

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa merupakan individu atau siswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses belajar di institusi pendidikan tinggi, yang secara pasti dibebani dengan berbagai macam tugas dan aktivitas akademik yang ada selama masa studinya (Hartaji dalam Kumala, 2022).

Menurut Kumala (2022), mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan awal dewasa. Mereka umumnya berusia antara 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa dapat dikategorikan dalam periode akhir masa remaja hingga awal masa dewasa. Tugas utama seorang mahasiswa adalah mengikuti dan melaksanakan berbagai kegiatan akademik selama masa studinya di perguruan tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses belajar di perguruan tinggi, seperti universitas, institusi, lembaga akademik, politeknik, atau sekolah tinggi. Mereka memiliki tugas akademik selama masa studi di perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa juga berada dalam tahap perkembangan menuju usia dewasa.

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Zulviah, 2021), mahasiswa merupakan individu dalam masyarakat yang memiliki beberapa ciri khas, yaitu:

- a. Memiliki kemampuan serta kesempatan untuk mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, sehingga dapat dikategorikan sebagai kelompok intelektual.
- b. Mahasiswa diharapkan mampu menjadi faktor penggerak yang dinamis dalam proses modernisasi
- c. Mahasiswa diharapkan dapat berada dalam dunia kerja sebagai tenaga kerja yang berkualitas dan profesional.

3. Tugas Perkembangan Mahasiswa

Menurut Kumala (2022), mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan awal dewasa. Mereka umumnya berusia antara 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa dapat dikategorikan dalam periode akhir masa remaja hingga awal masa dewasa. Hurlock (2002), menyebutkan beberapa tugas perkembangan yang harus dilewati oleh individu pada masa dewasa awal. Hal ini merupakan sebagai berikut :

- a. Memulai karier

Individu pada masa dewasa awal diharapkan telah menyelesaikan pendidikannya. Individu yang telah menyelesaikan hal tersebut akan berupaya dalam menekuni karier sesuai minat serta bakat yang dimiliki.

- b. Memilih pasangan hidup

Individu pada masa dewasa awal akan berusaha mencari pasangan hidup yang cocok dalam membentuk sebuah kehidupan rumah tangga.

c. Belajar beradaptasi dengan keterlibatan dalam hubungan serius

Dewasa awal merupakan masa transisi dimana individu mulai menuju jenjang yang lebih serius. Hal ini juga diharapkan individu mampu untuk menjalin atau memulai sebuah keluarga baru.

d. Memulai sebuah keluarga

Individu pada masa dewasa awal, diharapkan telah memiliki sebuah karier, mereka yang memiliki karier yang matang mampu dalam mendukung untuk memulai sebuah keluarga baru. Individu pada masa ini juga diharapkan mampu mengarahkan, mampu mempelajari hubungan sebuah keluarga sebagai pasangan maupun orang tua.

e. Mengasuh anak

Masa dewasa awal, individu diarahkan untuk mampu mempelajari sebuah hubungan baik sebagai orang tua. Individu pada masa ini yang telah mampu membangun maupun membentuk sebuah keluarga baru, diharapkan mampu dalam memberikan pengasuhan pada anak-anak.

f. Mengelola rumah tangga

Individu pada tahapan ini yang sudah memiliki karier akan menunjukkan sikap bahwa dirinya bisa mandiri secara ekonomi dan menjadi langkah awal dalam mengelola sebuah rumah tangga.

g. Mengemban tanggung jawab sebagai warga negara

Individu diharapkan mampu dalam mengemban amanah dan tanggung jawab sebagai warga negara, dimulai dari membayar pajak, mengurus surat-surat kewarganegaraan, hingga mematuhi peraturan yang ditetapkan pemerintah dalam suatu negara.

h. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan

Individu dalam masa dewasa awal akan memulai untuk memilih kelompok sosial yang cocok. Hal ini dapat dimulai dari minat dan bakat yang sama, atau dalam karir yang sama. Hal ini juga dilanjutkan dalam pemilihan pasangan.

4. Perkembangan Emosi Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan fase kritis dalam perkembangan emosional. Menurut Erikson (1968) dalam teori psikososial, individu pada tahapan perkembangan ini berada pada masa *intimacy vs isolation*. Tahapan ini merupakan bentuk bagaimana individu menjalin hubungan yang intim dan bermakna dengan orang lain. Keberhasilan dalam tahapan ini sangat bergantung pada kecerdasan emosional yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Goleman (1995) menyebutkan lima aspek dalam kecerdasan emosional yang membantu individu dalam menghadapi kehidupan, yaitu :

a. *Self Awareness*

Kemampuan untuk mengenai dan memahami emosi sendiri saat emosi itu hadir. Dewasa awal, individu mulai lebih mampu mengidentifikasi perasaan mereka dengan akurat, memahami apa yang memicu emosi tertentu, dan menyadari bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku mereka.

b. *Self Regulation*

Kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi, terkhususnya emosi yang negatif. Individu pada dewasa awal, belajar dalam tidak bereaksi secara impulsif pada emosi negatif dan memilih respon yang lebih tepat. Hal ini mencakup kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan, beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan standar kejujuran dan integritas.

c. *Motivasi*

Dorongan internal dalam mencapai tujuan dengan penuh semangat dan persistensi. Motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri, bukan hanya hadiah. Dewasa awal, ini terlihat dalam kemampuan untuk menetapkan dan mengejar tujuan jangka panjang, optimis menghadapi kegagalan, dan komitmen terhadap organisasi atau kelompok.

d. Empati

Kemampuan dalam memahami dan merasakan emosi orang lain, melihat situasi dari perspektif mereka. Dewasa awal, empati berkembang, dan memungkinkan individu dalam membangun hubungan yang lebih dalam, memahami keutuhan orang lain, serta merespons dengan sensitif terhadap perasaan mereka.

e. Keterampilan Sosial

Kemampuan untuk mengelola hubungan membangun jaringan sosial, mencakup komunikasi yang efektif, kepemimpinan, manajemen konflik, kolaborasi, hingga kemampuan dalam membangun tim. Dewasa awal menggunakan keterampilan ini dalam membangun karir, membentuk keluarga, serta mengembangkan hubungan profesional yang produktif.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi adalah proses adaptasi yang dilakukan individu ketika menghadapi kesulitan, tragedi, trauma, ancaman atau kondisi lain yang memicu stres. Hal ini juga disampaikan oleh Connor dan Davidson (2003) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan salah satu bentuk kualitas kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Snyder dan Lopez (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi yang baik dilakukan individu ketika menghadapi situasi yang merugikan atau tidak menyenangkan. Reivich & Shatte (2002) menambahkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengelola tekanan, kesengsaraan, atau trauma dengan cara yang sehat, sehingga tetap mampu berproduksi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa teori yang diungkapkan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan suatu kualitas yang dimiliki individu dalam menghadapi tekanan, hambatan, stres, atau kesulitan, sehingga tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari secara produktif.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Reivich & Shatte (2002), menyatakan bahwa ada tujuh faktor yang terlibat dalam membangun resiliensi, yaitu:

a. *Optimisme*

Suatu kondisi dimana individu yakin bahwa akan ada suatu kebaikan atau perubahan menjadi lebih baik. Individu yang memiliki *optimisme* akan mampu mencapai suatu resiliensi. Individu mempunyai harapan tentang masa depan dan percaya bahwa mereka mampu mengatur arah hidupnya. Keberadaan *optimisme* akan terus mendorong individu untuk mencoba menyelesaikan suatu permasalahan demi suatu kondisi yang lebih baik.

b. *Impulse Control* (Pengendalian Impulsif)

Kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya. Dengan adanya pengendalian impuls, individu dapat mengatur bagaimana suatu emosi maupun reaksi yang akan ditimbulkan ketika menghadapi banyak stimulus dari lingkungan.

c. Kemampuan Analisis Masalah

Individu juga memiliki kemampuan untuk memahami secara tepat penyebab dari masalah yang sedang dialaminya. Individu akan lebih fokus terhadap pemecahan masalah yang kemudian perlahan mulai mengatasi permasalahan, mengarahkan kehidupan mereka dan mencapai suatu kebaikan yang menjadi tujuan mereka.

d. Empati

Individu yang mampu memahami dan merefleksikan perasaan orang lain. Beberapa individu mempunyai kemampuan untuk menginterpretasikan bahasa tubuh, ekspresi wajah, serta pikiran yang dirasakan oleh orang lain.

e. *Reaching Out*

Kemampuan suatu individu dalam mencapai suatu keberhasilan. Individu melihat suatu permasalahan sebagai suatu tantangan yang bisa dilewati, bukan suatu ancaman yang akan menghambat kemampuannya.

f. Regulasi Emosi

Kemampuan individu dalam mengatur emosi yang akan ditunjukkan. Individu dapat tetap tenang, meskipun menghadapi berbagai tekanan. Kemampuan yang baik dalam meregulasi emosi akan berkontribusi pada kemudahan dalam mengelola respons saat menerima stimulus dari lingkungan.

g. *Self efficacy*

Suatu keyakinan individu akan kemampuan yang dia miliki. Kepercayaan yang dimiliki individu akan kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan. *Self efficacy* menjadi salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan, individu akan berusaha menyelesaikan masalah tersebut dan tidak menyerah.

3. Aspek-aspek Resiliensi

Aspek-aspek dalam resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek, yakni :

a. Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan

Individu menganggap suatu kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai tantangan yang harus dihadapi dan dikelola. Individu juga memiliki keyakinan kuat bahwa dirinya mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Individu juga mampu menetapkan standar lebih tinggi untuk dirinya sendiri. Individu juga mempunyai dorongan agar terus berkembang dan didukung dengan keuletan dalam berproses.

- b. Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres

Ketika suatu permasalahan atau hal negatif datang pada suatu individu, dia berusaha tegar dan menjaga sikap toleran terhadap kondisi yang dihadapinya. Individu juga menerima situasi yang dihadapinya dengan berusaha untuk terus mendapatkan dukungan dari orang lain.

- c. Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain

Individu tetap memiliki pemikiran yang positif ketika dihadapkan suatu permasalahan. Individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengarahkan diri untuk mencapai tujuan baik secara individu maupun dalam kelompok. Individu juga, berusaha menciptakan rasa aman dengan menjalin relasi dalam menjalani kesulitan yang ada.

- d. Kontrol diri

Individu mampu mengendalikan emosi, terutama saat kondisi kurang baik. Emosi-emosi dan stimulus negatif yang didapatkan mampu dikendalikan secara baik. Individu juga memiliki kesadaran akan kemampuan dalam tingkat pengendalian diri mereka.

- e. *Spiritualitas*

Individu memiliki kesadaran akan keimanan yang ada dalam diri mereka. Keimanan yang ada dalam dirinya dijaga dengan tetap mempertahankan *optimisme* dan melakukan penyesuaian diri agar dapat merespons kesulitan secara positif.

Yu dan Zhang (2007), juga menunjukkan bahwa ada tiga aspek dalam resiliensi individu, yaitu :

a. *Tenacity*

Merupakan kemampuan individu dalam menjaga ketenangan mental, siap menghadapi situasi sulit, gigih, serta mengendalikan diri. Individu dengan *tenacity* ini bisa mengatasi kesulitan dan bangkit kembali dari kelemahan.

b. *Strength*

Merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kekalahan atau pengalaman masa lalu. Masalah-masalah yang dianggap sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

c. *Optimism*

Suatu gambaran pemikiran individu dalam melihat sisi positif dan mempercayai diri sendiri maupun orang lain. *Optimisme* ini mampu memberikan kekuatan dalam keyakinan individu atas dirinya agar bisa tumbuh dari suatu kesulitan.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses dimana individu membentuk emosinya sendiri dan memahami bagaimana cara mengungkapkan perasaannya itu (Gross, 2014). Hal tersebut juga diungkapkan oleh Thompson (1994), yang mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi dan mengubah tanggapan emosionalnya agar bisa berperilaku sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Regulasi emosi mencakup upaya menerima emosi yang ada, kemampuan mengendalikan tindakan impulsif, serta kemampuan menggunakan berbagai strategi untuk mengatur emosi sesuai dengan kondisi yang sedang dialaminya (Gratz dan Roemer, 2004). Reivich dan Shatte (2002) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang meskipun menghadapi tekanan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu untuk tetap tenang dalam berbagai situasi dan kondisi, sehingga mampu menghadapi masalah-masalah di kehidupan sehari-hari.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terdapat sejumlah faktor yang mendukung regulasi emosi. Berdasarkan pendapat Rusmaladewi, dkk. (2020), regulasi emosi memiliki empat faktor, yakni :

- a. Usia

Individu yang lebih tua dihubungkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam meregulasi emosinya. Seiring bertambahnya usia, individu dapat mengekspresikan emosi dengan lebih baik.

b. Gender

Perempuan dan laki-laki menunjukkan perbedaan dalam cara mengungkapkan emosi baik melalui kata-kata maupun melalui gerak tubuh dan ekspresi wajah.

c. Religiusitas

Semua agama memiliki pengajaran dalam mengontrol emosinya. Setiap individu yang mempelajari suatu agama akan mendapatkan ilmu dalam mengontrol emosinya.

d. Kepribadian

Kepribadian setiap individu memiliki perbedaan, individu dengan kepribadian *neuroticism* memiliki coping yang kurang efektif dalam menghadapi stres dan kemampuan regulasi emosi yang rendah.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross (2014) menyebutkan empat aspek dalam regulasi emosi, yaitu:

a. Acceptance of emotional response

Kemampuan individu dalam menerima kondisi yang memunculkan emosi dan tidak merasa malu ketika merasakan emosi negatif.

b. Engaging in goal directed behavior

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif.

c. Control emotional responses

Kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan respon. Individu juga mampu dalam menunjukkan emosi yang dirasakan secara sadar.

d. Strategies to emotion regulation

Kemampuan individu untuk menemukan cara mengurangi emosi negatif dalam dirinya. Individu merasakan kejelasan emosional.

D. Self Efficacy

1. Pengertian Self Efficacy

Self efficacy menurut Bandura (1995) merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan fungsi diri, terutama dalam menghadapi peristiwa dalam hidupnya. Menurut Reivich & Shatte (2002), *self efficacy* merupakan keyakinan akan keterampilan diri dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah secara efektif.

Menurut Feist (2010), keyakinan diri atau *self efficacy* adalah percaya bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan suatu

tindakan, sedangkan ekspektasi terhadap hasil merujuk pada ramalan mengenai kemungkinan dampak dari tindakan tersebut.

Berdasarkan berbagai teori yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Atkinson (1995), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* pada setiap individu, yakni :

- a. Keterlibatan individu dalam kejadian yang dirasakan oleh orang lain.
- b. Persuasi verbal yang diterima individu seperti nasihat, bimbingan, dan motivasi.
- c. Situasi psikologis yang memaksa individu menghadapi kegagalan dengan tekanan yang tinggi.

Selaras dengan hal tersebut, Bandura (1995), menyebutkan empat faktor dalam menumbuhkan *self efficacy*, yakni :

- a. Pengalaman menguasai sesuatu

Pengalaman memperoleh kemampuan di masa lalu akan meningkatkan *self efficacy* seseorang, sedangkan pengalaman mengalami kegagalan akan menurunkannya.

- b. Pengalaman orang lain

Observasi terhadap keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan sebanding dalam mengerjakan tugas yang sama dapat meningkatkan *self efficacy* individu. Sebaliknya, ketika seseorang melihat kegagalan orang lain dalam mengerjakan tugas yang sama, hal tersebut akan menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri

c. Persuasi verbal

Individu diberi arahan berdasarkan saran, nasihat dan bimbingan yang dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung lebih berusaha keras untuk mencapai keberhasilan.

d. Kondisi fisiologis dan emosi

Emosi yang kuat umumnya akan mengurangi performa seseorang. Saat individu mengalami ketakutan, kecemasan akut, atau stres yang tinggi, kemungkinan besar akan memiliki ekspektasi efikasi yang rendah.

3. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (1995), mengemukakan tiga komponen dalam kemampuan efikasi diri individu, yaitu :

a. Tingkat kesulitan pekerjaan

Individu akan memilih suatu perilaku berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Individu yang percaya diri dalam

menyelesaikan tugas-tugas yang sulit adalah individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya sendiri.

b. Luas bidang perilaku

Individu lebih percaya bahwa ia mampu menghadapi tugas-tugas bukan hanya pada tugas terkhusus saja, melainkan pada berbagai tugas yang ia miliki.

c. Kemantapan keyakinan

Kemantapan harapan yang ingin dicapai oleh individu dipengaruhi oleh kepercayaan dirinya terutama dalam menghadapi berbagai hambatan dan tugas. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dia miliki.

E. Hubungan Antara Regulasi Emosi, *Self Efficacy*, dengan Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir

Menurut Hartaji (dalam Kumala, 2022), mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi pasti terlibat dalam berbagai tugas akademik selama masa studinya. Secara umum, mahasiswa berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yaitu pada tahap akhir remaja hingga awal dewasa. Kondisi tersebut, menyebabkan individu yang menjadi mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan baik tugas perkembangan maupun tugas-tugas akademik. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami banyak tekanan permasalahan. Apabila mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masalah ini, maka ia akan tertinggal. Namun,

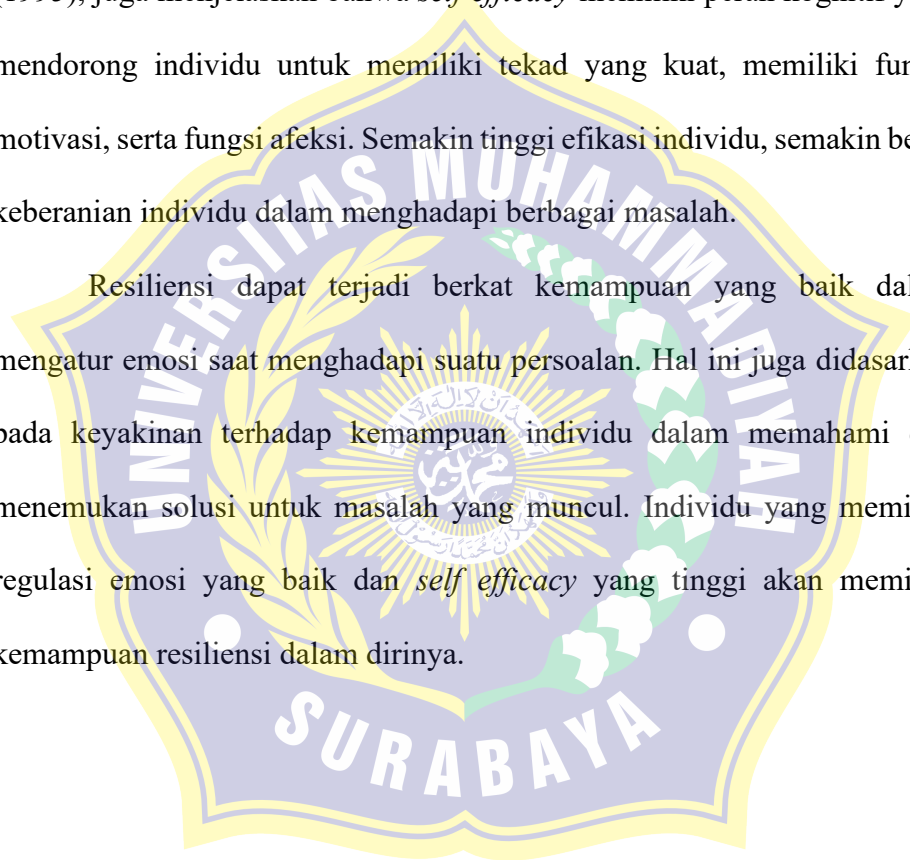
ketika suatu individu mampu menyelesaikan dan menghadapi permasalahan tersebut, maka individu berada di tahapan yang selanjutnya. Hal ini disebutkan dengan resiliensi.

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan suatu bentuk kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Individu mampu melewati dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada. Snyder dan Lopez (2002) juga mengatakan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi yang baik ketika individu berada dalam situasi yang memburuk atau tidak menyenangkan. Individu yang memiliki resiliensi tinggi kemungkinan besar mampu beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari suatu masalah (Fajrina & Nursalim, 2025). Reivich dan Shatte menyebutkan beberapa faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi individu, yakni, *optimisme*, kemampuan analisis masalah, empati, *reaching out*, pengendalian impuls, regulasi emosi, dan juga *self efficacy*.

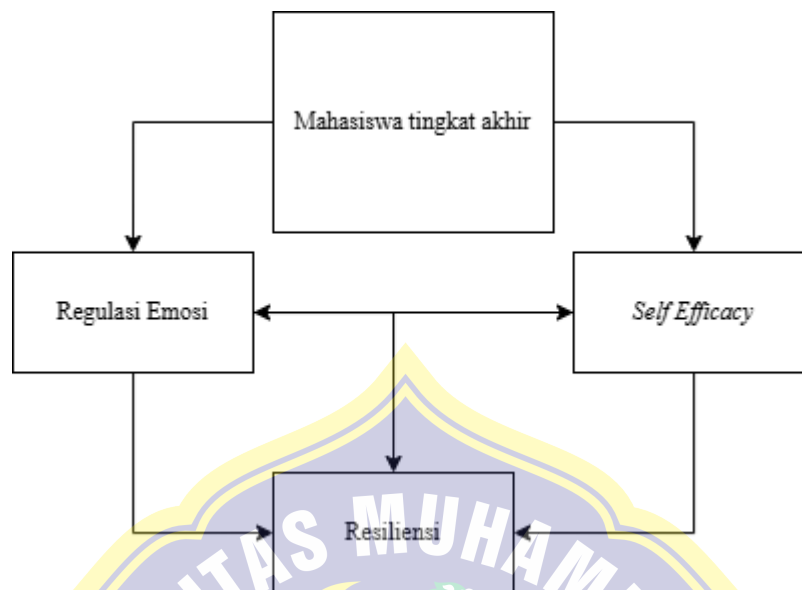
Menurut Thompson (1994), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional sesuai dengan situasi yang dihadapinya. Hurlock (1978), menyebutkan bahwa emosi sangat penting untuk dinyatakan. Dengan mengungkapkan emosi secara tepat, individu dapat mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk berinteraksi dengan orang lain. Ketika seseorang mampu mengontrol dan mengekspresikan emosi secara baik dan sesuai, ia juga akan lebih mampu menghadapi tekanan dan masalah yang dihadapinya. Selain itu,

menurut Bandura (1995), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan diri sendiri, terutama dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda-beda, sehingga kemampuan mereka dalam mengatasi masalah yang dihadapi juga bervariasi. Bandura (1995), juga menjelaskan bahwa *self efficacy* memiliki peran kognitif yang mendorong individu untuk memiliki tekad yang kuat, memiliki fungsi motivasi, serta fungsi afeksi. Semakin tinggi efikasi individu, semakin besar keberanian individu dalam menghadapi berbagai masalah.

Resiliensi dapat terjadi berkat kemampuan yang baik dalam mengatur emosi saat menghadapi suatu persoalan. Hal ini juga didasarkan pada keyakinan terhadap kemampuan individu dalam memahami dan menemukan solusi untuk masalah yang muncul. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dan *self efficacy* yang tinggi akan memiliki kemampuan resiliensi dalam dirinya.



F. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan sementara yang perlu diverifikasi kebenarannya melalui pengujian. Berdasarkan rumusan masalah dan teori antar variabel yang menjelaskan hubungan antar variabel penelitian (Azwar, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir se-Surabaya.