0.05$ with a df value of $0.024 > 0.05$. It means that variable X has a significant and positive correlation with variable Y . Furthermore, the results of the regression analysis show that emotion regulation contributes 50.2% to students' academic resilience. It can be concluded that emotional regulation is a protective factor for the academic resilience of Pematangsiantar High School Seminary students.

I. PENDAHULUAN

Rentang usia siswa SMA umumnya 15-18 tahun. Usia demikian tergolong sebagai masa remaja (*adolescent* atau *adolescence*). Pada usia ini, Elizabet Hurlock menyebutnya sebagai masa remaja akhir (Hurlock, 1980), sedangkan Erick Erikson menggolongkannya pada fase *ego-identity* (Erikson, 1956). Sementara Santrock menyebutnya sebagai masa krisis perkembangan (Cripps & Zyromski, 2015). Menurut Petersen, fase demikian adalah fase krisis perkembangan yang disebabkan oleh banyaknya perubahan, baik pada diri individu itu sendiri maupun pada dunia sekitarnya (Petersen, 1988). Pada fase ini anak mengalami perubahan secara mental, fisik dan psikologis (Santrock, 2004, dalam Cripps & Zyromski, 2015). Situasi demikian menyebabkan remaja mengalami badai dan stress, atau *strum und drang* (Chen & Farruggia, 2002; Hurlock, 2016; Song, 2017). Ini berarti siswa SMA, yang adalah remaja itu sendiri, tengah mengalami berbagai macam krisis, seperti krisis identitas, masalah *ego identity*, atau *strum und drang*. Menilik fase perkembangan siswa SMA di atas, tentu dapat dimengerti jika kondisi emosi mereka cenderung labil, tidak terkendali

dan sering mengarah pada hal-hal negatif. Tidak mengherankan jika mereka terlibat dalam banyak kasus kriminal.

Sebaliknya, kenyataan juga menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa SMA yang sukses meraih prestasi gemilang, berbuat kebajikan, melanjutkan studi, dan sebagainya. Ini berarti dalam situasi perkembangan yang sama, ternyata ada siswa yang gagal dan ada pula yang berhasil. Ada siswa yang harus berhadapan dengan hukum karena terlibat kejahatan, ada yang *drop-out*, dan sebagainya; namun tidak sedikit pula yang meraih prestasi gemilang, atau setidaknya berhasil lulus dari SMA, bahkan masuk ke perguruan tinggi. Lantas, ada apa dengan yang gagal? Bagaimana pula dengan yang berhasil? Bukankah mereka mengalami fase perkembangan psikologi yang sama?

Fenomena di atas mendorong peneliti untuk melakukan kajian ilmiah dari sudut psikologi, khususnya dari konstruk resiliensi dan emosi. Resiliensi akan melihat bagaimana seorang remaja, dalam hal ini siswa SMA, bisa bertahan dan sukses dalam studinya meski menghadapi berbagai macam tantangan yang dapat menggagalkannya. Sementara emosi, khususnya regulasi emosi akan mengkaji bagaimana seorang siswa SMA berupaya mengendalikan emosi-emosi yang bergejolak dalam dirinya, sehingga ia bisa memperoleh kesuksesan dalam studinya.

Resiliensi adalah kemampuan, potensi, atau kapasitas dinamis individu untuk bertahan dan sukses menghadapi berbagai macam rintangan, tantangan, bahkan keterpaparan (Garmezy, 1991; Luthar, 2015; Masten, 2014; Werner, 1993). Sedangkan resiliensi akademik adalah kemampuan, potensi, atau kapasitas dinamis siswa untuk bertahan dan sukses dalam studi meski mengalami berbagai kesulitan dan tantangan baik secara akademik maupun non akademik (Cassidy, 2015; Gonzalez & Padilla, 1997; Martin & Marsh, 2003).

Resiliensi, demikian juga dengan resiliensi akademik, sebagai sebuah proses dinamis berarti bahwa resiliensi itu akan terus berproses dan fluktuatif dalam diri siswa (Kapikjran, 2012; Howard & Johnson, 2000). Dalam rangka proses dinamis itulah resiliensi akademik berhadapan dengan dua faktor utama. Faktor yang mendukung resiliensi, disebut faktor pelindung, dan faktor yang mengancam resiliensi, disebut faktor risiko (Garmezy, 2016; Martin & Marsh, 2006; Masten, 2007).

Kedua faktor, yakni risiko dan pelindung, sama-sama bisa berasal dari dalam dan dari luar diri individu. Misalnya, kemiskinan, perang, kelahiran premature, bencana alam, dan sebagainya merupakan faktor risiko. Sedangkan kecerdasan

yang tinggi, efikasi diri, keluarga harmonis, ekonomi yang memadai, masyarakat yang damai, dan sebagainya merupakan faktor pelindung (Garmezy, 1991; Masten, 2014; Werner, 1993). Baik faktor risiko maupun faktor pelindung, bukanlah sesuatu yang statis melainkan bersifat dinamis. Kemiskinan, misalnya, yang secara umum dimasukkan sebagai faktor risiko, ada kalanya justru menjadi faktor pelindung. Misalnya, ketika individu yang berasal dari keluarga miskin, dan menjadikan kemiskinannya sebagai pendorong sukses. Dalam hal ini, kemiskinan berubah menjadi faktor pelindung resiliensi (Kutlu & Yavuz, 2016). Sebaliknya, ketika harta yang melimpah, yang merupakan faktor pelindung akan berubah menjadi faktor risiko. Hal ini dapat terjadi ketika individu menjadi hancur hidupnya oleh harta yang melimpah itu karena menggunakannya untuk foya-foya dan mereguk berbagai kenikmatan yang kemudian menggagalkan atau bahkan menghancurkan hidupnya (Luthar & Barkin, 2012). Dari sekian banyak faktor risiko maupun faktor pelindung, penelitian ini akan membahas salah satu dari faktor pelindung resiliensi tersebut, yaitu regulasi emosi.

Regulasi emosi dipahami sebagai proses memodulasi emosi untuk secara tepat merespon tuntutan lingkungan (Aldao et al., 2010; Dethier et al., 2013;), atau sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan (Diaz & Eisenberg, 2015; Tugade & Fredrickson, 2007). Intinya, regulasi emosi berarti mengenali setiap emosi yang berkembang dalam diri individu dan kemudian mengendalikannya ke arah yang positif.

Para ahli memiliki pendapat berbeda-beda tentang macam-macam emosi. Paul Ekman, misalnya, menyebutkan ada enam emosi dasar, yakni kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, takut, jijik, dan terkejut (Izard, 2007; Strongman, 2003). Ahli lainnya, Robert W. Levenson, menyebutkan enam emosi dasar yang agak berbeda dengan Ekman, yaitu kenikmatan, kemarahan, jijik, takut, kejutan, dan kesedihan (Levenson, 2011). Panksepp menggolongkannya atas empat macam, yaitu harapan, ketakutan, amarah, dan kepanikan (Panksepp, 2005). Weiner dan Graham membaginya atas dua jenis, yaitu kebahagiaan dan kesedihan (Panksepp, 2005). Strongman membagi emosi dalam enam kelompok utama, yaitu amarah, takut, kebahagiaan, kesedihan, jijik, dan cinta (Strongman, 2003). Dalam penelitian ini jenis emosi yang akan diregulasikan adalah kemarahan, ketakutan, dan kesedihan.

Menurut Gross (Gross, 2002) ada lima proses regulasi emosi, yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification* (modifikasi keadaan), *attentional deployment* (penyebaran perhatian), *cognitive change* (perubahan kognitif) dan *response modulation* (perubahan respon). *Situation selection* adalah suatu tindakan yang memungkinkan seorang individu berada dalam situasi yang diharapkan dan menimbulkan emosi yang diinginkan. Ini dilakukan dengan cara mendekati atau menghindar dari seseorang, tempat, atau objek tertentu. *Situation modification* dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal, misalnya dengan mengungkapkan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan. *Attentional deployment* dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Ini dapat dilakukan dengan pengalihan perhatian. Pengalihan perhatian juga dapat mencakup penarikan perhatian secara fisik, misalnya menutupi mata atau telinga, dan pengalihan perhatian eksternal, misalnya orang tua mengalihkan perhatian anak yang lapar dengan memberi tahu anak cerita yang menarik (Gross, 2002). *Cognitive change* mengacu pada perubahan cara pandang atau penilaian terhadap sumber stimulus. Contohnya, menganggap orang yang berkata kasar itu sebagai orang yang tidak waras. *Response modulation* mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau bertindak langsung, misalnya dengan berolah raga, dan relaksasi.

Penelitian yang menunjukkan bahwa faktor pelindung internal yang sangat penting bagi resiliensi akademik adalah regulasi emosi (Kay, 2016). Siswa yang ingin "bangkit kembali" dari peristiwa yang penuh tekanan atau kronis, harus mengenali pengalaman emosionalnya dan berupaya untuk mengatasi dan mengendalikannya. Penelitian Jowkar, dkk, menemukan bahwa faktor pelindung internal adalah kualitas dan karakteristik individu, yakni keterampilan, sikap, keyakinan, dan nilai, yang terkait dengan hasil perkembangan positif yang berkontribusi pada hasil akademik (Jowkar et al., 2010). Ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa emosi positif membantu membangun kapasitas resiliensi (Tugade & Fredrickson, 2007). Berdasarkan uraian di atas, dapat diasumsikan bahwa regulasi emosi merupakan faktor pelindung bagi resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan yang digunakan adalah *correlational research study*, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2012; Tuckman, 2012). Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar, tahun 2021 yang berjumlah 218 orang, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Instrumen yang digunakan adalah angket sebanyak 31 item dan disebarakan secara *offline*, dengan variabel resiliensi akademik dan aspek regulasi emosi. Variabel resiliensi akademik memiliki empat indikator, yakni *determination*, *endurance*, *adaptability*, dan *recuperaility*. Variabel regulasi emosi memiliki lima indikator, yakni *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification* (modifikasi keadaan), *attentional deployment* (penyebaran perhatian), *cognitive change* (perubahan kognitif), dan *response modulation* (perubahan respon).

Opsi jawaban skala Resiliensi Akademik siswa disesuaikan dengan Skala Likert empat pilihan. Untuk item *favourable*, opsi jawaban dan skornya adalah sebagai berikut: SS (Sangat Setuju), skor 4; S (Setuju), skor 3; TS (Tidak Setuju), skor 2; STS (Sangat Tidak Setuju), skor 1. Sedangkan untuk item *un-favourable*, opsi jawaban dan skornya adalah sebagai berikut: SS (Sangat Setuju), skor 1; S (Setuju), skor 2; TS (Tidak Setuju), skor 3; STS (Sangat Tidak Setuju), skor 4.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan April hingga Juni 2021. Instrumen disebarakan secara langsung (*offline*) kepada siswa. Data yang terkumpul terlebih dahulu diuji dengan uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya diuji normalitasnya. Tujuan uji validitas adalah untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya (Sugiyono, 2015). Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan melalui uji validitas *Product Moment SPSS*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 15 item skala regulasi emosi, semuanya memiliki validitas. Hal ini ditunjukkan melalui perbandingan nilai r tabel dengan nilai r hitung. Nilai r hitung paling rendah terdapat pada item no. 11 sebesar 0.162. Ini masih lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0.1161 untuk reseponden > 200 . Sementara untuk 16 item skala resiliensi emosi, nilai r hitung paling rendah sebesar 0.403 terdapat pada item no. 7. Nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Dengan demikian baik skala regulasi emosi maupun skala resiliensi akademik dinyatakan valid.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui derajat kepercayaan instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian (Sugiyono, 2015). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui akurasi dan keajeg-an item-item alat ukur.

Artinya, alat ukur tersebut memberikan hasil yang sama untuk beberapa kali pengukuran pada subjek yang sama (Periantalo, 2015). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *internal konsistensi* melalui aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil uji statistik SPSS diketahui bahwa nilai *Alpha Cronbach* skala regulasi emosi adalah sebesar 0.878. Sedangkan untuk resiliensi akademik adalah sebesar 0.894. Sesuai dengan teori Sujarweni (2014) bahwa nilai *Alpha Cronbach* suatu test > 0.60 , maka skala regulasi emosi dan resiliensi akademik sudah reliabel.

III. HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Prasyarat Analisis (Uji Asumsi)

Uji prasyarat analisis diperlukan guna mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Ada beberapa jenis uji prasyarat analisis yang biasa dipergunakan, dalam hal ini penelitian ini hanya menggunakan uji normalitas dan uji linieritas hubungan.

2. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk menguji apakah variabel terikat dan variabel bebas memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik dan metode uji *Kolmogorv Smirnov*, melalui komputersasi dengan program SPSS versi 22. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran dikatakan normal, sementara jika $p < 0.05$ maka sebaran dianggap tidak normal.

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22 diperoleh ringkasan hasil uji normalitas dengan metode uji *Kolmogorof Smirnov*, yakni nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi adalah sebesar 0.088, sedangkan nilai signifikansi untuk variabel resiliensi akademik adalah sebesar 0.200. Nilai signifikansi standar normalitas adalah > 0.05 . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebaran item untuk kedua variabel adalah normal. Oleh sebab itu analisis regresi dapat dilakukan.

3. Uji Linieritas Hubungan

Dari hasil uji SPSS diketahui bahwa nilai linearity $X - Y$ sebesar $0.00 < 0.05$. Sementara nilai *deviation from linearity* sebesar $0.024 > 0.05$. Oleh sebab itu dapat ditegaskan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel resiliensi akaademik dengan variabel regulasi emosi. Hasil linear ini menunjukkan bahwa teknik regresi

dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel guna memprediksi seberapa besar hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik.

B. Uji Hipotesis

1. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama penelitian ini adalah siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar sudah memiliki regulasi emosi yang baik. Hasil uji hipotesis pertama ini diperoleh melalui perolehan selisih mean hipotetik dengan mean empirik seperti terangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hipotesis Pertama

Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD	Keterangan
62.5	72.64	6,166	Tinggi

Tabel 1 menunjukkan bahwa mean empirik melampaui angka mean hipotetik ditambah dengan Standar Deviasi (SD). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar sudah baik. Atas data tersebut disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

2. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah bahwa diduga siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar sudah memiliki resiliensi akademik. Hasil uji hipotesis kedua ini diperoleh melalui perolehan selisih mean hipotetik dengan mean empirik seperti terangkum dalam Tabel 2.

Tabel 2. Perolehan selisih Mean Hipotetik dengan Mean Empirik

Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD	Keterangan
50.00	63.75	8.199	tinggi

Tabel 2 menunjukkan bahwa mean empirik melampaui angka mean hipotetik ditambah dengan SD. Dengan demikian dapat disimpulkan resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar sudah baik. Atas data tersebut disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. Asumsinya bahwa semakin tinggi regulasi emosinya maka semakin tinggi pula resiliensinya, begitu juga sebaliknya. Hasil uji hipotesis ketiga ini diperoleh melalui proses uji regresi antara variabel regulasi emosi

dengan resiliensi akademik melalui program SPSS versi 22. Hasil uji regresi tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi antara Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Akademik

RX – Y	R²	P	SE	Kesimpulan
0.709	0.502	0.001	50.2%	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut ditemukan beberapa hal berikut ini.

- Besar hubungan antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi akademik adalah 0.709. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat diantara keduanya.
- Arah hubungan yang positif (0,001) menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi akan semakin tinggi pula resiliensi akademik; demikian pula sebaliknya.
- Angka R² sebesar 0.502 disebut koefisien determinasi, ini berarti regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 50.2% dalam menjelaskan resiliensi akademik. Sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.
- Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari *output* (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.001. Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

C. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

1. Mean Hipotetik

Untuk variabel resiliensi akademik, jumlah item yang dipakai sebanyak 15 item yang diformat dengan Skala Likert dalam 5 pilihan jawaban, sehingga mean hipotetiknya adalah $\{(15 \times 1) + (20 \times 5)\} : 2 = 50,00$. Untuk variabel regulasi emosi, jumlah item yang digunakan adalah sebanyak 16 item yang diformat juga dengan skala Likert 5 pilihan jawaban, sehingga nilai mean hipotetiknya adalah $\{(16 \times 1) + (16 \times 5)\} : 2 = 62.50$.

2. Mean Empirik

Berdasarkan hasil analisis data, seperti yang terlihat dari analisis uji normalitas, diketahui bahwa mean empirik variabel regulasi emosi adalah 72,64. Untuk variabel resiliensi akademik 63,75. Dalam upaya mengetahui bagaimana kriteria regulasi emosi dan resiliensi akademik, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan

mean/nilai rata-rata empirik serta SD hipotetik dan simpangan baku empirik, dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Regulasi Emosi	6.160	62.50	72.64	Tinggi
Resiliensi	8.199	50.00	63.75	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4, dapat dijelaskan bahwa variabel regulasi Emosi memiliki SD sebesar 6.160. Apabila nilai rata-rata hipotetik < nilai rata-rata empirik dengan memiliki selisih sebesar 6.160 maka dinyatakan bahwa regulasi emosi tergolong tinggi, dan apabila nilai rata-rata hipotetik > nilai rata-rata empirik dengan selisih melebihi 6.160, maka dinyatakan nilai regulasi emosi tergolong rendah, apabila nilai rata-rata empirik dan hipotetik tidak sampai selisih 6.160 maka nilai regulasi emosi tergolong sedang.

Variabel Resiliensi memiliki SD empirik sebesar 8.199. Apabila nilai rata-rata hipotetik < nilai rata-rata empirik dengan memiliki selisih 8.199 maka dinyatakan bahwa Resiliensi akademik tergolong tinggi. Apabila nilai rata-rata hipotetik > nilai rata-rata empirik dengan selisih melebihi 8.199 maka dinyatakan resiliensi akademik tergolong rendah, apabila nilai rata-rata empirik dan hipotetik tidak sampai selisih 8.199 maka resiliensi akademik tergolong sedang.

Berdasarkan perbandingan kedua macam nilai rata-rata di atas (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki resiliensi akademik yang tinggi dan nilai regulasi Emosi yang tinggi.

IV. DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Regulasi Emosi siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar tergolong tinggi. Ini dibuktikan oleh selisih mean hipotetik dengan mean empirik lebih besar dari nilai SD, yaitu 6.160. Nilai resiliensi akademik juga tergolong tinggi. Ini dibuktikan oleh selisih mean hipotetik dengan mean empirik lebih besar dari nilai SD, yaitu 0.199. Sementara hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar cukup kuat (0.709) dengan arah hubungan yang positif (0.001). Artinya, semakin tinggi Regulasi Emosi siswa akan semakin tinggi pula Resiliensi Akademiknya dan sebaliknya. Selanjutnya diketahui bahwa Regulasi Emosi

berkontribusi sebesar 50.2% terhadap Resiliensi Akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

Ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja & Santhoso terhadap Siswa SMA Berasrama Berbasis Semi Militer di Magelang, Jawa Tengah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi sebesar 46.6% (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Sebelumnya, Penelitian Erlina Listyanti Widuri terhadap mahasiswa tahun pertama Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0.344$, $p < 0.01$. Ini berarti bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan kontribusi sebesar 34.4 % (Widuri, 2012). Ini juga sejalan dengan temuan (Pekrun et al., 2011) bahwa pengalaman emosional positif memainkan peran penting dalam prestasi akademik dan keberhasilan akhir siswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi emosi sangat penting bagi terwujudnya resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematang. Ini sejalan dengan kondisi spesifik SMA Seminari Menengah. Masa studi adalah 4 tahun. Siswa hanya laki-laki. Mereka tinggal di sebuah asrama seminari dengan aturan yang ekstra ketat. Untuk pulang ke rumah orang tua/keluarga, mereka hanya diperkenankan pada libur semester. Di luar itu, mereka harus tetap tinggal di seminari. Orang dari luar seminari hanya para guru dan pegawai. Para siswa juga tidak diperkenankan memegang *gadget* atau alat komunikasi lainnya. Jika ada keperluan mendesak untuk berkomunikasi dengan orang tua, seminaris harus minta bantuan pembina seminari. Untuk menonton televisi sudah ada jadwal. Siswa yang dinilai tidak layak baik secara kognisi, afeksi, maupun motorik akan dikeluarkan (di-D/O) dari sekolah (Driyanto, 2001; Setyawan, 2016; Siantar, 2017).

Sementara mereka yang menjadi siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar adalah para remaja. Usia mereka berkisar antara 16-19 tahun. Dalam rentang usia demikian, emosi mereka cenderung labil, atau disebut *strum und drang* (Chen & Farruggia, 2002; Hurlock, 2016; Song, 2017). Konsekuensinya siswa cenderung mengalami tekanan yang dapat menimbulkan gangguan fisik dan emosi yang bisa mengakibatkan gangguan bagi kegiatan belajar serta kegiatan sehari-hari yang berlangsung selama 24 jam penuh setiap harinya (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Untuk mencegah terjadinya hal tersebut para siswa harus dapat beradaptasi dengan baik terhadap segala bentuk peraturan dan budaya yang berlaku di SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

Dalam situasi tersebut siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar sangat membutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosinya. Dengan kemampuan regulasi emosi para siswa ini akan resilien secara akademik. Ini sejalan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri terutama saat menghadapi tekanan sehingga individu senantiasa dapat bersikap dan berperilaku positif (Mawardah & Adiyanti, 2014). Hal ini didukung oleh (Essau et al., 2017) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan yang positif dengan resiliensi.

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar telah memiliki regulasi emosi yang tinggi.
- 2) Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar telah memiliki Resiliensi akademik yang tinggi
- 3) Ada hubungan positif dan signifikan antara Regulasi Emosi siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar dengan Resiliensi Akademik. Semakin tinggi Regulasi Emosinya maka semakin tinggi Resiliensi Akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah Regulasi Emosi mereka maka semakin rendah Resiliensi akademiknya. Kekuatan hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik termasuk dalam kategori signifikan.
- 4) Sumbangan efektif yang diberikan variabel Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Akademik adalah sebesar 50,2 %. Hal ini berarti masih terdapat 49,8 % faktor lain yang mempengaruhi Resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, diajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar
Diharapkan agar siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar berusaha meningkatkan Regulasi Emosinya guna peningkatan resiliensinya.
- 2) Bagi Pihak Pengelola Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar
Kepada pihak pengelola SMA Seminari Menengah Pematangsiantar diharapkan untuk semakin memperbanyak kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan Regulasi emosi siswa guna menumbuhkembangkan resiliensi

mereka di masa depan. Kegiatan yang kami sarankan seperti out-bond, rekoleksi, meditasi dan sebagainya.

3) Bagi pihak yang terkait

Kepada pihak-pihak yang terkait diharapkan juga memperhatikan regulasi emosi siswa SMA Seminari Menengah karena juga sangat mempengaruhi mutu pelayanan di kemudian hari.

4) Bagi ilmuwan psikologi

Penelitian ini hanya meninjau sebagian hubungan saja, yaitu antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama diharapkan dapat memperluas ruang lingkup misalnya dengan menambah variabel-variabel lain agar hasil yang didapat lebih bervariasi dan beragam serta memperhatikan faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi resiliensi akademik siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar.

V. DEKLARASI KEPENTINGAN

Penelitian ini dilakukan demi perkembangan ilmu pengetahuan. Tidak ada konflik kepentingan maupun finansial dalam seluruh proses penelitian ini.

VI. PENDANAAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dana bantuan dari Dirjen Bimas Katolik Kemenag RI, tahun anggaran 2021.

VII. PENUTUP

Peneliti menyampaikan terima kasih setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Secara khusus, peneliti berterima kasih kepada Dirjen Bimas Katolik, Kemenag RI atas dukungan dana penelitian kepada kami.

VIII. REFERENSI

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Kapikjran, C. (2012). Validity And Reliability Of The Academic Resilience Scale In Turkish High School. *ARS Education*, 132(3), 474–484.
- Cassidy, S. (2015). *Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-*

- Efficacy*. 6(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Chen, C. S., & Farruggia, S. (2002). Culture and Adolescent Development. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6, 1–12.
- Creswell, J. W. (2014). Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In *SAGE Publications Ltd.* (4th ed.).
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2015). Adolescents ' Psychological Well-Being and Perceived Parental Involvement : Implications for Parental Involvement in Middle Schools Implications for Parental Involvement in Middle Schools. *RMLE Online*, 33(4). <https://doi.org/10.1080/19404476.2009.11462067>
- Dethier, M., Blairy, S., Rosenberg, H., & Mcdonald, S. (2013). Emotional regulation impairments following severe traumatic brain injury: An investigation of the body and facial feedback effects. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 19(4), 367–379. <https://doi.org/10.1017/S1355617712001555>
- Diaz, A., & Eisenberg, N. (2015). The Process of Emotion Regulation Is Different From Individual Differences in Emotion Regulation: Conceptual Arguments and a Focus on Individual Differences. *Psychological Inquiry*, 26(1), 37–47. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.959094>
- Driyanto, Y. (ED). (2001). *Pedoman Dasar Pembinaan Calon Imam Di Indonesia (Bagian Seminari Menengah)*. Konferensi Wali Gereja Indonesia.
- Erikson, E. H. (1956). The Problem Of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(56). <https://doi.org/10.1177/000306515600400104>
- Essau, C. A., Leblanc, S., & Ollendick, T. H. (2017). Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents. In *Oxford University Press*. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/ink/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes ... *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0002764291034004003>
- Garnezy, N. (2016). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*,

56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>

Gonzalez, R., & Padilla, A. M. (1997). The Academic Resilience of Mexican American High School Students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1177/07399863970193004>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiological Research*, 39. [https://doi.org/10.1017.S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)

Howard, S., & Johnson, B. (2000). What Makes the Difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for children ' at risk '. *Educational Studies*, 26(3), 37–41. <https://doi.org/10.1080/03055690050137132>

Hurlock, E. B. (2016). PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Erlangga (KELIMA)*.

Izard, C. E. (2007). Basic Emotions , Natural Kinds, Emotion Schemas , and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280.

Jowkar, B., Friberg, O., & Hjemdal, O. (2010). Cross-cultural validation of the Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(5), 418–425. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00794.x>

Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411–415. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.32>

Kutlu, Ö., & Yavuz, H. Ç. (2016). Factors That Play a Role in the Academic Resilience of Academicians. *Journal of Educational Sciences Research*, November. <https://doi.org/10.12973/jesr.2016.62.8>

Levenson, R. W. (2011). Basic Emotion Questions. *Emotion Review*, 3(4). <https://doi.org/10.1177/1754073911410743>

Luthar, S. S. (2015). Research across Five Decades HISTORICAL OVERVIEW OF. *Developmental Psychopathology*, 3.

Luthar, S. S., & Barkin, S. H. (2012). Are affluent youth truly “at risk”? Vulnerability and resilience across three diverse samples. *Development and Psychopathology*, 24(02), 429–449. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000089>

- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment* (Issue November).
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). *Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach and Herbert W. Marsh Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre University of Western Sydney Running Head: Academic Res. 267–282*. <https://doi.org/10.1002/pits.20149.1>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(03), 921. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic Resilience in Development*. Guilford Publications, Inc.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions Jaak. *The Behavioral And Brain Sciences* (1982), 5.
- Paul, E. (1992). An-Argument-For-Basic-Emotions.pdf. *Cognition and Emotion*, 6.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students ' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Periantalo, J. (2015). *Validitas alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*. Pustaka Pelajar.
- Petersen, A. C. (1988). Adolescent development. *Ann. Rev. Psychol*, 39, 583–607.
- Setyawan, P. B. (2016). Praktik Disiplin dalam Pendidikan di Seminari Menengah. *Retorik*, 4(1).
- Song, H. (2017). Sturm und Drang and Mental Health During Adolescence. *The Korean Journal Child Studies*, 38(2), 1–3.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion* (5th ed.). John Wiley & Sons Ltd.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.

- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 2(3), 184–191.
- Tuckman, B. W. (2012). *Conducting Educational Research* (6th ed.). Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Werner, E. E. (1993). Risk , resilience , and recovery : Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopatholog*, 5, 503–515.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, IX(2), 147–156.

Tentang Jurnal ini

Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik adalah jurnal nasional berbasis penelitian yang diterbitkan oleh organisasi profesi ilmiah untuk Pendidikan Agama Katolik, yakni Perhimpunan Perguruan Tinggi Agama Katolik Indonesia (PERPETAKI).

Artikel-artikel yang dimuat merupakan konversi hasil penelitian di bidang ilmu Pendidikan Agama Katolik.

Anggota dewan penyunting dan mitra bebestari berasal dari lebih daripada enam provinsi di Indonesia.

Jurnal ini terbit 2 (dua) kali setahun. Artikel-artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

Jurnal ini terbit 2 (dua) kali setahun.

<https://jurnalppak.or.id/>



9 772774 409006