

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana mulai muncul berbagai macam problematika kehidupan. Untuk menghadapi dinamika kehidupan, perlu adanya ketahanan diri pada diri remaja. Kemampuan untuk bertahan dan fleksibel dalam menghadapi dinamika kehidupan disebut resiliensi. Salah satu kemampuan yang sering dimunculkan dalam menyikapi suatu persoalan ialah kemampuan pengendalian emosi atau disebut juga regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi remaja awal. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah siswa/i SMP N 54 Bandung dan sampel berjumlah 240 yang ditentukan berdasarkan *random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang diadaptasi dari aspek regulasi emosi Gross (2012) dan resiliensi dari Reivich & Shatte (2002). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel resiliensi pada remaja awal di SMPN 54 Bandung, dengan nilai signifikansi 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari .05. Hal ini memberi arti bahwa subjek dengan kemampuan pengendalian emosi yang baik, akan membuatnya memiliki resiliensi yang baik. Selain itu, besarnya angka koefisien determinasi sebesar .444 atau sama dengan 44%. Ini berarti bahwa variabel regulasi emosi sebanyak 44% dapat menjelaskan variabel resiliensi pada remaja awal di SMPN 54 Bandung. Sedangkan 56% sisanya, dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya.

Kata kunci : Remaja, Regulasi Emosi, Resiliensi.

