

Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* dan Kepuasan Hidup
(*Resilience as Mediator between Cognitive Reappraisal Emotion Regulation Strategy and Life Satisfaction*)

DEWA FAJAR BINTAMUR
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Email: bintamur@ui.ac.id

Diterima 12 Mei 2022, Disetujui 30 November 2022

Abstrak: Untuk dapat beradaptasi dan mengatasi kesulitan perlu dilakukan strategi regulasi emosi yang tepat. Ada dua strategi regulasi yang umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu strategi regulasi *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah resiliensi memediasi hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan kepuasan hidup. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan kuesioner ERQ, BRS, dan SWLS pada 164 mahasiswa Universitas X (perempuan = 133 dan laki-laki = 31). Hasil pengolahan data dengan menggunakan *OLS regression-based path analysis* menunjukkan bahwa resiliensi memediasi secara parsial hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan kepuasan hidup.

Kata kunci: *cognitive reappraisal*; kepuasan hidup; regulasi emosi; resiliensi

Abstract: It is necessary to have an appropriate emotion regulation strategy to adapt and overcome adversities. Two regulatory strategies are commonly used in everyday life, namely *expressive suppression* and *cognitive reappraisal* regulatory strategies. This study aims to determine whether resilience mediates the relationship between *cognitive reappraisal* emotion regulation strategies and life satisfaction. Data was collected online using the ERQ, BRS, and SWLS questionnaires on 164 students of University X (133 female and 31 male). The data processing results using *OLS regression-based path analysis* show that resilience partially mediates the relationship between *cognitive reappraisal* emotion regulation strategies and life satisfaction.

Keywords: *cognitive reappraisal*; emotion regulation; life satisfaction; resilience

PENDAHULUAN

Pembatasan interaksi antar manusia pada masa awal pandemi Covid-19 menimbulkan kesulitan. Kesulitan (*adversary*) adalah pengalaman yang berpotensi untuk menimbulkan hasil yang tidak diinginkan akibat terganggunya fungsi-fungsi normal (Riley & Masten, 2005 dalam Noltemeyer & Bush, 2013). Kesulitan dalam hidup, dalam kondisi yang tepat, dapat meningkatkan resiliensi (Seery, Holman & Silver, 2010) yang dapat dimanifestasikan sebagai respons terhadap berbagai kesulitan, misalnya untuk menghadapi kesulitan yang disebabkan oleh masalah sehari-hari dan atau peristiwa kehidupan yang traumatis (Polizzi & Lynn, 2021). Adapun definisi resiliensi dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk kembali pulih dan dengan adaptasi yang fleksibel untuk dapat menyesuaikan diri pada situasi yang baru (Tugade & Fredrickson, 2007; Carver, 1998 dalam Smith et al., 2008).

Peningkatan efektivitas resiliensi berhubungan dengan regulasi emosi tertentu (Polizzi & Lynn, 2021). Regulasi emosi adalah proses dimana individu mengendalikan dengan emosi yang ada pada dirinya, kapan dia memiliki emosi-emosi tertentu, dan bagaimana dia mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut (Gross, 1988). Gross (1988) menyatakan bahwa regulasi emosi mungkin terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin berpengaruh pada satu atau lebih titik dalam proses pemunculan emosi.

Gross dan John (2003) berpendapat bahwa ada dua strategi regulasi emosi yang umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu strategi *Expressive suppression* (penekanan ekspresif) dan strategi *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif). Strategi *expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah bentuk penyesuaian respons yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung, misalnya menahan marah atau tidak menunjukkan kegembiraan (Gross, 1998). *Expressive suppression*, menurut Gross dan John (2003), tergolong sebagai *response-focused strategies*, yaitu strategi regulasi emosi yang mengacu pada hal-hal yang kita lakukan saat suatu emosi sedang terjadi.

Strategi *suppression* berdampak tidak hanya menurunkan tingkah laku mengekspresikan emosi negatif, tetapi juga menurunkan tingkah laku mengekspresikan emosi positif. Lebih buruk lagi, *suppression* memberikan dampak yang kecil pada pengalaman emosi negatif, namun juga berdampak mengurangi pengalaman emosi positif (Gross, 2002).

Strategi regulasi emosi kedua yang umum dilakukan adalah strategi *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), yaitu bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara yang mengubah dampak emosionalnya (Lazarus & Alfert, 1964 dalam Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal*, menurut Gross dan John (2003), tergolong sebagai *antecedent-*

focused strategies mengacu pada hal-hal yang kita lakukan sebelum suatu emosi muncul. Perubahan emosi seseorang disebabkan oleh perubahan cara berpikir orang tersebut, misalnya berusaha memahami dan mencari hal positif dari kondisi yang tidak menyenangkan (McRae et al., 2012).

Dampak dari strategi regulasi emosi *reappraisal* adalah dapat menurunkan pengalaman dan ekspresi emosi negatif, serta meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi positif (Gross, 2002; Gross 2008). Gross dan John (2003) menyatakan bahwa orang-orang yang melakukan strategi *reappraisal* memiliki gejala depresi yang lebih sedikit, harga diri (*self-esteem*), dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Hasil penelitian Mauss, Cook, Cheng, dan Gross (2007) menunjukkan bahwa orang yang *cognitive reappraisal* yang tinggi melaporkan lebih sedikit kemarahan, lebih sedikit emosi negatif, dan lebih banyak emosi positif dibandingkan orang-orang dengan *cognitive reappraisal* yang rendah. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh McRae, Ciesielski, dan Gross (2012) menunjukkan hasil bahwa *cognitive reappraisal* dapat digunakan untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif. Emosi positif dapat berkontribusi pada resistensi terhadap stress dan kemampuan adaptasi adaptasi (Ong et al., 2006). Hal ini dikarenakan emosi positif dapat memperbaiki atau menghilangkan pengaruh dari emosi negatif (Fredrickson, 2004). Orang yang memiliki strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang tinggi lebih

adaptif daripada orang yang *cognitive reappraisal* yang rendah (Mauss et al., 2007).

Oleh karena strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dapat meningkatkan emosi positif dan emosi positif merupakan sumber energi dari resiliensi (Fredrickson, 2004), maka strategi *cognitive reappraisal* dapat memprediksi resiliensi (Cohn et al., 2009; Liu et al., 2021). Individu yang resilien kemungkinan adalah individu yang ahli menggunakan emosi positif dalam proses mengatasi stress, secara cerdas mendatangkan positif emosi pada saat stress (Tugade & Fredrickson, 2007).

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, dan Conway (2009) menyatakan bahwa emosi positif dapat memprediksi kepuasan hidup, sedangkan emosi negatif tidak dapat memprediksi kepuasan hidup. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) adalah aspek kognitif dari kesejahteraan subyektif (Diener, 1984) yang mengacu pada evaluasi individu terhadap keseluruhan hidupnya (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Evaluasi tersebut diperoleh melalui perbandingan antara kehidupan yang dialami seseorang dengan standar subyektifnya; dikatakan subyektif karena ditentukan oleh orang itu sendiri (Diener et al., 1985). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cohn dan kawan-kawan (2009) menunjukkan bahwa resiliensi memediasi hubungan antara emosi positif dengan kepuasan hidup. Oleh karena itu, strategi regulasi emosi yang menjadi fokus dalam penelitian ini hanyalah strategi *cognitive reappraisal* saja.

Adapun garis besar penalaran teoritis

pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* adalah strategi regulasi emosi yang dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif. Emosi positif dapat menghilangkan pengaruh dari emosi negatif. Emosi positif merupakan prediktor dari resiliensi dan kepuasan hidup. Kepuasan hidup juga dapat diprediksi oleh resiliensi. Dengan demikian, hipotesis yang dapat ditarik dari pemaparan di atas adalah resiliensi memediasi hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan kepuasan hidup.

METODE

Responden penelitian. Responden penelitian ini adalah 164 mahasiswa semester 2 universitas X dan berasal dari fakultas yang sama. Sebanyak 133 (81,1%) di antaranya adalah perempuan dan 31 (18,9%) laki-laki. Rentang usia responden penelitian adalah 17 - 22 tahun ($M = 18,90$, $SD = 0,723$). Pangalaman perkuliahan selama dua semester adalah mereka belajar tatap muka pada semester pertama dan awal semester kedua, kemudian proses pembelajaran terpaksa berubah dalam pertengahan semester kedua akibat adanya pandemi Covid-19.

Desain penelitian. Strategi penelitian ini adalah strategi penelitian korelasional dengan desain pengambilan data secara *cross-sectional*. Data diambil dengan menggunakan kuesioner secara daring. Pengambilan data responden dilakukan dengan teknik *convenience sampling*.

Instrumen penelitian. Pengukuran regulasi

emosi menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Suwartono, Prawasti, dan Mullet (2007). ERQ terdiri dari 10 pernyataan untuk mengukur dua strategi regulasi emosi yang umum dilakukan (Gross & John, 2003) yaitu strategi *Reappraisal* (contoh: “Saya mengontrol emosi-emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya alami.”) dan *Suppression* (contoh: “Saya mengontrol emosi-emosi saya dengan tidak mengekspresikannya.”). Pernyataan nomor 1, 3, 5, 7, 8, dan 10 mengukur strategi *Reappraisal*, dan pernyataan nomor 2, 4, 6, dan 9 mengukur strategi *Suppression*. Penelitian ini hanya mengukur strategi *Reappraisal* saja. Hal ini dimungkinkan karena *Reappraisal* merupakan aspek yang berbeda dari *Suppression* (Gross & John, 2003; Suwartono & Bintamur, 2019). Skala ERQ dalam penelitian ini berbentuk *likert like* dengan rentang pilihan 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Reliabilitas ERQ untuk strategi regulasi *Reappraisal* dalam sampel penelitian ini adalah $\alpha = 0,820$.

Resiliensi diukur dengan menggunakan *Brief Resilience Scale* (BRS) yang dikembangkan oleh Bruce W. Smith dan kawan-kawan (2008) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. BRS adalah alat ukur unidimensional yang terdiri dari 6 pernyataan, dimana pernyataan nomor 1, 3, dan 5 adalah pernyataan *favorable* (contoh: “Saya cenderung untuk cepat bangkit kembali setelah

masa-masa sulit.”), sedangkan pernyataan nomor 2, 4, dan 6 adalah pernyataan *unfavorable* (contoh: “Saya mengalami kesulitan untuk melewati peristiwa-peristiwa yang membuat saya stres.”). Skala BRS dalam penelitian ini berbentuk *likert like* dengan rentang pilihan 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Reliabilitas BRS dalam sampel penelitian ini adalah $\alpha = 0,846$.

Variabel kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener dan kawan-kawan (1985) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. SWLS adalah alat ukur unidimensional yang terdiri dari 5 pernyataan yang seluruhnya bersifat *favorable* (contoh: “Saya puas dengan hidup saya.”). Skala SWLS dalam penelitian ini berbentuk *likert like* dengan rentang pilihan 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Reliabilitas SWLS dalam sampel penelitian ini adalah $\alpha = 0,823$.

Prosedur penelitian. Pengambilan data dilakukan pada akhir liburan semester genap, yaitu pada minggu kedua hingga minggu keempat Agustus 2020. Kondisi pada saat pengambilan data dilakukan adalah pada masa PSBB transisi, yaitu ketika kondisi pembatasan tidak seketat masa PSBB awal. Saat itu belum ada vaksin dan ada tren peningkatan jumlah infeksi harian COVID-19 dibandingkan pada bulan Juli 2020. Rencana perkuliahan pada semester ganjil 2020-2021 adalah dengan menggunakan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Analisis data. Data yang diperoleh dianalisis

dengan menggunakan teknik statistika *OLS* (*Ordinary Least Squared*) *regression-based path analysis* atau analisis jalur yang berdasarkan regresi. Perangkat lunak yang digunakan untuk analisis data adalah Jamovi versi 2.2.5 (The jamovi project, 2021). Perhitungan analisis jalur untuk menguji peran mediasi menggunakan *plug in* tambahan untuk Jamovi, yaitu medmod versi 1.1.0 dan jamm-Advanced Mediation Models versi 1.0.5 untuk analisis uji peran mediasi. Ada berbagai perangkat lunak yang bisa digunakan untuk uji model analisis jalur berdasarkan regresi seperti INDIRECT, SOBEL, MODPROBE, dan MODMED, serta Hayes’ PROCESS (Hayes, 2022).

HASIL

Data statistika deskriptif berupa indeks rata-rata aritmatik (*Mean*) dan Standar Deviasi (SD) untuk setiap variabel yang diteliti yang diperoleh dari 164 responden adalah sebagai berikut: variabel *cognitive reappraisal* ($M = 4,74$, $SD = 0,706$), variabel resiliensi ($M = 3,65$, $SD = 0,832$), dan variabel kepuasan hidup ($M = 3,88$, $SD = 0,928$).

Ada beberapa asumsi yang harus dipenuhi agar bisa mengimplementasikan *OLS regression-based path analysis*. Asumsi-asumsi tersebut adalah asumsi normalitas, independensi, homogenitas, dan linieritas (Hayes, 2022). Pengujian dengan menggunakan tes Shapiro-Wilk (0,992, $p = 0,537$), Kolmogorof-Smirnov (0,049, $p = 0,827$), dan Anderson-Darling (0,307, $p = 0,560$) menunjukkan asumsi normalitas terpenuhi. Uji

independensi dengan menggunakan tes Durbin-Watson ($autocorrelation = 0,0443$, DW Statistic = 1,89, $p = 0,484$) dan pengujian *collinearity* pada variabel resiliensi (VIF = 1,09, Tolerance = 0,915) dan variabel *cognitive reappraisal* (VIF = 1,09, Tolerance = 0,915) menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memenuhi asumsi independensi.

Uji *heteroscedasticity* dengan menggunakan tes Goldfeld-Quandt (0,856, $p = 0,754$) dan Harrison-McCabe (0,543, $p = 0,784$) menunjukkan bahwa asumsi homogenitas terpenuhi. Akan tetapi hasil pengujian dengan menggunakan tes Breusch-Pangan (6,09, $p = 0,048$) menunjukkan adanya sedikit pelanggaran asumsi homogenitas. Namun demikian, apabila mengingat jumlah responden penelitian ($N=164$) dan rumus uji Breusch-Pangan adalah χ^2 dikalikan jumlah responden (N), maka skor hasil pengujian tersebut sangat dipengaruhi oleh besarnya N . Semakin besar N maka akan semakin besar pula hasil ujinya menjadi signifikan. Cara lain untuk mengetahui apakah telah terjadi pelanggaran pada data dengan N yang cukup banyak adalah dengan melihat sebaran data yang terdapat pada grafik residu (*residual plot*). Sebaran data yang ada pada

residual plot tidak memperlihatkan pola sebaran yang berbentuk seperti corong (*cone*). Dengan demikian, berdasarkan hasil tes-tes *heteroscedacity* dan sebaran data pada grafik residu, maka asumsi homogenitas untuk model ini terpenuhi. Pola sebaran data pada grafik residual (Field, 2013) juga menunjukkan terpenuhinya asumsi linieritas.

Analisis untuk mengetahui peran mediasi dari resiliensi pada hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive appraisal* dengan kepuasan hidup menggunakan teknik *OLS regression-based path analysis* dilakukan dengan menggunakan metode *Bootstrap percentiles* sebanyak 10.000 kali. Hasil pengujian model (lihat Tabel Uji Hipotesis) menunjukkan bahwa efek total dari *cognitive reappraisal* terhadap kepuasan hidup adalah sangat signifikan ($B = 0,379$, $Bse = 0,0986$, $\beta = 0,288$, $z = 3,84$, $p < 0,001$). Efek *cognitive reappraisal* terhadap variabel mediator (resiliensi) juga menunjukkan hasil yang sangat signifikan ($B = 0,344$, $Bse = 0,1026$, $\beta = 0,292$, $z = 3,36$, $p < 0,001$). Efek tidak langsung (*indirect effect*) dari *cognitive reappraisal* terhadap kepuasan hidup melalui resiliensi juga menunjukkan hasil yang sangat signifikan ($B = 0,155$, $Bse = 0,0542$, $\beta = 0,118$, $z = 2,86$, $p =$

Tabel 1. Uji Hipotesis

Type	Effect	Est	SE	95% C.I. (a)		β	z	p
				Lower	Upper			
Indirect	Cog-Reap \Rightarrow Res \Rightarrow Kep Hdp	0.155	0.0542	0.06118	0.276	0.118	2.86	0.004
Component	Cog-Reap \Rightarrow Res	0.344	0.1026	0.14663	0.548	0.292	3.36	< .001
	Res \Rightarrow Kep Hdp	0.450	0.0874	0.27570	0.622	0.403	5.15	< .001
Direct	Cog-Reap \Rightarrow Kep Hdp	0.224	0.1120	0.00483	0.443	0.170	2.00	0.046
Total	Cog-Reap \Rightarrow Kep Hdp	0.379	0.0986	0.18565	0.572	0.288	3.84	< .001

Note. Confidence intervals computed with method: Bootstrap percentiles

Note. Betas are completely standardized effect sizes

0,004), sedangkan efek langsung (*direct effect*) dari variabel *cognitive reappraisal* menunjukkan hasil yang cukup signifikan ($B = 0,224$, $Bse = 0,1120$, $\beta = 0.170$, $z = 2,00$, $p = 0,046$) Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *cognitive reappraisal* dan kepuasan hidup dimediasi secara parsial oleh resiliensi.

SIMPULAN

Hasil analisis data mendukung hipotesis penelitian bahwa resiliensi memediasi hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan kepuasan hidup. Hubungan antara *cognitive reappraisal* dan kepuasan hidup dimediasi secara parsial oleh resiliensi.

DISKUSI

Salah satu keterbatasan dari *OLS regression-based path analysis* adalah asumsi tidak adanya *error* atau *error* yang sangat minim dari pengukuran variabel-variabel yang diteliti. Suatu hal yang sulit terpenuhi dalam pengukuran di bidang psikologis (Hayes, 2022). Teknik analisis yang dapat mengatasi kendala tersebut adalah *Structural Equation Modeling* (SEM). Akan tetapi, SEM membutuhkan jumlah sample yang besar (Klien, 2015). Barret (dalam Klien, 2015) menyarankan kepada para reviewer jurnal untuk menolak publikasi yang menggunakan SEM dengan ukuran sampel kurang dari 200 ($N < 200$), kecuali kalau populasi penelitiannya sangat terbatas. Salah satu aturan heuristik untuk menentukan ukuran sampel untuk analisis SEM dikemukakan oleh Jackson (dalam Klien, 2015)

yaitu perbandingan antara besar sampel dibandingkan dengan parameter yang diteliti ($N : q$ Rule); idealnya perbandingan antara jumlah responden dengan setiap parameter adalah 20 banding 1 (20 : 1). Analisis SEM atas model yang diteliti menggunakan *add in* SEM versi 1.1.5 pada perangkat lunak Jamovi versi 2.3 menunjukkan bahwa jumlah parameter yang diteliti adalah sebanyak 57 parameter ($q = 57$). Dengan demikian, jumlah sampel untuk model ini, secara heuristik, adalah sebanyak 1140 responden ($N = 1140$).

Ketika model penelitian ini disimulasikan untuk diolah dengan menggunakan SEM dengan menggunakan *add in* untuk perangkat lunak Jamovi 2.3 dengan metode *bootstrap percentiles* sebanyak 10.000 kali menunjukkan hasil bahwa resiliensi memediasi secara cukup signifikan pada prediksi hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan kepuasan hidup ($B = 0,130$, $Bse = 0,061$, $\beta = 0.138$, $z = 2,124$, $p = 0,034$).

Analisis statistika menggunakan SEM, menurut Klien (2015), kurang menekankan pada uji signifikansi, mengingat semakin besar jumlah sampel penelitian akan semakin besar kemungkinan untuk signifikan. SEM lebih menekankan pada evaluasi pada model secara keseluruhan sehingga peneliti dapat menentukan apakah model yang dibangun dapat dipertahankan, dimodifikasi atau ditolak (Klien, 2015).

Hasil pengujian untuk mengetahui apakah model yang diteliti fit atau tidak (baik Jamovi 2.3 dan JASP 0.17.1 menunjukkan hasil yang sama) yaitu *Root Mean Square*

Error of Approximation (RSMA = 0,078), *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR = 0,065), *Goodness of Fit Index* (GFI = 0,984), *Comparative Fit Index* (CFI = 0,898), *Tucker-Lewis Indeks* (TLI = 0,828), dan *Bollen's Incremental Fit Index* (IFI = 0,900). Adapun Informasi yang terdapat pada catatan interpretasi yang ada pada perhitungan SEM di JASP versi 0.17.1 menyatakan bahwa model penelitian tersebut cukup (*fair*) fit (Marcoulides & Yuan, 2017). Akan tetapi, butuh data tambahan, idealnya N = 1140, untuk mengetahui stabilitas model sehingga dapat ditentukan apakah model ini dipertahankan, dimodifikasi, atau ditolak.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan desain *cross-sectional* dan metode pengambilan data *self-report*. Walaupun hasil pengolahan data menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dapat memprediksi kepuasan hidup dengan mediasi resiliensi, namun hasil tersebut tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat.

Responden dalam penelitian ini tergolong relatif homogen. Seluruhnya adalah mahasiswa satu Angkatan yang berkuliah di program studi suatu fakultas dalam perguruan tinggi yang sama. Dengan demikian, variasi usia di dalam sampel penelitian ini tergolong rendah (M = 18,90 tahun, SD = 0,723). Proporsi jenis kelamin antara responden laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda, sehingga tidak dapat dilakukan analisis perbedaan dari variabel-variabel yang diteliti

berdasarkan jenis kelamin.

Tidak ada data tentang status sosial ekonomi dan latar belakang budaya para responden, sehingga analisis terkait dengan perbedaan status sosial ekonomi dan budaya dengan variabel-variabel yang diteliti tidak dapat dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Butler, Lee, dan Gross (2007) menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dapat memoderasi efek dari regulasi emosi.

Keterbatasan lain dari penelitian ini adalah hanya fokus pada salah satu strategi regulasi emosi saja, yaitu strategi *cognitive reappraisal*. Hal ini dikarenakan ide awal penelitian ini mengacu pada pendapat Gross dan John (2003) yang menyatakan bahwa ada dua strategi regulasi emosi yang umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa strategi regulasi emosi kognitif lain (*positive reappraisal*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *refocus on planning*, dan *acceptance*) yang berkorelasi secara signifikan dengan strategi *cognitive reappraisal* (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2016) juga menarik untuk diteliti.

Penelitian ini juga tidak memasukkan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) ke dalam variabel yang diteliti. Hasil penelitian Ramos-Díaz, Rodríguez-Fernández, Axpe, dan Ferrara (2018) menunjukkan bahwa persepsi terhadap kecerdasan emosional (*perceived emotional intelligence*) merupakan prediktor terhadap kepuasan hidup yang dimediasi oleh resiliensi. Orang-orang yang cerdas secara emosional lebih memilih menilai ulang

(*reappraise*) daripada menahan (*suppress*) emosi mereka (Megías-Robles et al., 2019).

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah jumlah dan variasi karakteristik (tahap perkembangan, status sosial ekonomi, dan latar belakang budaya yang berbeda) dan proporsi responden agar bisa dianalisis dengan menggunakan metode SEM. Perlu juga dilakukan penelitian tentang strategi regulasi emosi kognitif lainnya seperti *positive reappraisal*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *refocus on planning*, dan *acceptance*. Penelitian regulasi emosi terkait dengan kecerdasan emosional atau kecerdasan secara umum juga perlu dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, 7(1), 30.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Gross, J. J. (1988). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- 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.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- JASP Team (2023). JASP (Version 0.17.1)

- [Computer software]. Retrieved from <https://jasp-stats.org>
- Marcoulides, K. M., & Yuan, K. H. (2017). New Ways to Evaluate Goodness of Fit: A Note on Using Equivalence Testing to Assess Structural Equation Models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 24(1), 148-153, DOI: 10.1080/10705511.2016.1225260
- Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Annals of General Psychiatry*, 20(1), 1-9.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250.
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLoS one*, 14(8), e0220688.
- Noltemeyer, A. L., & Bush, K. R. (2013). Adversity and resilience: A synthesis of international research. *School Psychology International*, 34(5), 474-487.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating Emotionality to Manage Adversity: A Systematic Review of the Relation Between Emotion Regulation and Psychological Resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 577-597.
- R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Axpe, I., & Ferrara, M. (2018). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among adolescent students: The mediating role of resilience. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2489-2506.
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36. URL <http://www.jstatsoft.org/v48/i02/>
- Rosseel, Y. (2019). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.

- Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1025.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): network analysis as an alternative of confirmatory factor analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115-124.
- Suwartono, C., Prawasti, C. Y., & Mullet, E. (2007). Forgivingness: A Southern-Asia-Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences*, 42, 513-523.
- The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 2.2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies*, 8(3), 311-333.