

INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION, PSYCHOLOGY AND COUNSELLING (IJEPC)

www.ijepec.com



HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI DALAM KALANGAN DEWASA MUDA DI MALAYSIA

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND RESILIENCY AMONG YOUNG ADULTS IN MALAYSIA

Aifaa Mohd Jamil¹, Rebecca Eva Muiyang², Siaw Leng Chan^{3*}

¹ Department of Social Science and Management, Universiti Putra Malaysia Bintulu Campus, Malaysia
Email: aifaamohdjamil@gmail.com

² Department of Social Science and Management, Universiti Putra Malaysia Bintulu Campus, Malaysia
Email: rebeccamuy@gmail.com

³ Department of Social Science and Management, Universiti Putra Malaysia Bintulu Campus, Malaysia
Email: chansiawling@upm.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 15.05.2023

Revised date: 08.06.2023

Accepted date: 15.06.2023

Published date: 27.06.2023

To cite this document:

Jamil, A. M., Muiyang, R. E., & Chan, S. L. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi dalam Kalangan Dewasa Muda di Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 8 (50), 309-325.

DOI: 10.35631/IJEPC.850023

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstrak:

Regulasi emosi dan resiliensi merupakan indikator yang berupaya menunjukkan kefungsi psikologikal golongan dewasa muda pada tahap yang efektif. Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Kajian ini merupakan kajian kuantitatif yang menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Saiz sampel untuk kajian ini adalah seramai 123 responden yang terdiri daripada 75.60% (93 orang) responden perempuan dan 24.40% (30 orang) responden lelaki. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sederhana di antara regulasi emosi (*i.e., reappraisal*) dengan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Hasil kajian turut menunjukkan kognitif yang rasional berupaya mempengaruhi dalam memberi semangat yang positif kepada dewasa muda. Seterusnya, dapatan kajian untuk tahap regulasi emosi golongan dewasa muda di Malaysia menunjukkan bahawa terdapat bilangan tahap regulasi emosi sederhana tinggi yang dihadapi oleh golongan dewasa muda apabila berdepan dengan cabaran dalam konflik kehidupan. Ini menunjukkan bahawa dewasa muda mempunyai emosi yang dialami berdasarkan kepada situasi kehidupan yang dilalui. Hasil kajian ini boleh menyumbang kepada pembangunan intervensi yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi. Implikasi kajian dan rekomendasi kajian masa hadapan turut dibincangkan.

Kata Kunci:

Daya Tahan, Dewasa Muda, Malaysia, Regulasi Emosi, Resiliensi

Abstract:

Emotional regulation and resilience are indicators that can effectively show young adults' psychological function. This study aims to identify the relationship between emotion regulation and resilience among young adults in Malaysia. This study is a quantitative study that uses a survey research design. The sample size for this study is a total of 123 respondents consisting of 75.60% (93 people) female respondents and 24.40% (30 people) male respondents. The study results show a moderate positive relationship between emotion regulation (i.e., reappraisal) and resilience among young adults in Malaysia. The result also demonstrated that rational cognitive influence in encouraging young adults positively. Next, the results for the level of emotional regulation of young adults in Malaysia show the number of moderately high levels of emotional regulation faced by young adults when faced with challenges in life conflicts. This indicates that young adults have emotions that are experienced based on the life situations they go through. The results of this study can contribute to developing interventions related to emotional regulation and resilience. Implications of the research study and recommendations for future studies are also discussed.

Keywords:

Resilience, Young Adult, Malaysia, Emotion Regulation, Resiliency

Pengenalan

Regulasi emosi merupakan suatu kemahiran kritikal yang berupaya membantu golongan dewasa muda menavigasi landskap kompleks emosi mereka bagi mengurus perasaan dan reaksi, mengekalkan hubungan yang sihat, dan mencapai matlamat mereka. Walau bagaimanapun, dalam dunia yang serba pantas dan sentiasa berubah hari ini, penguasaan kemahiran regulasi emosi adalah sangat mencabar bagi kebanyakan dewasa muda dengan tekanan untuk berjaya dalam kedua-dua aspek kehidupan peribadi dan profesional. Berikutan itu, dewasa muda bergelut untuk mengatasi emosi yang sengit, yang membawa kepada kesan negatif seperti kebimbangan sosial (Kalaikumar et al., 2021), kemurungan, dan penyalahgunaan bahan. Tanpa regulasi emosi dan resiliensi yang berkesan, seseorang dewasa mudah berisiko untuk mengalami gangguan kesihatan mental (Ramli et al., 2018).

Pemahaman regulasi emosi dan pembangunan strategi yang berkesan untuk mengurus emosi adalah penting untuk kesejahteraan dan kejayaan orang dewasa muda. Ini kerana pengaruh faktor luaran yang tidak terkawal mampu mengurangkan daya pengawalan emosi dalam golongan dewasa muda (Kalaikumar et al., 2021). Keupayaan mengadaptasikan diri kepada suatu tekanan dan cabaran merupakan pengaruh daripada keupayaan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu ekspresi yang dimiliki oleh setiap individu untuk menzahirkan perasaan yang sedang dialaminya (Gross, 1999). Setiap individu mempunyai perasaan gembira, sedih, marah dan kecewa yang ditunjukkan secara sedar atau tidak sedar. Dalam keadaan sedar, seseorang individu mampu mengawal perasaan yang dirasakan tanpa menjejaskan pemikirannya manakala bagi yang dalam keadaan tidak sedar, seseorang individu mampu

mempunyai pemikiran dan bertindak dalam keadaan yang tidak sepatutnya dilakukan. Ini kerana dirinya telah dikuasai oleh emosi yang sedang dialami sehingga mengambil suatu tindakan dalam keadaan yang tidak berfikir secara rasional. Gross (1999) menyatakan bahawa proses regulasi emosi yang mempengaruhi seseorang individu adalah berbeza berdasarkan kepada situasi, pengalaman sejarah lepas dan penerimaan dirinya terhadap perkara yang berlaku. Oleh itu, regulasi emosi ini perlulah dilihat secara serius untuk setiap golongan dewasa muda yang sedang berada dalam keadaan yang tidak stabil agar emosi negatif yang berupaya membahayakan diri dapat dielakkan.

Resiliensi merupakan suatu situasi seseorang dewasa muda mempunyai semangat dan aspirasi yang baharu untuk menjalani kehidupan secara normal dan mempunyai kognitif yang rasional terhadap setiap tindakan yang dilakukan (Hidayati et al., 2014). Ini menunjukkan bahawa seseorang dewasa muda yang mempunyai masalah dalam kehidupan, mampu menjadikan dirinya berjuang dengan perasaan untuk tidak berputus asa dan dapat mengatasi rasa kesedihan yang tidak terkawal. Cara resiliensi setiap individu adalah berbeza kerana cara untuk mencerna, menghadapi dan mengadaptasikan diri terhadap masalah yang dihadapi adalah berdasarkan kepada kemampuan dan cara pemikiran seseorang individu (Chan et al., 2019). Sokongan daripada orang sekeliling sangat diperlukan apabila seseorang dewasa muda berada dalam fasa resiliensi agar mereka mempunyai bimbingan dan dorongan yang dapat memberikan aura positif.

Menurut Erik Erikson (1968), peralihan umur dewasa muda berlaku pada peringkat keintiman vs isolasi (18-40 tahun). Dengan melalui peringkat ini, seseorang individu dapat menentukan corak kehidupan yang ingin dilalui berdasarkan kepada keputusan yang telah dipilih. Pada fasa ini, dewasa muda melalui liku-liku kehidupan yang penuh dengan pilihan yakni memilih untuk melanjutkan pelajaran peringkat universiti, memilih untuk terus dan fokus kepada pekerjaan, dan memilih untuk berkahwin awal (Erikson, 1968). Usia ini akan menjadikan seseorang individu membuat keputusan secara sendiri demi mengejar matlamat dan impian yang diinginkan. Setiap tindakan yang diambil mempunyai risiko dan cabaran yang berlainan. Maka, seseorang individu perlu bersedia dan mempunyai perasaan yang kental untuk berhadapan dengan situasi bagi keputusan yang telah dipilih.

Golongan dewasa muda merupakan golongan yang sedang mencari tujuan dan arah untuk kehidupannya. Setiap masalah yang dihadapi menjadikan emosi diri mereka terganggu (Setyaningtyas et al., 2020). Namun demikian, individu dewasa muda yang tidak terbuka untuk menceritakan masalah yang dihadapi dan suka untuk memendam perasaan yang dialami; disebabkan mempunyai pemikiran bahawa dirinya mampu untuk berhadapan dengan sesuatu masalah itu secara sendiri tanpa perlu mendapatkan nasihat atau pendapat daripada orang disekelilingnya. Oleh itu, kajian ini penting untuk mengetahui apakah tahap emosi yang mempengaruhi seseorang individu bagi mempunyai suatu masa untuk berhadapan dengan masalah tersebut dan masa untuk menenangkan diri. Ini kerana untuk mengukur adakah tekanan perasaan yang dihadapi mengambil masa yang lama untuk mencapai fasa resiliensi.

Kajian ini bertujuan untuk meninjau hubungan di antara regulasi emosi dan resiliensi yang dilalui oleh golongan dewasa muda di Malaysia. Objektif utama kajian ini bertujuan untuk mengkaji perhubungan di antara regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Sub-objektif kajian ini adalah: (1) untuk menentukan tahap regulasi emosi yang dihadapi oleh golongan dewasa muda sewaktu berdepan dengan cabaran dalam konflik

kehidupan, dan (2) untuk mengenalpasti perkaitan antara sosio-demografi (taraf pendidikan, jantina, dan bangsa) terhadap resiliensi golongan dewasa muda di Malaysia.

Persoalan kajian utama bagi kajian ini adalah: Adakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia? Sub-persoalan kajian adalah: Apakah tahap regulasi emosi yang dihadapi oleh golongan dewasa muda sewaktu berdepan dengan cabaran dalam konflik kehidupan?, dan, adakah terdapat perkaitan antara sosio-demografi (taraf pendidikan, jantina, dan bangsa) terhadap resiliensi golongan dewasa muda di Malaysia.

Metodologi Kajian

Sampel Kajian

Persampelan yang digunakan merupakan persampelan bertujuan dengan menggunakan kaedah kajian kuantitatif. Bilangan responden yang telah diperolehi adalah seramai 123 responden. Kriteria inklusif persampelan merangkumi: (1) dewasa muda lingkungan umur 18-40 tahun (2) rakyat Malaysia (3) faham Bahasa Malaysia, dan (4) berupaya membezakan emosi positif dan emosi negatif. Di samping itu, kriteria eksklusif persampelan merangkumi: (1) mempunyai isu kesihatan mental yang teruk (2) bukan rakyat Malaysia (3) bukan di dalam lingkungan umur sebagai dewasa muda, dan (4) tidak berupaya membezakan emosi positif dan emosi negatif.

Protokol Pengumpulan Data

Kajian ini telah memperolehi kelulusan Jawatankuasa Penilai Etika Penyelidikan (JKPEP) Fakulti. Selepas mendapat kelulusan etika penyelidikan, pengkaji mengenalpasti responden-responden yang berada dalam lingkungan umur dewasa muda serta memenuhi kriteria inklusif persampelan yang telah ditetapkan. Ini merupakan fokus responden yang telah dipilih untuk mengurangkan data yang diperolehi berada dalam nilai ralat yang besar. Seterusnya, responden yang telah dipilih perlu menandatangani borang persetujuan selepas pengkaji menjelaskan tujuan kajian secara holistik.

Setelah responden menandatangani borang persetujuan, responden diminta untuk melengkapkan borang soal selidik yang mengambil masa selama 15 minit. Data-data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan perisian IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 23.0. Penganalisan data adalah menggunakan korelasi Pearson, analisis ANOVA dan independent samples test untuk menjawab persoalan kajian.

Instrumentasi

Regulasi Emosi

Borang soal selidik regulasi emosi (ERQ) adalah bertujuan untuk menilai tahap rasional emosi untuk seseorang individu. Item-item soalan ERQ merupakan ukuran terhadap proses-proses kawalan emosi. Sebagai contoh, untuk skala penilaian semua item "Apabila saya merasai emosi positif, saya mengubah cara saya berfikir tentang situasi yang saya hadapi" manakala untuk skala penindasan item "Saya mengawal emosi saya dengan tidak menunjuknya". Salah satu skala ini perlulah menyoal berkaitan dengan regulasi emosi negatif. Ini adalah untuk menjadikan responden dapat menggambarkan rasa kesedihan atau kemarahan yang pernah dialami manakala skala yang berikutnya menyoal berkaitan dengan regulasi emosi positif untuk menggambarkan kegembiraan. Menurut James J. et al. (1998) konsistensi dalaman alfa adalah diantara 0.7 sehingga 0.8 untuk skala penilaian semua manakala untuk skala penindasan

diantara 0.68 sehingga 0.7. Skala Likert 1 mewakili (sangat tidak setuju) sehingga 7 mewakili (sangat bersetuju) digunakan didalam borang soal selidik ERQ.

Skala Resiliensi

Skala resiliensi merupakan instrumen pengukuran sendiri untuk mengetahui tahap penyesuaian positif yang telah berlaku suatu ketika berhadapan dengan masalah. Berdikari, bermakna, ketabahan, ketenangan dan keseronokan merupakan lima ciri yang dapat menggambarkan sebanyak 25 item soalan skala resiliensi. Penggunaan skala Likert 7 mata (bermula 1 mewakili sangat tidak setuju dan 7 mewakili sangat setuju). Kiraan markah skala resiliensi ini adalah di antara 25 sehingga 175. Sebagai contoh, skor diantara 25 sehingga 100 menunjukkan daya ketahanan seseorang individu sangat rendah. Selain itu, skor diantara 131 sehingga 145 adalah berada di kadar daya ketahanan yang sederhana manakala skor diantara 161 sehingga 175 menunjukkan seseorang individu mempunyai daya ketahanan yang tinggi. Menurut Wagnild & Young (1993) laporan skala resiliensi yang komprehensif dapat dibuktikan berdasarkan kajian-kajian kontemporari dari segi psikometrik yang mempunyai populasi serta umur yang pelbagai. Maka, menurut Wagnild (2009) pekali alfa *Cronbach* untuk menunjukkan kesahan borang soal selidik ini adalah di antara 0.85 sehingga 0.94. Berdasarkan kepada skor skala resiliensi korelasi diantara pengukuran kepuasan hidup ($r = 0.37, p = 0.001$), kemurungan ($r = -0.41, p = 0.001$), semangat ($r = 0.32, p = 0.001$), dan kesihatan ($r = -0.26, p = 0.001$). Oleh itu, ini menjadikan skala resiliensi mempunyai kesahan secara serentak. Ini dapat membuktikan bahawa data empirikal ini telah menunjukkan item-item didalam skala resiliensi merupakan soalan-soalan yang mudah difahami dan mempunyai pengukuran daya ketahanan yang konsisten.

Prosedur Analisis Data

Data-data yang telah diperoleh daripada borang soal selidik telah dianalisis dengan menggunakan perisian IBM SPSS 23.0. Item-item jawapan di dalam borang soalan selidik telah ditafsirkan dalam bentuk deskriptif dan statistik inferensi. Data sosio-demografi menggunakan skala nominal manakala item-item soalan yang lain dinilai dengan menggunakan skala ordinal. Bilangan dari segi kekerapan, min dan sisihan piawai telah dianalisis.

Di samping itu, persoalan kajian yang utama “untuk mengkaji adakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia” telah menggunakan analisis korelasi *Pearson*. Ini adalah untuk melihat signifikan yang berlaku pada pembolehubah di dalam kajian ini. Kebenaran dalam korelasi ini dapat dibuktikan nilai korelasi sama ada positif (+1) atau negatif (-1).

Seterusnya, bagi sub-persoalan yang dijawab daripada kajian ini: (1) Apakah tahap regulasi emosi yang dihadapi oleh golongan dewasa muda sewaktu berdepan dengan cabaran dalam konflik kehidupan? Dianalisis secara data statistik dengan melihat kepada kekerapan responden; b) Adakah terdapat perkaitan antara sosio-demografi (taraf pendidikan, jantina, dan bangsa) terhadap resiliensi golongan dewasa muda di Malaysia? Telah dianalisis menggunakan analisis *one-way analysis of variance* (ANOVA) (taraf pendidikan dan bangsa) serta analisis *independent samples test* (jantina). Kajian ini menggunakan penganalisan korelasi *Pearson*, analisis *one-way analysis of variance* (ANOVA) dan *independent samples test*.

Dapatan Kajian

Berdasarkan Jadual 1, statistik deskriptif sosio-demografi menunjukkan seramai 123 responden telah menjawab borang soal selidik yang diberikan. Jantina perempuan meliputi seramai

75.60% (93 orang) manakala lelaki adalah 24.40% (30 orang). Lokasi kajian ini terbahagi kepada 74% untuk timur Malaysia dan 26% untuk barat Malaysia.

Seterusnya, umur yang paling ramai yang telah menjawab borang soal selidik yang diberikan adalah 22-25 tahun (44.70%), diikuti dengan 18-21 tahun (22.80%), 26-29 tahun (13.8%), 30-33 tahun (8.90%), 38-40 tahun (5.70%) dan akhir sekali 34-37 tahun (4.10%). Selain itu, bangsa yang paling ramai menjawab borang soal selidik adalah Melayu (61.80%), dituruti dengan bumiputera (Sarawak & Sabah) (22.80%), Cina (8.10%), India (5.70%), dan lain-lain (1.60%).

Bagi status perkahwinan pula, seramai 77.20 % responden berada dalam kategori bujang dan 22.80% telah berkahwin. Di samping itu, status pendidikan menunjukkan kategori ijazah sarjana muda seramai 67.50%, Diploma/STPM sebanyak 17.10% dan ijazah sarjana seramai 8.90%. Bagi status pekerjaan, 63.40% adalah pelajar, 15.40% penjawat sektor swasta, 8.90% tidak bekerja, 7.30% penjawat sektor kerajaan, 4.10% peniaga dan 0.80% bekerja sendiri.

Jadual 1: Statistik Deskriptif Sosio-demografi Responden Kajian

Demografi		Kekerapan	Peratus
Umur	18-21	28	22.8
	22-25	55	44.7
	26-29	17	13.8
	30-33	11	8.9
	34-37	5	4.1
	38-40	7	5.7
Jantina	Lelaki	30	24.4
	Perempuan	93	75.6
Bangsa	Bumiputera (Sarawak & Sabah)	28	22.8
	Cina	10	8.1
	India	7	5.7
	Lain-lain (Indonesia)	2	1.6
	Melayu	76	61.8
Status perkahwinan	Berkahwin	28	22.8
	Bujang	95	77.2
Status pendidikan	Diploma/ STPM	21	17.1
	Ijazah Sarjana Muda	83	67.5
	Ijazah Sarjana	11	8.9
	PH.D	1	.8
	SPM	7	5.7
Status Pekerjaan	Bekerja Sendiri	1	.8
	Pelajar	78	63.4
	Peniaga	5	4.1
	Penjawat sektor kerajaan	9	7.3
	Penjawat sektor swasta	19	15.4
	Tidak bekerja	11	8.9
Negeri	Timur Malaysia	91	74.0
	Barat Malaysia	32	26.0

Jadual 2: Statistik Deskriptif Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi dalam Kalangan Dewasa Muda di Malaysia

	Min	Sisihan Piawai
<i>Reappraisal</i>	5.5678	1.04364
<i>Suppression</i>	4.8882	1.37536
Resiliensi	3.67	1.322

Jadual 3: Korelasi *Pearson* antara Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi dalam Kalangan Dewasa Muda di Malaysia

		<i>Reappraisal</i>	<i>Suppression</i>	Resiliensi
<i>Reappraisal</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.180*	.567**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.047	.000
<i>Suppression</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.180*	1	.075
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.047		.409
Resiliensi	<i>Pearson Correlation</i>	.567**	.075	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.409	

*.Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

**.Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Jadual 2 menunjukkan statistik deskriptif untuk perhubungan antara regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan dewasa muda. Min untuk *reappraisal* sebanyak 5.5678; sisihan piawai sebanyak 1.04364 manakala min untuk *suppression* adalah 4.8882; sisihan piawai sebanyak 1.37536. Bagi resiliensi pula 3.67 adalah untuk min; $\sigma = 1.322$.

Korelasi *Pearson* antara *reappraisal* dengan *suppression* (0.180) menunjukkan signifikan *r-value* pada tahap 0.01 (2-tailed) dengan jumlah ($r=0.047$) pada Jadual 3. Selain itu, kesemua korelasi ini bersifat positif. Terdapat perhubungan signifikan di antara regulasi emosi (*reappraisal*) dan resiliensi di mana menunjukkan hubungan positif yang sederhana ($r=0.567$) dan signifikan pada tahap $p<0.01$.

Jadual 4: Tahap Regulasi Emosi yang di hadapi oleh golongan Dewasa Muda di Malaysia

	<i>Reappraisal</i>	<i>Suppression</i>
N	123	123
Min	5.5678	4.8882
Median	5.8333	5.0000
Mod	7.00	4.00
Sisihan Piawai	1.04364	1.37536
Varians	1.089	1.892
Minimum	1.50	1.00
Maximum	7.00	7.00

Jadual 5: Kekerapan Tahap Regulasi Emosi golongan Dewasa Muda di Malaysia

Julat	Petunjuk	<i>Reappraisal</i>	Peratus (%)	<i>Suppression</i>	Peratus (%)
1.00-2.99	Sangat rendah	2	1.6	13	10.5
3.00-4.99	Rendah	30	24.4	41	33.3
5.00-6.99	Tinggi	78	63.4	63	51.2
7	Sangat tinggi	13	10.6	6	4.9

Merujuk kepada Jadual 4, data untuk kekerapan bagi tahap regulasi emosi yang dihadapi oleh golongan dewasa muda di Malaysia, menunjukkan *reappraisal* min 5.5678; median 5.8333; mod 7.00; $\sigma = 1.04364$ dan varians 1.089. Bagi *suppression* statistik yang mengukur tahap regulasi emosi, menunjukkan min sebanyak 4.8882; median 5.00; mod 4.00; $\sigma = 1.37536$ dan varians 1.892. Jumlah saiz sampel kajian ini adalah $N=123$.

Golongan dewasa muda mempunyai tahap regulasi emosi (lihat Jadual 5) yang tinggi pada *reappraisal* (63.40%) iaitu sebanyak 78 responden manakala tahap regulasi yang sangat rendah sebanyak 1.60% (dua responden). Dibandingkan dengan tahap regulasi emosi untuk *suppression*, 51.20% pada tahap yang tinggi seramai 63 responden dan pada tahap sangat rendah 10.50% (13 responden). Ini menunjukkan bahawa golongan muda mempunyai daya pengawalan emosi yang tidak setara kerana setiap peringkat yang mengukur regulasi emosi golongan dewasa muda mempunyai responden dari petunjuk sangat rendah sehingga sangat tinggi untuk *reappraisal* dan *suppression*.

Jadual 6: Deskriptif Hubungan antara Sosio-demografi dan Resiliensi dalam kalangan Dewasa Muda di Malaysia

Sosio-demografi	N	M	S.P	S. E	S. E.M	Selang Keyakinan 95% untuk Min	
						<i>L.B</i>	<i>U. B</i>
Diploma/ STPM.	21	3.43	1.165	.254		2.90	3.96
Ijazah Sarjana Muda.	83	3.66	1.391	.153		3.36	3.97
Ijazah Sarjana. PH.D.	11	3.55	1.128	.340		2.79	4.30
SPM.	1	5.00	.	.		.	.
Bumiputera (Sarawak & Sabah).	7	4.43	1.134	.429		3.38	5.48
Cina.	28	4.04	1.551	.293		3.43	4.64
India.	10	3.10	.994	.314		2.39	3.81
Lain-lain (Indonesia)	7	3.14	1.215	.459		2.02	4.27
	2	2.00	1.414	1.000		-10.71	14.71

Melayu.	76	3.70	1.233	.141	3.42	3.98
Lelaki	30	3.80	1.424		.260	
Perempuan	93	3.62	1.293		.134	

Nota: M=Min, S.P=Sisihan Piawai, S.E= *Standard Error*, S.E.M= *Standard Error Mean*, L.B= *Lower Bound*, U.P= *Upper Bound*.

Seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 6, perhubungan deskriptif di antara taraf pendidikan dengan resiliensi menunjukkan responden yang tertinggi adalah kategori ijazah sarjana muda (N=83; min=3.66; sisihan piawai=1.391), seterusnya adalah diploma/STPM (N=21; min 3.43; σ =1.165), diikuti dengan ijazah sarjana (N=11; min=3.55; σ =1.128), SPM (N=7; min=4.43; σ =1.34) dan responden paling sedikit dalam kategori PH.D (N=1; min=5.00).

Perhubungan deskriptif di antara bangsa dengan resiliensi (lihat Jadual 6) menyatakan responden paling ramai adalah berbangsa Melayu (N=76; min=3.70; σ =1.233), diikuti dengan bumiputera Sarawak dan Sabah (N=28; min=4.04; σ =1.551), seterusnya adalah Cina (N=10; min=3.10; σ =0.994), dituruti dengan India (N=7; min=3.14; σ =1.215) dan responden yang paling sedikit adalah lain-lain bangsa (N=2; min=2.00; σ =1.414). Sampel perempuan lebih tinggi (N=93) berbanding lelaki (N=30). Min 3.62 untuk perempuan; 3.80 untuk lelaki.

Jadual 7: Ujian *Homogeneity Varians* antara Sosio-demografi dan Resiliensi dalam kalangan Dewasa Muda di Malaysia

	Statistik <i>Levene</i>	df1	df2	Sig.
Taraf Pendidikan dan Resiliensi	.878 ^b	3	118	.455
Bangsa dan Resiliensi	2.182	4	118	.075
	Statistik ^a			
	<i>Welch</i>	1.671	4	6.485
	<i>Brown-Forsythe</i>	2.173	4	10.183

Jadual 8: ANOVA Hubungan antara Sosio-demografi dan Resiliensi dalam kalangan Dewasa Muda di Malaysia

		Sum of Squares	df	Mean square	F	Sig.
Taraf Pendidikan dan Resiliensi	Antara Kumpulan	7.195	4	1.799	1.030	.395
	Dalam Kumpulan	206.139	118	1.747		
	Jumlah	213.333	122			
Bangsa dan Resiliensi	Antara Kumpulan	14.572	4	3.643	2.163	.077
	Dalam Kumpulan	198.761	118	1.684		
	Jumlah	213.333	122			

Jadual 7 menunjukkan ujian *homogeneity* varians di antara taraf pendidikan dengan resiliensi adalah $p=0.455$ manakala bangsa dengan resiliensi pula adalah $p=0.075$. Ujian *homogeneity* varians bagi statistik Levene adalah lebih besar daripada 0.05. Maka, ini menunjukkan kajian ini tidak bertentangan dengan andaian *homogeneity* varians.

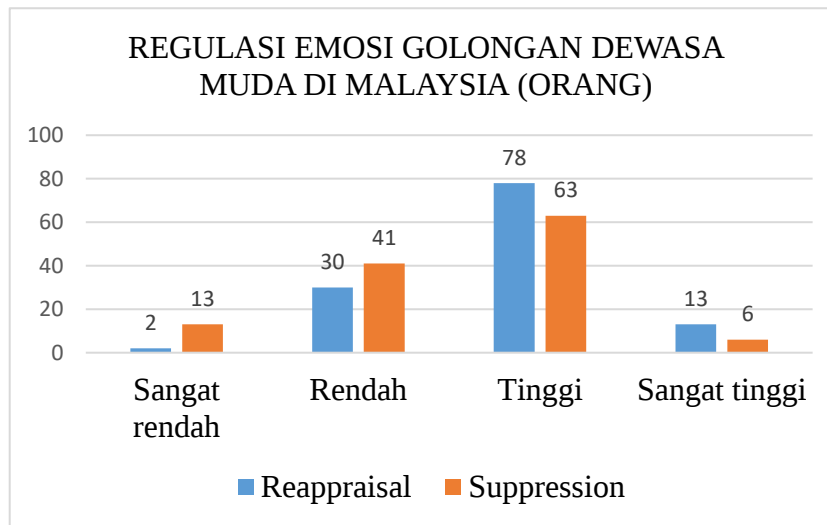
Analisis *one-way analysis of variance* (ANOVA) (lihat Jadual 8) antara kumpulan menunjukkan tiada perhubungan di antara taraf pendidikan dengan resiliensi dalam kalangan dewasa muda [$F(4,118)=1.030$, $p=0.395$]. Ini menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara taraf pendidikan dengan resiliensi. Seterusnya, analisis ANOVA (lihat Jadual 8) bagi perhubungan di antara bangsa dengan resiliensi membuktikan tiada perhubungan yang ketara [$F(4,118)=2.163$, $p=0.077$]. Ini menunjukkan terdapat tiada perbezaan yang signifikan di antara bangsa dengan resiliensi.

Jadual 9: *Independent Samples Test* antara Hubungan Jantina dan Resiliensi dalam kalangan Dewasa Muda di Malaysia

Ujian Levene untuk Kesamaan Varians		<i>t-test for Equality of Means</i>							
		95% Selang Keyakinan Perbezaan							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	M.D	S.E.D	L	U
Varians yang sama diandaikan	.227	.635	.634	121	.528	.176	.278	-.375	.727
Varians yang sama tidak diandaikan			.603	45.467	.550	.176	.293	-.413	.765

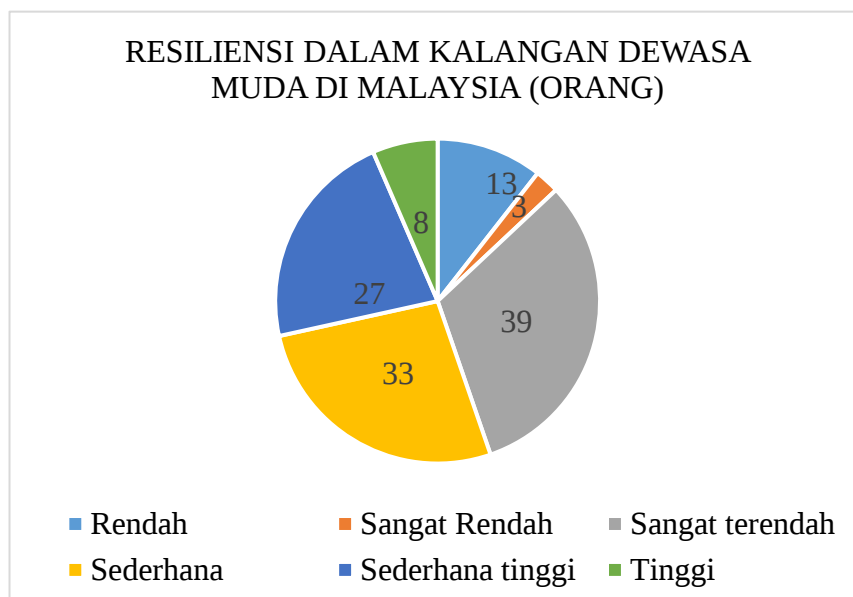
Nota: M.D =Mean Difference, S.E.D = Standard Error Difference, L= Lower, U= Upper.

Hubungan antara jantina dan resiliensi dianalisis dengan menggunakan *independent sample test* (lihat Jadual 9) dan hasil kajian menunjukkan bahawa varian yang sama diandaikan adalah *Sig (2-tailed)* $<0.05=0.528$. Maka, ini menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan secara statistik di antara dua kumpulan jantina. Ini turut membuktikan terhadap 95% selang keyakinan bahawa *lower* (-0.375) manakala *upper* (0.727).



Rajah 1: Kekerapan Regulasi Emosi Golongan Dewasa Muda di Malaysia

Rajah 1 menunjukkan kekerapan regulasi emosi di mana golongan dewasa muda yang mempunyai semangat untuk meregulasikan emosi pada tahap *reappraisal* sangat tinggi adalah seramai 13 orang, pada tahap tinggi adalah seramai 78 orang responden manakala pada tahap sangat rendah sebanyak dua orang. Dibandingkan dengan regulasi emosi *suppression* menunjukkan pada tahap sangat tinggi seramai enam orang responden; pada tahap tinggi sebanyak 63 orang responden dan pada tahap sangat rendah berjumlah 13 orang responden. Ini menunjukkan bahawa sewaktu berhadapan dengan konflik dalam kehidupan, golongan dewasa muda mempunyai tahap untuk mengawal emosi berdasarkan kepada daya kekuatan emosi sendiri. Kognitif yang positif adalah secara langsung berkaitan dengan kesihatan mental pada setiap individu. Narukurthi (2017) berpendapat tekanan emosi dapat ditangani apabila mempunyai kemahiran menguatkan daya tahan emosi untuk memberikan tindakan yang berkesan.



Rajah 2: Kekerapan Resiliensi Dalam Kalangan Dewasa Muda di Malaysia

Rajah 2 menunjukkan kekerapan tahap resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Bilangan responden paling ramai (39 orang) memiliki tahap resiliensi sangat terendah. Ini menunjukkan apabila golongan dewasa menghadapi masalah, mereka mengalami kesukaran kepada diri mereka untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dialami. Menurut Johnson et al. (2017), keyakinan diri bergantung kepada *pessimistic inferential style* atau kontingensi harga diri yang tinggi. Ini adalah untuk menjadikan seseorang dewasa muda untuk tidak mudah berputus asa terhadap kegagalan yang dilalui dan berpendapat sebagai kegagalan untuk sepanjang hidup. Sebagai contoh, Wahida et al. (2016) menyatakan bahawa perasaan trauma yang dapat dikawal menjadikan kegagalan yang dilalui mampu menunjukkan daya ketahanan diri dan pengalaman dalam kehidupan. Pengajaran yang dimiliki menjadikan seseorang dewasa muda mampu lebih peka dan berpengetahuan terhadap akibat yang dapat diperoleh dalam setiap keputusan yang dilakukan. Sebagai contoh, ibu tunggal dewasa muda mempunyai ketahanan sederhana bagi mempunyai keupayaan dan kekuatan untuk memperkembangkan kemahiran dalam menghadapi masalah secara bersendirian (Azra et al., 2021).

Perbincangan

Korelasi Pearson Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi dalam kalangan Dewasa Muda di Malaysia

Tujuan utama kajian ini adalah untuk membuktikan terdapat korelasi yang signifikan terhadap perhubungan di antara regulasi emosi (*reappraisal*) dan resiliensi ($r=0.567$); hasil kajian ini telah menjawab objektif dan persoalan utama untuk mengenalpasti secara statistik terhadap hubungan regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Hasil kajian ini adalah selari dengan kajian Mestre et al. (2017) yang mana menggariskan kepentingan untuk mempunyai daya kognitif sebelum melakukan tindakan merupakan tindak balas yang dapat menjadikan manusia mempunyai fokus dan daya tahan sendiri. Ini kerana kebolehan yang dimiliki berupaya menjadi potensi yang dapat memberikan kemajuan kepada diri sendiri. Emosi negatif dapat direndahkan dengan menggunakan pendekatan *reappraisal* (Kay, 2016).

Tambahan pula, dewasa muda yang merantau untuk melanjutkan pelajaran berupaya belajar erti kehidupan untuk menguruskan diri sendiri dan sumber kewangan yang dimiliki dengan cara yang bijak (Pahlevi & Salve, 2019). Kebebasan yang diperoleh oleh dewasa muda sebagai pelajar yang berada di perantauan, memerlukan mereka untuk dapat menangani masalah dan peka terhadap risiko yang ada pada setiap keputusan yang dipilih secara sendiri. Seperti teori Goleman (1995), sikap kesedaran sendiri menjadikan golongan dewasa muda memiliki keyakinan yang tinggi untuk mengatasi faktor-faktor kelemahan diri. Daripada teori Grotberg (1999), “saya adalah” memberikan gambaran bahawa seseorang golongan dewasa muda mempunyai kekuatan bagi tidak mudah untuk mengalah. Kekuatan diri yang dimiliki mampu menjadikan seseorang individu memasuki ke fasa kehidupan yang dapat memberikan pengalaman hidup yang baharu.

Hasil kajian ini turut selari dengan kajian lepas oleh Andriani & Listiyandini (2017) yang menyatakan bahawa seseorang yang sedang meresiliensikan dirinya dapat meletakkan sepenuh usaha untuk mencapai suatu perubahan yang terbaik untuk dirinya. Justeru itu, hasil kajian ini mendapati apabila seseorang dewasa muda dapat membuat pemantauan dan menilai terhadap tahap emosi yang sedang dialami, mereka berupaya memberikan perubahan kepada tindak balas, dan sikap keperibadian supaya dapat menghargai diri dan membentuk pembangunan kemajuan diri serta memperoleh sokongan sosial untuk tidak muda berasa putus asa. Ini kerana

perasaan empati yang wujud membolehkan seseorang dewasa muda memahami isu yang berlaku supaya dapat menghulurkan bantuan yang bersesuaian terhadap konflik yang terjadi.

Tahap Regulasi Emosi yang dihadapi oleh golongan Dewasa Muda di Malaysia

Seterusnya, kajian ini telah menjawab sub-objektif dengan menunjukkan data secara statistik tahap regulasi emosi di antara *reappraisal* dan *suppression*. Pengukuran ini dapat mengelaskan tahap emosi golongan dewasa muda sama ada emosi yang dialami dapat dikawal dan memberikan semangat atau memberikan tindak balas yang negatif (*suppression*). Ini kerana dalam kajian ini menunjukkan bahawa emosi *reappraisal* pada tahap tinggi (63.40%); 78 responden yang dapat memotivasikan diri manakala pada tahap emosi *suppression* menunjukkan bahawa 63 responden (51.20%) mengalami kesukaran untuk memotivasikan diri. Hasil kajian ini adalah selari dengan kajian lepas yang menunjukkan pemikiran dan perasaan dapat didefinisikan kepada rangsangan dalaman yang berupaya untuk mengubah keadaan emosi manusia (Troy & Mauss, 2011). Hasil kajian menunjukkan terdapat bilangan tahap regulasi emosi sederhana yang tinggi di hadapi oleh golongan dewasa muda di Malaysia. Dapatan ini turut disokong oleh kajian Sekarini (2021) yang menyatakan bahawa dewasa muda dalam kategori sebagai seorang mahasiswa berhadapan dengan tekanan emosi untuk menyiapkan tugas. Bebanan tugas yang ada dan kekangan masa yang dimiliki menjadikan mahasiswa perlu menjalani kehidupan dengan rasa tekanan bagi membolehkan setiap kerja dapat disiapkan tepat pada waktu. Proses pembelajaran menjadi lancar apabila mahasiswa berupaya untuk meregulasikan emosi dengan baik (Marliani et al., 2020).

Menurut Sekarini (2021), mahasiswa mempunyai daya yang tersendiri untuk meregulasikan emosi. Tambahan pula, regulasi emosi ditakrifkan sebagai pengantara separa untuk golongan dewasa muda mempunyai daya tahan daripada sokongan sosial untuk memiliki harga diri (Surzykiewicz et al., 2022). Justeru itu, melihat kepada teori Goleman (1995), pengurusan diri merupakan satu elemen yang dapat meningkatkan kekuatan secara dalaman dan semangat individu. Pengurusan diri yang baik berupaya mempertingkatkan perasaan tekun dalam melakukan suatu tanggungjawab. Dikaitkan dengan teori Grotberg (1999), “saya ada” menunjukkan sokongan serta sumber-sumber eksternal yang diperoleh untuk membantu golongan dewasa muda berupaya menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sokongan daripada persekitaran berupaya meningkatkan motivasi diri untuk bertindak dengan cara yang efektif dan mempunyai inisiatif terhadap sikap berani untuk melakukan perubahan yang positif dalam kehidupan. Sebagai contoh, kebangkitan setelah mengalami kerugian dalam perniagaan merupakan resiliensi untuk usahawan (Santoro et al., 2021). Maka, dapatan kajian ini telah membuktikan secara data statistik dan justifikasi terhadap sub-objektif tahap regulasi emosi yang dihadapi oleh golongan dewasa muda sewaktu berhadapan dengan konflik dalam kehidupan.

Hubungan antara Sosio-demografi (Taraf Pendidikan, Bangsa, dan Jantina) dan Resiliensi dalam kalangan Dewasa Muda di Malaysia

Hasil kajian ini menunjukkan tiada perkaitan antara taraf pendidikan dan resilien dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Muda et al. (2017) yang berpendapat bahawa sikap keyakinan diri, orientasi diri, berinisiatif, empati dan bekerjasama dalam pasukan merupakan sikap yang perlu wujud pada pengurusan tertinggi mahasiswa kerana dapat mempengaruhi kecerdasan emosi yang baik. Kajian lepas menyatakan bahawa tingkah laku interpersonal yang positif dapat memendekkan tempoh masa golongan dewasa muda mengalami kemurungan (Young et al., 2019). Wang (2016) menyatakan bahawa meditasi dan emosi merupakan suatu pengantara untuk menjadikan golongan dewasa muda mempunyai ketahanan emosi.

Di samping itu, untuk pembelajaran kursus di universiti, rasa kebimbangan yang tinggi adalah untuk kursus perubatan berbanding dengan kursus-kursus yang lain (Liu et al., 2021). Ini menunjukkan regulasi emosi yang tidak dapat dikawal, menjadikan kognitif mahasisiwa meregulasikan emosi yang negatif. Tambahan pula, menurut Goldblatt et al. (2017), pekerja hospital perlu mengetahui cara untuk mengawal tindak balas emosi apabila berhadapan dengan situasi kecemasan dan keganasan di kalangan pesakit. Kesemua kajian lepas ini menunjukkan bahawa taraf pendidikan lebih mempunyai perkaitan terhadap regulasi emosi bukan terhadap resiliensi. Ini kerana emosi yang stabil mampu mempengaruhi resiliensi. Ini disebabkan daripada taraf pendidikan yang dimiliki membolehkan individu bertindak mengikut ciri kebolehan personaliti secara profesional.

Hasil kajian ini turut menunjukkan bahawa tiada perkaitan antara bangsa dan jantina dengan resiliensi dalam kalangan dewasa muda di Malaysia. Menurut Ratnasari (2017), *cognitive reappraisal* tidak mempunyai perhubungan antara regulasi emosi dan jantina. Oleh itu, dapatan kajian ini mendapat sokongan daripada kajian lepas. Di samping itu, Narukurthi (2017) membuktikan terdapat perhubungan yang negatif antara jantina dengan *cognitive reappraisal* yang menunjukkan signifikan lemah ($r\text{-value} = -0.0011$). Ini membuktikan hasil kajian yang diperolehi pada kajian ini menunjukkan data yang selari dengan kajian lepas yang menunjukkan tiada perkaitan di antara jantina dengan resiliensi dalam kalangan dewasa muda.

Namun demikian, kajian oleh Liu et al. (2021) menyatakan bahawa emosi wanita berupaya lebih terganggu disebabkan tidak dapat mengawal emosi negatif kerana dipengaruhi oleh kognitif yang sentiasa mencetuskan perasaan bimbang. Maka, mengadaptasikan diri kepada suatu tekanan dan cabaran merupakan pengaruh terhadap keupayaan regulasi emosi (Wei et al., 2021). Sebagai contoh, menurut Brien et al. (2021), atlet perempuan yang berada dalam kategori dewasa muda mampu meningkatkan pertumbuhan peribadi untuk mencapai status yang dikenali sungguhpun berhadapan dengan cabaran dalam mengekalkan strategi terhadap bidang kesukanan. Ini menunjukkan bahawa ego resiliensi dewasa muda yang menginginkan pencapaian terhadap egosentrisme sendiri memerlukan individu untuk bersikap adaptif supaya kebolehan diri dapat terserlah tanpa merasakan terdapat halangan daripada persekitaran sosial.

Implikasi, Cadangan Kajian Masa Hadapan, dan Limitasi Kajian

Implikasi

Daripada kajian yang dilakukan ini, suatu modul intervensi dan program yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi dapat dibangunkan sebagai panduan profesional menolong seperti kaunselor, psikologis, pekerja sosial, dan seumpamanya dalam sesi intervensi yang melibatkan klien dewasa muda. Kajian ini telah membuktikan bahawa kawalan emosi yang dialami oleh golongan dewasa muda memberikan impak terhadap resiliensi yang efektif yang dilakukan. Gangguan emosi yang dialami dalam tempoh yang panjang mampu merendahkan tahap seseorang dewasa muda untuk mencapai resiliensi.

Seterusnya, hasil kajian ini turut memberi sumbangan dan impak kepada penambahan pengetahuan teoritikal dan konstruk regulasi emosi serta resiliensi sendiri dari segi konteks rakyat Malaysia yang berbilang bangsa, agama, dan budaya. Dapatan kajian dapat membantu golongan dewasa muda untuk mengelaskan kategori kelebihan dan kekurangan diri untuk memperoleh resiliensi beserta dengan emosi yang sepatutnya dirasai. Ini adalah untuk memastikan dewasa muda tidak memandang pada sudut negatif sahaja yang ada dalam diri

mereka. Maka, klasifikasi ini dapat membantu golongan dewasa muda untuk berhadapan dengan setiap masalah yang dihadapi dan mempunyai daya pemikiran yang tinggi. Ini membolehkan konflik yang dilalui dapat diselesaikan dengan cara yang sihat apabila dewasa muda dapat mengenalpasti langkah-langkah penyelesaian yang mampu untuk dilakukan.

Tambahan pula, dapatan kajian ini turut memberi implikasi yang penting mengenai faktor sokongan daripada persekitaran dan ego resiliensi berupaya untuk membantu golongan dewasa muda mencapai resiliensi sendiri yang positif. Regulasi emosi *reappraisal* menunjukkan perhubungan untuk golongan dewasa muda mencapai resiliensi kerana dengan mengenalpasti terhadap kelebihan diri berupaya membolehkan golongan dewasa muda memberikan tindak balas yang rasional dan dalam keadaan emosi yang terkawal.

Selain itu, hasil kajian menyumbang ke arah pembangunan lebih banyak program untuk memberikan pendedahan kawalan regulasi emosi dan resiliensi dalam kalangan mahasiswa, pekerja, dan golongan dewasa muda. Ini adalah untuk mendidik golongan dewasa muda mengenai pengurusan emosi yang betul bagi berupaya mencapai resiliensi. Oleh itu, di dalam program yang akan dilakukan ini oleh organisasi dan institusi, ianya dapat memberikan pengetahuan kepada golongan dewasa tentang bagaimana cara untuk mempraktis kemahiran regulasi emosi dan meningkatkan tahap daya tahan sendiri.

Cadangan Kajian Masa Hadapan

Bagi kajian untuk masa hadapan, pengkaji ingin mencadangkan kajian ini dilakukan dengan memperkembangkan pengumpulan data di luar bandar di Malaysia. Ini menjadikan kajian yang dilakukan dapat memberikan data yang lebih spesifik terdapat perbandingan regulasi emosi dan resiliensi yang dipengaruhi oleh faktor persekitaran dan kemajuan infrastruktur.

Selain itu, pengkaji ingin mencadangkan bahawa kajian ini pada masa hadapan dilakukan secara kualitatif untuk melihat secara realiti terhadap kehidupan dalam pengawalan emosi serta resiliensi yang dilakukan oleh golongan dewasa muda di Malaysia.

Di samping itu, pengkaji ingin mencadangkan melakukan kajian berkaitan dengan perhubungan regulasi dan resiliensi emosi pada pertengahan dewasa dan lewat dewasa. Ini adalah untuk melihat bagaimana jurang umur ini mengawal emosi dan memperoleh resiliensi berdasarkan kepada keupayaan sendiri yang dimiliki.

Justeru itu, kajian yang dilakukan ini dan juga kajian untuk masa hadapan dapat dimanfaatkan untuk generasi golongan dewasa muda bagi memperoleh data secara statistik terhadap perhubungan regulasi emosi dan resiliensi di Malaysia.

Limitasi Kajian

Antara limitasi yang dihadapi semasa kajian ini dijalankan adalah terdapat responden yang tidak terbuka dan tidak bersikap jujur kerana ingin melindungi perasaan sebenar yang dialami sewaktu menjawab borang soal selidik. Di samping itu, terdapat responden yang tidak menyedari bahawa suatu masalah yang dilalui telah mempengaruhi tahap emosinya. Ini kerana responden merasakan emosinya tidak terganggu dan sentiasa berasa gembira dan ceria di sepanjang hari-hari yang dilalui. Selain itu, sampel saiz yang kecil tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi secara holistik.

Rumusan

Kajian yang dilakukan ini telah mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi dengan menggunakan kaedah penyelidikan kuantitatif. Dapatan kajian menunjukkan keupayaan mengawal emosi mampu mempengaruhi tahap resiliensi golongan dewasa muda. Golongan dewasa muda di Malaysia mempunyai emosi dari segi *reappraisal* dan *suppression*. Keupayaan daya ketahanan diri memainkan peranan untuk memperoleh kefungsi emosi dan resiliensi pada tahap yang positif. Ini kerana emosi dan resiliensi dikira sebagai pelindung diri supaya kognitif manusia berada pada tahap yang rasional dan bagi mengelakkan daripada berasa tekanan perasaan yang melampau. Kognitif *reappraisal* individu dikira strategi dalam kawalan emosi supaya dapat lebih berdaya tahan secara sendiri. Ini kerana tahap emosi negatif yang tidak dapat dikawal berupaya memberikan ancaman kepada kesihatan diri. Kajian yang dilakukan ini dapat memberikan data secara statistik terhadap perhubungan di antara regulasi emosi dan resiliensi golongan dewasa muda di Malaysia pada masa kini. Ini kerana cabaran dan konflik kehidupan yang berlaku adalah berdasarkan kepada pengaruh keadaan semasa dari segi kehidupan kekeluargaan, ekonomi, sosial, dan bencana alam yang berlaku. Penyelesaian yang efektif dipengaruhi oleh pembuatan keputusan pada tahap kognitif yang rasional; yang tidak menjadikan seseorang individu bersikap terburu-buru dalam mencari jalan penyelesaian. Sikap keterbukaan terhadap masalah yang dialami, dapat menjadikan dewasa muda terus bergerak ke hadapan untuk menempuhnya. Sokongan sosial yang diterima turut mempengaruhi dalam membantu meregulasikan emosi. Luahan perasaan kepada individu yang dipercayai berupaya membantu dewasa muda untuk menenangkan diri dan memperoleh pelbagai alternatif penyelesaian masalah yang dapat dipilih untuk bertindak secara efektif.

Penghargaan

Penyelidik ingin merakamkan penghargaan kepada semua responden yang terlibat dalam kajian ini.

Rujukan

- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.
- Chan, S. L., Ding, J. D. S., Ng, L. V. (2019). Personal resilience on romantic relationship dissolution among emerging young adults. In Adam Assim, M. I. S. et al. (Eds.), *The Proceeding of International Conference on Social Sciences and Humanities 2019, Bintulu Sarawak, Malaysia* (pp. 419-427). Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Goldblatt, H., Freund, A., Drach-Zahavy, A., Enosh, G., Peterfreund, I., & Edlis, N. (2020). Providing health care in the shadow of violence: does emotion regulation vary among hospital workers from different professions?. *Journal of interpersonal violence*, 35(9-10), 1908-1933.
- Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Hidayati, N. L., Yuwono, S., & Psi, S. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta (Doctoral disserttation, Universitas Muhammadiyah Sirakarta).
- Johnson, J., Panagioti, M., Bass, J., Ramsey, L., & Harrison, R. (2017). Resilience to emotional distress in response to failure, error or mistakes: A systematic review. *Clinical psychology review*, 52, 19-42.

- Kalaikumar, K., Joseph, A., Lajuma, S., Waheda, N., & Hashim, S. K. S. (2021). The Relationship between Social Anxiety and Emotion of Teenagers. *City University eJournal of Academic Research (CUeJAR)*, 3(1), 1-16.
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411-415.
- 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.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan Psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*, 1-13.
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Frontiers in Psychology*, 8, 1980.
- Narukurthi, P., Macharapu, R., Gade, V., Malleshalli, P. K., & Sateesh, R. (2017). A Study to Examine the Relationship between Emotion Regulation and Resilience among First-year Undergraduates. *Telangana Journal of Psychiatry*, 3(2), 73.
- 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.
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Santoro, G., Messeni-Petruzzelli, A., & Del Giudice, M. (2021). Searching for resilience: the impact of employee-level and entrepreneur-level resilience on firm performance in small family firms. *Small Business Economics*, 57(1), 455-471.
- Sekarini. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(1), 10–15.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- Wang, Y., Xu, W. & Luo, F. (2016). Emotional Resilience Mediates the Relationship Between Mindfulness and Emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725–736.
- Wei, Y. S., Hutagalung, F. D., & Peng, C. F. (2021). A Conceptual Paper: Moderating Effects of Metacognition and Gender on the Association between Emotion Regulation and Self-Efficacy among Pre-Service Teachers. *KnE Social Sciences*, 290-297.
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), 76.