

Peran Dukungan Sosial dalam Memediasi *Cognitive Reappraisal* dan Resiliensi pada Dewasa Awal

Raissa Dwifandra Putri¹

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia
raissa.dwifandra.fpsi@um.ac.id

Ulfa Masfufah²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia
ulfa.masfufah.fpsi@um.ac.id

Ika Andrini Farida³

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia
ika.andrini.fpsi@um.ac.id

Abstract

Early adulthood is considered one of life's most critical stages. This is because, during this stage, individuals will face a variety of life transitions, making the ability to recover and adapt to difficult situations essential. This term is known as resilience. This study explored the role of social support as a mediator in the relationship between cognitive reappraisal and resilience in young adults. A quantitative method with mediation analysis was used. The study involved 241 participants in early adulthood (18-30 years old) ($M = 22.06$). The results showed a positive relationship between the use of cognitive reappraisal and resilience ($r = 0.802$; $p < .001$). Furthermore, social support can mediate the relationship between the use of cognitive reappraisal and resilience ($\beta = 0.598$, $p < .001$). It can be concluded that strategy to increase resilience in young adults can be strengthened through the optimization of cognitive reappraisal and social support.

Keywords: cognitive reappraisal, early adulthood, resilience, social support

Abstrak

Dewasa awal merupakan salah satu tahapan yang dinilai cukup kritis. Hal ini dikarenakan pada tahap ini, individu akan menghadapi transisi kehidupan yang cukup beragam, sehingga kemampuan individu untuk bangkit dan adaptif dari keadaan sulit diperlukan pada tahapan ini. Istilah ini dikenal dengan nama resiliensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial sebagai mediator dalam hubungan *cognitive reappraisal* dengan resiliensi pada individu dewasa awal. Metode yang digunakan ialah metode kuantitatif dengan analisis mediasi. Penelitian ini melibatkan partisipan yang berada pada tahap dewasa awal (18 – 30 tahun) sejumlah 241 orang ($M = 22,06$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penggunaan *cognitive*

reappraisal dan resiliensi ($r = 0,802$; $p < .001$). Selanjutnya, dukungan sosial dapat berperan dalam memediasi hubungan antara penggunaan *cognitive reappraisal* dan resiliensi ($\beta = 0,598$, $p < .001$). Dapat disimpulkan bahwa peningkatan resiliensi pada individu dewasa awal dapat diperkuat melalui optimalisasi penggunaan *cognitive reappraisal* dan dukungan sosial.

Kata kunci: *cognitive reappraisal*, dewasa awal, resiliensi, dukungan sosial

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan salah satu tahapan yang dinilai cukup kritis untuk dilalui oleh individu. Hal ini dikarenakan pada tahap ini, individu akan menghadapi transisi kehidupan yang cukup beragam, seperti penyesuaian tempat tinggal baru, relasi sosial (pertemanan dan relasi romantis), transisi pendidikan, hingga transisi pekerjaan. Tidak jarang tahapan ini menjadi suatu tahapan yang dicirikan sebagai tahap usia dengan berbagai kemungkinan, sebab seorang yang berada di tahap ini akan membuat keputusan-keputusan penting dalam hidupnya, seperti dalam memutuskan suatu pekerjaan ataupun menjalin serangkaian relasi romantis sehingga banyak kemungkinan yang dapat terjadi pada individu di tahap ini (Arnett, 2000).

Selain usia dengan berbagai kemungkinan, pada tahapan ini, individu juga cenderung mengalami ketidakstabilan dan ketidakpastian karena masa transisi tersebut, hal ini dapat mengarahkan individu pada suatu masalah kesehatan mental (Copeland et al., 2014). *National Mental Health Survey* di Singapura menunjukkan bahwa rata-rata usia kemunculan masalah kesehatan mental di usia 22 tahun, dengan insiden tertinggi di usia 18 – 24 tahun (Vaingankar et al., 2013). Laporan hasil survei kesehatan Indonesia tahun 2023 menyatakan bahwa prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15-24 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan, 2023). Kuwabara et al. (2007) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan periode yang rentan terhadap depresi. Sebagian besar individu pada tahap tersebut mengalami depresi karena pengalaman dalam masalah hubungan, tantangan akademik, dan penggunaan obat-obatan terlarang.

Berbagai tantangan, masalah, ataupun kesulitan yang dihadapi individu tidak selalu mengarahkan individu pada masalah kesehatan mental (Galatzer-Levy et al., 2012). Suatu studi menjelaskan bahwa individu yang berada dalam berbagai tekanan dan kesulitan, juga mampu memiliki kemampuan adaptif serta bangkit kembali dari keterpurukkan, sehingga kemampuan ini justru mengarahkan individu pada *well-being* (King & Rothstein, 2010). Istilah ini disebut dengan resiliensi (Luthar, 2006). Fonagy et al. (1994) menjelaskan bahwa karakteristik resiliensi dapat muncul dan dimiliki individu justru saat berada di bawah tekanan.

Resiliensi didefinisikan sebagai suatu proses dinamis yang dimiliki individu untuk dapat kembali stabil atau berfungsi secara normal setelah menghadapi berbagai kondisi yang sulit, ancaman, atau keadaan stressor lainnya (Luthar et al., 2000; Masten, 2014). Resiliensi dapat dilihat sebagai sebuah *trait* yang berasal dari faktor genetik atau biologis individu, *trait* ini dapat diaktifkan ketika individu tersebut mengalami kondisi yang tidak menyenangkan/sulit (Yehuda & Flory, 2007). Selanjutnya, resiliensi dapat terbentuk melalui beberapa hal seperti karakteristik dan pengalaman individu, stressor yang dihadapi, lingkungan, serta waktu dalam menghadapi keadaan yang sulit tersebut (Campbell-Sills et al., 2009; Masten & Tellegen, 2012).

Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi merupakan individu yang mampu menggunakan berbagai sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tantangan sehingga ia dapat beradaptasi lebih baik dari kondisi yang penuh dengan tekanan (Zhao et al., 2020).

Adapun penelitian terkait resiliensi telah berkembang dan melihat resiliensi dalam dua komponen utama. Pertama, sebagai sesuatu yang bersifat statis (seperti *trait* pada diri individu). Kedua sebagai sesuatu yang dinamis, yaitu dapat dibentuk salah satunya melalui beragam pengalaman individu. Sejalan dengan hal tersebut, studi terkait resiliensi menggarisbawahi aspek personal/internal seperti kepribadian, kognitif, afektif merupakan mekanisme protektif dari resiliensi (Tronick & DiCorcia, 2015). Sementara faktor dari lingkungan, dapat dilihat melalui persepsi individu terkait dukungan dari lingkungannya (Luthar, 2006).

Pada karakteristik personal, strategi untuk menghadapi suatu peristiwa atau tekanan dapat dikaitkan dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosi (Miklósi et al., 2014). Kemampuan regulasi emosi yang adaptif dari berbagai tekanan menjadi hal yang penting untuk dapat mempertahankan fungsi kognitif dan afektif agar tetap sehat (Murray et al., 2021). Individu yang memiliki strategi regulasi emosi yang baik cenderung akan menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih positif, sebab hal ini dapat digunakan untuk menyeimbangkan keadaan emosional hingga meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan ataupun kesulitan (Tugade & Fredrickson, 2007).

Menurut Gross & John (2003) strategi regulasi emosi terbagi atas dua jenis, yaitu *cognitive reappraisal* dan *emotion suppression*. *Cognitive reappraisal* sendiri sering dikaitkan dengan strategi regulasi emosi yang efektif dalam meregulasi emosi negatif, sehingga terkadang strategi ini cenderung dapat menjadi faktor protektif dalam mengatasi stress. *Cognitive reappraisal* sendiri merupakan bagian dari strategi regulasi emosi yang melibatkan perubahan pemahaman dari stimulus yang dapat membangkitkan emosi individu dengan mengubahnya menjadi respon yang lebih dapat diterima (Gross, 1998; Sheppes & Gross, 2011). Li & Hu (2022) dalam studinya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *cognitive reappraisal* dan resiliensi.

Sebagai salah satu faktor protektif dari resiliensi, penggunaan strategi *cognitive reappraisal* ini menunjukkan dapat meningkatkan resiliensi individu (Zhou & Li, 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* mampu memprediksi resiliensi (Polizzi & Lynn, 2021; Stover et al., 2024). Hal ini dikarenakan *cognitive reappraisal* mampu membuat individu menilai ulang setiap kejadian yang ada sehingga individu akan mampu lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang paling sering digunakan pada orang dewasa (Gross & John, 2003a). Melalui pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan *cognitive reappraisal* dan resiliensi pada tahap dewasa awal. Sehingga, hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *cognitive reappraisal* dengan resiliensi pada individu dewasa awal.

Selanjutnya, salah satu faktor eksternal yang dapat menjadi prediktor dalam membentuk resiliensi individu adalah dukungan sosial (Cao et al., 2024). Dukungan sosial sendiri didefinisikan sebagai bentuk sumber daya baik psikologis maupun psikis yang diberikan oleh lingkungan sosial untuk membantu individu agar mampu coping dari kondisi yang menekan (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya eksternal yang dimiliki individu. Sebuah studi menunjukkan individu yang memiliki banyak dukungan sosial cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi (Thompson et al., 2016a) dan mampu lebih adaptif (Lau et al., 2018). Hal ini karena dukungan sosial berperan dalam membantu individu untuk bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan ataupun krisis dengan memberikan sumberdaya yang dapat membuat individu menjadi resilien (Malkoc & Yalcin, 2015). Studi terdahulu juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi individu ketika menghadapi tekanan (Ozbsy, 2007).

Menurut Luthar (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif kedua yang dimiliki individu yang sedang berada di tahap transisi. Hubungan yang suportif dapat membantu individu sukses di tahap transisi menuju dewasa (Shulman et al., 2009). Dukungan sosial yang diperlukan di tahap dewasa awal ini sejalan dengan tugas perkembangan individu di tahap dewasa awal, yaitu membangun keintiman (Santrock, 2017). Keintiman yang dibangun tidak hanya mengarah pada hubungan romantis, namun juga pada lingkungan sosialnya. Zimet et al. (1988) mengelompokkan sumber-sumber dari lingkungan sosial yang dapat memberikan dukungan bagi individu seperti keluarga, teman, dan figur signifikan. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dukungan dari keluarga mampu memprediksi penurunan gejala depresi pada wanita dewasa awal (Pettit et al., 2011).

Beberapa ahli menyatakan bahwa dalam membahas kesehatan mental individu dewasa awal, hal ini berkaitan dengan resiliensi dari individu tersebut. Proses untuk menjadi resilien sendiri perlu melibatkan faktor internal dan eksternal yang dimiliki individu. Pada penelitian ini, peneliti mencoba melihat faktor internal individu melalui penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan melihat faktor eksternal melalui dukungan sosial yang dimiliki individu. Studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *cognitive reappraisal* dan persepsi dukungan sosial (d'Arbeloff et al., 2018; Sachs-Ericsson et al., 2021a). Individu yang menggunakan *cognitive reappraisal* cenderung lebih memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain dan memiliki kepuasan secara sosial (Cutuli, 2014). Penggunaan *cognitive reappraisal* berhubungan dengan rendahnya individu mengalami depresi dan kecemasan melalui adanya dukungan sosial (d'Arbeloff et al., 2018). Terlebih pada individu yang sedang berada di tahap transisi, dukungan sosial merupakan hal yang cukup penting untuk dimiliki agar mampu mempertahankan *well-being* (Masten et al., 2004).

Meskipun penelitian terkait faktor-faktor yang secara langsung membentuk resiliensi telah banyak dilakukan ((Bhattarai et al., 2021; Galatzer-Levy et al., 2012; Malkoc & Yalcin, 2015; Putri et al., 2024; Tutte-Vallarino et al., 2022), namun penelitian yang melihat dukungan sosial sebagai mediator dalam hubungan antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dalam konteks budaya individualistik dengan fokus populasi yang beragam, seperti pada dewasa muda dengan neurotik (Metts & Craske, 2023), kesehatan mental pada anak – anak (Han et al., 2023). Oleh karena itu, masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai keterkaitannya pada individu dewasa awal dalam budaya kolektif seperti di Indonesia, di mana dukungan sosial dapat memiliki peran yang signifikan dalam membentuk resiliensi individu di masa dewasa awal. Dengan demikian, hipotesis kedua yang diusulkan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dapat memediasi hubungan antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi pada individu dewasa awal. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan mental individu pada dewasa awal melalui intervensi yang berfokus pada strategi regulasi emosi serta penguatan dukungan sosial.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah penelitian yang melibatkan pengukuran variabel untuk memperoleh skor dari individu sebagai partisipan penelitian, skor tersebut merupakan skor numerik yang akan dimasukkan dalam analisis data dan didapatkan hasil untuk diinterpretasikan (Gravetter & Forzano, 2011). Penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan populasi penelitian adalah individu yang berada di tahap dewasa awal (18 – 30 tahun). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah warga negara Indonesia (WNI) dan berusia 18 – 30 tahun. Oleh karena itu, peneliti menggunakan

purposive sampling dalam teknik pengambilan sampel penelitian. Total partisipan yang didapatkan pada penelitian ini sebesar 250 orang namun 9 diantaranya dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria penelitian, sehingga total partisipan pada penelitian ini sebesar 241 orang ($M = 22,26$; $SD = 3,06$) dengan jumlah partisipan perempuan sebanyak 76,3% dan laki – laki sebanyak 23,7%.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu resiliensi, variabel independen yaitu *cognitive reappraisal*, dan variabel mediator yaitu dukungan sosial. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang berisi tiga instrumen penelitian, yang terdiri dari instrumen untuk mengukur *cognitive reappraisal*, dukungan sosial, dan instrumen untuk mengukur resiliensi. Kuesioner tersebut berbentuk *google form* yang disebarakan secara *online*.

Instrumen resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini ialah Adult Resilience Measure-Revised (ARM-R) yang digagas oleh Ungar & Liebenberg di bawah Resilience Research Centre (Resilience Research Center, 2019). Skala ini terdiri dari dua subskala yaitu resiliensi personal dan resiliensi relasional. Skala ini terdiri dari 17 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban dengan menggunakan skala likert (1 = sangat tidak sesuai sampai dengan 5 = sangat sesuai). Skala ini diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan penilaian validitas isi oleh *expert judgement*. Kemudian peneliti melakukan uji keterbacaan dan mengukur validitas konstruk serta reabilitas alat ukur tersebut. Analisis validitas konstruk dilakukan pada subjek utama ($n = 241$) dengan melakukan uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Didapatkan 5 aitem gugur (aitem 1, 2, 3, 6, dan 16) agar model tersebut dapat dinyatakan fit. Sehingga, berdasarkan hasil uji CFA didapatkan sebanyak 12 aitem dinyatakan telah memenuhi syarat untuk model fit yaitu $CFI > 0.9$ (0.950); $RMSEA < 0.08$ (0.067); nilai *factor loading* > 0.5 . Hasil uji reliabilitas menunjukkan alat ukur ini reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar .833.

Selanjutnya, instrumen *cognitive reappraisal* yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen yang terdapat pada skala Emotion Regulation Questionnaire yang digagas oleh Gross & John (2003). Penelitian ini menggunakan aitem yang ada pada dimensi *cognitive reappraisal* pada skala tersebut yang berjumlah 6 aitem. Kemudian, peneliti melakukan adaptasi alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis validitas konstruk dilakukan pada subjek utama ($n = 241$) dengan melakukan uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Didapatkan tiga aitem gugur (aitem no 3, 5, dan 10), dengan demikian tiga aitem lainnya memiliki hasil $CFI = 0.976$; $RMSEA = 0.064$; dan *factor loading* > 0.50 sehingga hal ini menunjukkan bahwa konstruk tersebut fit. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa aitem pada skala ini memiliki reliabilitas yang baik (Cronbach's Alpha = .739).

Pengukuran dukungan sosial yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988), *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPSS). Skala ini terdiri dari 12 aitem yang terbagi atas tiga dimensi yang merupakan sumber dukungan sosial, yaitu keluarga, teman, dan juga *significant other*. Peneliti melakukan adaptasi alat ukur dan pengujian validitas isi oleh *expert judgement*. Kemudian peneliti juga melakukan pembuktian validitas melalui analisis konstruk dan juga reliabilitas alat ukur. Analisis validitas konstruk dilakukan menggunakan uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada subjek utama ($n=241$). Didapatkan nilai $CFI = 0.975$; $RMSEA = 0.073$; dan *factor loading* > 0.50 sehingga hal ini menunjukkan bahwa konstruk tersebut dinyatakan fit. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha dari dimensi keluarga sebesar 0.893; teman sebesar 0.884; *significant other* sebesar 0.963; dan total keseluruhan aitem sebesar 0.922. Hal ini menunjukkan skala ini reliabel.

Analisis data terkait karakteristik partisipan (jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status pernikahan, gambaran resiliensi, gambaran penggunaan *cognitive reappraisal*, dan gambaran dukungan sosial) serta korelasi bivariat dilakukan menggunakan *software* SPSS v.23. Sementara analisis mediasi dilakukan dengan menggunakan PROCESS, sebuah *software* yang ditambahkan di SPSS v 4.1 model 4 dengan variabel independen adalah *cognitive reappraisal*, variabel mediator adalah dukungan sosial, dan variabel dependen adalah resiliensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa resiliensi partisipan didapatkan berada pada kategori sedang. Tabel 1 menunjukkan karakteristik partisipan yang terdiri dari jenis kelamin, usia, status pekerjaan, status pernikahan saat ini, serta gambaran dari resiliensi, *cognitive reappraisal*, dan juga dukungan sosial partisipan. Dalam penelitian ini, didapatkan mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (76,3%). Kategori usia partisipan paling banyak berada pada usia 20 tahun (22,8%). Status pekerjaan partisipan terbanyak ialah mahasiswa (70,1%). Hampir seluruh partisipan berstatus *single*/belum menikah (95%). Selanjutnya, gambaran resiliensi partisipan paling banyak berada pada kategori sedang (46,9%), strategi penggunaan *cognitive reappraisal* berada pada kategori sedang (35,3%), dan dukungan sosial pada kategori tinggi (65,1%).

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Variabel	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	57 (23,7)
Perempuan	184 (76,3)
Usia	
18	5 (2,1)
19	27 (11,2)
20	55 (22,8)
21	50 (20,7)
22	20 (8,3)
23	17 (7,1)
24	14 (5,8)
25	8 (3,3)
26	12 (5)
27	10 (4,1)
28	8 (3,3)
29	11 (4,6)
30	4 (1,7)
Status Pekerjaan Saat Ini	
Tidak Sedang Bekerja	10 (4,1)
Tidak Sedang Bekerja dan Kuliah	2 (0,8)
Siswa	1 (0,4)
Mahasiswa	169 (70,1)
Mahasiswa dan Bekerja	1 (0,4)
Bekerja	56 (23,2)
Status Pernikahan	
Single	229 (95)
Menikah	12 (5)
Resiliensi	
Sangat rendah	21 (8,7)
Rendah	41 (17)
Sedang	113 (46,9)
Tinggi	56 (23,2)

Sangat Tinggi	10 (4,1)
<i>Cognitive reappraisal</i>	
Sangat rendah	20 (8,3)
Rendah	78 (32,4)
Sedang	85 (35,3)
Tinggi	58 (24,1)
Sangat Tinggi	0 (0)
Dukungan Sosial	
Sangat Rendah	0 (0)
Rendah	9 (3,7)
Sedang	75 (31,1)
Tinggi	157 (65,1)
Sangat Tinggi	0 (0)

Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi merupakan suatu proses dinamis dari tiap individu dalam beradaptasi dengan beragam situasi sulit yang dihadapi (Ungar et al., 2021). Artinya setiap individu mungkin mampu beradaptasi dengan suatu situasi yang sulit pada suatu waktu, namun ketika dihadapkan pada kondisi yang lebih sulit maka ada kecenderungan individu untuk tidak selalu secara langsung adaptif dan resilien. Sebab sesuai dengan karakteristik individu di tahap dewasa awal, yaitu fase ketidakstabilan (Arnett, 2000; Copeland et al., 2014) sehingga hal ini juga turut mempengaruhi cara individu dalam menghadapi situasi yang sulit.

Karakteristik *cognitive reappraisal* partisipan yang berada pada kategori sedang/moderat ini dapat dikarenakan karena individu di usia dewasa diharapkan lebih mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, namun pemilihan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* ternyata tidak selalu terus digunakan. Penggunaan strategi regulasi emosi dapat bergantung pada konteks dari individu tersebut, seperti konteks lingkungan (Haines et al., 2016). Menurut Haines et al., (2016) penggunaan *cognitive reappraisal* lebih sering digunakan pada situasi yang kurang dapat dikendalikan oleh individu, ketika *cognitive reappraisal* kembali dilakukan dalam situasi yang kurang dapat dikendalikan tersebut, akan membantu individu untuk lebih adaptif dan menerima keadaan yang terjadi. Sehingga, penggunaan *cognitive reappraisal* mungkin tidak selalu digunakan karena konteks situasi yang mungkin dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan oleh individu berbeda – beda. Selain itu, mayoritas partisipan merupakan individu yang berada di usia 20 tahun, individu di usia ini cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang belum matang dan masih terus berkembang (Santrock, 2017). Sehingga terkadang ketika dalam menghadapi situasi yang sulit, individu masih menggunakan pelibatan emosi dibandingkan dengan meregulasinya.

Selanjutnya, hasil juga menunjukkan bahwa dukungan sosial partisipan berada pada kategori tinggi. Meskipun demikian, beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial pada dewasa awal berada pada kategori moderat, misal pada konteks dewasa awal selama COVID-19 (Hadinata & Sahrani, 2021) dan pada mahasiswa di suatu universitas tertentu (Pasinringi et al., 2022). Hal yang dapat membedakan temuan tersebut karena partisipan yang terlibat di tiap penelitian dengan konteks berbeda. Pada penelitian ini, mayoritas partisipan adalah mahasiswa dengan mayoritas usia 20 tahun, dimana dukungan sosial masih sangat banyak didapatkan dan dibutuhkan oleh individu baik dari keluarga, teman, ataupun figur signifikan, dibandingkan dengan rentang usia dewasa awal lainnya. Dukungan sosial yang tinggi juga berkaitan dengan tahap eksplorasi identitas individu di dewasa awal (Arnett, 2000), individu akan cenderung bertemu dengan lingkungan baru, seperti perkuliahan, tempat kerja, komunitas, dan juga membangun relasi sosial yang semakin luas sebagian bagian

dari cara individu mengeksplorasi identitas (Alsubaie et al., 2019). Hal ini memungkinkan individu memiliki dukungan sosial yang tinggi dari beragam sumber. Terlebih di fase yang juga penuh tantangan ini, dukungan sosial menjadi hal yang sangat krusial untuk dimiliki individu di dewasa awal (Pasinringi et al., 2022), sehingga memungkinkan individu untuk mencari dan mendapatkan dukungan sosial sebanyak mungkin.

Tabel 2. Korelasi Bivariat

Variabel	Mean	SD	1	2	3
Resiliensi	47,88	7,24	1	.262**	.802**
<i>Cognitive reappraisal</i>	16,10	3,17	.262**	1	.234**
Dukungan Sosial	5,30	1,14	.802**	.234**	1

Tabel 2 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan pada semua variabel. *Cognitive reappraisal* berkorelasi positif baik dengan dukungan sosial ($r = 0.262$, $p < .001$) maupun dengan resiliensi ($r = 0.802$, $p < .001$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi. Adapun korelasi yang didapatkan bernilai positif, dapat diartikan bahwa semakin tinggi penggunaan *cognitive reappraisal* maka semakin tinggi pula resiliensi individu. Demikian juga sebaliknya semakin rendah penggunaan *cognitive reappraisal* maka semakin rendah pula resiliensi individu.

Penggunaan strategi *cognitive reappraisal* ini cenderung berhubungan positif dengan kesehatan mental dan *well-being*, yaitu dengan membantu individu dalam mengurangi emosi negatif dan mampu membuat penilaian kembali akan suatu kejadian (Troy et al., 2010). Sehingga diharapkan individu akan mampu lebih adaptif menghadapi suatu kejadian. Hal ini mencerminkan proses dari resiliensi. Sebuah studi menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang berhubungan dengan beragam dampak psikologis yang positif serta *well-being* (McRae & Gross, 2020). Sebuah studi menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* mampu berperan sebagai faktor protektif yang dimiliki oleh individu untuk meningkatkan resiliensi (Polizzi & Lynn, 2021).

Sejalan dengan hal tersebut, Stover et al. (2024) menyatakan bahwa kemampuan *cognitive reappraisal* dapat berperan sebagai strategi regulasi emosi dalam melawan stress dan kesulitan sehingga hal ini dapat membantu individu menjadi resilien. Selain itu Liu et al. (2014) juga menjelaskan bahwa individu yang melakukan *cognitive reappraisal* cenderung menampilkan kemampuan untuk resilien serta mempertahankan resiliensinya. Hal ini berarti bahwa individu yang cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* akan mampu membuat penilaian ulang akan emosi yang dirasakan serta situasi yang terjadi ke dalam bentuk yang lebih dapat diterima. Hal ini akan membentuk kemampuan individu untuk lebih adaptif ketika menghadapi berbagai situasi yang sulit sebab individu akan mampu melihat perspektif lain. Kemampuan adaptif ini merupakan bentuk resiliensi yang dimiliki individu ketika menghadapi berbagai kondisi sulit yang terjadi (King & Rothstein, 2010).

Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *cognitive reappraisal* dan dukungan sosial. Individu dengan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* cenderung mampu membangun hubungan sosial yang positif, sebab individu cenderung mampu meregulasi konflik dan emosinya dengan baik sehingga pola interaksi yang tercipta dengan lingkungan sosialnya juga tercipta baik (Opitz et al., 2012; Sachs-Ericsson et al., 2021b). Selanjutnya, hubungan antara *cognitive reappraisal* dan dukungan sosial ini bisa *reversible* (d'Arbeloff et al., 2018). Artinya individu dengan dukungan sosial yang tinggi juga berkaitan dengan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dalam menghadapi keadaan sulit (Siswandi & Caninsti, 2021). Dukungan sosial membuat individu merekonstruksi ulang kembali setiap peristiwa yang dialami sehingga membantu individu untuk meredakan stress

(Du et al., 2023). Korelasi antar variabel yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa variabel – variabel tersebut dapat dilanjutkan untuk proses analisis mediasi

Tabel 3. Analisis Mediasi Dukungan Sosial dalam Hubungan *Cognitive Reappraisal* dan Resiliensi

Pathways	Standardized Estimated Effects	95% CI		p
		Lower	Upper	
<i>Cognitive reappraisal</i> --> Dukungan Sosial	0,234	0,479	1,556	< .001
Dukungan Sosial --> Resiliensi	0,783	4,447	5,430	<.001
Direct effect	0,179	0,01	0,357	0,04
Indirect effect	0,419	0,173	0,688	<.001
Total effect	0,598	0,317	0,879	<.001

Analisis mediasi dilakukan untuk menguji peran dari dukungan sosial dalam memediasi hubungan antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi (Tabel 3). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi yang dapat dimediasi oleh dukungan sosial ($\beta = 0,598$, $p = 0,04$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Secara lebih spesifik, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan dukungan sosial ($\beta = 0,234$, $p < .001$); serta *cognitive reappraisal* dengan resiliensi ($\beta = 0,078$, $p < .05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan secara langsung dari *cognitive reappraisal* dengan resiliensi langsung maupun tidak langsung melalui dukungan sosial, sehingga hal ini menunjukkan terjadinya model mediasi parsial. Meskipun demikian, besaran efek tidak langsung (hubungan *cognitive reappraisal* dengan resiliensi melalui dukungan sosial) lebih besar dibanding efek langsung (hubungan *cognitive reappraisal* dengan resiliensi), sehingga model ini dapat dikatakan tetap terjadi efek mediasi. Hal ini berarti penggunaan *cognitive reappraisal* berhubungan dengan resiliensi melalui dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan suatu sumber daya psikologis dan fisik yang menyediakan jejaring sosial yang dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan/stress (Cohen & Wills, 1985). Adanya dukungan sosial juga dapat membuat individu merasakan emosi positif sebab dukungan sosial dapat menjadi sumber energi positif bagi individu untuk mampu menghadapi situasi yang sulit (Karadag et al., 2019), melalui penyediaan keamanan, kenyamanan, serta kebahagiaan (Zakiah & Karyani, 2023). Selain itu, dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dapat membantu individu menjadi resilien dengan membantu individu untuk dapat beradaptasi (Bhattarai et al., 2021). Sehingga penggunaan *cognitive reappraisal* akan mengarahkan individu untuk meninjau ulang kembali kondisi yang dialami, mempresepsikan kembali situasi yang sulit dengan lebih optimis, hal ini yang kemudian membuat individu lebih adaptif dan resilien, melalui peran dari dukungan sosial yang positif.

Beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *cognitive reappraisal* dan persepsi dukungan sosial (d'Arbeloff et al., 2018; Sachs-Ericsson et al., 2021a). d'Arbeloff et al. (2018) menjelaskan bahwa bentuk hubungan antara *cognitive reappraisal* dan dukungan sosial dapat bersifat timbal balik. Individu dengan penggunaan *cognitive reappraisal* cenderung memiliki kepuasan sosial lebih tinggi, individu tersebut memiliki relasi sosial yang cenderung lebih dekat, serta lebih disukai oleh orang lain (Cutuli, 2014). Studi lain menjelaskan bahwa strategi penggunaan *cognitive reappraisal* dengan dukungan sosial menunjukkan hasil yang lebih efektif dalam menghadapi suatu tekanan (Metts & Craske, 2023). Demikian halnya, saat individu berada dalam suatu keadaan sulit dapat melemahkan penggunaan *cognitive reappraisal*, dukungan sosial memungkinkan individu untuk menghadapi kondisi sulit tersebut

(Zaki & Williams, 2013). Seperti membantu individu dalam membuat penilaian ulang kembali atas situasi yang terjadi. Penilaian ulang dapat membuat individu mampu memiliki strategi yang lebih baik ketika menghadapi situasi yang sulit sehingga individu dapat lebih adaptif serta resilien (Bhattarai et al., 2021).

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam membantu individu *coping* dari berbagai tantangan yang dihadapi saat masa transisi (Masten et al., 2004). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan resiliensi (Cao et al., 2024; Thompson et al., 2016b). Dukungan sosial mampu memberikan rasa aman pada individu terlebih ketika sedang berada dalam kondisi sulit sehingga individu tidak merasa sendiri dan mampu bangkit kembali menghadapi kesulitannya (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, individu dengan dukungan sosial yang kuat akan dapat belajar dari dukungannya untuk dapat mengatasi kesulitan (Cohen & Wills, 1985; Hefner & Eisenberg, 2009). Dalam hal ini dukungan sosial dapat berperan sebagai model pembelajaran bagi individu (Bandura, 1977). Studi lain juga menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu berperan dalam mengurangi dampak negatif dari kondisi yang menyulitkan dan mampu meningkatkan resiliensi dalam diri individu yang kemudian akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya (Malkoc & Yalcin, 2015).

Berbagai sumber dukungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan *significant others* dibutuhkan bagi individu untuk menjadi resilien, khususnya agar mampu beradaptasi dan menghadapi tantangan di masa transisi. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa, yang juga tidak terlepas dari berbagai tantangan. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, merupakan dukungan sosial terkuat yang memampukan mahasiswa untuk menghadapi tekanan dalam masa-masa yang sulit (Abdul Aziz et al., 2023). Studi lain menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya mampu menurunkan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa saat belajar secara daring (Prayitno & Andayani, 2023). Sejalan dengan tahapan perkembangan individu pada tahap ini ialah membangun kelekatan, maka peran dukungan sosial menjadi penting dalam tahap ini sebagai sumber kelekatan individu (Masten et al., 2004).

Resiliensi merupakan salah satu prediktor dari well-being. Penelitian ini menekankan mekanisme yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan kesehatan mental individu pada dewasa awal melalui pengembangan resiliensi pada individu. Pengembangan resiliensi pada diri individu dapat dilakukan melalui pelibatan faktor dalam diri individu seperti penggunaan *cognitive reappraisal* dan faktor lingkungan seperti penguatan dukungan sosial di sekitar individu.

SIMPULAN

Temuan hasil studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi pada individu dewasa awal dan dukungan sosial berperan dalam memediasi hubungan *cognitive reappraisal* dan resiliensi. Bagi individu yang berada di tahap dewasa awal, dukungan sosial merupakan hal yang perlu dimiliki. Ketika individu mampu mengelola emosi dan diri maka akan membuat individu untuk lebih adaptif dan menjadi resilien. Melalui peran dukungan sosial dalam memediasi hubungan *cognitive reappraisal* dan resiliensi menunjukkan bahwa keterlibatan faktor internal dan eksternal dalam mengembangkan resiliensi merupakan hal yang penting dan perlu mendapat perhatian, khususnya bagi individu yang berada di tahap dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, N. A., Baharudin, N. S., & Alias, N. A. (2023). Association between stress and social support perceived among undergraduate health sciences student. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 30(3), 176–183. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.16>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Arifuddin A. Pasinringi, M., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Badan Kebijakan Pembangunan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementrian Kesehatan RI
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bhattarai, M., Jin, Y., Smedema, S. M., Cadel, K. R., & Baniya, M. (2021). The relationships among self-efficacy, social support, resilience, and subjective well-being in persons with spinal cord injuries. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1), 221–230. <https://doi.org/10.1111/jan.14573>
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007–1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>
- Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: Mediating effects of coping styles. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1331813>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Copeland, W. E., Angold, A., Shanahan, L., & Costello, E. J. (2014). Longitudinal patterns of anxiety from childhood to adulthood: The great smoky mountains study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(1), 21–33. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.09.017>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- d'Arbeloff, T. C., Freedy, K. R., Knodt, A. R., Radtke, S. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2018). Emotion regulation and the experience of future negative mood: The importance of assessing social support. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02287>
- Du, X., Zhou, M., Mao, Q., Luo, Y., & Chen, X. (2023). Positive aging: social support and social well-being in older adults-the serial mediation model of social comparison and cognitive reappraisal. *Current Psychology*, 42(26), 22429–22435. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03219-3>

- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The emanuel miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231–257. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x>
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping Flexibility, Potentially Traumatic Life Events, and Resilience: A Prospective Study of College Student Adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542–567. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.6.542>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2011). *Research Methods for The Behavioral Sciences* 4. CENGAGE Learning Custom Publishing.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003a). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003b). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Hadinata, C., & Sahrani, R. (2021). The role of perceived social support towards stress in early adulthood during pandemic Covid-19. *Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)*.
- Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., Grace, C., & Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference. *Psychological Science*, 27(12), 1651–1659. <https://doi.org/10.1177/0956797616669086>
- Han, F., Duan, R., Huang, B., & Wang, Q. (2023). Psychological resilience and cognitive reappraisal mediate the effects of coping style on the mental health of children. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110642>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- 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>
- King, G. A., & Rothstein, M. G. (2010). Resilience and Leadership: The self-management of failure. In *Self-management and Leadership Development* (pp. 361–394). Edward Elgar Publishing Limited.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001>
- Lau, E. Y. H., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hong Kong: Self-esteem as a mediator. *Journal of College Student Development*, 59(1), 129–134. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0011>
- Li, Q., & Hu, J. (2022). Post-traumatic Growth and Psychological Resilience During the COVID-19 Pandemic: A Serial Mediation Model. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780807>

- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92–97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation (2nd ed.)* (pp. 739–795). John Wiley & Sons, Inc.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Malkoc, A., & Yalcin, I. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and PWB. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35–43.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology*, 16(04). <https://doi.org/10.1017/S0954579404040143>
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345–361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Metts, A. V., & Craske, M. G. (2023). Influence of social support on cognitive reappraisal in young adults elevated on neuroticism. *Behaviour Research and Therapy*, 167, 104355. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104355>
- Miklósi, M., Martos, T., Szabó, M., Kocsis-Bogár, K., & Forintos, D. (2014). Cognitive emotion regulation and stress: a multiple mediation approach. *Translational Neuroscience*, 5(1). <https://doi.org/10.2478/s13380-014-0207-9>
- Murray, R. J., Apazoglou, K., Celen, Z., Dayer, A., Aubry, J.-M., Ville, D. Van De, Vuilleumier, P., & Piguet, C. (2021). Maladaptive emotion regulation traits predict altered corticolimbic recovery from psychosocial stress. *Journal of Affective Disorders*, 280, 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.122>
- Opitz, P. C., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2012). Selection, Optimization, and Compensation in the Domain of Emotion Regulation: Applications to Adolescence, Older Age, and Major Depressive Disorder. In *Social and Personality Psychology Compass* (Vol. 6, Issue 2, pp. 142–155). <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00413.x>
- Pettit, J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood: Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127–136. <https://doi.org/10.1037/a0022320>
- Polizzi, C. P., & Lynn, S. J. (2021). Regulating emotionality to manage adversity: A systematic review of the relation between emotion regulation and psychological resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 577–597. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10186-1>
- Prayitno, H. A., & Andayani, B. (2023). The relationship between peer social support and academic stress among university students during the COVID-19 pandemic. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 038106. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4711>

- Putri, R. D., Lestari, L. I., & Azzahroh, S. (2024). ““There is a Rainbow After The Rain””: The Role of Hope in Increasing Resilience Among Students of Universitas Negeri Malang. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17518>
- Resilience Research Center. (2019). Child and youth resilience measure (CYRM-R) & adult resilience measure (ARM-R). <Http://Www.Resilienceresearch.Org/>.
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D., & Hajcak, G. (2021a). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging & Mental Health*, 25(3), 453–461. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1698516>
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D., & Hajcak, G. (2021b). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging & Mental Health*, 25(3), 453–461. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1698516>
- Santrock, J. W. (2017). *Life Span Development Sixteenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Shulman, S., Kalnitzki, E., & Shahar, G. (2009). Meeting developmental challenges during emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 24(2), 242–267. <https://doi.org/10.1177/0743558408329303>
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. *Clinical Psychology Review*, 110, 102428. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428>
- Thompson, G., McBride, R. B., Hosford, C. C., & Halaas, G. (2016a). Resilience among medical students: The role of coping style and social support. *Teaching and Learning in Medicine*, 28(2), 174–182. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146611>
- Thompson, G., McBride, R. B., Hosford, C. C., & Halaas, G. (2016b). Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support. *Teaching and Learning in Medicine*, 28(2), 174–182. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146611>
- Tronick, E., & DiCorcia, J. A. (2015). The everyday stress resilience hypothesis: A reparatory sensitivity and the development of coping and resilience. *Children Australia*, 40(2), 124–138. <https://doi.org/10.1017/cha.2015.11>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Tutte-Vallarino, V., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., de Álvaro, J. I., Ortín Montero, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>

- Ungar, M., Theron, L., Murphy, K., & Jefferies, P. (2021). Researching multisystemic resilience: A sample methodology. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>
- Vaingankar, J. A., Rekhi, G., Subramaniam, M., Abidin, E., & Chong, S. A. (2013). Age of onset of life-time mental disorders and treatment contact. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(5), 835–843. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0601-y>
- Yehuda, R., & Flory, J. D. (2007). Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure. *Journal of Traumatic Stress*, 20(4), 435–447. <https://doi.org/10.1002/jts.20260>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zakiah, Z. N., & Karyani, U. (2023). Resilience as a mediator for relationships between religiosity and social support with parents' psychological well-being. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(1), 59. <https://doi.org/10.17977/um023v12i12023p59-69>
- Zhao, X., Fu, F., & Zhou, L. (2020). The mediating mechanism between psychological resilience and mental health among left-behind children in China. *Children and Youth Services Review*, 110, 104686. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104686>
- Zhou, S., & Li, X. (2022). Zhongyong thinking style and resilience capacity in chinese undergraduates: The chain mediating role of cognitive reappraisal and positive affect. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814039>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2