

Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator

Dyan Evita Santi⁽¹⁾, Isrida Yul Arifiana⁽²⁾, Fauzul Adim Ubaidillah⁽³⁾

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur

³ Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo
Sukorejo, Sumberejo, Kec. Banyuputih, Kabupaten Situbondo, Jawa Timur,
Indonesia

Email: ¹dyanevita@untag-sby.ac.id, ²isrida@untag-sby.ac.id,
³fauzula45@gmail.com

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 26 Oktober 2021
Disetujui pada 22 Februari 2022
Dipublikasikan pada 26 Februari 2022
Hal. 123-133

Kata Kunci:

Religiusitas, Regulasi Emosi, Resiliensi, Dukungan Sosial, Santri, Pandemi Covid-19

DOI:

<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>

Abstrak: Resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis yang dikembangkan oleh individu maupun masyarakat sebagai salah satu upaya untuk mencegah dampak negatif pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19). Resiliensi dipengaruhi oleh religiusitas, regulasi emosi, dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peranan dukungan sosial dalam hubungan antara religiusitas, regulasi emosi, resiliensi. Populasi penelitian ini santri yang terdaftar sebagai siswa aktif kelas X-XI di Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah. Partisipan penelitian ini berjumlah 216 santri yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis jalur (Path Analysis) dengan bantuan program Jefferey's Amazing Statistics Program (JASP). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki korelasi positif dan signifikan dengan resiliensi, sehingga religiusitas dan regulasi emosi dapat menjadi sumber daya yang dapat dikembangkan oleh individu sebagai upaya mengembangkan resiliensi selama pandemi COVID-19.

PENDAHULUAN

Pandemi *Corona Virus Diseases 2019* (COVID-19) telah berdampak pada hampir semua aspek kehidupan sosial masyarakat di berbagai negara. Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik tetapi juga kondisi psikologis masyarakat. Hasil penelitian Dawel dkk.,(2020) terhadap masyarakat Australia berusia dewasa menunjukkan bahwa permasalahan sosial, pekerjaan, dan finansial yang terjadi akibat pandemi COVID-19 memiliki dampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan. Sedangkan hasil penelitian Petzold dkk.,(2020) pada masyarakat di Jerman menyatakan bahwa 50% dari partisipan yang terlibat dalam penelitian mengalami kecemasan dan *psychological distress* karena pandemi COVID-19. Penelitian ini juga menyatakan bahwa aspek psikologis dan sosial merupakan faktor yang berkaitan erat dengan kecemasan terhadap pandemi COVID-19

Indonesia juga menjadi negara yang terdampak oleh pandemi COVID-19. Hasil Survei Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia yang dilakukan pada tanggal 13 – 20 April 2020, selama masa pandemi COVID-19 terdapat 48,35% masyarakat Indonesia yang merasa khawatir terhadap kesehatan mereka dan 57,27% khawatir dengan kesehatan keluarganya. Selain itu, 69,43% masyarakat Indonesia merasa khawatir terhadap kesehatannya ketika harus melakukan aktivitas di luar rumah. Selain merasa khawatir terhadap kesehatan, 41,91% masyarakat Indonesia mengalami penurunan pendapatan dan 56% masyarakat Indonesia mengalami peningkatan pengeluaran karena adanya pandemi COVID-19.

Pandemi COVID-19 juga berdampak terhadap pendidikan di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan United Nation Children's Fund (UNICEF) pada tanggal 18 – 29 Mei 2020 dan 5 – 8 Juni 2020 menunjukkan bahwa saat belajar dari rumah selama pandemi COVID-19, 38% siswa merasa kekurangan bimbingan dari guru dan 35% siswa mengalami permasalahan dengan akses internet. Sedangkan hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang dilakukan pada 13 – 20 April 2020 menunjukkan bahwa 76,7% siswa mengaku tidak senang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pondok Pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ada di Indonesia juga ikut terdampak pandemi COVID-19. Adanya pandemi COVID-19 membuat Rabithah Ma'ahid Islamiyah Nahdlatul Ulama (RMINU) yang merupakan asosiasi pondok pesantren di bawah naungan Nahdlatul Ulama menerbitkan panduan untuk pondok pesantren agar terhindar dari COVID-19. Beberapa poin yang terdapat dalam pedoman tersebut diantaranya adalah meningkatkan kesehatan dan imunitas santri, pengurus pesantren, ustadz atau ustadzah dan pengasuh pesantren, menjaga kebersihan lingkungan pondok pesantren, serta membatasi akses dan interaksi dengan pihak di luar pesantren dengan tidak mengizinkan santri keluar dari area pondok pesantren dan tidak mengizinkan tamu, orang santri, dan pihak-pihak di luar pesantren untuk berkunjung ke pondok pesantren.

Upaya penanggulangan dampak negatif Pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat, khususnya santri di pondok pesantren dapat dilakukan melalui pengembangan sumber daya psikologis individu maupun kelompok selama masa pandemi COVID-19. Resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis yang dapat dikembangkan oleh para santri pondok pesantren untuk mengatasi dampak negatif pandemi COVID-19. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ran dkk., (2020) menunjukkan bahwa Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki simptom emosi negatif yang rendah pada saat menghadapi kondisi darurat kesehatan yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Sedangkan penelitian dari Ye dkk.,(2020) menunjukkan bahwa Resiliensi juga merupakan salah satu faktor intrapersonal individu yang dapat mengurangi tingkat *Acute Symptops Disorder* (ASD) yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Resiliensi dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu mengatasi dan menyesuaikan diri secara fleksibel untuk melakukan perubahan saat berada dalam kondisi yang menyebabkan stres (Scheer & Dunkel, dalam Taylor, 2018) seperti saat berada dalam kondisi pandemi.

Salah satu upaya untuk mengembangkan resiliensi selama pandemi COVID-19 adalah dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi. Berdasarkan hasil studi terdahulu terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi resiliensi diantaranya adalah dukungan sosial (Karadag dkk., 2019; Raisa & Ediati, 2016; Sari & Indrawati, 2016), optimisme (Roelyana & Listiyandini, 2016), *self-esteem* (Akhtar & Bilour, 2020; Pahlevi dkk., 2017; Saraswati dkk., 2017), *self-compassion* (Febrinabila & Listiyandini, 2016; Sofiachudairi & Setyawan, 2018), tawakkal (Putri & Uyun, 2017), bersyukur (Utami, 2020), religiusitas (Al Eid dkk., 2020; Fradelos dkk., 2018), efikasi diri (Aziz & Noviekayati, 2016; Mufidah, 2017), kecerdasan sosial (Andriani & Listiyandini, 2017), dan regulasi emosi (Poegoeh & Hamidah, 2016). Penelitian ini akan fokus mengkaji keterkaitan antara religiusitas, regulasi emosi, dukungan sosial dengan resiliensi.

Religiusitas dapat menjadi sumber daya internal yang dapat dikembangkan individu maupun kelompok sebagai upaya pengembangan resiliensi selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian Fradelos dkk., (2018) menunjukkan bahwa Religiusitas memiliki peranan penting dalam peningkatan resiliensi pada pasien kanker payudara. Kepercayaan terhadap agama atau religiusitas juga menjadi sumber daya yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan (Koenig, 2020). Religiusitas merupakan kualitas atau tingkatan pengalaman beragama seorang individu (American Psychological Association, 2015). Religiusitas dalam perspektif islam merupakan tingkat kesadaran individu tentang Tuhan yang berlandaskan pemahaman terhadap konsep-konsep tauhid dan manifestasi nilai-nilai ajaran islam dalam kehidupan sehari-hari (Krauss, 2005). Religiusitas dalam perspektif islam dapat dipahami melalui dua konstruk utama yaitu *islamic worldview* dan *religious personality*. *Islamic worldview* merupakan konstruk yang merefleksikan paradigma tauhid (doktrin dalam islam tentang ke-Esaan Tuhan), sedangkan *religious personality* adalah konstruk yang merefleksikan perilaku atau perbuatan baik dan adil menurut sudut pandang islam (Krauss dkk., 2005).

Sumber daya internal lainnya yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi individu maupun kelompok selama pandemi COVID-19 adalah regulasi emosi. Tugade dan Fredrickson (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Bila seseorang dapat mengatur emosinya maka semakin bisa juga orang tersebut untuk cepat bangkit dari masalah dan tidak terpuruk terlalu lama sehingga kebahagiaannya dapat kembali. Penelitian lain yang dilakukan oleh Karreman dan Vingerhoets (2012) menunjukan bahawa adanya hubungan antaran regulasi emosi resiliensi. Apabila seseorang dapat meregulasi emosinya dengan baik maka orang tersebut akan mendapatkan kesejahteraan. Regulasi emosi merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan. Usaha yang diperlukan untuk dapat meregulasi emosi dapat bersifat otomatis ataupun dikontrol (Gross dkk., 2006).

Pengembangan resiliensi selama pandemi COVID-19 juga dapat dilakukan dengan mengembangkan sumber daya eksternal individu maupun kelompok. Salah satu sumber daya eksternal yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi yang berasal dari orang lain. Dukungan sosial dapat berasal dari orang yang dicintai dan merawat kita, orang yang kita hormati dan hormai, serta berasal dari orang lain yang terlibat dalam jaringan komunikasi dan memiliki hubungan timbal

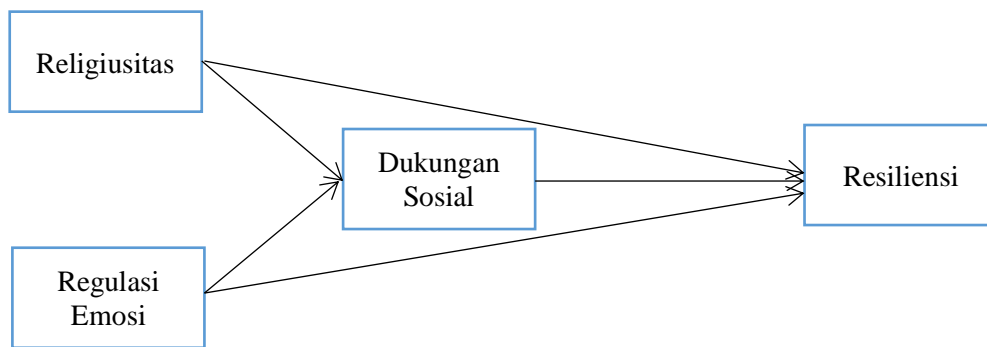
balik dengan kita (Taylor, 2018). Penelitian Zhang dkk (2017) pada pasien kanker payudara di China menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial tinggi cenderung untuk lebih resilien dan memiliki kualitas hidup lebih baik. Penelitian dari Wang dkk (2017) pada perawat di Rumah Sakit menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi perawat dan mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan perawat mengundurkan diri dari pekerjaannya.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang telah diulas sebelumnya, cukup banyak penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara religiusitas, regulasi emosi, dan dukungan sosial dengan resiliensi, namun belum banyak penelitian yang mengkaji secara simultan hubungan antara religiusitas, regulasi emosi, dukungan sosial dengan resiliensi. Salah satu penelitian yang mengkaji secara simultan hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan resiliensi adalah penelitian dari Pahlevi dkk., (2017) yang menemukan bahwa religiusitas dan dukungan sosial secara parsial maupun simultan memiliki kontribusi terhadap resiliensi. Selain itu, terdapat pula penelitian dari Rofatina, Nugraha, & Pratista (2017) yang mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu penyandang Tuna Grahita. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi emosi, religiusitas dan resiliensi pada ibu penyandang Tuna Grahita, hal tersebut diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan religiusitas maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki ibu penyandang Tuna Grahita. Berdasarkan ulasan tersebut peneliti memandang perlu adanya studi yang lebih komprehensif untuk mengetahui hubungan secara langsung dan tidak langsung antara religiusitas, regulasi emosi, dukungan sosial dengan resiliensi. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi; (2) terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi; (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan resiliensi dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator; dan (4) terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian ini berjumlah 216 santri (laki-laki 55%, perempuan 45%) yang ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah, Kabupaten Probolinggo. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi dari The Resilience Scale dari Wagnild & Young (1993). Jumlah item skala resiliensi adalah 25 butir pernyataan yang mencakup 5 aspek resiliensi yaitu: (1) *Perseverance*, (2) *Equanimity*, (3) *Meaningfulness*, (5) *Existential Aloness*. Dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari 24 butir pernyataan yang diadaptasi dari *Social Provision Scale* (SPS) dari Cutrona & Russell (1987). Aspek-aspek dukungan sosial dalam *Social Provision Scale* yaitu: (1) *Attachment*, (2) *Social Integration*, (3) *Reassurance of Worth*, (4) *Reliable Alliance*, (5) *Guidance*, dan (6) *Opportunity for Nurturance*.

Religiusitas diukur menggunakan skala religiusitas yang terdiri dari 18 butir pernyataan yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada dimensi *religious personality* dari Krauss, Hamzah, Juhari, & Hamid (2005). Dimensi *religious personality* dibagi lagi menjadi 3 sub dimensi yaitu: *Self (self-directed)*, *Social (Interpersonal - Interactive)*, dan *Ritual (formal worship)*. Regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross & Johan (2003) yang terdiri dari 10 item pernyataan. Seluruh skala penelitian disusun menggunakan skala likert dengan 7 pilihan respon yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Cukup Tidak Setuju (CTS), Netral (N), Cukup Setuju (CS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis mediasi dengan bantuan aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) for Windows 0.14.1*.



Gambar 1 Hubungan Antar Variabel Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Reliabilitas Skala

Uji reliabilitas skala resiliensi, religiusitas dan dukungan sosial dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) for Windows 0.14.1*. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,85 dan McDonald's Omega sebesar 0,85 dengan rata-rata korelasi antar item sebesar 0,30 dan *Confidence Interval (CI) 95%*. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dan McDonald's Omega skala dukungan sosial adalah 0,86. Sedangkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dan McDonald's Omega skala religiusitas adalah 0,85. Korelasi antar item skala dukungan sosial dan religiusitas adalah 0,31 dengan *Confidence Interval (CI) 95%*. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi, dukungan sosial, religiusitas dan regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas Skala

No	Skala	Alpha Cronbach (α)	McDonald Omega (ω)	Korelasi antar Item
1	Resiliensi	0,85	0,85	0,30
2	Dukungan Sosial	0,86	0,86	0,31
3	Religiusitas	0,85	0,85	0,31

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif pada tabel 2 menunjukkan rata-rata skor resiliensi = 70,61 (SD = 9,00), dukungan sosial = 72,75 (SD = 9,57), religiusitas = 75,15 (SD

= 8,24), dan regulasi emosi = 56,20 (SD = 4,78). Hasil uji normalitas data dilakukan dengan melihat nilai skewness dan kurtosis masing-masing variabel karena jumlah sampel penelitian ini sebanyak 216 orang dan termasuk dalam kategori sampel besar. Menurut Field (2009) untuk melihat normalitas data pada sampel dengan kategori ukuran besar dapat dilihat pada nilai Skewness dan Kurtosis. Data dapat dikategorikan sebagai data berdistribusi normal apabila nilai Skewness dan Kurtosis berada diantara -1,96 dan 1,96. Nilai Skewness dan Kurtosis masing-masing variabel dalam penelitian ini berada diantara -1,96 dan 1,96 yang artinya data penelitian ini berdistribusi normal.

Table 2 Hasil Analisis Deskriptif

	Resiliensi	Dukungan Sosial	Religiusitas	Regulasi Emosi
Mean	70,61	72,25	75,15	56,20
Std. Deviation (SD)	9,00	9,57	8,24	4,78
Skewness	-0,86	-0,96	-0,88	-0,68
Kurtosis	0,98	1,41	1,01	1,56

Analisis Mediasi

Hasil analisis mediasi pada tabel 3 menguji hubungan langsung (*direct effect*) antara religiusitas dengan resiliensi diperoleh nilai *estimate* = 0,02 ($b = 0,02$); koefisien $z = 2,36$ ($z \geq 1,96$); *standard error* (SE) = 0,008; $p = 0,02$ ($p < 0,05$); dan *confidence interval* (CI) 95%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi. Hasil ini sesuai dengan hipotesis pertama (H^1) yang diajukan oleh peneliti yang menyatakan terdapat hubungan antara religiusitas dan resiliensi. Selanjutnya, hasil uji mediasi pada tabel 3 menguji hubungan langsung antara regulasi emosi dengan resiliensi diperoleh nilai *estimate* = 0,03 ($b = 0,03$); koefisien $z = 2,46$ ($z \geq 1,96$); *standard error* (SE) = 0,01; $p = 0,01$ ($p < 0,05$) dan *confidence interval* (CI) 95%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil ini sesuai dengan hipotesis kedua (H^2) yang diajukan oleh peneliti yang menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Table 3 Direct Effect

	Estimate	Std, Error	z-value	P
Religiusitas → Resiliensi	0,02	0,008	2,36	0,02
Regulasi Emosi → Resiliensi	0,03	0,01	2,46	0,01

Hasil analisis mediasi pada tabel 4 menguji hubungan tidak langsung (*indirect effect*) religiusitas dengan resiliensi melalui dukungan sosial sebagai variabel mediator diperoleh nilai *estimate* = 0,01 ($b = 0,01$); koefisien $z = 2,86$ ($z \geq 1,96$); *standard error* (SE) = 0,004; $p = 0,004$ ($p < 0,01$) dan *confidence interval* (CI) 95%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara religiusitas dengan resiliensi melalui dukungan sosial. Mediasi variabel dukungan sosial terhadap hubungan antara religiusitas dengan resiliensi dikategorikan sebagai mediasi parsial (*partial mediation*) karena hubungan langsung antara religiusitas dengan resiliensi masih signifikan ketika variabel dukungan sosial dimasukkan sebagai variabel mediator. Hasil ini sesuai dengan hipotesis ketiga (H^3) yang

diajukan oleh peneliti yang menyatakan terdapat peranan dukungan sosial dalam memediasi hubungan antara religiusitas dengan resiliensi.

Selanjutnya, hasil mediasi pada tabel 4 menguji hubungan tidak langsung (*indirect effect*) regulasi emosi dengan resiliensi melalui dukungan sosial sebagai variabel mediator diperoleh nilai *estimate* = 0,004 ($b = 0,004$); koefisien $z = 1,34$ ($z \leq 1,96$); *standard error* (SE) = 0,003; $p = 0,18$ ($p > 0,05$), dan *confidence interval* (CI) 95%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif namun tidak signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi melalui dukungan sosial, yang artinya tidak ada efek mediasi variabel dukungan sosial terhadap hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil ini berbeda dengan hipotesis keempat (H^4) yang diajukan oleh peneliti yang menyatakan terdapat peranan dukungan sosial dalam memediasi hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Tabel 4 *indirect effect*

	Estimate	Std, Error	z-value	P
Religiusitas → Dukungan Sosial → Resiliensi	0,01	0,004	2,86	0,004
Regulasi Emosi → Dukungan Sosial → Resiliensi	0,004	0,003	1,34	0,18

Resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis yang dapat dikembangkan untuk mengatasi perubahan kondisi akibat adanya pandemi COVID-19. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah (Barzilay dkk., 2020). Ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu, yang pertama, pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu telah mempengaruhi individu tersebut, dan kedua, individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab hidup, hambatan, dan kemunduran, yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh (Rojas, 2015). Selain itu, pengembangan resiliensi membutuhkan sumber daya psikologis lain yang terdapat dalam diri individu. Terdapat lima sumber daya psikologis yang dapat digunakan untuk mengembangkan resiliensi diantaranya yaitu perasaan selaras hidup, memiliki kebermaknaan dalam hidup, selera humor, memandang kehidupan sebagai sesuatu yang bernilai, dan religiusitas (Taylor, 2018).

Hipotesis (H1) penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan resiliensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dan signifikan serta memiliki dampak langsung (*direct effect*) terhadap resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peranan dalam meningkatkan resiliensi individu selama pandemi COVID-19. Agama menjadi faktor penting dalam pengembangan resiliensi karena agama menjadi sarana bagi individu dalam mengekspresikan kebutuhan spiritual (Zlina dkk., 2019). Religiusitas berkaitan dengan adanya keyakinan terhadap ajaran agama dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas keagamaan seperti beribadah (Tay & Lim, 2020). Keyakinan dan kepercayaan terhadap ajaran agama dapat digunakan sebagai strategi *coping* (upaya mengelola kondisi) untuk memahami makna dibalik kesulitan dan penderitaan yang sedang dihadapi, sedangkan keterlibatan dalam berbagai aktivitas ibadah dapat digunakan sebagai upaya untuk mencari ketenangan pada saat mengalami kesulitan atau dalam keadaan sedih (Lusk dkk., 2021).

Hipotesis (H2) penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Revich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh kemampuan dalam pembentukan resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, self efficacy, analisis kasus, dan *reachingout*. Salah satu keterampilan yang penting dibutuhkan seseorang untuk menumbuhkan resiliensi dalam diri adalah adanya ketrampilan regulasi emosi. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) regulasi emosi penting bagi seseorang untuk dapat mengontrol emosinya apabila menghadapi tekanan. Seseorang yang dapat mengeluarkan ekspresi emosi yang tepat akan membantu menumbuhkan resiliensi pada diri seseorang. Seseorang dengan ketrampilan regulasi emosi dapat tetap tenang walaupun sedang menghadapi tekanan dalam hidup.

Hipotesis (H3) penelitian ini adalah ada hubungan positif antara religiusitas dan resiliensi dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator hubungan antara religiusitas dengan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap hubungan antara religiusitas dengan resiliensi. Hal ini terjadi karena salah satu bentuk dukungan sosial menurut Weiss (dalam Cutrona & Russels, 1987) adalah adanya bantuan berupa informasi, nasihat, dan saran dalam mengatasi masalah. Dalam kehidupan pondok pesantren, bantuan informasi, saran atau nasihat mayoritas berkaitan dengan hal-hal yang bersifat keagamaan seperti saran untuk melaksanakan ibadah tertentu ketika sedang menghadapi masalah dan berbagai saran lain yang bersifat keagamaan yang bertujuan agar individu tersebut mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu, Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Menurut Taylor (2018), individu dengan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stres yang rendah, lebih berhasil mengatasi dan mengalami hal-hal positif dalam hidup dengan lebih positif.

Selanjutnya, dari hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif namun tidak signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi melalui dukungan sosial, yang artinya tidak ada efek mediasi variabel dukungan sosial terhadap hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hasil ini berbeda dengan hipotesis yang ditetapkan. Secara umum, pada dasarnya dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri serta merasa dicintai. Taylor (2018), menyebutkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stres yang rendah, lebih berhasil mengatasi dan mengalami hal-hal positif dalam hidup dengan lebih positif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki korelasi positif dan signifikan dengan resiliensi, sehingga religiusitas dan regulasi emosi dapat menjadi sumber daya yang dapat dikembangkan oleh individu

sebagai upaya mengembangkan resiliensi selama pandemi COVID-19. Dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengembangan resiliensi karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi variabel mediator hubungan antara religiusitas dengan resiliensi. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini menjadi lebih variatif terutama mengenai variabel-variabel yang dapat menjadi mediator hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi.

SARAN

Dukungan sosial dapat menjadi faktor yang dapat membantu santri guna mengembangkan resiliensi. Salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan adalah dengan melakukan deteksi dini permasalahan psikologis santri dan menyediakan layanan konseling bagi santri yang mengalami permasalahan psikologis akibat pandemi COVID-19. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel kognitif, kepribadian, orientasi kebahagiaan, efikasi diri, kebersyukuran atau variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap resiliensi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan memilih partisipan penelitian yang lebih variatif dengan mempertimbangkan usia, latar belakang agama, sosial, dan budaya.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhtar, M., & Bilour, N. (2020). State of Mental Health Among Transgender Individuals in Pakistan: Psychological Resilience and Self-esteem. *Community Mental Health Journal*, 56(4), 626–634. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00522-5>
- Al Eid, N. A., Alqahtani, M. M. J., Marwa, K., Arnout, B. A., Alswailem, H. S., & Al Toaimi, A. A. (2020). Religiosity, Psychological Resilience, and Mental Health Among Breast Cancer Patients in Kingdom of Saudi Arabia. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 14, 1–13. <https://doi.org/10.1177/1178223420903054>
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (G. R. Vandenbos (ed.); Second). American Psychological Association Inc.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Resiliensi Pada Karyawan yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 62–70. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.742>
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C., & Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>
- Dawel, A., Shou, Y., Smithson, M., Cherbuin, N., Banfield, M., Calear, A. L., Farrer, L. M., Gray, D., Gulliver, A., Housen, T., McCallum, S. M., Morse, A.

- R., Murray, K., Newman, E., Rodney Harris, R. M., & Batterham, P. J. (2020). The Effect of COVID-19 on Mental Health and Wellbeing in a Representative Sample of Australian Adults. *Frontiers in Psychiatry, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.579985>
- Febrinabila, R., & Listiyandini, R. (2016). Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1*(1), 19–28.
- Fradelos, E. C., Latsou, D., Mitsi, D., Tsaras, K., Lekka, D., Lavdaniti, M., Tzavella, F., & Papathanasiou, I. V. (2018). Assessment of the relation between religiosity, mental health, and psychological resilience in breast cancer patients. *Wspolczesna Onkologia, 22*(3), 172–177. <https://doi.org/10.5114/wo.2018.78947>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (J. A. Simpson, J. N. Hughes, & D. K. Snyder (eds.)). American Psychological Association Inc.
- Karadag, E., Ugur, O., Mert, H., & Erunal, M. (2019). The Relationship Between Psychological Resilience and Social Support Levels in Hemodialysis Patients. *The Journal of Basic and Clinical Health Sciences, 3*(1). <https://doi.org/10.30621/jbachs.2019.469>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Religion and Health, 59*(5), 2205–2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Krauss, S. E. (2005). *Development of The Muslim Religiosity -Personality Inventory for Measuring The Religiosity of Malaysian Youth* [Doctoral Dissertation, Universiti Putra Jaya Malaysia]. <https://en.calameo.com/read/0007810330680d2226557>
- Krauss, S. E., Hamzah, A. H., Juhari, R., & Hamid, J. A. (2005). The Muslim Religiosity-Personality Inventory (MRPI): Towards Understanding Differences in The Islamic Religiosity among the Malaysian Youth. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 13*(2), 173–186.
- Lusk, M., Terrazas, S., Caro, J., Chaparro, P., & Puga Antúnez, D. (2021). Resilience, faith, and social supports among migrants and refugees from Central America and Mexico. *Journal of Spirituality in Mental Health, 23*(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/19349637.2019.1620668>
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi, 6*(2), 68–74. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um023v6i12017p068>
- Pahlevi, R., Sugiharto, D., & Jafar, M. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling, 6*(1), 90–93. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., & Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior, 10*(9). <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi*

- Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12–21.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jpkm.V1I12016.12-21>
- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). HUBUNGAN TAWAKAL DAN RESILIENSI PADA SANTRI REMAJA PENGHAFAAL AL QURAN DI YOGYAKARTA. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77–87.
- Raisa, R., & Ediati, A. (2016). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA WANITA SEMARANG. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science and Medicine*, 262. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Saraswati, L., Tiatry, S., & Sahrani, R. (2017). Peran Self-Esteem Dan School Well-Being Pada. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 511–518.
- Sari, P., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 5, Issue 2).
- Sofiachudairi, S., & Setyawan, I. (2018). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.
- Tay, P. K. C., & Lim, K. K. (2020). Psychological Resilience as an Emergent Characteristic for Well-Being: A Pragmatic View. In *Gerontology* (Vol. 66, Issue 5, pp. 476–483). S. Karger AG. <https://doi.org/10.1159/000509210>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Nathiqiyah Psikologi Islam*, 3(1), 1–21. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/69>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Zlina, A., Bakara, A., Zirwatul, R., Ibrahim, A. R., Dagang, M. M., Safinas, I., & Albakry, M. A. (2019). Religiosity and Sustainable Development: Application of Positive Psychology. In *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. www.ijicc.net (Vol. 7). www.ijicc.net