HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *HARDINESS* PADA SISWA BERMASALAH DI MTSN 2 PASAMAN

Diif Defia Putri[1], Afdal Afdal[2], Rezki Hariko[3], Frischa Meivilona Yendi[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Siswa bermasalah di sekolah sering menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi, rendahnya motivasi, serta perilaku menyimpang yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan sosial. Regulasi emosi yang baik diyakini berperan penting dalam meningkatkan hardiness atau ketahanan diri siswa terhadap tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi dan *hardiness* serta menguji hubungan regulasi emosi dengan *hardiness* pada siswa bermasalah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Populasi pada penelitian ini berjumlah 62 siswa dengan 29 siswa kelas VIII dan 33 siswa kelas IX MTsN 2 Pasaman. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan angket regulasi emosi dan *hardiness* yang telah diuji validitas menggunakan *Pearson Product Moment* dan reliabilitas *Cronbach Alpha*. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi (74,88%) dan *hardiness* juga berada pada kategori tinggi (73,72%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *hardiness* siswa bermasalah dengan koefisien korelasi sebesar 0,577 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula *hardiness* dirinya dalam menghadapi tekanan. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan informasi, konseling individual, maupun bimbingan kelompok guna membantu siswa bermasalah meningkatkan ketahanan psikologisnya.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Hardiness, Siswa Bermasalah*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana manusia harus banyak belajar tentang berbagai aspek kehidupan. Pengalaman dan penghayatan orang terhadap dirinya sendiri, lingkungan fisik dan sosial budaya di sekitarnya, ketika remaja ternyata menjadi elemen mendasar dari kepribadian dan menentukan perilakunya sebagai orang dewasa (Octavia, 2020). Saat memasuki masa remaja kemampuan kognitif siswa telah berkembang baik, yang memungkinkannya untuk dapat mengatasi stres atau fluktuasi emosi secara efektif, tetapi kenyataanya masih banyak remaja yang masih belum mampu mengontrol emosinya, sehingga mereka banyak mengalami depresi, marah-marah, dan kurang mampu mengontrol emosinya tersebut. Kondisi ini dapat memicu masalah, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan obat, dan perilaku menyimpang (Parnawi, 2021). Seluruh masalah tersebut dapat membuat siswa menjadi pribadi yang pendiam, penakut, bahkan sampai berbuat keributan yang dapat memancing perhatian orang lain (Fuadi dkk., 2023). Masa remaja merupakan fase yang memiliki rasa ingin tahu dan rasa penasaran yang tinggi, selalu ingin mencoba, dan diakui di masyarakat. Sehingga mereka sering berusaha melakukan perubahan dan perkembangan apa yang menurut mereka penting bagi mereka meskipun terkadang hal tersebut melanggar norma umum yang berlaku (Lukman dkk., 2021).

Siswa bermasalah adalah siswa yang mengalami hambatan dalam perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik yang ditandai dengan berbagai bentuk pelanggaran tata tertib, kurangnya motivasi belajar, serta munculnya perilaku menyimpang (Suryani, 2020). Seorang siswa dikatakan bermasalah, apabila ia menunjukan gejala-gejala penyimpangan seperti suka menyendiri, terlambat masuk kelas, memeras teman-temannya, tidak sopan kepada orang lain dan guru, dan bersifat hiperaktif atau suka menarik perhatian orang lain (Dalyono, 2007). Permasalahan yang dialami oleh siswa sangat beragam bentuknya, dapat berupa masalah pribadi yang berasal dari diri siswa, masalah dengan teman sekolah, masalah siswa dari rumah yang dibawa hingga ke sekolah, hingga masalah akademik yang siswa alami ketika di sekolah (Fuadi dkk., 2023).

Remaja berada dalam tahap membentuk identitas diri yang belum stabil menjadi lebih stabil. Hal ini menyebabkan remaja menjadi rentan mengalami berbagai turbulensi dan perubahan kehidupan (Edu, 2015). Salah satu permasalahan yang banyak dihadapi ini adalah ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara efektif, yang kemudian berdampak pada perilaku bermasalah dan rendahnya ketahanan diri (Olivia, 2014). Kepribadian yang dapat membuat individu bertahan menghadapi tekanan ataupun masalah ini dikatakan memiliki kepribadian *hardiness* (Mulyati & Eryani, 2022). *Hardiness* adalah suatu ketahanan yang menyebabkan individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan juga optimis dalam menghadapi dan mengurangi dampak negatif yang disebabkan oleh stres (Maddi, 2013). Siswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan mampu bertahan di masa-masa yang sulit dan sebaliknya siswa yang memiliki *hardiness* yang rendah akan kurang memiliki motivasi dan mudah menyerah di masa-masa yang sulit (Maddi, 2006).

Bagi siswa bermasalah, memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi menjadi salah satu faktor protektif yang sangat penting. Santoso dan Widiastuti (2019) mengungkapkan bahwa siswa dengan *hardiness* tinggi mampu bertahan menghadapi tekanan tugas sekolah, konflik keluarga, maupun tekanan dari teman sebaya, dibandingkan siswa dengan *hardiness* rendah yang cenderung menyerah atau menunjukkan perilaku menyimpang. Prasetya dan Rohmat (2021) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki ketahanan psikologis cenderung memiliki strategi

koping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan menyusun rencana penyelesaian masalah. *Hardiness* dapat membantu siswa beradaptasi dengan keadaan yang menekan, sehingga siswa cenderung tidak cepat memiliki perasaan negatif atau mudah terbawa emosi, *hardiness* juga memacu siswa untuk terus maju, terus menjadi lebih baik, dan menjadi pribadi yang terus bertumbuh (Skomorovsky & Sudom, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Merianda dan Rozali (2020) pada santri MTS pondok pesantren Daar El-Qolam 1 Tanggerang, memperoleh hasil bahwa terdapat 29 orang siwa yang memiliki *hardiness* yang rendah. Selanjutnya adanya masalah ketahanan (*hardiness*) yang diteliti oleh Zahid dan Antika (2022) pada siswa MAN 2 Wonosobo memperoleh hasil bahwa tingkat kepribadian *hardiness* siswa MAN 2 Wonosobo berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 18 Februari 2025 dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 32 siswa di MTsN 2 Pasaman dapat diperoleh data atau informasi bahwa siswa memiliki *hardiness* yang kurang baik. Beberapa permasalahan *hardiness* yang ditemukan antara lain, adanya siswa yang tidak bisa menahan dirinya untuk membolos pelajaran saat sedang merasa tertekan, adanya siswa yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, adanya siswa yang merasa tidak bisa berbuat apa-apa jika mengalami masalah di sekolah, adanya siswa yang lebih memilih menghindari tantangan karena takut mengalami kegagalan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *hardiness* seseorang adalah kemampuan untuk menghadapi emosi yang kuat secara berulang kali (Wihartati, 2022). Kemampuan untuk menghadapi emosi yang kuat ini bisa disebut juga dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi emosi yang dimilikinya (Gross, 2007). Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola stres, mengendalikan impuls, serta mengambil keputusan secara bijak, khususnya dalam situasi penuh tekanan seperti yang sering dijumpai di lingkungan sekolah. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, menunjukkan perilaku agresif, menarik diri, atau mengalami gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi (Kusumaningrum & Djojoatmodjo, 2021). Regulasi emosi memungkinkan individu untuk menafsirkan situasi yang menekan secara lebih rasional dan konstruktif, sehingga membentuk persepsi terhadap stres sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai hambatan (Gross, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetio, Daud, dan Hamid (2021) pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Makassar, memperoleh hasil pada kategori regulasi emosi tinggi sebanyak 20 subjek dengan persentase 10%, siswa yang berada pada kategori regulasi emosi sedang sebanyak 145 subjek dengan persentase 72%, dan siswa yang berada pada kategori regulasi emosi rendah sebanyak 37 siswa dengan persentase 18,31%. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Octasya dan Antika (2023) pada SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur Ditinjau dari Gender, menunjukkan bahwa aspek *strategies to emotion regulation* siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur berada dalam kategori sedang. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih mampu menunjukkan komitmen terhadap tugas, merasa memiliki kontrol terhadap situasi, dan memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Kartika & Lestari, 2020). Tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi emosi dan *hardiness* yang baik. Khususnya pada kelompok siswa yang dianggap bermasalah, kesulitan dalam mengelola emosi sering menjadi faktor utama rendahnya ketahanan diri mereka. Akibatnya, banyak siswa

merasa tertekan karena tidak mampu mengendalikan emosi, terutama ketika menghadapi berbagai persoalan di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena secara detail dan menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel. Penelitian korelasional adalah salah satu penelitian yang berfokus untuk menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa adanya intervensi ataupun perlakuan terhadap variabel-variabel tersebut (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini variabel regulasi emosi (x) sebagai variabel bebas dan *hardiness* (y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah siswa bermasalah kelas VIII dan IX MTsN 2 Pasaman tahun ajaran 2025/2026 dengan jumlah 62 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* adalah salah satu cara penetapan jumlah sampel dengan cara mengambil atau menggunakan semua anggota populasi menjadi sampel (Yusuf, 2014).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data tentang hubungan regulasi emosi dengan *hardiness* pada siswa bermasalah di MTsN 2 Pasaman. Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah data primer karena segala informasi yang diperoleh peneliti secara langsung didapatkan dari sumber asli. Data primer diperoleh langsung dari siswa kelas VIII dan IX MTsN 2 Pasaman melalui penyebaran kuesioner. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner regulasi emosi dan *hardiness* yang telah diuji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* untuk regulasi emosi sebesar 0,869>0,6 dan *hardiness* sebesar 0,858>0,6. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan dengan cara mengadministrasikan instrumen berupa angket (kuesioner) kepada siswa bermasalah di MTsN 2 Pasaman yang dibagikan secara *offline* kepada responden. Kemudian data dianalisis menggunakan metode deskriptif dan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil regulasi emosi dan *hardiness* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Adapun data lengkap mengenai pembahasan regulasi emosi dan *hardiness* adalah sebagai berikut:

Regulasi Emosi

Data regulasi emosi dilihat secara keseluruhan bahwa skor ideal dicapai siswa sebesar 135, skor tetinggi 117 dan skor terendah 82. Adapun data lengkap mengenai hasil regulasi emosi pada siswa bermasalah di MTsN 2 Pasaman secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Gambaran Regulasi Emosi Keseluruhan (N=62)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Mean	%	SD	Kat
1.	Kemampuan strategi regulasi emosi (9)	45	41	22	2024	32,64	72,54	4,03	T
2.	Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (6)	30	27	16	1390	22,41	74,73	2,48	T

3.	Kemampuan mengontrol emosi (6)	30	30	18	1502	24,22	80,75	2,83	T
4.	Kemampuan menerima respons emosi (6)	30	27	15	1352	21,80	72,68	2,71	T
Keseluruhan (27)		**135**	**117**	**82**	**6268**	**101,09**	**74,88**	**9,13**	**T**

Secara keseluruhan regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 74,88%. Jika dilihat berdasarkan sub variabel, yang paling tinggi berada pada kategori kemampuan mengontrol emosi dengan persentase 80,75%. Dan yang paling rendah berada pada kategori kemampuan strategi regulasi emosi dengan persentase 72,54%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa tersebut bermasalah di sekolah mereka tetap memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, tetapi masih terdapat sebagian siswa yang kurang mampu mengendalikan emosi, mengenali emosi, kapan dirasakan emosi tersebut, serta bagaimana cara mengekspresikan emosinya sehingga dapat berperilaku sesuai.

Hardiness

Pada tabel 2 peneliti akan menjelaskan hasil temuan yang diperoleh dari penelitian tentang *hardiness*. Data *hardiness* dilihat secara keseluruhan bahwa skor ideal dicapai siswa sebesar 120, skor tetinggi 105 dan skor terendah 69. Adapun data lengkap mengenai hasil *hardiness* pada siswa bermasalah di MTsN 2 Pasaman secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Gambaran *Hardiness* Keseluruhan (N=62)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	**Max**	**Min**	**Total**	**Mean**	**%**	**SD**	**Ket**
1.	Komitmen (*commitment*) (8)	40	34	17	1638	26,41	66,04	4,21	T
2.	Kontrol (*control*) (8)	40	37	23	1886	30,41	76,04	3,33	T
3.	Tantangan (*challenge*) (8)	40	39	24	1961	31,62	79,07	3,61	ST
Keseluruhan (24)		**120**	**105**	**69**	**5485**	**88,46**	**73,72**	**9,04**	**T**

Secara keseluruhan *hardiness* siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 73,46%. Jika dilihat berdasarkan sub variabel, yang paling tinggi berada pada kategori tantangan (*challenge)* dengan persentase 79,07%. Dan yang paling rendah berada pada kategori komitmen (*commitment*) dengan persentase 66,04%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa tersebut bermasalah di sekolah mereka tetap memiliki ketahanan psikologis yang baik, tetapi masih terdapat sebagian siswa yang belum sepenuhnya konsisten dan belum sepenuhnya terlibat dalam kegiatan belajar atau tanggung jawab sekolah. Dengan kata lain, mereka sudah cukup tangguh menghadapi tantangan, tetapi masih perlu meningkatkan rasa tanggung jawab dan keterikatan terhadap tugas-tugas yang harus diselesaikan.

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Hardiness

Kemudian, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *hardiness*, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *product moment correlation*. Berikut korelasi kedua variabel:

Tabel 3. Korelasi antara Regulasi Emosi dengan *Hardiness*

Correlations

		RegulasiEmosi	Hardiness
RegulasiEmosi	Pearson Correlation	1	.577**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	62	62
Hardiness	Pearson Correlation	.577**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	62	62

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

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2 tailed*) sebesar 0,000 < 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *hardiness* pada siswa bermasalah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,577 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Koefisien tersebut bernilai positif, sehingga arah hubungan yang terjadi adalah positif. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel yaitu regulasi emosi (X) dengan *hardiness* siswa bermasalah (Y) tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula *hardiness* siswa bermasalah. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah pula *hardiness* pada siswa bermasalah.

Pada umumnya siswa bermasalah adalah siswa yang mengalami hambatan dalam perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik yang ditandai dengan berbagai bentuk pelanggaran tata tertip, kurangnya motivasi belajar, serta munculnya perilaku yang menyimpang (Suryani, 2020). Hal ini sering kali membuat siswa bermasalah memiliki kemampuan mengelola emosi yang lemah (misalnya mudah marah,, membuat onar, dan memiliki sifat agresif). Namun, hasil berbeda ini dapat dijelaskan oleh adanya faktor-faktor protektif yang memperkuat kemampuan regulasi emosi. Salah satunya adalah iklim sekolah yang kondusif berperan penting untuk dapat membantu mengatasi masalah yang berkaitan dengan emosi siswa. Sekolah yang menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memberikan layanan bimbingan konseling yang sesuai untuk siswa bermasalah mampu meningkatkan keterampilan emosi siswa. Pada penelitian Dadeh, dkk (2025) berdasarkan data analisis PISA 2022 di Indonesia menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif berkorelasi dengan tingginya regulasi emosi pada siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa siswa tersebut bermasalah di sekolahnya dengan adanya intervensi sekolah dapat meminimalisasi dampak negatif dari hal tersebut.

Holmberg dkk. (2018) menjelaskan bahwa individu cenderung melakukan *self-presentation* dengan menampilkan sisi diri yang dianggap paling menguntungkan di hadapan orang lain. Dalam konteks siswa bermasalah, strategi ini dapat terlihat dari kecendrungan mereka untuk terlihat sebagai pribadi yang baik, tenang, dan tidak mudah terpengaruh, meskipun di sisi lain mereka masih menyimpan tekanan emosional yang cukup besar. Hal ini mendukung kemungkinan bahwa siswa bermasalah di penelitian ini juga menampilkan skor regulasi emosi dan *hardiness* yang tinggi di angket karena mereka berusaha menjaga citra diri mereka meskipun tekanan emosional nyata masih ada. Upaya ini merupakan bentuk perlindungan diri agar tidak semakin dianggap buruk oleh lingkungan sosialnya. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka alami, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Sejalan dengan penelitian Rahmansyah dan Affandi (2023) siswa yang telah melakukan regulasi emosi dengan baik, ia akan mampu menahan situasi dan mengubah pikiran atau penilaian mengenai situasi yang dihadapi secara positif. Sehingga ia akan mampu untuk melakukan kegiatan lain

yang positif untuk alihkan emosinya sehingga ia akan terbiasa melakukan serta mengubah pikiran negatif menjadi positif.

Siswa dengan *hardiness* yang tinggi lebih mampu mengubah masalah yang dihadapi sebagai suatu hal yang positif sehingga mampu menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2020) bahwa individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan berusaha untuk menyelasaikan tugas-tugasnya dan tidak akan menyerah di bawah tekanan. Lebih lanjut Rosalina dkk. (2023) mengatakan bahwa *hardiness* merupaka salah satu variabel kepribadian yang menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan stres. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan memiliki perilaku yang membentuk mereka lebih kuat dalam kegiatan dan aktivitas lainnya yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam akan menjadi sebuah tantangan. Sejalan dengan itu Sirait dan Minauli (2015) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mendukung pembentukan *hardiness*, yaitu adanya dukungan keluarga, kemampuan sosial *skill* dalam lingkungan sosial, proses belajar hidup sehingga bisa mendapatkan pengalaman hidup, serta adanya karakter yang kuat sehingga memiliki sikap membangun diri. Dukungan teman, orang tua dan bapak/ibu guru yang berada di lingkungan sekolah maupun keluarga juga memiliki peran terhadap peningkatan *hardiness* siswa saat menghadapi tekanan yang memicu stres karena teman, orang tua dan bapak/ibu guru berpeluang memfasilitasi dan menciptakan situasi kondusif pada siswa terutama siswa bermasalah (Sari & Ghozali, 2024).

Bagi siswa bermasalah, memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi menjadi salah satu faktor protektif yang sangat penting. *Hardiness* dapat membantu siswa beradaptasi dengan keadaan yang menekan, sehingga siswa cenderung tidak cepat memiliki perasaan negatif atau mudah terbawa emosi (Skomorovsky & Sudom, 2011). Oleh karena itu regulasi emosi memiliki peranan penting dalam membantu siswa untuk dapat bertahan menghadapi dan mengurangi dampak negatif yang disebabkan oleh stres. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan. Hal inilah yang akan membuat individu menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi masalah. Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu menghadapi tantangan dan mempertahankan semangat hidup. Individu yang *hardiness* akan berkomitmen bahwa apapun kegiatan yang mereka lakukan akan memberikan pengaruh pada kehidupan mereka sendiri, serta dapat menjadikan situasi yang sulit menjadi sebuah kesempatan atau peluang untuk dapat tumbuh dan berkembang (Lutfiah dkk., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Eryani (2022) yang mengemukakan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur dan mengelola emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat kepribadian tangguh (*hardiness*) yang mereka miliki. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengelola emosi negatif seperti stres, cemas, marah, atau frustrasi cenderung memiliki tingkat *hardiness* yang lebih rendah, sehingga lebih mudah menyerah atau tertekan ketika menghadapi tantangan dalam belajar. Penelitian Dawenan, Akbar dan Yuniarrahmah (2016) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan menunjukkan bahwa hardiness mempengaruhi persepsi individu dalam melihat sesuatu masalah, dan karakteristik hardiness yang dapat mengurangi dampak stres dari suatu permasalahan adalah kepribadian yang memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi sumber stres dan mampu melakukan kontrol terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Dengan demikian, hasil

penelitian ini memperkuat hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *hardiness* pada siswa bermasalah. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *hardiness* pada siswa bermasalah.

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan yang dapat diberikan kepada siswa yaitu (1) Layanan Informasi, Melalui layanan ini, guru BK dapat membekali siswa dengan informasi terkait pentingnya disiplin belajar, manajemen waktu, pengendalian emosi, serta dampak perilaku negatif seperti bolos, sering keluar kelas, atau kurang menghargai guru. Dengan pemahaman yang baik, siswa bermasalah bisa mengenali tanda-tanda ketika emosi mulai tidak terkendali, mengetahui bahwa mereka memiliki pilihan dalam merespon stres, dan mempelajari strategi preventif sehingga regulasi emosinya lebih baik dan ketangguhannya meningkat. Menurut Hidayati dan Marlina (2021) layanan informasi efektif dalam memberikan pemahaman dan wawasan kepada siswa mengenai keterampilan sosial dan pengelolaan emosi, sehingga siswa lebih siap menghadapi tekanan lingkungan sekolah. (2) Layanan Konseling Individu, Melalui layanan ini, guru BK berinteraksi langsung dengan siswa dalam suasana empatik, terbuka, dan rahasia untuk membantu mereka mengenali sumber masalah serta menemukan solusi yang efektif. Layanan konseling individual memungkinkan guru BK membantu siswa bermasalah secara langsung untuk mengenali sumber tekanan dan menemukan strategi adaptif dalam mengatur emosi serta membangun ketangguhan diri. Sejalan dengan penelitian Fitriani dan Nurhidayah (2020), menegaskan bahwa konseling individu membantu siswa mengidentifikasi perasaan negatif yang dialaminya, sehingga mereka mampu menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi masalah pribadi maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individual menjadi sarana penting bagi guru BK dalam membantu siswa bermasalah mencapai pemahaman diri dan pengendalian diri yang lebih baik. (3) Layanan Bimbingan Kelompok, Melalui layanan ini, guru BK memfasilitasi diskusi mengenai topik-topik yang relevan seperti cara mengelola emosi, meningkatkan motivasi belajar, membangun disiplin, atau menghindari perilaku negatif. Melalui dinamika kelompok, siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengarkan orang lain, dan belajar mengendalikan emosi dengan cara-cara yang sehat (Andira & Suarni, 2020). Sejalan dengan penelitian Fadhil dkk., (2025) bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dapat meningkatkan *academic hardiness* pada siswa kelas VII SMP. Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi sarana efektif bagi siswa untuk saling belajar, berinteraksi positif, dan menumbuhkan sikap saling menghargai dalam lingkungan sosial sekolah. (4) Layanan Konseling Kelompok, Layanan konseling kelompok ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan pribadi, sosial, atau akademik secara lebih mendalam, namun dengan memanfaatkan dukungan dan dinamika kelompok kecil. Layanan ini memungkinkan siswa untuk saling memberi dukungan, menyadari bahwa mereka tidak sendiri, belajar dari pengalaman teman, dan melalui fasilitasi guru BK menjadi kesempatan untuk membentuk strategi koping yang lebih kuat, meningkatkan kepercayaan diri, serta ketahanan psikologis (Prayitno & Amti, 2004).

KESIMPULAN

Regulasi emosi pada siswa bermasalah kelas VIII dan IX di MTsN 2 Pasaman berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 101,09 (74,88%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa bermasalah memiliki regulasi emosi yang baik, ditunjukkan melalui kemampuan

menggunakan strategi regulasi emosi, tidak mudah terpengaruh emosi negatif, mampu mengendalikan emosi, serta dapat menerima respons emosi dengan baik. *Hardiness* pada siswa bermasalah kelas VIII dan IX di MTsN 2 Pasaman juga berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 88,46 (73,72%). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *hardiness* pada siswa bermasalah. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *hardiness* pada siswa bermasalah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa bermasalah untuk melatih sikap tangguh dengan menumbuhkan rasa komitmen terhadap tujuan, pandangan positif terhadap tantangan, dan keyakinan bahwa mereka memiliki kendali terhadap diri sendiri. Sekolah bersama guru BK diharapkan dapat memberikan perhatian lebih kepada siswa yang bermasalah di sekolah melalui pembentukan program layanan bimbingan dan konseling, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling kelompok maupun layanan konseling individual.

DAFTAR PUSTAKA

Andira, A., & Suarni, O. A. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2).

Dalyono, M. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dawenan, R. C., Akbar, S. N., & Yuniarrahmah, E. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Hardiness pada Atlet Mahasiswa di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 1(4).

Edu, A. L. (2015). Remaja, Seksualitas, dan Prototipe Pendidikan dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, *7*(1), 70–82.

Fadhil, M., Rahkmat, C., Rusmana, N., & Saripah, I. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercise untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 1289–1302.

Fitriani, D., & Nurhidayah, S. (2020). Efektivitas Konseling Individu dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 11*(2), 65–73.

Fuadi, M., Wahyuni, S., & Al-Farabi, M. (2023). Peran Guru BK Melalui Konseling Individu dalam Menangani Siswa Bermasalah di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *3*(2), 45–52.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Hidayati, N., & Marlina, L. (2021). Efektivitas Layanan Informasi untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *12*(2), 77–85.

Holmberg, C., Berg, C., Hillman, T., Lissner, L., & Chaplin, J. E. (2018). Self-Presentation in Digital Media Among Adolescent Patients with Obesity: Striving for Integrity, Risk-Reduction, and Social Recognition. *Digital Health,* 4.

Kartika, I., & Lestari, M. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *5*(2), 90–96.

Kusumaningrum, R., & Djojoatmodjo, S. (2021). Regulasi Emosi pada Remaja: Tinjauan Teoritik dan Implikasi Intervensi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *10*(1), 45–56.

Lukman, G. A., Alifah, A. P., Divarianti, A., & Humaedi, S. (2021). Kasus Narkoba di Indonesia dan Upaya Pencegahannya di Kalangan Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian*

Kepada Masyarakat (JPPM), *2*(3), 405–417.
Lutfiah, A., Menanti, A., & Hasanuddin. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kepribadian Hardiness terhadap Resiliensi Belajar pada Masa Pandemi pada Siswa MAN Asahan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *5*(2), 1071–1078.
Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 160–168.
Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumtances Into Resilient Growth*. New York: Springer.
Merianda, N., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Hardiness pada Santri MTS Pondok Pesantren Daar El-Qolam 1 Tangerang. *JCA Psikologi*, *1*(1), 66–74.
Mulyati, C. A., & Eryani, R. D. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(1), 106–113.
Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur Ditinjau dari Gender. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *7*(3), 99–107.
Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
Olivia, D. O. (2014). Kepribadian Tahan Banting dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *02*(01), 115.
Parnawi, A. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Bullying pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, *2*(1), 144–154.
Prasetya, D., & Rohmat, R. (2021). Strategi Coping dan Hardiness Siswa dalam Menghadapi Tekanan Belajar di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *7*(2), 142–151.
Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Gambaran Regulasi Emosi pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, *8*(1), 1–8.
Ramadhani, B. S. (2020). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dan Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
Rosalina, F., Bahri, S., & Nurbaity. (2023). Hubungan Antara Academic Hardiness dengan Self-confidence pada Siswa Smp Banda Aceh Hubungan Antara Academic Hardiness dengan Self-Confidence pada Siswa SMP Banda Aceh Abstrak Hubungan Antara Academic Hardiness dengan Self-confidence Pada Siswa Smp Banda. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *12*(2), 9–16.
Santoso, A., & Widiastuti, N. (2019). Ketahanan Psikologis (Hardiness) pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Ditinjau dari Peran Sosial Keluarga. *Jurnal Psikologi Insight*, *11*(1), 31–40.
Sari, D. N., & Ghozali, R. A. (2024). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik Siswa pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) di SMP PGRI 9 Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, *11*.
Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada Single Mother. *Jurnal Diversita*, *1*(2).

Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates: The Unique Roles of Hardiness and Personality. *Military Medicine*, *176*(4), 389–396.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Suryani, D. (2020). Permasalahan Siswa dalam Konteks Pendidikan Karakter. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, *5*(2), 88–96.

Wihartati, W. (2022). *Psikologi Kesehatan Berbasis Unity of Science*. Semarang: Lawwana.

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

Zahid, A., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Masa Depan pada Siswa MAN 2 Wonosobo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, *7*(2).