

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR DI KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



NINE AULIYA MAHARANI

11010121035

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir di Kota Surabaya”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka

Surabaya, 17 Februari 2025



Nine Auliya Maharani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Pengaruh Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi
Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir Di Kota Surabaya**

Oleh:

Nine Auliya Maharani

11010121035

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi.

Surabaya, 17 Februari 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog

NIP. 196804132014112001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR DI KOTA SURABAYA

Yang disusun oleh
Nine Auliya Maharani
11010121035

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 13 Maret 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Diah Khoirun Niam
NIP. 19607251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Dr. Mierlina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si,
NIP. 197403121999032001

Penguji III

M. Fahmi Aufar Asyraf, B.Ed., M.A.
NIP. 199109302020121012

Penguji IV

Dr. Ria Qadariah Arief, M.Kes
NIP. 198703142014032001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nine Auliya Maharani

NIM : 11010121035

Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi

E-mail address : nineauliya123@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Rantau Tingkat

Akhir di Kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 April 2025

Penulis

(Nine Auliya Maharani)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. Resiliensi	11
B. Dukungan Sosial	15
C. Regulasi Emosi	19
D. Kerangka Teoritis	22
E. Hipotesis	24
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Variabel dan Definisi Variabel	25
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	26
C. Rancangan Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Validitas dan Reliabilitas	33
F. Analisis Data	38
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pengujian hipotesis	47
C. Pembahasan	48
BAB V	55
PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	67



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue print skala The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC) .	30
Tabel 3.2 Blue Print Skala Dukungan Sosial (MSPSS).....	31
Tabel 3.3 Blue Print Emotion Regulationnaire Scale (ERQ).....	33
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas CDRISC.....	34
Tabel 3.5 Hasil Uji validitas MSPSS	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas ERQ	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas CDRISC	36
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas MSPSS	37
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas ERQ.....	37
Tabel 3.10 Rumus Analisis Regresi Berganda.....	38
Tabel 3.11 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 3.12 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	39
Tabel 3.13 Hasil Uji Multikolinieritas	40
Tabel 4.1 Klasifikasi Data Demografis.....	42
Tabel 4.2 Pedoman Hasil Pengukuran	44
Tabel 4.3 Kategorisasi Resiliensi.....	44
Tabel 4.4 Kategorisasi Dukungan Sosial	45
Tabel 4.5 Kategorisasi Regulasi Emosi	45
Tabel 4.6 Tabulasi Silang jenis kelamin dengan Resiliensi	45
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dengan Resiliensi	46
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Regulasi Emosi dengan Resiliensi	46
Tabel 4.9 Hasil Uji F.....	47
Tabel 4.10 Hasil Uji T.....	47
Tabel 4.11 Koefisien Dterminasi (R Square).....	48
Tabel 4.12 Sumbangan Efektif Variabel Bebas.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
-------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	68
Lampiran 2. Hasil Kuesioner	72
Lampiran 3. Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	114
Lampiran 4. Output SPSS Uji Prasyarat Regresi Berganda.....	116
Lampiran 5 Output SPSS Hasil Uji Regresi Berganda	117



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Resiliensi berperan dalam menghadapi tekanan akademik, kesepian, dan tantangan hidup bagi mahasiswa rantau Tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi. Pendekatan penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif korelasional, yang melibatkan 271 mahasiswa Rantau Tingkat akhir di Kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *nonprobability sampling*. Alat ukur penelitian ini mencakup The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa Rantau Tingkat akhir dengan kategori sedang. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 12,7% sedangkan regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 9,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau Tingkat akhir membutuhkan dukungan sosial dan regulasi emosi untuk membantu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa rantau Tingkat akhir.

Kata Kunci : *Resiliensi, Dukungan Sosial, Regulasi Emosi*

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

ABSTRACT

Resilience plays a role in dealing with academic pressure, loneliness, and life challenges for final year students. This study aims to examine whether there is an influence of social support and emotional regulation on resilience. The approach of this study is to use a quantitative correlational method, involving 271 final year students in Surabaya City. The sampling technique used in this study is the nonprobability sampling technique. The measuring instruments of this study include The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Hypothesis testing was carried out using multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is an influence of social support and emotional regulation on the resilience of final year students with a moderate category. Social support contributes 12.7% while emotional regulation contributes 9.8%. This indicates that final year students need social support and emotional regulation to help improve resilience in final year students.

Keyword : *Resilience, Social Support, Emotion Regulation*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. H., Rr. Amanda Pasca Rini, & Nindia Pratitis. (2022). Manajemen Konflik dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 105–112. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.773>
- Agustina, D. (2021). Resiliensi Pada Mahasiswa Yatim (Studi Kasus tentang Resiliensi pada Mahasiswa Yatim di Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 36–45.
- Aji, S. D., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19. *JBKI Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 0–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Effectiveness Self-Compassion Training To Improve Children ' S Resilience With Families Not Harmonious. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Aliyah, P. N., & Sulisworo Kusdiyati. (2021). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Distress pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226>
- Amelia, M., Saputri, W., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(3), 67–70.
- Ananda Syafitri, R., Aulia, M., Mariana, W., Reka Bayu, D., & Konseling Pendidikan, B. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Broken Home. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 128–139.
- Ananta, J., & Putra, M. (2024). *Regulasi Emosi dan Kemampuan Adaptasi Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir Muhammadiyah*. 1(2), 1–13.
- Andi Nadira Paulana, Asri Rejeki, I. F. S. (2021). Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76–83.
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Arifuddin A. Pasinringi, M., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>

- Asih, O. R., Fahmy, R., Novrianda, D., Lucida, H., Priscilla, V., & Putri, Z. M. (2019). Cross Sectional: Dukungan Sosial dan Resiliensi Perawat. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 421. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.674>
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2021). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 69–81.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. *Emotional Development and Emotional Intelligence, February*, 168–195.
- Bunga, A. O., & Akhyar, M. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Emerging Adulthood yang Mengalami Broken Home. 239–246.
- Buwana, M. S., & Alfian, I. N. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Perantauan Luar Jawa di Universitas Airlangga. *Artikel Ilmiah Repository*, 2003.
- Cahyono, A. D. (2023). Meta Analisis Regulasi Emosi Dalam Meningkatkan Resiliensi. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 283. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.35329>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of. In *Social Support and Health* (pp. 3–22).
- 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>
- Cutrona & Russell. (1987). *Social Provisions Scale.Pdf* (Vol. 1, Issue 1, pp. 37–67).
- Darma Sagita, D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54.
- Dhovier, I., & Maryam, E. W. (2024). Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–10.
- Digital, L., Guru, B., Calon, D. A. N., Sekolah, G., Penunjang, S., & Dan, P. (2022). 3 1,2,3. 2(1978), 87–94.
- Dorrian, J., & Thorsteinsson, E. (2018). Introduction to health psychology. In *Health Psychology in Australia*. <https://doi.org/10.1017/9781316779156.001>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the

- definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Fajar Noorrahman, M., Sairin, M., & Janati, J. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus Sebagai Mahasiswa Pendetang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751–1756. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.886>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orang tua. *γ787 2005–2003*, (8.5.2017)6. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023a). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 442–451.
- Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023b). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 442–451. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/article/view/907>
- Fitriyati, H. B. N. (2020). Pengaruh Terapi “Kidung Wahyu Kalaseba” Terhadap Resiliensi Psikologis Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo. *Piwulang : Journal of Javanese Learning and Teaching*, 8(2), 176–184. <https://doi.org/10.15294/piwulang.v8i2.43337>
- Fredanni, E. P., & Sofia, N. (2023). Peran Perceived Social Support Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pasca Pandemi Covid-19 the Role of Perceived Social Support on Academic Resilience of Students Who Are Working on Their Undergraduate Thesis in. *Jurnal Psikologi Jambi*, 8(01), 1–6. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/jpj/article/download/27584/16272>
- Friska, Nurul, A. (2024). *Pengalaman Komunikasi Antara Mahasiswa Rantau Dengan Orang Tua Dalam Memotivasi Penyusunan Tugas Akhir*.
- Gorthberg. (1995). The International Resilience Project : Research and Application. *Paper*, 1, 12. <https://eric.ed.gov/?id=ED417056>
- Gross. (2014). The Neural Basis of Emotion Dysregulation. In *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation. Emotion, July*.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Gross & John. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348–362.
- Hapsari, M. L. D. (2023). *Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal di Yogyakarta.pdf*.
- Hasanah, N., Putri, Z. M., & Murni, D. (2024). Studi Cross Sectional : Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 17–27.
- Hasbi, F. I., & Alwi, M. A. (2022). Kontribusi dukungan sosial terhadap hardiness pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 2(2), 92–101.
- Hatch, T., Duarte, D., & De Gregorio, L. K. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Student Engagement pada Siswa Remaja di SMK XYZ. *Hatching Results for Elementary School Counseling: Implementing Core Curriculum and Other Tier One Activities*, 89–106. <https://doi.org/10.4135/9781506389684.n6>
- Huda, S. N. (2023). Kinerja Perawat Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Rumah Sakit Pondok Indah. *Jurnal Manajemen USNI*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.54964/manajemen/>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Ika Apriati W.P, & Nadya Andini. (2021). *Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani*. 5, 1–9.
- Iklima, Mufida, N., & Ismuntania. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Keluarga yang Merawat Anggota Keluarga dengan Skizofrenia di Kecamatan Batee Kabupaten Pidie. *Serambi Akademica Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 11(1), 37–41.
- Isfaiyah, Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi siswa serta implikasi terhadap bimbingan pribadi sosial. *Jurnal Penelitian Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 157–165.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The Resilience Inventory : Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13–17.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 153–160. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n1.p153-160>
- Jeman, A. F., Ulfa, M., & Rufaindah, E. (2023). Hubungan Coping Stress Dengan

- Subjective Well Being Mahasiswa Rantau Dalam Menyusun Tugas Akhir. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(3), 125–132. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v4i3.146>
- Juniastira, S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Stroke. *Calyptra*, 117. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/74%0Ahttps://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/74/54>
- Kompasiana. (2024). *Suka Duka Menjadi Mahasiswa Rantau*. <https://www.kompasiana.com/amp/isyqotu34091/6669951ac925c4267a1bb002/suka-duka-menjadi-mahasiswa-rantau>
- Kumparan. (2022). *Lika Liku Mahasiswa Rantau di Jakarta*. kumparan.com/shely-nurloka/liku-liku-jadi-mahasiswa-rantau-di-jakarta-1zNeAZW5Y0I
- Laura A. King. (2010). *Psikologi umum : sebuah pandangan apresiatif* Laura A. King (p. 542).
- Lianasari, L., Widiastuti, H., & Nusandari, A. (2022). Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Dengan Optimisme Sebagai Variabel Intervening Pada Pelaku Usaha (UMKM) Yang Terkena Pemberlakuan PPKM. *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), 62. <https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5654>
- Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2019). Ancaman, Faktor Protektif, dan Resiliensi Remaja di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.63>
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Semester 10, 12 & 14 yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. 6.
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik SPSS. In *Zifatama Jawara*.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Budiani, M. S. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261.
- Muna, Z. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 303–314. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/15210>
- Muthmainah. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1(2), 78–88.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*.
- Novanti, I. D., & Asiyah, S. N. (2023). Dinamika Post Traumatic Growth Pada

- Anak Berhadapan Dengan Hukum (ABH). *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 170–178. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1023>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2019). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Pangaribuan, J. C. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa thailand di universitas islam riau. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 1–54.
- Potard, C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, January. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153–158.
- Putri, A. (2023). *Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa di MAS Raudhatul Akmal Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang*.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.
- Putri, E. M. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi, Adiksi Internet dan Susceptibility to Interpersonal Influence terhadap Pembelian Impulsif Online pada remaja*.
- Ratna Duhita Pramintari, Hanafia Amalia, & Siti Nurhidayah. (2022). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Dewasa Awal Korban Ghosting. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 7(2), 48–59. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v7i2.3426>
- Rauli, M. (2024). Validity of the Indonesian Version of the 10-Item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among First-Year Theological Students. *Jurnal Konseling Pastoral*, 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.1177/0265407520983467.11>
- Reis, H., & FRANKS, P. (2005). The role of intimacy and social support in health outcomes: Two processes or one? *Personal Relationships*, 1, 185–197. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00061.x>
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes. In *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>

- Ridwan, G. A. S. (2020). Pengaruh tingkat regulasi emosi dan tingkat resiliensi pada taruna tahun pertama. *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 565–572.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4902>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Cv. Budi Utama.
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32–44. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710>
- Santoso, A. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)* (Vol. 1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interaction John Wiley & Sons. *Current Opinion in Psychiatry*, 5(6), 845–848.
- Sarafino and Smith, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.
- Sarafino, E., Smith, T., DeLongis, A., & King, D. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Sasmita, N. A., Mustika, M. D., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2024). *Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan*. 5(2), 105–114. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Sasongko, B., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Infertilitas. *JCA Psikologi*, 1, 114–123.
- Sekarini. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(1), 10–15. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v11i1.144>
- Selviana, L., Afgani, W., & Siroj, R. A. (2024). Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative> Correlational Research. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 5118–5128. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Setiawan, S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Rumah pelayanan sosial lanjut Pucang Gading Semarang. *Skripsi*, 1–82.
- Sissilia, V., & Falah, F. (2020). Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian. *Proyeksi*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.68-77>

- Stevanus, I., Ika, C., & Budhayanti, S. (2024). *Experimental Learning Pada Mahasiswa PPG Pra Jabatan*. 15(April), 99–109.
- Sudarta. (2022a). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Resiliensi Pada Atlet yang Pernah Mengalami Pelecehan Seksual*. 16(1), 1–23.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Supriyati. (2023a). Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Malahayat*, 5(1), 15–21.
- Supriyati, S. (2023b). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 15–21. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8896>
- Syahnita, R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas covid 12. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.
- Syaputra, R. J., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan skripsi. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2352–2360. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>
- Tengku Muhammad Hilal Alquzairi, M. R. (2024). Analisis Fenomena Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8(4), 996–999.
- Thesalonika Hanabele Okvellia, C. (2022). Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Times, I. (2022). 5 Suka Duka Mahasiswa Semester Tua. <https://www.idntimes.com/hype/fun-fact/mutia-zahra-4/suka-duka-mahasiswa-semester-tua-clc2>
- Toni, D., Pamungkas, I., Dimala, C. P., & Minarsih, Y. (2023). Pengaruh Locus of Control dan Resiliensi Terhadap Adaptabilitas Karir pada Dewasa Awal di Kabupaten Karawang Sumber : Data Badan Pusat Statistik. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 10052–10064.
- Tunliu, S. K., Aipipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2), 68–82. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>
- Ummah, M. S. (2019). Metodologi Penelitian. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu>

rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484
_Sistem_PEmbentungan_Terpusat_Strategi_Melestari

- van Brakel, V., Barreda-Ángeles, M., & Hartmann, T. (2023). Feelings of presence and perceived social support in social virtual reality platforms. *Computers in Human Behavior*, 139(September 2022). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107523>
- Vienlentina, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Widianti, N. (2023). Seafarer’S Resilience Ability To Cope With Stress. *European Journal of Human Resource Management Studies*, 6(2), 136–145. <https://doi.org/10.46827/ejhrms.v6i2.1483>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stress pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi DanKesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 158–170.
- Zahro, E. B. (2021). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi keluarga terdampak covid 19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdhatul Ulama Indonesia Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 01(01), 282.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A