

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI
DENGAN RESILIENSI PADA NARAPIDANA
KASUS NARKOBA DI LAPAS PEREMPUAN
KELAS II A KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Kautsar Julia Jasmine N.A.

30702000102

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN RESILIENSI PADA NARAPIDANA
KASUS NARKOBA DI LAPAS PEREMPUAN
KELAS II A KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kautsar Julia Jasmine Nur Amira

30702000102

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi.

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

21 Agustus 2024

Semarang, 21 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Dengan Resiliensi Narapidana Kasus Narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kautsar Julia Jasmine Nur Amira

30702000102

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 3 September 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dra. Rohmatun, M. Si., Psikolog
3. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 3 September 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Kautsar Julia Jasmine Nur Amira dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”

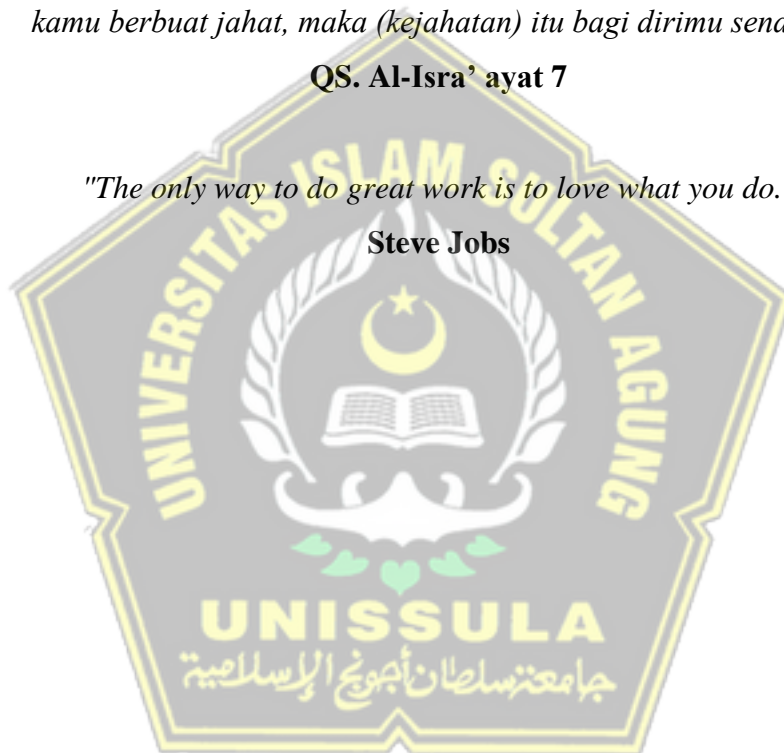
QS. Al-Ankabut ayat 69

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.”

QS. Al-Isra’ ayat 7

"The only way to do great work is to love what you do."

Steve Jobs



PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah untuk kedepannya.

Halaman persembahan ini juga ditujukan sebagai ungkapan terimakasih kepada bapak dan ibuku tersayang, Amir Yusuf dan Nurul Kunaryati, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta adikku Kautsar Jilan Roqiah Nur Amira yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., yang telah mencurahkan waktu dan tenaganya untuk mendoakan, membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak hikmah dalam menjalani kehidupan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda nabi yang agung Rasulullah Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya hingga hari akhir kelak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum mendekati derajat sempurna dalam hal sistematika penulisan maupun susunan kalimat yang digunakan, oleh karena itu penulis percaya bahwa karya skripsi ini bukanlah akhir dari sebuah perjuangan untuk menuntut ilmu. Penulis tidak lupa bahwa dalam proses penulisan skripsi ini teriring berbagai untaian doa, bimbingan, saran dan dukungan dari banyak pihak. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Sultan Agung, Bapak Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.Hum. beserta seluruh jajaran wakil rektor.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., beserta seluruh jajaran wakil dekan.
3. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Agustina Handayani, S.Psi., M.Si., yang senantiasa menasehati, membimbing, dan memberikan arahan dengan penuh kesabaran dan penuh perhatian kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dosen Wali Akademik, Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A., yang selalu memberikan semangat dan nasehat selama peneliti menjalani studi di Fakultas Psikologi Unissula sehingga gelar sarjana ini berhasil diraih.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Psikologi Unissula, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan layanan akademik yang unggul sehingga peneliti mampu terus belajar mengembangkan minat bakat yang dimiliki.
6. Bapak dan Ibu peneliti, Bapak Amir Yusuf dan Ibu Nurul Kunaryati, serta adik peneliti, Kautsar Jilan Roqiah Nur Amira yang telah mendoakan,

memberi dukungan, dan membimbing sehingga peneliti dapat menyelesaikan S1 secara lancar.

7. Teman-teman psikologi angkatan 2020 khususnya kelas B yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
8. Staff Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Kota Semarang, Mbak Septi, serta subjek penelitian yang telah bersedia bekerjasama dan memberikan kontribusi besar dalam penelitian ini dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
9. Keluarga Besar Resimen Mahasiswa Batalyon 908/Sawer Wisu Unissula, seluruh staff, junior, dan senior, terkhusus teman-teman Yudha XLIV yang telah banyak menyemangati dan membantu proses penelitian ini hingga selesai.
10. Sahabatku tersayang Fatimah, Fatma, Vani, Nada, Nadya, Meli, Habibah, Ulya, Juan, Jihan, Kamal, Sa'ad, dan Dhimas Pangestu yang tidak pernah bosan menemani, mendoakan, memberi arahan, mendengarkan keluh kesah selama penelitian, dan terus memotivasi untuk menyelesaikan proses penelitian ini hingga selesai.
11. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta doa kepada peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum mendekati derajat sempurna dalam hal sistematika penulisan maupun susunan kalimat yang digunakan, oleh karenanya apabila pembaca skripsi ini ingin memberikan kritik dan saran, peneliti akan menerima dengan senang hati. Semoga skripsi ini memberikan dampak manfaat bagi peneliti pribadi dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 22 Agustus 2024

Kautsar Julia Jasmine Nur Amira
NIM. 30702000102

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Resiliensi.....	8
1. Pengertian Resiliensi.....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	9
3. Aspek-aspek Resiliensi	12
B. Regulasi Emosi	15
1. Pengertian Regulasi Emosi	15
2. Macam – macam Regulasi Emosi.....	16
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Regulasi Emosi	17

4.	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	20
5.	Tahapan Regulasi Emosi	22
C.	Efikasi Diri.....	23
1.	Pengertian Efikasi Diri.....	23
2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Efikasi Diri	24
3.	Aspek-aspek Efikasi Diri	26
D.	Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Resiliensi pada Narapidana Perempuan Kasus Narkoba	29
E.	Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B.	Definisi Operasional	32
1.	Resiliensi.....	32
2.	Regulasi Emosi	33
3.	Efikasi Diri.....	33
C.	Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	34
1.	Populasi.....	34
2.	Sampel	34
3.	Teknik Pengambilan Sampel	34
D.	Metode Pengumpulan Data.....	35
1.	Skala Resiliensi.....	35
2.	Skala Regulasi Emosi	36
3.	Skala Efikasi Diri.....	36
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur ..	36
1.	Validitas	36
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	36
3.	Reliabilitas Alat Ukur	37
F.	Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		39
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	39
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	39

2. Persiapan Penelitian	40
B. Pelaksanaan Penelitian	45
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	46
1. Uji Asumsi	46
2. Uji Hipotesis	47
D. Deskripsi Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data Skor Resiliensi	49
2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi	50
3. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri	51
E. Pembahasan	52
F. Kelemahan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Populasi Narapidana Perempuan Kasus Narkotika	34
Tabel 2.	Distribusi Aitem Skala Resiliensi	41
Tabel 3.	Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi	42
Tabel 4.	Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri	42
Tabel 5.	Sebaran Daya Aitem Skala Resiliensi	43
Tabel 6.	Sebaran Daya Aitem Skala Regulasi Emosi	44
Tabel 7.	Sebaran Daya Aitem Skala Efikasi Diri	45
Tabel 8.	Data Narapidana Perempuan Kasus Narkotika yang Menjadi Subjek Penelitian	46
Tabel 9.	Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 10.	Norma Kategorisasi Skor	49
Tabel 11.	Deskripsi Skor Pada Skala Resiliensi	49
Tabel 12.	Norma Kategorisasi Skala Resiliensi	50
Tabel 13.	Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi	50
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	51
Tabel 15.	Deskripsi Skor Pada Skala Efikasi Diri	51
Tabel 16.	Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Persebaran Norma Variabel Skala Resiliensi	50
Gambar 2.	Persebaran Norma Variabel Skala Regulasi Emosi.....	51
Gambar 3.	Persebaran Norma Variabel Skala Efikasi Diri	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Skala Penelitian	62
Lampiran 2.	Tabulasi Data Penelitian.....	72
Lampiran 3.	Reliabilitas Dan Uji Daya Beda Aitem	98
Lampiran 4.	Uji Analisis Penelitian.....	105
Lampiran 5.	Surat Izin Penelitian	110
Lampiran 6.	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	112
Lampiran 7.	Dokumentasi Penelitian.....	114



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI
DENGAN RESILIENSI PADA NARAPIDANA
KASUS NARKOBA DI LAPAS PEREMPUAN
KELAS II A KOTA SEMARANG**

¹Kautsar Julia Jasmine Nur Amira, ²Agustin Handayani

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email: ¹kautsarjulia@std.unissula.ac.id, ²agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik mengenai hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan resiliensi pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 109 orang narapidana perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling* jenuh dengan menggunakan skala sebagai alat ukur. Penelitian ini menggunakan model *try out* terpakai. Skala yang disusun meliputi skala resiliensi, skala regulasi emosi, dan skala efikasi diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi parsial dan analisis regresi linear berganda. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan resiliensi dengan $R = 0,416$, F hitung = 311,096, dan tingkat signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Uji korelasi parsial antara regulasi emosi dan resiliensi menunjukkan hubungan positif yang diperoleh dari skor r_{x1y} 0,204 dengan tingkat signifikansi $p=0,035$ ($p<0,05$). Uji korelasi parsial antara efikasi diri dan resiliensi menunjukkan hubungan positif yang diperoleh dari skor r_{x2y} 0,383 dengan tingkat signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi narapidana perempuan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Efikasi Diri, Resiliensi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND
SELF-EFFICACY TOWARDS RESILIENCE CAPABILITY IN INMATES
WITH DRUGS CASES IN CLASS II A WOMEN'S PRISON SEMARANG
CITY**

¹Kautsar Julia Jasmine Nur Amira, ²Agustin Handayani

^{1,2}Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email: kautsarjulia@std.unissula.ac.id, agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This research aims to prove empirically whether there is connection between regulations emotions and efficacy to ability resilience in prisoner woman with case drugs in Class II A Women's Prison Semarang. The number of samples in this study was 109 female prisoners with drug cases at the Class II A Women's Prison in Semarang City. Retrieval technique sample used in this study is technique sampling fed up with use scale as tool measure. Compiled scale covers scale resilience, scale regulations emotion, and scale efficacy self. Data analysis techniques used in this study is correlation partial and analysis multiple linear regression. Hypothesis test results use analysis multiple linear regression show exists significant relationship between regulations emotions and efficacy self to ability resilience with $R = 0.416$, $F_{count} = 311.096$, and significance level $p=0.000$ ($p<0.01$). Correlation test partial between regulations emotions and abilities resilience show connection positive results obtained from r_{xy1} score 0.204 with a significance level of $p=0.035$ ($p<0.05$). Correlation test partial between efficacy self and abilities resilience show connection positive results obtained from r_{xy2} score 0.383 with a significance level of $p=0.000$ ($p<0.01$). Based on results this test it was found that regulations emotions and efficacy self-influential to ability resilience prisoner woman with case drugs in the Class II A Women's Prison Semarang City.

Keywords: *Emotion Regulation, Self -Efficacy, Resilience.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Paradigma hukum di Indonesia menetapkan orang yang melakukan perbuatan pelanggaran hukum dengan motif atau tujuan tertentu disebut dengan narapidana. Menurut UU no. 12 tahun 1995, narapidana adalah individu yang sedang menjalani amar putusan pidana dan kehilangan hak kebebasan sementara atau selamanya berdasarkan keputusan pengadilan dan memperoleh kekuatan hukum yang tetap (*inkracht*) (Budiono & Masing, 2022). Narapidana dalam pengertian lain ialah seseorang yang melakukan tindak kejahatan dengan melanggar norma dan dijatuhi hukuman dengan menghilangkan hak kemerdekaan atas dirinya untuk menjalani sanksi berupa pembinaan di lembaga pemasyarakatan (Anggraini *et al.*, 2019).

Faktor yang sering menjadi penyebab seseorang melakukan tindakan kriminal antara lain karena faktor ekonomi, sosial, budaya, politik, psikologis dan biologisnya (Anyaq, dkk. 2022). Teori psikologi menyebutkan bahwa penyebab tindak kriminalitas juga merupakan faktor kognitif, yang merupakan awal dari tindakan secara rasional maupun irasional. Pemikiran irasional menyebabkan seseorang dapat mengambil keputusan yang tidak mendasar dan berakibat pada hal buruk bahkan tindak kriminal. Pemikiran irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan tindakan yang menyimpang dari norma masyarakat (Kurnia, dkk. 2019). Lingkungan dan keadaan seseorang menjadi faktor penting yang membuat seseorang berfikir secara irasional. Akibat dari tindakan kriminal seseorang yang melanggar hukum, seseorang tersebut harus berurusan dengan penegak hukum negara bahkan penahanan sampai masa hukuman selesai dan menjadi terpidana. Meskipun terpidana akan kehilangan kemerdekaannya untuk sesaat, namun terdapat hak-hak yang tetap diberikan kepada narapidana dan dilindungi oleh lembaga pemasyarakatan di wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Tindak pidana yang paling banyak terjadi di Indonesia pada tahun 2021, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), adalah tindak pidana yang berkaitan dengan narkoba. Narkoba adalah zat atau obat yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan menimbulkan ketergantungan, sebagaimana didefinisikan dalam Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkoba. Zat tersebut berasal dari tanaman alamiah maupun sintetis dan semi sintetis. Oleh karena itu, jenis zat tersebut dibedakan kedalam golongan-golongan yang terlampir di undang-undang ini (Hidayatun & Widowaty, 2020). Salah satu tindak kriminal yang biasa dilakukan perempuan adalah narkoba. Berdasarkan sumber dari database masyarakat Indonesia, 5.000 narapidana perempuan sudah tercatat dan jumlah tersebut melebihi kapasitas lapas yang terdapat di Indonesia (Meilya, dkk. 2020).

Secara singkat, narapidana wanita adalah individu perempuan yang dapat hamil dan melahirkan tetapi sedang dalam kondisi tidak bebas akibat telah melakukan suatu tindak pidana (Rahmadhani Efendi & Alfauza Marpaung, 2023). Narapidana wanita juga dapat diartikan sebagai terpidana wanita yang melakukan suatu tindak pidana sehingga menyebabkan seseorang tersebut harus menjalani pidananya di lembaga masyarakat. Terpidana dikenakan hukuman pidana yang ditetapkan oleh pengadilan dan telah berkekuatan hukum tetap. (Nurdia, dkk. 2018).

Lapas perempuan kelas II A Semarang saat ini mempunyai 285 narapidana yang tercatat, dengan 160 narapidana berasal dari kasus narkoba. Kasus tindak kriminal narkoba juga menjadi kasus paling banyak di temui di dalam lapas perempuan kelas II A Semarang. Meskipun khalayak umum sudah mengetahui dampak negatif akibat penyalahgunaan obat-obatan terlarang, jumlah pengguna tidak kunjung berkurang dari waktu ke waktu.

Narapidana laki-laki dan perempuan memiliki hak yang sama, namun aspek psikologis pada perempuan akan berbeda. Perbedaan yang sangat signifikan terletak pada emosi dan kesehatan mental perempuan, terutama bagi narapidana perempuan yang baru pertama kali di dalam tahanan. Butterfield menjelaskan bahwa narapidana perempuan lebih rentan terkena *mental illness* dan depresi di

bandingkan dengan laki-laki, walaupun keduanya mengalami depresi namun perempuan tampak lebih banyak mengalami kesulitan (Wahidah, dkk. 2022). Beberapa narapidana perempuan bahkan sudah mempunyai permasalahan kesehatan mental sebelum memasuki tahanan akibat permasalahan ekonomi dan rumah tangga salah satunya adalah kekerasan dalam rumah tangga. Dampak dari permasalahan ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, gangguan psikosis, penggunaan obat terlarang, insomnia, menyakiti diri sendiri dan bahkan resiko bunuh diri (Prptomojati, 2022)

Hidup di lingkungan lembaga pemasyarakatan bukanlah suatu hal yang mudah karena dapat menyebabkan para narapidana mengalami berbagai masalah psikologis. Tingkat stress pada narapidana biasanya di pengaruhi oleh faktor lingkungan dan psikososial (Anggraini, dkk. 2019). Narapidana perempuan mengalami dampak psikologis yang sangat besar ketika mereka harus menjalani masa kurungan dibalik jeruji besi. Bagi seorang perempuan, terutama ibu, hidup di dalam penjara berarti harus meninggalkan anak-anak mereka. Hal-hal seperti menemani anak bermain, memberikan kasih sayang secara langsung, mengantar dan menyiapkan kebutuhan sekolah anak pun tidak bisa mereka rasakan untuk sementara waktu. Seorang anak yang seharusnya mendapat kasih sayang dan rasa aman karena ada seorang ibu didekatnya pun harus kehilangan hal tersebut.

Berbagai permasalahan psikologis yang dialami narapidana wanita di dalam lembaga pemasyarakatan menimbulkan sikap putus asa, ketakutan yang berlebihan, hilangnya semangat atau motivasi hidup, bahkan sampai bunuh diri. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga orang narapidana perempuan kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Perempuan pada tanggal 26 Oktober 2023 memberikan bukti atas fenomena tersebut.

Hasil wawancara terhadap narapidana perempuan berinisial (H) menjelaskan:

“Aku pikir udah sendirian ni aku sebatang kara, ditinggal anak sama keluarga, karena orang tua dan keluarga kan paling benci sama narkoba dan cuma aku doang yang kaya gini. Awalnya dulu selalu berfikir disini nggak bisa apa-apa, rasanya kaya kutukan. Aku juga dah takut banget mbak kalau sampe hukumannya berat kaya sampe 20 tahun. Sebelum dipindah ke Semarang aku masih bisa main

handphone di rutan Pondok Bambu itu nggak kaya sekarang. Nangis, stress waktu awal dateng ke sini hujan-hujan lagi aku masih inget banget. Jauh dari keluarga, harusnya kalau di Jakarta bolak-balik cuma 2 jam masih sering di tengok kalau di sini Semarang kan susah.”

Hasil wawancara terhadap narapidana perempuan berinisial (L) menjelaskan:

“Orang narkoba tu cuek-cuek semua, mereka juga para pekerja jadi ya kalo di kamar pada berangkat kerja pagi pulang kerja malem pada ngurusin dirinya sendiri. Orang narkoba jarang ngurusin orang jadi aku awalnya binggung adaptasinya harus gimana biar bisa nyesuaiin mereka. Awal masuk sini sempat mikir terus buat nafkahn anakku gimana nanti, bayar sekolah mereka karena suami ku depresi dulu jadi nggak bisa kerja. Aku mau kerja di pabrik lagi pasti aku udah nggak di terima di blacklist juga. Selama disini aku juga takut banget salah berbuat atau dapat pelanggaran karena nanti ada selti, itu kaya makan, tidur, buang air juga disitu. Aku juga sering nangis disini setiap makan enak kepikiran anak-anakku”

Hasil wawancara terhadap narapidana perempuan berinisial (CY) menjelaskan:

“Enakan waktu di Pondok bambu aku masih bisa ketemu anak, ibuku juga sering nengokin aku disana seminggu sekali, sekarang di Semarang mah jauh banget baru kerasa. Adaptasi disini menurut saya ya susah karena kalau dirumah kan saya nggak pernah kumpul sama orang-orang, nggak pernah keluar rumah jauh-jauh juga dulu. Bikin rumah abis nikah juga deket sama rumah orang tua. Binggung disini ngasih uang anak gimana suami juga di penjara narkoba juga, suruh kerja ya nggak mau.”

Berdasarkan ungkapan dari tiga responden dapat terlihat narapidana perempuan banyak sekali mengalami permasalahan di dalam jeruji besi seperti hambatan dalam beradaptasi sehingga membuat banyak narapidana tidak percaya diri. Para narapidana perempuan biasanya mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan lebih bersabar, *legowo*, pasrah kepada tuhan, mengambil hikmah dalam setiap kejadian, dan berusaha lebih optimis dalam hidup mereka. Namun, dalam menghadapi kondisi kehidupan yang sulit sebagian narapidana yang sehat mental dan mempunyai resiliensi yang baik dapat bersikap tabah, bertahan, bahkan berusaha untuk selalu membantu sesama (Maharani, 2020).

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk merespon secara positif dan beradaptasi secara fleksibel terhadap segala perubahan pengalaman yang penuh tekanan dengan cara mempertahankan kompetensi yang dimiliki dan bangkit dari situasi yang tidak menyenangkan dan penuh tekanan. (Missasi & Izzati, 2019). Resiliensi umumnya merujuk pada proses adaptasi positif ketika sedang mengalami atau telah mengalami resiko dan kesulitan hidup. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu mengubah situasi sulit menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi. Meningkatkan resiliensi adalah upaya penting yang berkontribusi pada pengembangan pendekatan yang lebih matang untuk mengatasi tantangan dan rintangan hidup. Selain menumbuhkan ketangguhan, pengembangan keterampilan hidup, seperti kapasitas untuk berkomunikasi dan kemampuan untuk bersikap pragmatis, dapat dicapai dengan membuat rencana hidup dan kemudian mengambil langkah-langkah yang tepat. Ciri-ciri pertama seseorang dengan resiliensi tinggi akan memiliki tempramen yang lebih tenang sehingga memiliki hubungan baik dengan lingkungan dan keluarga. Ciri yang kedua adalah dapat bangkit dari tekanan, stress, dan depresi.

Kemampuan dalam regulasi emosi sangat dibutuhkan narapidana untuk dimiliki dalam diri mereka. Regulasi emosi diperlukan agar mereka tetap mampu bertahan menjalani kehidupan yang serba dibatasi. Regulasi emosi menurut Balter adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan perasaan yang sedang dirasakan dan bisa mempengaruhi perilakunya, sehingga dapat digunakan untuk mencapai tujuan individu (Nyoman, dkk. 2023). Thomson menegaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor: internal dan eksternal, seperti budaya dan norma atau peraturan yang berlaku di lingkungan individu (Azizah & Jannah, 2020).

Efikasi diri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keyakinan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang kuat mampu mengatasi kesulitan dan mencapai hasil yang positif. Efikasi diri sangat penting bagi para tawanan, karena hal ini dipengaruhi oleh keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan, yang pada gilirannya mempengaruhi ketahanan mereka dalam menyelesaikan masalah secara efektif.

Efikasi diri, seperti yang didefinisikan oleh Bandura, adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mengatur dan melaksanakan semua langkah yang diperlukan untuk menghasilkan suatu produk (Mawaddah, 2021). Bandura juga mengidentifikasi empat faktor yang memengaruhi efikasi diri: persuasi verbal, kondisi fisiologis dan psikologis, pengalaman sukses atau pencapaian, dan pengalaman orang lain. Bandura mengingatkan bahwa efikasi diri bukan tergantung dari bakat atau kecakapan yang di miliki seseorang namun bergantung pada keyakinan diri seseorang untuk mampu melakukan sesuatu walaupun dengan sedikit kecakapan yang dimiliki (Ningsih & Hayati, 2020). Umur panjang seseorang diperpanjang oleh tingkat efikasi diri yang tinggi. Individu yang mampu mengatur emosi dan efikasi diri akan mampu menunjukkan resiliensi.

Terdapat penelitian lain yang serupa yang dilakukan oleh Laura (2020) dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan”. Hasil analisis data dari penelitian ini menunjukkan angka signifikansi $R \times 1,2y = 0,645$ dan $F = 19,634$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan berkorelasi dengan regulasi emosi dan efikasi diri. Penelitian Raisa (2016) menunjukkan bahwa resiliensi pada narapidana berkorelasi positif secara signifikan dengan dukungan sosial ($r_{xy} = 0.427$; $p < 0.001$, yang diukur dengan skala Brief Resilience dan skala Resiliensi Connor-Davidson, dengan $r_{xy} = 0,0448$; $p < 0.001$). Penelitian milik Raisa mengambil judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Semarang”. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada perbedaan variabel bebas dan karakteristik partisipan. Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu regulasi emosi dan efikasi diri, sedangkan karakteristik subjek yang diteliti adalah narapidana perempuan dengan kategori usia produktif yang terjerat kasus narkoba.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian terdahulu, dan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa narapidana perempuan kasus narkoba di Lapas Perempuan kelas II A Semarang, bahwa memungkinkan untuk dilakukan penelitian mengenai pentingnya memiliki resiliensi. Sehingga regulasi

emosi dan efikasi diri dapat menjadi peranan penting dalam membentuk resiliensi narapidana perempuan. Dari latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin mengangkat tema ini dalam penelitian ilmiah dengan judul “hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan resiliensi pada narapidana kasus narkoba di lapas perempuan kelas II A Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat diangkat berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi pada narapidana kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II-A Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi pada narapidana kasus narkoba di lapas perempuan kelas II A kota Semarang”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis. Diharapkan juga informasi, data, dan hasil analisa dapat menjadi kontribusi dan inspirasi untuk peneliti-peneliti lain dan para pembaca. Manfaat lainnya yaitu dapat melengkapi atau mengembangkan teori tersebut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada narapidana Lapas Kelas II-A Semarang tentang pentingnya mempunyai resiliensi yang dapat diperoleh dari kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri. Kami berharap dengan melakukan penelitian ini, masyarakat dan lingkungan akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang nilai dari program dukungan sosial bagi individu yang dipenjara.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan untuk dapat bangkit kembali dari pengalaman tidak menyenangkan yang merupakan hasil pembelajaran dalam sebuah pengalaman. Secara etimologi resiliensi diambil dari kata “*resilience*” yang berarti kemampuan seseorang untuk pulih menuju keadaan seperti semula atau dalam istilah lain disebut sebagai daya lenting. Resiliensi juga dapat mencerminkan kualitas bawaan dari suatu individu. Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan inilah yang dimaksud oleh Reivich dan Shatte ketika mereka berbicara tentang resiliensi (Muslimin, 2021). Seseorang yang telah melatih diri mereka untuk bangkit kembali dari kemunduran akan mampu untuk terus berjalan bahkan ketika keadaan menjadi sulit. Selain itu, kemampuan resiliensi akan membuat sistem yang merubah pola pikir dan pengetahuan untuk memecahkan permasalahan secara menyeluruh, fokus, dan bersemangat.

Grotberg (Muslimin, 2021) menjelaskan salah satu definisi resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi kesulitan.. Resiliensi menurut Block dan Kremen juga dapat disebut dengan kondisi yang membuat pikiran positif, optimistik, dan kreatif sehingga individu berada dalam emosi yang positif. Connor (2003) Para peneliti menemukan bahwa resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan muncul lebih kuat dari sebelumnya, baik itu kecemasan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya. Resiliensi menurut (Wagnild & Young, 1993) dikatakan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan didalam situasi yang menekan serta dapat mengatasi permasalahan tersebut sehingga mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan.

Dari penjelasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak adanya resiliensi yang kuat akan membuat seseorang terbayang-bayang permasalahan yang dimiliki namun tidak berani melakukan perlawanan sehingga membuatnya sulit untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Seseorang yang dapat bangkit kembali dari kemunduran akan lebih mampu menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik orang yang tangguh meliputi kemauan yang kuat untuk berhasil, keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap bersyukur, dan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi juga dapat membuat kita lebih siap dalam menghadapi masalah kehidupan dan bangkit setelah kita jatuh.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut McCubbin (2001) yaitu:

a. Faktor Internal (*Internal Protective Factor*)

1) Harga diri

Harga diri seseorang bisa jadi positif atau buruk tergantung pada penilaian subjektif mereka terhadap diri mereka sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan berkeyakinan bahwa dirinya berharga, memiliki potensi, dan berhasil sehingga banyak orang yang akan menyukai individu dengan harga diri tinggi.

2) Efikasi diri

Efikasi diri seseorang dapat didefinisikan sebagai sejauh mana mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk mencapai tujuan mereka, bahkan ketika dihadapkan dengan kemunduran.

3) Kemampuan mengatasi masalah

Kemampuan mengatasi masalah juga dapat disebut dengan kemampuan *problem solving*. Kemampuan ini dapat diartikan sebagai individu dapat menganalisa permasalahan yang dimiliki kemudian menyelesaikan dengan solusi yang tepat.

4) Regulasi Emosi

Mengendalikan emosi dan tindakan seseorang, terutama ketika dihadapkan pada kesulitan, adalah apa yang kita maksudkan ketika kita berbicara tentang regulasi. Seseorang yang memiliki regulasi emosi baik akan dapat mengatasi kecemasan, kesal atau kesedihan yang dirasakan, sehingga penyelesaian permasalahan yang sedang di hadapi akan cepat di selesaikan. Pengendalian emosi pada individu yang tangguh akan dievaluasi dengan melihat bagaimana mereka mengekspresikan emosi negatif dan positif secara tepat.

5) Optimis

Orang yang positif dan bahagia cenderung lebih tangguh. Karena iman mereka kepada Tuhan dan harapan akan masa depan tidak tergoyahkan, orang-orang yang optimis dapat melihat ke mana arah hidup mereka. Orang lebih produktif dan sukses karena mereka secara alami optimis (McCubbin, 2001).

b. Faktor Eksternal (*External Protective Factor*)

Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan sikap penerimaan keluarga dengan anggota keluarganya dan memberikan dukungan baik secara emosional maupun instrumental. Dukungan emosional dapat berupa cinta, perhatian, empati, kehangatan bahkan pemberian semangat. Dukungan keluarga akan memberikan sifat nyaman yang membantu meningkatkan kepercayaan diri individu karena merasa dicintai dan di hargai.

Roberts, K.A (2007) menyatakan bahwa resiliensi terdiri dari 2 faktor yaitu:

a. *Protective Factor* (Faktor penyeimbang atau pelindung)

Individu yang berada dalam faktor ini cenderung dapat bertahan dalam tekanan karena di pengaruhi oleh kesehatan, sikap yang tenang, memiliki kompetensi intelektual, kemampuan perencanaan, iman dan konsep diri yang positif. Faktor ini akan meningkatkan resiliensi

individu dan menurunkan kecenderungan berperilaku negatif ketika dalam tekanan. *Protective Factor* terbagi dalam faktor internal dan eksternal. Internal meliputi efikasi diri, regulasi emosi, harga diri dan optimisme. Sedangkan eksternal dapat berasal dari dukungan keluarga dan lingkungan.

b. *Risk Factor* (Faktor Resiko)

Kondisi yang secara langsung dapat menyebabkan perilaku dan penyesuaian negatif pada individu. Beberapa faktor risiko mungkin memiliki komponen keturunan, termasuk kondisi yang muncul sejak lahir, masalah kesehatan mental, pola asuh yang agresif, atau kombinasi dari hal tersebut dan variabel sosio-ekonomi lainnya. Orang yang menghadapi masalah ini sering kali mengalami stres berat, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka.

Holaday dan Phearson (1997) menyatakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. *Social Support* (Dukungan Sosial)

Faktor ini mencakup pengaruh budaya, bantuan komunitas, dan dukungan pribadi dan keluarga. Latar belakang budaya seseorang dan kelompok tempat mereka berada juga dapat berperan dalam resiliensi mereka.

b. *Cognitive Skill* (Keterampilan Kognitif)

Di antara banyak kualitas mental yang membentuk bakat kognitif adalah sebagai berikut: kemampuan untuk berpikir kritis, memecahkan masalah, menghindari berfokus pada pikiran negatif, menerima tanggung jawab atas tindakan seseorang, dan bertumbuh dalam pandangan spiritual

c. *Psychological Resources* (Sumber Daya Psikologis)

Manusia memiliki kapasitas bawaan untuk beradaptasi dengan situasi baru dan belajar dari pengalaman mereka, yang mencakup sifat-sifat seperti empati, pusat kendali internal, dan kehausan akan pengetahuan (Albert Bandura, 1998)

3. Aspek-aspek Resiliensi

Terdapat 3 aspek yang dapat membentuk resiliensi menurut Gobert (1999) diantaranya adalah:

a. *I Am*

Elemen internal pribadi, termasuk emosi, sikap, dan keyakinan di masa lalu, merupakan sumber ketahanan di bidang ini. Dalam situasi ini, perasaan orang tersebut, yang meliputi kebanggaan dan harga diri, merupakan hal yang umum terjadi di lingkungan sekitar.

b. *I Have*

Sumber *I Have* berasal dari dukungan sosial yang dapat di artikan bahwa *I Have* berasal dari luar individu. Bantuan dari orang lain ternyata sangat membantu dalam terbentuknya resiliensi. Aspek ini juga dapat dimaknai ketika seorang individu memiliki seseorang yang dapat dipercaya, mendapat semangat dari orang lain, dapat mengakses layanan seperti kesehatan atau pendidikan, memiliki kepercayaan diri dan kemandirian maka individu tersebut akan dapat dengan mudah dalam proses resiliensi.

c. *I Can*

Sumber *I Can* dapat terbentuk dengan baik jika seorang individu mempunyai keterampilan baik untuk menjalin hubungan sosial dan interpersonal. Perasaan seseorang tentang benar dan salah, kemampuan mereka untuk berbicara atau diam, tingkat kehati-hatian, dan kemampuan mereka untuk membaca suasana hati orang lain di sekitar mereka semua membentuk komponen ini. Kemampuan dalam aspek ini seperti kemampuan komunikasi, *problem solving*, dan kemampuan mengelola emosi.

Connor (2003) dalam temuan mereka mengatakan bahwa resiliensi memiliki 5 aspek yaitu:

a. Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan

Tahap ini dimaksudkan ketika individu memiliki kegigihan yang tinggi untuk mencapai tujuan yang dimiliki. Individu tidak berubah dari

standar yang telah ditetapkan untuk mengapai tujuan walaupun terdapat berbagai masalah dan rintangan yang harus dihadapi. Kompetensi pribadi dapat dimaksudkan juga sebagai rasa optimis dan komitmen serta bangga atas pencapaian yang telah di raih.

- b. Kepercayaan pada naluri, toleransi efek negatif, penguatan dari dampak stres.

Individu percaya akan naluri yang dimiliki sehingga individu akan sering bertindak berdasarkan firasat dan naluri yang dimiliki. Toleransi efek negatif dapat dikaitkan dengan ketenangan, yaitu ketika seseorang dapat melakukan regulasi emosi seperti *coping stress* bahkan di saat-saat sulit.

- c. Menjadi lebih terbuka terhadap perubahan dan mendapatkan kepercayaan diri dalam interaksi sosial.

Kemampuan individu untuk beradaptasi jika mengalami perubahan di dalam hidup. Individu juga mampu menerima masalah yang sedang di alami dengan perilaku yang positif, sehingga hubungan sosial individu dan orang lain tidak terganggu.

- d. Kontrol diri

Kontrol diri mengacu pada rasa kendali yang dimiliki individu atas kehidupan yang dimiliki sepenuhnya karena individu tersebut memiliki tujuan yang besar dimasa depan. Individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki kontrol untuk meminta dan mendapatkan bantuan dari orang lain.

- e. Pengaruh Spiritual

Pengaruh spiritual akan membantu individu untuk berperilaku sehari-hari berdasarkan keyakinan dan dijadikan sebagai sebuah tuntunan dalam hidup seperti yakin kepada tuhan. Pengaruh spiritual dapat membantu dalam kondisi sulit seseorang dan membawa kearah yang lebih positif karena mereka percaya bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi kepada mereka seperti hikmah dan takdir (Connor & Davidson, 2003).

Menurut Wagnild and Young (1990), resiliensi terdiri dari 5 aspek yaitu:

a. *Perseverance*

Kemampuan individu bertahan dan mampu menghadapi situasi yang sulit. *Perseverance* atau ketekunan dapat dilihat dari individu yang tidak menyerah dan putus asa untuk berusaha keluar dari keadaan yang tidak menyenangkan atau kegagalan untuk kehidupan yang lebih baik. Resiliensi seseorang dapat di dapat jika individu tersebut dapat bangkit ketika mengalami kejatuhan atau kegagalan, dan ketekunan atau keuletan di butuhkan untuk proses kebangkitan.

b. *Equanimity*

Equanimity merupakan karakter individu yang dapat melihat dan menemukan sisi positif dalam sebuah masalah, bahkan individu sudah dapat menertawakan masalah yang sedang dialami. *Equanimity* atau kebangkitan ditandai ketika individu paham bahwa kehidupan di dunia mengalami masa yang berubah-ubah sehingga dalam hidup tidak selalu berada dalam posisi yang baik atau buruk. Keseimbangan batin individu untuk melihat sisi positif dari sebuah masalah juga dapat di pelajari dari pengalaman-pengalaman yang pernah di lalui.

c. *Meaningfulness*

Keadaan individu yang sadar bahwa tujuan-tujuan yang dimiliki dalam hidup ini harus selalu di perjuangkan dan di usahakan agar tercapai. Aspek *meaningfulness* merupakan salah satu aspek penting resiliensi karena individu akan sadar bahwa memiliki tujuan dalam hidup sangat penting untuk membuat hidup lebih bermakna.

d. *Self-Reliance*

Maksud dari aspek ini adalah individu sudah mengenal dan yakin pada diri sendiri, mengetahui kemampuan yang dimiliki serta batas dari kemampuan tersebut. Keyakinan ini didapat dari pengalaman-pengalaman individu dalam menyelesaikan masalah.

e. *Existential Aloness*

Yaitu kesadaran bahwa setiap individu memiliki kelebihan masing-masing dan menjalani kehidupan yang unik. Kesadaran ini akan menjadikan individu lebih mandiri dan tidak mudah bergantung kepada orang lain

Connor (2003) menguraikan bahwa resiliensi memiliki lima dimensi meliputi: a) kompetensi, memiliki standar yang tinggi, dan gigih; b) memiliki keyakinan pada intuisi seseorang, mampu menangani hal-hal buruk, dan mengurangi dampak stres; c) memiliki sikap yang baik terhadap perubahan dan merasa aman dalam hubungan seseorang dengan orang lain; d) melakukan kontrol diri; dan e) dipengaruhi secara spiritual.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami masa-masa sulit. Resiliensi membuat individu menjadi pribadi yang lebih baik setelah mengalami masa krisis. Keberadaan resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis baik secara internal dari dalam diri sendiri maupun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengenali, mengontrol, mengatur, dan mengendalikan emosi positif dan negatif seseorang secara seimbang dengan tetap mempertimbangkan lingkungannya adalah apa yang dimaksud oleh Shatte (Rusmaladewi et al., 2020) ketika berbicara tentang regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaan sendiri, yang berdampak pada ide dan tindakan seseorang, serta tampilan luar emosi seseorang (seperti bahasa tubuh).

Octasya menggunakan definisi regulasi dari Gratz dan Roemer sebagai proses yang disengaja untuk mengendalikan perilaku yang mengganggu dan secara efisien mengatur dan menyesuaikan emosi sebagai respons terhadap berbagai kondisi (Octasya & Antika, 2022). Menurut

Reivich dan Shatte, kemampuan untuk mengatur emosi seseorang-seperti rasa takut, sedih, dan marah-dalam menghadapi kesulitan adalah hal yang memungkinkan untuk menangani dan mengatasi masalah (Rusmaladewi, dkk. 2020).

Regulasi emosi menurut Gross (2007) adalah Kompetensi emosional adalah kemampuan untuk mengelola, menilai, dan mengekspresikan emosi secara tepat dan seimbang. Kemampuan seseorang untuk mengontrol, menilai, dan mengubah reaksi emosionalnya untuk mencapai tujuan tertentu disebut regulasi emosi (Azizah & Jannah, 2020). Regulasi emosi, di sisi lain, didefinisikan oleh Thompson (1994) sebagai kemampuan untuk mengenali, beradaptasi, dan mengendalikan reaksi emosi seseorang dalam situasi yang berbeda (Thompson, 1994).

2. **Macam – macam Regulasi Emosi**

Gross dan John (2003) membagi regulasi emosi menjadi dua yaitu:

a. *Cognitive Reappraisal*

Cognitive Reappraisal dapat dikaitkan dengan situasi dimana seseorang dapat memanipulasi kognitifnya untuk mengelola emosinya. Proses ini berfokus pada antensedan emosi seperti tahapan memilih situasi, membagi atensi, memodifikasi emosi, lalu merubah kognisi itu sendiri. Proses ini terjadi pada permulaan masa generatif emosi atau dengan kata lain sebelum emosi tersebut muncul, dan emosi tersebut dapat berhasil dievaluasi (Gross & John, 2003).

b. *Expressive Suppresion*

Expressive Suppresion merupakan upaya untuk menekankan emosi yang telah diprediksi sebelumnya dan kemudian direspon menggunakan perilaku, pengalaman, dan fisiologi. Proses *suppression* ini menimbulkan perasaan yang tidak asli, tidak jujur, atau tidak murni dengan orang lain karena ketidkaksesuaian dengan apa yang sebenarnya terjadi dengan pengalaman yang diterima dan ekspresi yang dimunculkan. Karena *expressive suppresion* hanya terjadi ketika emosi

sudah terbentuk, cara seseorang mengontrolnya dapat diamati dengan berfokus pada perilaku yang terlihat (Mulyana, dkk. 2020).

Regulasi emosi adalah menyadari, menerima, menganalisis, dan menyeimbangkan emosi positif dan negatif secara tepat dalam menanggapi situasi saat ini untuk mencapai tujuan. Kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya meliputi kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perilaku, dan isyarat non-verbal seperti bahasa tubuh dan ekspresi wajah, serta kondisi internal pikiran dan emosi yang mempengaruhi pikiran dan tindakan mereka.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Regulasi Emosi

Regulasi emosi individu didasarkan pada beberapa faktor, yang sebagian besar didaftarkan oleh Gross (2007). Variabel-variabel ini meliputi:

a. Intensitas Emosional

Intensitas emosional mengacu pada tingkat kekuatan atau kuatnya sebuah emosi yang dirasakan oleh seseorang dalam suatu situasi atau pengalaman. Faktor ini mencakup seberapa kuat atau intens perasaan emosi yang dirasakan, apakah itu kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, atau emosi lainnya. Intensitas emosional dapat bervariasi dari individu ke individu dan juga dalam konteks situasional yang berbeda. Contoh: jika seseorang memiliki intensitas rendah dan emosional negatif maka individu tersebut akan berpikir kembali atau menerima emosi tersebut namun akan mempertimbangkan atau memikirkannya. Namun jika individu memiliki intensitas yang tinggi dengan emosional negatif individu tersebut akan langsung menolak atau menutup informasi itu karena individu tersebut paham bahwa emosional ini merupakan emosional negatif.

b. Kompleksitas Kognitif

Pengembangan strategi untuk manajemen emosi dipengaruhi oleh kompleksitas kognitif. Operasi mental yang diperlukan untuk menyusun, menerapkan, dan mempertahankan rencana tersebut bersifat

kognitif. Generasi dilakukan untuk mewujudkan sebuah emosi yang baru dari sebelumnya agar regulasi terlaksana. Lalu implementasi sendiri terjadi untuk mendukung upaya pengaktifkan berjalannya sebuah regulasi emosi. Pemeliharaan dibutuhkan untuk menjaga sebuah emosi agar proses berjalannya regulasi emosi terhadap individu dapat berjalan dengan baik.

c. Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi yaitu untuk mengevaluasi atau memberikan pencerahan terhadap sebuah stimulus emosional. Stimulus emosional ini dapat diartikan juga sebagai rangsangan emosional. Maka setiap stimulus yang lebih sering mendapatkan motivasi, stimulus ini akan lebih baik dalam melakukan regulasi emosi

Hendrikson (2013) menyatakan selain kepribadian terdapat beberapa faktor lain yang turut memengaruhi regulasi emosi yang berbeda-beda dalam setiap individu seperti:

a. Faktor Lingkungan

Tempat seseorang hidup yang mencakup keluarga dan lingkungan sosialnya adalah faktor lingkungan yang dimaksudkan dapat memengaruhi regulasi emosi. Kedamaian dalam keluarga dan lingkungan sosial yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kemajuan emosi seseorang. Lingkungan sehari-hari akan sangat penting untuk mengajarkan bagaimana cara mereka untuk mengekspresikan emosi. Memiliki teman yang memberikan semangat, seseorang atau mentor yang dapat menjadi tempat berbagai ide atau cerita dan lain sebagainya akan mendukung proses regulasi emosi.

b. Pola asuh orangtua

Pola asuh orangtua menjadi sangat penting karena hal ini merupakan kebiasaan yang diterima, dilihat oleh individu sedari kecil yang dapat menjadi kepribadian. Pola asuh yang cuek, otoriter, memanjakan anak, atau penuh kelembutan akan menjadikan seseorang

memiliki kepribadian berbeda dan dapat mempengaruhi emosi yang dikembangkan.

c. Pengalaman traumatik

Kesan traumatis dari peristiwa masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Sikap waspada dan rasa takut yang berlebihan dari peristiwa masa lalu juga dapat berperan besar dalam membentuk kondisi emosional seseorang di masa kini.

d. Jenis kelamin

Karena pria dan wanita secara alami mengekspresikan diri mereka secara berbeda melalui ekspresi wajah dan vokal, gender mungkin secara tidak sengaja memengaruhi manajemen emosi. Laki-laki dinilai lebih dominan meregulasi emosi yang sejenis seperti rasa takut, khawatir, dan sedih. Sedangkan perempuan dinilai lebih mampu meregulasi emosi yang sejenis seperti rasa jijik, marah, dan sinis (Mulyana, dkk. 2020).

e. Usia

Kematangan emosi sangat bergantung pada tingkat pertumbuhan dan kematangan motivasi seseorang. Salah satu penjelasan yang mungkin untuk penurunan kecerdasan emosional adalah penurunan alamiah dalam kadar hormon yang terjadi seiring bertambahnya usia. Ada yang berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya secara alami meningkat seiring bertambahnya usia.

f. Perubahan jasmani

Hormon-hormon dalam tubuh yang berubah sesuai jenis kelamin juga dapat mewakili perubahan jasmani dalam membentuk pola regulasi emosi seseorang.

g. Religiusitas

Seseorang dengan religiusitas yang tinggi akan dapat mengontrol emosinya dan tidak memperlihatkan secara berlebihan dibandingkan dengan seseorang dengan religiusitas yang rendah. Salah satu pengontrolan emosi negatif yang dapat dilakukan adalah dengan

berdoa. Berdoa adalah salah satu cara untuk menafsirkan ulang situasi sehingga membuat emosi negatif berkurang. Tingkat religiusitas seseorang dapat berpengaruh pada bagaimana mereka mengekspresikan emosi mereka, yang dapat membantu mereka mengendalikan perasaan mereka.

h. Perubahan pandangan dari luar

Karena dinamika kehidupan yang tidak konsisten terhadap sikap kepribadian seseorang, perubahan sudut pandang dari luar dapat menyebabkan konflik dan regulasi emosi yang tidak stabil. Contohnya adalah sikap membeda-bedakan laki-laki dan perempuan menggunakan parameter yang negatif dan diskriminatif.

4. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Ada tiga bagian dari pengendalian emosi yang dijelaskan oleh Thompson (1994):

a. *Emotions Monitoring*

Karena hal ini membuat tujuan-tujuan lain menjadi lebih mudah dicapai, maka ini adalah komponen penting dari pengendalian emosi. Pemantauan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan membedakan proses yang terjadi dalam pikiran, perasaan, dan lingkungan mereka sendiri dari keseluruhan tindakan mereka.

b. *Emotions Evaluating*

Kemampuan untuk mendapatkan wawasan dan pengetahuan dari pengalaman masa lalu dengan melihatnya dari sudut pandang yang positif.

c. *Emotions Modification*

Kemampuan seseorang untuk bertahan dalam kesulitan dan mengatasi rintangan hidup bergantung pada kemampuannya dalam mengelola emosi.

Gross (2007) berpendapat ada empat faktor yang digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi:

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Maksud dalam aspek pertama ini adalah kemampuan individu yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah. Kemampuan lain dalam aspek ini adalah untuk dapat mengontrol emosi yang negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Kemampuan untuk menjaga emosi tetap terkendali memungkinkan seseorang untuk terus berpikir dan bertindak dengan cara yang membantu mencapai tujuan mereka.

c. *Control emotional responses (Impulse)*

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengelola reaksi emosional mereka. Kemampuan ini akan membuat individu menampilkan respon dari emosi yang dirasakan secara fisiologis seperti tidak berlebihan dalam bertindak atau meninggikan nada bicara saat emosi sedang bergejolak.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Ketika seseorang dapat menerima reaksi emosional mereka, mereka dapat menghadapi apa pun yang membuat mereka merasa tidak enak dan menerimanya tanpa berusaha menyembunyikan perasaan mereka.

Embury (2008) mendasarkan kemampuan persepsi individu dalam bereaksi terhadap stress dan mengatur emosi. Embury mengembangkan salah satu komponen skala RSCA (*The resilience scale for children and adolescent*) mengenai *emotional reactivity* berdasarkan aspek *sensitivity*, *recovery*, dan *impairment*:

a. *Sensitivity*

Kepekaan merupakan reaksi ketika individu mulai terbangkitkan secara emosi. Kepekaan juga menjadi salah satu bentuk kecerdasan emosi.

b. *Recovery*

Yaitu kemampuan individu yang berhasil pulih dari kekacauan emosional dan emosi yang dimiliki kembali seimbang.

c. *Impairment*

Yaitu ketika individu dapat menjaga kestabilan emosi dan dapat berpikir jernih ketika emosi dalam diri bangkit, sehingga tidak membuat dan mendapat masalah serta lepas kontrol.

5. Tahapan Regulasi Emosi

Proses regulasi emosi menurut Gross (2001) berdasarkan proses regulasi diri. Terdapat 5 tahapan regulasi emosi antara lain adalah:

a. Pemilihan Situasi (*Situation of Selection*)

Individu pada tahap ini diharapkan mampu mempertimbangkan benefit jangka panjang ketika dihadapkan pada pemilihan situasi. Pemilihan situasi akan menjadikan emosi menurun atau meningkat tergantung situasi yang diinginkan.

b. Modifikasi Situasi (*Situaton Modification*)

Berusaha memfokuskan kembali emosi dengan menangani keadaan tertentu secara langsung dikenal sebagai penyesuaian skenario. Mengubah tindakan ini dapat secara langsung mengubah efek emosional.

c. Terbukanya Perhatian (*Deployment of Attention*)

Situasi dimana individu mengetahui bahwa situasi tersebut akan berpengaruh terhadap emosinya. Tahap ini dilakukan dengan memberikan perhatian khusus dengan tujuan mempengaruhi respon emosional yang sedang dialami oleh seseorang.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Ketika seseorang mengalami transformasi kognitif, mereka dapat menilai emosi mereka dan membuat penyesuaian yang signifikan berdasarkan penilaian tersebut. Pada titik ini, efek emosional mungkin telah mengubah paradigma dari situasi yang mungkin berkembang.

e. Penyesuaian Respon (*Modulation of Respon*)

Selama tahap ini, orang mencoba menyembunyikan perasaan mereka yang sebenarnya dari orang lain di sekitarnya. Periode ini sangat sensitif terhadap perubahan perilaku, peristiwa kehidupan, dan pematangan emosi.

Berdasarkan penjelasan aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi berdasarkan situasi dan kondisi yang dialami. Regulasi emosi menjadi cerminan kematangan emosi seseorang. Individu yang memiliki skor regulasi emosi yang tinggi cenderung mampu mengekspresikan emosi yang dialaminya dengan lebih stabil. Adapun aspek yang mendasari regulasi emosi pada seseorang berdasarkan teori Thompson (1994) yaitu *Emotions Monitoring, Emotions Evaluating, Emotions Modification*.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Asosiasi Psikologi Amerika pada *college dictionary of psychology* Kemampuan untuk percaya pada kemampuan diri sendiri dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan dikenal sebagai efikasi diri. (Rizki & Appulembang, 2021).

Asal mula teori efikasi diri berawal dari “Teori Belajar Sosial” karya peneliti bernama Bandura. Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri berasal dari persepsi individu yang berkeyakinan mampu melakukan segala tindakan sesuai harapannya. Efikasi diri seseorang dapat didefinisikan dengan satu cara sebagai kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka sendiri untuk melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Orang yang percaya pada kemampuannya sendiri lebih mungkin untuk memberikan yang terbaik dan terus maju hingga mencapai tujuannya (Meria & Tamzil, 2021).

Efikasi diri juga dinyatakan oleh Lauster (2012) sebagai salah satu sikap dalam diri untuk mampu bertindak, bebas melakukan hal yang di

senangi, memiliki kualitas kemandirian, keramahan sosial, dan penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan orang lain.

Corsini (1994) berpendapat bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan tersebut. Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah keadaan ketika individu yakin akan kemampuan dirinya dan dapat melakukan sesuatu yang sudah dijadikan tujuan sampai berhasil, atau merasa dapat menyelesaikan permasalahan yang ada.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Efikasi Diri

Menurut Ormrod (2008), ada banyak aspek yang dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Beberapa kriteria ini meliputi:

a. Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya

Faktor ini menyimpulkan bahwa individu akan merasa berhasil dalam melakukan suatu hal jika sesuatu tersebut mirip dengan apa yang pernah dilakukan di masa lalu ataupun tugas tersebut telah sukses dikerjakan. Maka, pengalaman terhadap keberhasilan dalam menyelesaikan sesuatu akan meningkatkan efikasi diri individu. Seseorang yang dapat mengembangkan efikasi tidak akan mudah goyah dengan beberapa kegagalan karena masih memiliki sifat optimis dalam diri.

b. Pesan dari orang lain

Efikasi diri dapat bangkit dengan motivasi dari orang lain atau ketika terdapat seseorang yang memberikan gambaran akan kemungkinan keberhasilan individu.

c. Kesuksesan dan kegagalan orang lain

Individu akan cenderung lebih sering membandingkan kesuksesan atau kegagalan orang lain terutama jika memiliki kemampuan yang setara untuk meraih peluang yang sama. Efikasi diri dapat bertambah jika individu berfikir bahwa seseorang dengan kemampuan setara dapat memperoleh kesuksesan.

d. Kesuksesan dan kegagalan kelompok yang lebih besar

Efikasi diri pada individu cenderung lebih besar bila berada dalam sebuah kelompok besar, hal ini disebut dengan efikasi diri kolektif. Efikasi diri kolektif tidak hanya tergantung persepsi individu terhadap kemampuan yang dimiliki, tetapi juga persepsi kelompok tentang bagaimana mereka dapat bekerjasama secara efektif dalam rangka mengkoordinasikan tanggung jawab.

Ada empat cara untuk mendapatkan dan menumbuhkan efikasi diri, menurut Bandura (1997), yang merupakan keuntungan besar dalam mengatasi masalah:

a. Pengalaman menguasai sesuatu

Menilai pencapaian seseorang sebelumnya adalah tujuan dari komponen ini. Rasa efikasi diri seseorang akan meningkat dalam merespon keberhasilan dan menurun ketika mengalami kegagalan.

b. Modelling Sosial

Keberhasilan dan pengalaman orang lain merupakan hal yang dapat kita amati untuk di jadikan sebagai perbandingan dalam mengerjakan suatu tugas. Modeling sosial juga mampu meningkatkan efikasi diri terlebih jika orang tersebut telah mengerjakan tugas yang sama.

c. Persuasi Sosial

Nasihat, bantuan, dan dukungan dapat meningkatkan harga diri seseorang dan membantu mencapai tujuan mereka, yang semuanya merupakan bentuk persuasi sosial.

d. Kondisi fisik dan emosional

Dalam membentuk efikasi diri kita perlu menjaga kondisi fisik dan emosional kita karena dua hal ini akan mempengaruhi efikasi diri. Contohnya saat kita merasa takut, cemas, stress atau bahkan sedang tidak mood maka kemungkinan akan memiliki gambaran efikasi yang rendah.

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Terdapat tiga aspek dasar menurut Bandura (1998) yang di gunakan sebagai pengukuran efikasi diri seseorang yaitu: *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

a. *Magnitude*

Magnitude juga bisa dikatakan sebagai tingkat (level) kesulitan permasalahan yang dihadapi. Individu akan merasa tidak dapat menghadapi permasalahan jika memiliki kesulitan yang tinggi. Sementara efikasi diri individu hanya terbatas permasalahan yang mudah dan sedang, kemudian individu harus menyesuaikan perilakunya untuk menghadapi suatu permasalahan.

b. *Strength*

Kekuatan memiliki keterkaitan luas dengan perilaku yang dilakukan. Hasil yang diterima setiap orang terkadang berasal dari ekspektasi seseorang untuk hasil yang di harapkan, hal ini juga karena faktor pengalaman individu tersebut. Pengalaman pada setiap orang menjadikan keadaan pribadi setiap individu berbeda-beda dan bahkan dapat mempengaruhi efikasi diri yang dapat membuat seseorang melakukan perlakuan khusus. Contohnya adalah ketika seseorang menyelesaikan sendiri tugasnya dengan baik maka akan lebih efektif daripada meminta bantuan orang lain (Albert Bandura, 1998).

Motivasi dan kepercayaan diri dapat menjadi kekuatan individu meskipun individu tersebut memiliki pengalaman yang kurang. Motivasi yang lemah dan pengalaman yang minim akan cepat membuat seseorang goyah. Sedangkan jika motivasi seseorang kuat akan bertahan untuk menyelesaikan segala permasalahan yang ada. Namun, konsensus umum di antara semua orang adalah bahwa ketika kompleksitas pekerjaan meningkat, begitu pula kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka untuk melakukannya.

c. *Generality*

Generalisasi dapat dikaitkan dengan keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya. Kebanyakan orang akan menggeneralisasikan keadaan jika situasi tersebut mirip dengan apa yang pernah dialami sebelumnya.

Individu yang memiliki efikasi diri yang bagus juga di jelaskan oleh Lauster (2012) di dalam beberapa aspek yaitu:

a. Kemampuan Konsep Diri

Yakni pandangan dan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu yang sudah mengerti akan kemampuan diri tidak menutupi rasa rendah diri dan tidak mudah menyerah. Contoh ketika seseorang tidak pandai dalam pelajaran matematika namun individu tersebut mencurahkan energinya untuk berlatih, maka tidak menutup kemungkinan akan berprestasi dalam bidang tersebut. Prestasi yang diperoleh akan menumbuhkan kepuasan dan kepercayaan diri.

b. Optimis

Optimis dapat dikatakan sebagai pandangan baik dalam melihat masalah dan mempunyai harapan yang baik pula untuk dirinya dimasa depan meskipun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan.

c. Objektif

Objektif adalah menilai sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya berdasarkan fakta nyata dan data yang ada tanpa dipengaruhi pandangan atau pendapat pribadi. Sikap objektif harus dimiliki setiap orang untuk berpandangan terhadap suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab dapat dimaksudkan sebagai mengerjakan amanah yang telah diberikan dengan bersungguh-sungguh baik itu terhadap diri sendiri, orang lain, masyarakat ataupun agama.

e. Rasional dan Realistis

Berfikir secara rasional adalah berfikir berdasarkan pertimbangan yang logis dan sesuai fakta, data, akal sehat tanpa melibatkan banyak

emosi pribadi. Sedangkan berfikir realistis adalah mempertimbangkan segala hal sesuai kemampuan yang dimiliki sebelum melakukan sesuatu.

Menurut R.J. Corsini (1994) efikasi diri tersusun oleh 4 (empat) aspek antara lain:

a. Aspek Kognitif

Komponen kognitif adalah kemampuan setiap orang untuk memikirkan proses perencanaan terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Bagaimana setiap orang menetapkan tujuan mereka dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri mereka. Semakin percaya diri seseorang terhadap kemampuannya sendiri, maka semakin tinggi pula tujuan mereka.

b. Aspek Motivasi

Aspek ini dapat diartikan sebagai dorongan individu secara otomatis melalui pikiran agar dapat melakukan tindakan yang menjadi tujuan atau harapan.

c. Aspek Afektif

Aspek ini dapat mempengaruhi sifat dan intensitas pengalaman emosional seseorang. Seseorang dengan sifat ini mampu mengendalikan perasaan mereka dan terus melanjutkan tujuan meskipun ada masalah.

d. Aspek Seleksi

Yaitu kemampuan individu untuk menerima atau menolak lingkungan dan perilaku demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Individu akan lebih banyak menghindari situasi yang membuatnya tidak menyenangkan atau diluar kemampuan diri. Individu akan cenderung bersungguh-sungguh dan mudah melakukan hal atau tantangan yang dianggap menyenangkan dan sesuai kemampuannya (Corsini, 1994).

Penjelasan teoritis yang dipaparkan di atas mengindikasikan bahwa efikasi diri adalah sejenis kemampuan diri yang didefinisikan sebagai keyakinan akan kapasitas diri untuk mengatasi suatu kesulitan dan bertahan

untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan. Aspek-aspek yang dapat diambil merujuk pada pendapat dari Lauster (2012) yaitu kemampuan konsep diri, objektif, optimis, bertanggungjawab, rasional, dan realistis.

D. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Resiliensi pada Narapidana Perempuan Kasus Narkoba

Narapidana membutuhkan resiliensi untuk mengembalikan kesehatan mental dari trauma masa lalunya. Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang penuh tekanan (Reivich & Shatte, 2002). Seorang narapidana yang memiliki resiliensi tinggi pada dirinya tentu berhasil memiliki penguasaan yang baik terhadap regulasi emosi serta efikasi diri dalam menyelesaikan sebuah masalah. Pada kenyataannya, resiliensi dipengaruhi oleh regulasi emosi dan efikasi diri dimana kedua hal tersebut memiliki keterkaitan yang sangat kuat (Zahra et al., 2021)

Sebagai salah satu aspek yang mempengaruhi ketahanan individu, regulasi emosi akan berhubungan langsung dengan ketahanan. Konteks regulasi emosi ini sangat berkaitan terhadap seorang narapidana terutama narapidana perempuan dalam kasus narkoba yang cenderung kurang memiliki kemampuan meregulasi emosi terhadap rasa cemasnya. Rasa cemas ini muncul dikarenakan seorang narapidana kasus narkoba merasakan banyak permasalahan yang sudah di alami seperti ekonomi, masalah rumah tangga seperti KDRT, sampai kekhawatiran akan keberlangsungan masa depannya dengan beberapa catatan kriminal yang dimiliki. Kecemasan dan ketegangan dapat dikelola dengan lebih baik ketika seseorang belajar untuk mengendalikan emosi mereka dan mengekspresikan diri mereka sendiri melalui proses yang disebut manajemen emosi (Gross, 2001). Seorang narapidana yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan memiliki resiliensi yang baik pula, hal ini akan memudahkan seorang dalam menghadapi, menerima, dan mentransformasikan problematika yang telah, sedang, dan akan dihadapi. Untuk menjalankan sebuah regulasi emosi, beberapa faktor pendukung yang berkaitan seperti efikasi sangat dibutuhkan untuk menciptakan rasa kepercayaan diri yang besar agar mampu bangkit dari kecemasan pada individu (Gross & Thompson, 2007).

Efikasi diri seseorang dapat digambarkan oleh Bandura (1997) sebagai kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka untuk melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Efikasi yang tinggi pada seorang narapidana akan membuat individu tersebut tidak ragu menghadapi tantangan dan permasalahan karena yakin terhadap kemampuan diri serta akan mampu bangkit dari kegagalan. Narapidana perempuan cenderung membutuhkan pengontrolan emosi lebih dari pada laki-laki terutama untuk menumbuhkan resiliensi dirinya. Efikasi diri diperlukan agar seorang narapidana yakin bahwa dirinya dapat bangkit dari trauma atau masalah yang dialami sebelumnya.

Pengendalian emosi dan efikasi diri merupakan faktor dalam resiliensi, dimana seseorang akan menunjukkan resiliensi yang kuat ketika faktor-faktor ini dikelola dengan baik. Sebaliknya, efikasi diri dan manajemen emosi yang tidak memadai akan mengurangi ketahanan seseorang. Regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengontrol emosinya di tengah situasi yang tertekan bahkan serba dibatasi seperti di dalam tahanan, sehingga akan dapat meminimalisir stress. Sementara efikasi diri dapat membantu seseorang untuk percaya diri dan mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan dalam pemilihan tindakan ketika berada dalam situasi yang sulit.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, berikut adalah teori-teori yang dikemukakan dalam penelitian ini:

1. Ada hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan resiliensi pada narapidana perempuan kasus narkoba di Lembaga Pemasarakatan Perempuan kelas II A Semarang.
2. Ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada narapidana perempuan kasus narkoba di Lembaga Pemasarakatan kelas II A Semarang. Semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula resiliensi, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.

3. Ada hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi pada narapidana kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Semarang. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi pula resiliensi, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu objek, atribut, sifat, nilai, atau kegiatan yang mempunyai variasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk melakukan penelitian dan memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2019).

Variabel independen dan variabel dependen diimplementasikan dalam investigasi ini. Variabel independen dapat diartikan sebagai variabel yang memiliki potensi untuk mengubah kondisi atau nilai variabel lain ketika variabel tersebut hadir. Sedangkan variabel tergantung secara ilmiah akan menjadi variabel yang kemunculannya disebabkan oleh adanya perubahan dari variabel lain (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan satu variabel tergantung (Y) dan dua variabel bebas (X).

1. Variabel Tergantung (Y) : Resiliensi
2. Variabel Bebas (X) : Regulasi Emosi
3. Variabel Bebas (X) : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan representasi variabel atau istilah dalam penelitian yang bersifat operasional. Definisi operasional berfungsi sebagai penjelas sesuatu yang abstrak didalam penelitian agar pembaca dapat memahami dan memiliki persepsi makna yang sama dengan peneliti. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan pandangan positif dalam menghadapi kesulitan, dengan tujuan untuk pulih dari keadaan yang memburuk. Individu yang memiliki resiliensi akan terlihat lebih mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dalam kehidupannya sehari-hari. CD-RISC, sebuah skala resiliensi berstandar internasional yang dibuat oleh Connor-Davidson (2003), digunakan untuk mengukur skala resiliensi dalam penelitian ini. Menurut Connor dan

Davidson (2003), resiliensi mencakup lima komponen: (a) kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan; (b) keyakinan diri, ketahanan, dan toleransi terhadap konsekuensi negatif dengan adanya stres; (c) kemampuan untuk membangun hubungan yang aman dengan orang lain dan menerima perubahan secara positif; (d) kontrol diri atau kemampuan untuk mencapai tujuan dan mencari bantuan dari orang lain; dan (e) pengaruh spiritual, khususnya kepercayaan kepada Tuhan atau takdir.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi yaitu kemampuan ketika individu dapat mengevaluasi serta mengubah dan mengendalikan reaksi emosionalnya sesuai dengan keadaan. Aspek yang mendasari regulasi emosi pada seseorang berdasarkan teori menurut Thompson (1994) yaitu Memantau Emosi, Mengevaluasi Emosi, dan Memodifikasi Emosi. Seiring dengan menurunnya skor skala regulasi emosi subjek, kemampuan dalam mengatur emosi juga akan menurun. Demikian pula jika regulasi emosi subjek semakin mahir maka skornya akan semakin tinggi.

3. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mengambil inisiatif, menerima tanggung jawab, bersikap ramah dalam situasi sosial, serta mengakui dan menghargai kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan orang lain. Efikasi diri juga merupakan suatu keadaan ketika individu yakin akan kemampuan dirinya dan dapat melakukan sesuatu yang menjadi tujuannya sampai berhasil atau merasa dapat menyelesaikan permasalahan yang ada. Penyusunan skala penelitian ini mengacu pada teori menurut Lauster (2012). Efikasi diri terdiri dari konsep diri yang realistis, logis, bertanggung jawab, optimis, dan objektif. Skor yang lebih rendah pada ukuran efikasi diri menunjukkan bahwa subjek kurang percaya diri pada kemampuan mereka sendiri, sedangkan skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa subjek percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan.

C. Populasi, Sampel, dan *Sampling*

1. Populasi

Populasi terdiri dari semua komponen penelitian, termasuk individu dan produk. Peneliti dapat merumuskan kesimpulannya berdasarkan karakteristik dari populasi tersebut. Demografi penelitian ini terdiri dari seratus sembilan orang tahanan perempuan yang sedang menjalani hukuman terkait narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang.

Tabel 1. Data Populasi Narapidana Perempuan Kasus Narkoba

NO	BLOK KAMAR	JUMLAH
1.	1	30
2.	2	25
3.	3A	5
4.	4	26
5.	5	23
Total		109

2. Sampel

Setiap bagian dari populasi, termasuk sampel, memiliki kepribadian yang unik. Berbagai faktor, seperti tantangan penelitian, tujuan penelitian, hipotesis, instrumen, dan prosedur, dipertimbangkan oleh para peneliti ketika memilih sampel.

Penelitian ini difokuskan pada tahanan perempuan dari seksi 1, 2, 3A, 4, dan 5 Lapas Perempuan Kelas II A Semarang yang dipidana karena kasus penyalahgunaan narkoba.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Sehubungan dengan teknik pengambilan sampel non-acak (*Non-Probability Sampling*), peneliti menggunakan metode pengambilan sampel (*sampling*) jenuh dengan *try out* terpakai. *Sampling* jenuh adalah praktik peneliti yang memilih untuk memasukkan setiap individu dalam populasi ke dalam sampel mereka. *Try out* terpakai adalah proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel didalam uji validitas dan reliabilitas. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh tahanan perempuan dari unit 1, 2, 3A, 4, dan 5 Lapas Perempuan Kelas II A Semarang yang merupakan narapidana kasus narkoba.

D. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan skala psikologi untuk mengumpulkan data untuk penyelidikan ini. Skala adalah instrumen kuantitatif yang digunakan untuk mengukur atribut. Tiga metrik diimplementasikan dalam investigasi ini: ketahanan, regulasi emosi, dan efikasi diri.

Skala tipe Likert diterapkan untuk penyelidikan ini. Para peneliti dapat menilai respons emosional individu terhadap suatu masalah sosial dengan menggunakan skala ini bersama dengan pengalaman atau pengamatan pribadi mereka. Skala *likert* terdiri dari pertanyaan yang berisi stimulus dari aspek perilaku (*favourable*) atau yang tidak sesuai dengan perilaku (*unfavourable*) yang memiliki 4 pilihan respon berjenjang. Untuk setiap pertanyaan mengenai objek yang bermanfaat, Anda memiliki pilihan untuk memilih Sangat Sesuai (SS) dengan bobot 4, Sesuai (S) dengan bobot 3, Tidak Sesuai (TS) dengan bobot 2, atau Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan bobot 1. Namun, elemen-elemen negatif memiliki empat kemungkinan jawaban: Sangat Sesuai (SS) yang diberi bobot 1, Sesuai (S) yang diberi bobot 2, Tidak Sesuai (TS) yang diberi bobot 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang diberi bobot 4 (Azwar, 2012). Gunakan skala dengan mengikuti prosedur berikut:

1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi bertujuan mengungkap kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari keterpurukan pada diri narapidana perempuan. Lima faktor diidentifikasi oleh Connor dan Davidson (2003) yang mempengaruhi perumusan skala ini. Faktor-faktor berikut ini sangat penting: (a) kompetensi pribadi yang kuat, standar yang tinggi, dan ketekunan; (b) kepercayaan diri, toleransi terhadap dampak negatif, dan ketahanan dalam menghadapi stres; (c) keterbukaan terhadap perubahan dan kemampuan untuk membangun hubungan yang aman dengan orang lain; (d) disiplin diri dalam mencapai tujuan dan mengenali kapan harus meminta atau menerima bantuan; dan (e) pengaruh spiritual, seperti keyakinan pada Tuhan atau takdir.

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi bertujuan untuk mengungkapkan kemampuan seseorang dalam mengontrol keseimbangan emosi positif dan emosi negatif sesuai dengan keadaan sekitar pada diri narapidana perempuan. Aspek yang diukur dalam skala regulasi pada penelitian ini meliputi monitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi.

3. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri bertujuan untuk mengungkapkan kemampuan individu dalam melakukan sesuatu sampai berhasil mencapai kesuksesan. Aspek yang diukur dalam skala efikasi diri meliputi kemampuan konsep diri, optimistis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas yaitu sejauh mana skala mampu mengungkapkan atribut penelitian yang dirancang dengan akurat dan teliti sehingga skala tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2021). Pengukuran validitas dikatakan tinggi jika data yang dihasilkan selaras dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2021)

Penelitian ini menggunakan validitas topik, yang merupakan metode di mana semua item telah dievaluasi secara layak dan sesuai dengan topik penelitian karena termasuk dalam indikator perilaku yang diteliti. Validitas dicapai melalui penggunaan penilaian ahli, yang dalam hal ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Dua subjek, yang satu memiliki karakteristik yang sedang diuji dan yang lain tidak, dapat dibedakan dengan ukuran daya beda butir soal. Kami memeriksa korelasi item total dari item-item ini, yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, untuk memilihnya. Hal ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi setidaknya 0,30, yang dianggap sebagai tingkat diferensiasi yang memadai. Sebaliknya, angka koefisien sebuah butir soal yang kurang dari 0,30 mengindikasikan bahwa butir soal tersebut memiliki daya pembeda yang lemah. Dalam

proses seleksi aitem, penyusun dapat menurunkan minimal koefisien menjadi 0,25 untuk aitem yang tidak mencapai angka koefisien 0,30 agar jumlah aitem yang ditargetkan dapat tercapai (Azwar, 2021).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Ketertepatan pengukuran ditentukan oleh konsistensi, stabilitas, dan keandalannya dari waktu ke waktu. Definisi lain dari reliabilitas adalah ketepatan hasil pengukuran. Koefisien reliabilitas yang berada dalam kisaran nol hingga seratus dianggap lebih baik. Koefisien reliabilitas adalah indikator keandalan suatu pengukuran; nilai yang mendekati 1,00 menunjukkan keandalan yang lebih besar akan tetapi dalam cabang ilmu psikologi koefisien sempurna tidak pernah terjadi (Azwar, 2021).

Reliabilitas aktual dari instrumen berbasis skala diestimasi dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan analisis reliabilitas Alpha Cronbach, yang diimplementasikan dalam SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0. Adapun skala yang diukur adalah skala resiliensi, skala regulasi emosi, dan skala efikasi diri.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu teknik untuk memperoleh hasil data yang digunakan dalam menarik kesimpulan (Azwar, 2021). Analisis dilakukan dengan cara mengklasifikasikan data mentah sesuai dengan variabel, atribut, dan kategori responden, selanjutnya proses tabulasi data dikelompokkan sesuai dengan skor aitem tiap variabel. Setelah itu dilakukan proses penyajian data berdasarkan hasil pengolahan untuk menjawab rumusan masalah. Data dalam penelitian ini akan ditampilkan dalam bentuk presentase angka. Penelitian ini juga menggunakan SPSS Statistic version 25.0 untuk pengujian hipotesis dan menarik kesimpulan.

Teknik analisis data yang digunakan didalam penelitian ini terdiri dari teknik analisis regresi linear berganda dan teknik korelasi parsial. Analisis regresi linear berganda adalah teknik analisis yang berfungsi untuk mengukur besarnya pengaruh antara dua variabel atau lebih yang bersifat independen terhadap satu variabel dependen. Teknik analisis regresi linear berganda memprediksi nilai

variabel terikat dengan menggunakan variabel bebas. Dalam penelitian ini, teknik analisis regresi linear berganda digunakan untuk menganalisis hipotesis pertama.

Adapun teknik korelasi parsial adalah teknik analisis data yang berfungsi untuk mengukur tingkat hubungan dua variabel kontinu sembari mengendalikan pengaruh variabel lain. Teknik analisis data korelasi parsial dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hipotesis kedua dan hipotesis ketiga.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Sebelum memulai prosedur penelitian, orientasi ruang lingkup dilakukan untuk menentukan kelayakan pelaksanaan investigasi. Tahap awal dalam proses persiapan penelitian adalah mengidentifikasi lokasi penelitian yang sesuai dengan topik penelitian dan tujuan penelitian. Selain itu, peneliti memastikan bahwa semua persiapan yang diperlukan telah dilakukan untuk menjamin keberhasilan penyelesaian penelitian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi warga binaan perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Secara khusus, penelitian ini akan menguji hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi. Penelitian ini berkonsentrasi pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba. Penelitian dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang yang beralamat di Jalan Mgr. Soegiyopranoto No. 59, Kelurahan Pendrikan Kidul, Kecamatan Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah. Lapas ini merupakan bagian dari Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pemasyarakatan dan berada di bawah yurisdiksi Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah.

Investigasi dibagi menjadi dua tahap setelah tahap penentuan lokasi. Tahap awal adalah melakukan survei pendahuluan untuk menentukan klasifikasi tahanan di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Kategori yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah kategori narapidana perempuan dengan kasus narkoba. Tahap kedua adalah melakukan wawancara singkat dengan para narapidana perempuan kasus narkoba untuk mengetahui latar belakang kondisi mental guna memperkuat permasalahan yang terjadi di dalam penelitian, serta kesediaan untuk mengisi kuesioner.

Persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari prosedur-prosedur berikut ini:

- a. Kuantitas dan kualitas partisipan memenuhi kriteria penelitian ini.
- b. Fungsi lapas sebagai tempat pembinaan para narapidana, sehingga memungkinkan untuk tumbuhnya efikasi dan resiliensi diri.
- c. Akses birokrasi yang mudah untuk melaksanakan izin penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk meminimalkan resiko munculnya kesalahan yang dapat mengganggu jalannya penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari prosedur-prosedur berikut ini:

a. Administrasi Perizinan

Perolehan izin yang diperlukan untuk melakukan penelitian merupakan langkah awal yang penting. Mengajukan surat kepada Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia di Jawa Tengah dengan judul “Permohonan Izin Wawancara 1212/C.1/Psi-SA/1/2024” merupakan perizinan awal. Izin kedua dikirimkan kepada Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah dengan nomor surat 760/C.1/Psi-SA/IV/2024 untuk mendapatkan otorisasi untuk mengumpulkan informasi pribadi dari warga binaan perempuan di Lapas Klas II A Semarang. Surat izin ketiga dikirimkan kepada Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah perihal permohonan izin penelitian dengan nomor surat 802/C.1/Psi-SA/IV/2024.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur didasarkan pada variabel tunggal. Skala resiliensi, efikasi diri, dan kontrol emosi adalah tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pada setiap skala, terdapat dua kategori item: positif dan negatif. Masing-masing dari ketiga skala tersebut memiliki skor yang sesuai dan empat (4) kemungkinan jawaban. Pada aitem *favorable* sangat sesuai (SS) memiliki skor 4, sesuai (S) skor 3,

tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Untuk aitem *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan kombinasi dari lima komponen. Komponen-komponen tersebut terdiri dari: (a) kompetensi pribadi yang kuat, standar yang tinggi, dan kegigihan; (b) kepercayaan diri, toleransi terhadap efek negatif, dan ketahanan di bawah tekanan; (c) sikap positif terhadap perubahan dan kemampuan untuk membangun hubungan yang aman dengan orang lain; (d) pengaturan diri atau kontrol dalam mencapai tujuan dan mengenali kapan harus mencari bantuan; dan (e) pengaruh spiritual, yang mencakup kepercayaan pada kekuatan yang lebih tinggi atau takdir.

Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Resiliensi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Kompetensi personal, standar tinggi dan keuletan	5,14,20,36	6,19,27,35	8
2.	Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif, kuat dan tegar dalam menghadapi stress	26,28,34,40	4,7,13,15	8
3.	Menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain	3,8,12,16	21,25,29,33	8
4.	Pengendalian diri atau kontrol dalam mencapai tujuan dan cara meminta bantuan dari orang lain	22,30,32,38	2,9,11,17	8
5.	Pengaruh spiritual yang melibatkan keyakinan pada tuhan atau takdir	1,10,18,24	23,31,37,39	8
Jumlah		20	20	40

2) Skala Regulasi Emosi

Aspek yang mendasari regulasi emosi pada seseorang berdasarkan teori menurut Thompson (1994) yaitu Memonitor Emosi, Mengevaluasi Emosi, dan Memodifikasi Emosi.

Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Memonitor Emosi	1,2,3,19,20,21	10,11,12,27,28,29	12
2.	Mengevaluasi Emosi	4,5,6,22,23,24	13,14,30,31,32,34	12
3.	Memodifikasi Emosi	7,8,9,25,26,35	15,16,17,18,33,36	12
Jumlah		18	18	36

3) Skala Efikasi Diri

Pengembangan skala penelitian ini didasarkan pada hipotesis Lauster (2012), yang menyatakan bahwa komponen efektivitas terdiri dari kapasitas konsep diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, rasionalitas, dan realisme. Skor yang lebih rendah pada ukuran efikasi diri menunjukkan bahwa subjek kurang percaya diri dengan kemampuan mereka sendiri, sedangkan skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa subjek memiliki kepercayaan diri pada kemampuan mereka sendiri.

Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kemampuan Konsep Diri	1,2,8,11	7,10,12,16	8
2.	Optimis	3,4,9,13	5,14,32,40	8
3.	Objektif	6,15,25,30	17,35,36,39	8
4.	Bertanggung Jawab	18,19,22,27	26,29,31,38	8
5.	Rasional dan Realistis	20,21,28,33	23,24,34,37	8
Jumlah		20	20	40

c. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Kami mengestimasi koefisien reliabilitas dan melakukan uji daya beda item untuk melihat seberapa baik item tersebut membedakan orang berdasarkan apakah mereka memiliki ciri-ciri tertentu atau tidak. Menurut Azwar (2012), sebuah aitem dikatakan memiliki daya beda yang kuat jika koefisien korelasi aitem totalnya (r_{ix}) sama dengan atau

lebih besar dari 0,30. Analisis *product moment* yang dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25.0 digunakan untuk menguji koefisien korelasi antara skor total dengan skor komponen.

1) Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang dikembangkan oleh Davidson (X) setelah dilakukan uji daya beda aitem, didapatkan skor *alpha cronbach* awal sebesar 0,872. Setelah dilakukan pengujian, didapatkan perubahan skor *alpha cronbach* menjadi sebesar 0,874 dengan rincian aitem yang gugur sebanyak 10 aitem dan 30 aitem lainnya bertahan lolos. Kisaran koefisien daya beda butir soal yang tinggi (lulus) adalah 0.307 sampai 0.559, sedangkan koefisien daya beda butir soal yang rendah (gagal) adalah 0.146 sampai 0.279. Aitem-aitem yang tidak lolos dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Sebaran Daya Aitem Skala Resiliensi

Aspek	Nomor Butir		DBT	DBR	Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>			
1. Kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan	5*,14,20,36	6*,19,27*,35	5	3	8
2. Kepercayaan pada diri sendiri, sikap toleransi terhadap efek negatif, dan ketahanan dalam menghadapi dampak stres	26,28,34,40	4,7,13,15	8	0	8
3. Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan rasa aman dalam membangun hubungan dengan orang lain.	3,8,12,16	21,25,29,33*	7	1	8
4. Kontrol Diri	22*,30*,32,38	2*,9*,11,17	4	4	8
5. Pengaruh Spiritual	1*,10,18,24	23*,31,37,39	6	2	8
Jumlah	20	20	30	10	40

Keterangan * : Aitem gugur

DBT : Daya Bada Tinggi

DBR : Daya Bada Rendah

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang dikembangkan oleh Thompson (X) setelah dilakukan uji daya beda aitem, didapatkan skor *alpha cronbach* awal sebesar 0,791. Setelah dilakukan pengujian, didapatkan perubahan skor *alpha cronbach* menjadi sebesar 0,861 dengan rincian aitem yang gugur sebanyak 11 aitem dan aitem yang bertahan lolos sebanyak 25 aitem. Koefisien daya beda aitem yang tinggi menunjukkan rentang kelulusan 0.305 sampai 0.634, sedangkan rentang kegagalan 0.005 sampai 0.292. Aitem-aitem yang tidak lulus dicantumkan pada tabel berikutnya:

Tabel 6. Sebaran Daya Aitem Skala Regulasi Emosi

Aspek	Nomor Butir		DBT	DBR	Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>			
1. <i>Emotions Monitoring</i>	1,2,3,19*, ,20*,21*	10,11,12 27,28*,29,	8	4	12
2. <i>Emotion Evaluating</i>	4,5,6,22*, 23,24	13,14*, 30*,31*,32,34	8	4	12
3. <i>Emotions Modification</i>	7,8,9*, 25,26*,35*	15*,16,17,18, 33, 36	8	4	12
Jumlah	18	18	24	12	36

Keterangan * : Aitem gugur

DBT : Daya Bada Tinggi

DBR : Daya Bada Rendah

3) Skala Efikasi Diri

Skala resiliensi yang dikembangkan oleh Lauster (X) setelah dilakukan uji daya beda aitem, didapatkan skor *alpha cronbach* awal sebesar 0,848. Setelah dilakukan pengujian, didapatkan perubahan skor *alpha cronbach* menjadi sebesar 0,911 dengan rincian aitem yang gugur sebanyak 8 aitem dan aitem yang bertahan lolos sebanyak 32 aitem. Koefisien daya beda aitem tinggi (lolos) berkisar 0,302 hingga 0,586, sedangkan koefisien aitem berdaya

beda aitem rendah (gugur) berkisar di antara 0,298 hingga 0,028.

Rincian aitem yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Sebaran Daya Aitem Skala Efikasi Diri

Aspek	Nomor Butir		DBT	DBR	Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>			
1. Kemampuan Konsep Diri	1,2,8,11	7,10,12,16	8	0	8
2. Optimis	3,4,9,13	5,14,32,40	8	0	8
3. Objektif	6*,15,25,30	17,35,36,39	7	1	8
4. Bertanggung Jawab	18*,19,22*,27	26,29,31,38	6	2	8
5. Rasional dan realistis	20*,21*,28,33	23*,24*,34,37*	3	5	8
Jumlah	20	20	32	8	40

Keterangan * : Aitem gugur

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 11 Juli 2024 sampai 12 Juli 2024. Penelitian ini berlangsung secara *offline* dengan cara peneliti datang ke Lapas menyesuaikan agenda kegiatan narapidana yang berlaku di setiap blok kamar. Untuk mengetahui agenda kegiatan narapidana, peneliti berkomunikasi dengan pihak Lapas. Penyebaran skala penelitian dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada masing-masing narapidana yang telah dikumpulkan di dalam satu ruangan. Setelah mengisi kuesioner, para narapidana perempuan dengan kasus narkoba diberikan *gift* berupa makanan ringan.

Prosedur pengambilan sampel jenuh digunakan oleh para peneliti dalam penelitian ini untuk memilih sampel dari seluruh populasi. Pemilihan teknik sampel jenuh dipilih karena keterbatasan pada ketersediaan subjek yang menjadi responden dalam penelitian untuk diambil datanya. Deskripsi data subjek dari penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Data Narapidana Perempuan Kasus Narkotika yang Menjadi Subjek Penelitian

Data Narapidana Perempuan Kasus Narkotika Juli 2024		
Blok Kamar	Jumlah Keseluruhan	Jumlah Yang Mengisi
1	30	30
2	25	25
3A	5	5
4	26	26
5	23	23
Total	109	109

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dilaksanakan pada saat data penelitian disiapkan untuk diperiksa melalui uji hipotesis dan uji asumsi. Perhitungan uji asumsi, termasuk linearitas, normalitas, dan multikolinieritas, diperlukan oleh penelitian ini yang menggunakan tiga variabel.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan oleh ahli statistik untuk memastikan apakah suatu data normal atau tidak normal. Data dianggap mengikuti distribusi normal apabila tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	<i>p</i>	Ket
Resiliensi	97,9	8,811	0,072	0,200	>0,05	Normal
Regulasi Emosi	80,4	4,742	0,139	0,071	>0,05	Normal
Efikasi Diri	98,54	9,520	0,096	0,089	>0,05	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* menunjukkan bahwa ketiga variabel menunjukkan distribusi yang normal, dengan nilai sig. melebihi 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan jika terdapat korelasi antara distribusi data variabel dengan probabilitas terbentuknya garis lurus. Linearitas data ditunjukkan dengan nilai sig. tidak signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Nilai F sebesar 63,140 berhubungan dengan nilai signifikansi sebesar 0,020 ($p < 0,05$) pada uji linearitas pertama, yang secara khusus mencakup variabel resiliensi dan regulasi emosi. Uji linearitas kedua, yang menguji variabel resiliensi dalam hubungannya dengan efikasi diri, menghasilkan nilai F sebesar 87,714 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kedua faktor independen tersebut berhubungan secara linear dengan resiliensi sebagai variabel dependen yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi ($p < 0,05$) dari masing-masing uji linearitas.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas model regresi digunakan untuk memastikan apakah terdapat korelasi antar variabel independen. Model regresi dianggap tidak terjadi multikolinearitas apabila nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,1, dan penelitian tidak terjadi multikolinearitas.

Uji multikolinieritas penelitian dengan kedua variabel independen menghasilkan nilai tolerance sebesar 0,729 dan nilai VIF sebesar 1,501. Temuan ini memiliki nilai tolerance lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 10. Pengujian multikolinear yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi bukan merupakan variabel independen yang multikolinear.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Pada warga binaan kasus narkoba perempuan di lembaga pemasyarakatan kelas II A Semarang, hipotesis awal akan mengungkap korelasi antara resiliensi dengan regulasi emosi dan efikasi diri. Uji hipotesis awal dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Temuan menunjukkan bahwa tingkat signifikansinya adalah $p = 0,000$ ($p < 0,01$), F hitung sebesar 311,096, dan R sebesar 0,416. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan regulasi emosi dan efikasi diri. $Y = 0,351X_1 + 0,350X_2 + 35,181$ dihitung dengan menggunakan

data penelitian setelah diperoleh rumus persamaan garis regresi $Y = aX_1 + bX_2 + C$. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel regulasi emosi akan mengalami modifikasi sebesar 0,351 pada rata-rata yang diperoleh dari resiliensi (kriteria Y), sedangkan variabel efikasi diri akan mengalami modifikasi sebesar 0,350. Variabel bebas efikasi diri dan regulasi emosi secara efektif memberikan sumbangan efektif sebesar 17,3% terhadap resiliensi, sedangkan sisanya sebesar 82,7% dipengaruhi oleh faktor lain, antara lain spiritualitas, harga diri, optimisme, dan dukungan sosial. Berdasarkan temuan-temuan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima.

b. Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis minor akan menggunakan metode korelasi parsial. Hipotesis penelitian kedua akan mengungkap hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi narapidana. Berdasarkan temuan uji korelasi parsial yang dilakukan, didapatkan hasil berupa skor r_{x_1y} 0,204 dengan memiliki tingkat signifikansi $p=0,035$ ($p<0,05$). Oleh karena itu, terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan regulasi emosi pada narapidana perempuan kasus narkoba di Lapas Perempuan kelas II A Semarang. Hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis minor akan menggunakan metode korelasi parsial. Hipotesis penelitian ketiga akan mengungkap hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi narapidana. Berdasarkan temuan uji korelasi parsial yang dilakukan, didapatkan hasil berupa skor r_{x_2y} 0,383 dengan memiliki tingkat signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Oleh karena itu, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara resiliensi dengan efikasi diri pada narapidana perempuan kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Semarang. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian dapat digunakan untuk menjelaskan kondisi subjek dalam kaitannya dengan atribut yang sedang diteliti dan untuk mengungkapkan skor pada subjek yang sedang diukur. Pada kelompok subjek ini, model distribusi normal diterapkan. Hal ini berkaitan dengan cara di mana para peserta dibagi atau diorganisasikan ke dalam kategori bertingkat untuk setiap variabel yang mereka ungkapkan. Distribusi normal dari kelompok subjek penelitian terdiri dari lima unit deviasi, yang menghasilkan deviasi standar sebesar 1,3.

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Resiliensi

Skala resiliensi terdiri dari 30 elemen, dengan skor mulai dari 1 hingga 4. Dengan skor minimum 30 dari (30 x 1) dan skor maksimum 120 dari (30 x 4), standar deviasi dihitung sebagai skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(120-30):6$) = 15. Hasil rata-rata hipotetis adalah 75 dari $(120 + 30):2$.

Skor skala resiliensi empiris menghasilkan mean 97,9, standar deviasi 8,811, minimum 62, maksimum 118, dan minimum empiris 62.

Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Resiliensi

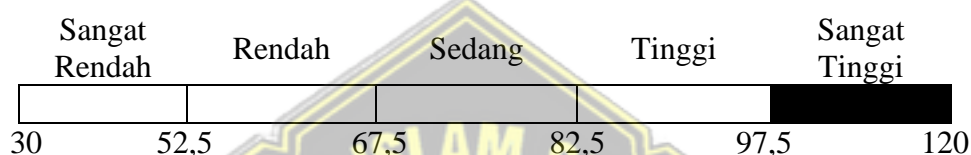
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	62	30
Skor Maksimum	118	120
Mean (M)	97,9	75
Standar Deviasi	8,811	15

Terlihat bahwa mean empirik resiliensi termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang setara dengan nilai lebih besar dari 97,5. Data agregat

variabel resiliensi digambarkan sebagai berikut, berdasarkan norma kategorisasi:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Resiliensi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$97,5 < 120$	Sangat Tinggi	56	51,4%
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	48	44%
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	4	3,7%
$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	1	0,9%
$30 \leq 52,5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		109	100%



Gambar 1. Persebaran Norma Variabel Skala Resiliensi

2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala Regulasi Emosi terdiri dari 25 aitem, dengan skor berkisar antara 1 hingga 4. Hasil rata-rata hipotetik adalah 62,5 dari $(100 + 25) : 2$, dengan skor minimum 30 dari (30×1) dan skor maksimum 100 dari (25×4) . Standar deviasi dihitung sebagai skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(100-25) : 6$.

Skor skala regulasi emosi memiliki mean empirik sebesar 80,40, nilai standar deviasi empirik sebesar 4,742, skor minimum empirik sebesar 72, skor maksimum empirik sebesar 97, dan skor minimum empirik sebesar 72.

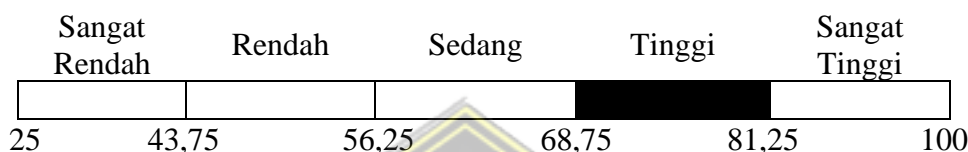
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	72	25
Skor Maksimum	97	100
Mean (M)	80,40	62,5
Standar Deviasi	4,742	12,5

Terlihat bahwa mean empirik regulasi emosi tergolong tinggi, dengan nilai melebihi 68,75. Data agregat variabel regulasi emosi dideskripsikan sebagai berikut, berdasarkan norma kategorisasi:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$81,25 < 100$	Sangat Tinggi	34	31,2%
$68,75 < X \leq 81,25$	Tinggi	75	68,8%
$56,25 < X \leq 68,75$	Sedang	0	0%
$43,25 < X \leq 56,25$	Rendah	0	0%
$25 \leq 43,75$	Sangat Rendah	0	0%
Total		109	100%

**Gambar 2. Persebaran Norma Variabel Skala Regulasi Emosi**

3. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri

Skala Efikasi Diri terdiri dari 32 item, dengan skor mulai dari 1 hingga 4. Dengan skor minimum 32 dari (32×1) dan skor maksimum 128 dari (32×4) , standar deviasi dihitung sebagai skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(128-32:6) = 16$. Hasil rata-rata hipotetis adalah 80 dari $(128 + 32): 2$.

Skor skala efikasi diri empiris menghasilkan rata-rata 98.54, standar deviasi 9.520, minimum 70, maksimum 118, dan minimum empiris 70.

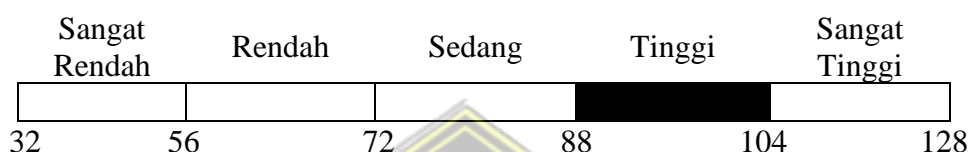
Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Efikasi Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	70	32
Skor Maksimum	118	128
Mean (M)	98,54	80
Standar Deviasi	9,520	16

Rata-rata empiris *Self-efficacy* ditemukan berada pada kategori tinggi, yaitu setara dengan 88 atau lebih tinggi. Variabel data Efikasi Diri secara keseluruhan dijelaskan sebagai berikut, berdasarkan norma kategorisasi:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$104 < 128$	Sangat Tinggi	35	32,1%
$88 < X \leq 104$	Tinggi	58	53,2%
$72 < X \leq 88$	Sedang	15	13,8%
$56 < X \leq 72$	Rendah	1	0,9%
$32 \leq 56$	Sangat Rendah	0	0%
Total		109	100%

**Gambar 3.** Persebaran Norma Variabel Skala Efikasi Diri

E. Pembahasan

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan dan kesulitan untuk membangun kembali kondisi semula. Untuk memungkinkan individu pulih dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, resiliensi memerlukan fungsi psikologis yang menopang energi positif dalam menghadapi kesulitan. Regulasi emosi dan efikasi diri merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam mengembangkan resiliensi. Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih optimis dan berani mengambil risiko. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka secara efektif untuk mencapai keseimbangan emosi. Individu yang menunjukkan regulasi emosi yang efektif lebih mungkin untuk mempertahankan keseimbangan emosi yang konsisten.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kapasitas resiliensi pada warga binaan wanita dengan kasus narkoba di Lapas Kelas II A Semarang. Dengan menggunakan analisis regresi linier berganda, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $R = 0,416$, F hitung = 311,096, dan tingkat signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara resiliensi dengan regulasi emosi dan efikasi diri apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05. Secara efektif,

variabel independen efikasi diri dan regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 17,3% terhadap resiliensi, sedangkan sisanya sebesar 82,7% dipengaruhi oleh faktor lain, antara lain optimisme, spiritualitas, harga diri, dan dukungan sosial.

Hasil penelitian ini menguatkan temuan dari penelitian Laura sebelumnya (2020). Angka signifikansi $R_{x1.2y} = 0,645$ dan $F = 19,634$ dengan $p=0,000$ ($p<0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan, sehingga mendukung hipotesis pertama.

Hasil hipotesis kedua diperoleh nilai r_{x1y} sebesar 0,204 dengan taraf signifikansi $p=0,035$ ($p < 0,05$) melalui uji korelasi parsial. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi dengan regulasi emosi pada warga binaan wanita kasus narkoba di lembaga pemasyarakatan kelas II A Semarang. Resiliensi warga binaan berbanding lurus dengan sejauh mana mereka menguasai regulasi emosi. Demikian pula, resiliensi warga binaan menurun seiring dengan menurunnya penguasaan regulasi emosi.

Regulasi emosi menurut Reivich dan Shatte adalah kemampuan untuk pengendalian diri meskipun berada di bawah tekanan dan perasaan kesal, serta dapat mengatasi kecemasan, sedih, maupun marah sehingga masalah akan dapat diselesaikan dengan cepat. Regulasi emosi juga dapat didefinisikan sebagai kapasitas mental individu untuk mengatur perilaku yang berhubungan dengan emosi yang terlihat (misalnya bahasa tubuh) atau emosi yang tidak terlihat namun dipengaruhi oleh emosi (misalnya pikiran dan tindakan). Para narapidana perempuan kasus narkoba di Lapas Kelas II A Semarang perlu mencapai tingkat regulasi emosi yang baik agar keseimbangan emosional dapat menumbuhkan resiliensi yang berdampak baik bagi diri mereka dalam menghadapi masa depan. Selaras dengan penelitian Nahda Nabila (2019) yang menyatakan adanya korelasi antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Islam Riau tahun 2018/2019.

Hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial yang hasilnya menyatakan skor r_{x2y} 0,383 dengan memiliki tingkat signifikansi $p=0,000$

($p < 0,01$). Hal ini mengimplikasikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi dengan efikasi diri pada narapidana wanita kasus narkoba di Lapas Kelas II A Semarang. Resiliensi yang dipersepsikan akan meningkat sebanding dengan tingkat efikasi diri yang dimiliki. Sebaliknya, penurunan efikasi diri akan berakibat pada penurunan resiliensi yang dirasakan.

Efikasi diri adalah keyakinan dan kapasitas seorang individu untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri menurut Bandura (1997) dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman masa lalu, persuasi sosial, dan kondisi fisik maupun emosional saat menghadapi kesulitan. Para narapidana di Lapas Kelas II A tentunya memerlukan usaha yang tidak mudah untuk membangun efikasi diri. Hal ini dikarenakan mereka memiliki riwayat masa lalu kelam yang harus dilupakan agar tidak berpengaruh pada mental dan kesejahteraan hidupnya di masa depan.

Skor skala resiliensi yang diperoleh dalam penelitian ini tergolong “sangat tinggi”. Rerata hipotetik sebesar 75, sedangkan rerata empirik sebesar 97,9. Skor resiliensi yang diperoleh dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sangat tinggi, menunjukkan bahwa mayoritas narapidana mampu menjalin hubungan yang aman dengan narapidana lain selama menjalani masa hukuman, menerima perubahan dengan positif, serta merasa kuat dan tangguh dalam menghadapi masa hukuman, serta merasa memiliki keyakinan spiritual yang semakin kuat pada Tuhan selama berada di tahanan.

Deskripsi skor skala regulasi emosi yang diperoleh dalam penelitian ini ada di kategori tinggi. Hasil mean empirik sebesar 80,40 dan mean hipotetik sebesar 62,5. Skor regulasi emosi yang diperoleh dalam penelitian di kategori tinggi dimana sebagian besar narapidana merasa mampu menahan amarah, toleran dan saling menghargai sesama narapidana, bersikap legowo selama menjalani masa hukuman, dan merasa mampu mengambil hikmah atas setiap peristiwa di masa lalu.

Deskripsi skor skala efikasi diri yang diperoleh dalam penelitian ini ada di kategori tinggi. Hasil mean empirik sebesar 98,54 dan mean hipotetik sebesar 80. Skor efikasi diri yang diperoleh dalam penelitian di kategori tinggi dimana

sebagian besar narapidana merasa tidak ingin mengulangi kesalahan di masa lalu, berhenti memakai narkoba, dan merasa sangat rindu dapat kembali ke keluarga tercinta.

F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu yang dimiliki oleh subjek untuk mengisi skala menyebabkan peneliti tidak dapat memantau secara detail proses pengisian skala oleh subjek. Subjek penelitian terikat pada aturan dan jadwal ketat dari lapas.
2. Ditemukannya faktor baru yang mempengaruhi tingkat resiliensi narapidana, yaitu masa hukuman. Dimana masa hukuman narapidana tidak dimasukkan kedalam variabel penelitian ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama diterima, artinya ada hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan resiliensi pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang.
2. Hipotesis kedua diterima, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang. Semakin tinggi tingkat penguasaan regulasi emosi maka akan semakin tinggi resiliensi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat penguasaan regulasi emosi maka akan semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki oleh narapidana perempuan kasus narkoba di Lapas Kelas II A Kota Semarang.
3. Hipotesis ketiga diterima, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dengan resiliensi pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang. Semakin tinggi tingkat efikasi diri maka akan semakin tinggi resiliensi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki oleh narapidana perempuan kasus narkoba di Lapas Kelas II A Kota Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, peneliti memiliki beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak yang berkepentingan sebagai berikut:

1. Bagi narapidana perempuan

Disarankan bagi seluruh narapidana perempuan dengan kasus narkoba untuk senantiasa mempertahankan efikasi diri dan regulasi emosi yang telah terbangun dengan baik dengan cara berolahraga, mengembangkan keahlian yang dimiliki, memperbanyak kegiatan positif, bergaul dengan lingkungan yang saling support pada kebaikan, dan menghindari situasi penuh tekanan yang tidak lazim.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti memberikan saran bagi penelitian selanjutnya yang mengambil penelitian ini sebagai bahan referensi untuk memperluas lingkup penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti masa hukuman narapidana dan faktor lingkungan sosial didalam Lembaga Pemasyarakatan sehingga dapat menunjukkan hasil penelitian dari sudut pandang yang lebih variatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura. (1998). Albert Bandura self-efficacy: The exercise of control. In *W.H Freeman And Company New York* (Vol. 43, Issue 9, Pp. 1–602).
- Anggraini, D., Hadiati, T., & S, W. S. A. (2019). Perbedaan tingkat stres dan tingkat resiliensi narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas (studi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas II A wanita semarang). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 148–160.
- Anyaq, Y., Nanang, M., & Purba, R. (2022). Pemberdayaan narapidana melalui kegiatan kerja di lapas kelas IIA kota Samarinda. *Journal Sosiatri-Sosiologi*, 2022(2), 1–12.
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 62–67.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Tiga (XVII)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/Da.10113>
- Corsini, R. J. (1994). *Encyclopedia of psychology* (Second Edition). Vol.3. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Gross & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions In Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hidayatun, S., & Widowaty, Y. (2020). Konsep rehabilitasi bagi pengguna narkoba yang berkeadilan. *Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 166–181. <https://doi.org/10.18196/jphk.1209>
- Holaday, M & McPhearson, R.W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of counseling & development*. 75

- Mccubbin, L. (2001). Challenges to the definition of resilience. *Education Resources Information Center*, 1–20.
- Meilya, I. R., Hanafi, S., Siregar, H., Fauzi, A.,(2020). Narapidana wanita dalam penjara : Kajian perilaku sosial narapidana wanita. *Journal of Nonformal ...*, 4(2), 139–147. <https://doi.org/10.15294/pls.v4i2.41402>
- Meria, L., & Tamzil, F. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapan untuk berubah dan kinerja karyawan. *Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapan untuk berubah dan kinerja karyawan forum ilmiah*, 18, 279.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2009*, 433–441.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fatanzilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 238–250.
- Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan antara berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak efikasi diri terhadap proses & hasil belajar matematika (the impact of self-efficacy on mathematics learning processes and outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://doi.org/10.31004/jote.v1i2.514>
- Nurdia, Dahri, I., & Ilham, L. (2018). Pelaksanaan pembinaan narapidana wanita kelas ii b kabupaten pinrang (studi kasus di lembaga pemasyarakatan kabupaten pinrang). *Jurnal Pemikiran, Penelitian Hukum, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 5(2), 248–253.
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. *Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(3), 99–107. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>
- Praptomojati, A. (2022). Peningkatan kesejahteraan psikologis narapidana wanita melalui terapi pemaafan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 8(1), 46. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.74069>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Book.

- Rizki, F., & Anna Appulembang, Y. (2021). Peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri selama pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 70–81.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *In Monographs of The Society For Research In Child Development* (Vol. 59, Issues 2–3, Pp. 25–52). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Wagnild, G., & Young, H.M. (1990). Resilience among older women. *Journal of nursing scholarship* 22 (4), 252-255.
- Zahra, F. H., Nabilah, H. R., & Wedyaswari, M. (2021). Resiliensi mahasiswa bidikmisi tingkat pertama Universitas Padjadjaran. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 120–134. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1448>

