



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Coping, Regulasi Emosi, dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Dalam Konteks Banjir Hidrometeorologi

Amanda Lathifah Az Zahra Fauzi dan Marimbun

IAIN Langsa, Kota Langsa, Indonesia

Email: lathifahamanda3@gmail.com, marimbun@iainlangsa.ac.id

ABSTRACT

Migrant students affected by hydrometeorological floods face psychological distress due to limited social support, academic disruptions, and environmental adaptation demands. This condition requires coping skills, emotion regulation, and good resilience. This study aims to analyze the relationship between coping, emotion regulation, and resilience in 200 migrant students at IAIN Langsa using a quantitative approach with correlational design and purposive sampling techniques. The instruments used include Ways of Coping Questionnaire, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and CD-RISC. Data analysis was carried out using Pearson Product Moment correlation and regression analysis with a significance level of 0.05. The results showed that there was no significant relationship between coping and emotion regulation ($r = 0.024$, $p = 0.732$). However, coping ($r = 0.618$, $p < 0.01$) and emotion regulation ($r = 0.617$, $p < 0.01$) each had a positive relationship with resilience. Simultaneously, coping and emotion regulation were significantly associated with resilience ($F = 286.914$, $p < 0.001$) with a contribution of 74.4% ($R^2 = 0.744$). These findings suggest that coping and emotion regulation contribute to resilience through distinct but complementary mechanisms.

ABSTRAK

Mahasiswa perantau yang terdampak banjir hidrometeorologi menghadapi tekanan psikologis akibat keterbatasan dukungan sosial, gangguan akademik, dan tuntutan adaptasi lingkungan. Kondisi ini menuntut kemampuan coping, regulasi emosi, dan resiliensi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara coping, regulasi emosi, dan resiliensi pada 200

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 30 April 2026

First Revised 8 May 2026

Accepted 15 May 2026

First Available online 21 May 2026

Publication Date 21 May 2026

Keyword:

Coping, Emotion Regulation, Hydrometeorological Flood, Migrant Students, Resilience

mahasiswa perantau di IAIN Langsa menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Ways of Coping Questionnaire, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan CD-RISC. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan analisis regresi dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara coping dan regulasi emosi ($r = 0,024$, $p = 0,732$). Namun, coping ($r = 0,618$, $p < 0,01$) dan regulasi emosi ($r = 0,617$, $p < 0,01$) masing-masing memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Secara simultan, coping dan regulasi emosi berhubungan signifikan dengan resiliensi ($F = 286,914$, $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 74,4% ($R^2 = 0,744$). Temuan ini menunjukkan bahwa coping dan regulasi emosi berkontribusi terhadap resiliensi melalui mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi.

© 2026 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Kerentanan psikologis yang tinggi menjadi masalah utama yang dihadapi mahasiswa perantau di IAIN Langsa akibat banjir hidrometeorologi dalam konteks psikologi bencana. Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya resiliensi mereka ketika menghadapi stres lingkungan yang intens (Syuaib et al., 2025). Tanpa persiapan mitigasi yang memadai dan minimnya pengalaman menghadapi bencana, mereka terpaksa menghadapi situasi tersebut sendirian di kos atau kontrakan yang terendam. Di tengah kesulitan komunikasi yang parah, mereka harus mengevakuasi diri, menyelamatkan dokumen penting, memenuhi kebutuhan dasar, serta mempertahankan rutinitas belajar hanya dengan mengandalkan regulasi emosi dan mekanisme pengaturan internal yang masih rapuh (Rahma et al., 2026). Data resmi Badan Penanggulangan Bencana Aceh (BPBA) mencatat bahwa sepanjang tahun 2025 Aceh dilanda 387 kejadian bencana dengan kerugian mencapai Rp249,5 miliar, di antaranya 72 kejadian banjir hidrometeorologi yang berdampak pada 198.850 rumah warga, 49.868 hektare lahan persawahan terendam, serta 925.246 pengungsi, termasuk kerusakan pada sarana pendidikan dan akses komunikasi di wilayah timur Aceh seperti Kota Langsa (Imsaki, 2026). Fenomena dampak banjir pada mahasiswa perantau di Aceh menjadi isu krusial yang mendesak, khususnya untuk menganalisis dinamika psikologis berupa coping, regulasi emosi, dan resiliensi yang saling berkelindan di tengah minimnya dukungan keluarga serta kurangnya pengalaman menghadapi bencana dalam konteks bencana di lingkungan kampus.

Dinamika stres pada mahasiswa dalam konteks bencana dapat dipahami melalui kerangka teori stres-transaksional Lazarus dan Folkman yang menekankan respons stres muncul dari proses penilaian kognitif terhadap ancaman serta sumber daya coping yang tersedia sehingga ketidakseimbangan antara persepsi ancaman dan kapasitas coping mencetuskan stres berkelanjutan (Kusuma et al., 2025). Regulasi emosi menurut Gross melibatkan mekanisme regulasi internal seperti cognitive reappraisal dan expressive suppression yang menentukan kualitas respons terhadap tekanan sementara resiliensi menurut Connor dan Davidson dipandang sebagai kapasitas dinamis untuk bertahan dan bangkit kembali setelah paparan peristiwa mengancam (Bintamur, 2023). Mahasiswa perantau menilai banjir sebagai ancaman tinggi terhadap keselamatan diri dan kesinambungan studi, namun merasa kurang memiliki pengalaman keterampilan coping serta dukungan sosial, akan lebih rentan terjebak dalam lingkaran stres yang sulit diputus. Kekhawatiran mereka semakin berlipat ganda karena kontak langsung dengan keluarga sangat terbatas dan informasi mengenai situasi di daerah asal tidak pasti, sehingga mereka terus-menerus cemas terhadap keselamatan keluarganya di kampung. Situasi ini semakin nyata terlihat dari cerita mahasiswa perantau yang kesulitan menghubungi keluarga saat banjir Aceh (Kompas, 2025). Studi terkini pada mahasiswa perantauan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi dengan koefisien korelasi $r = 0,281$ serta $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula resiliensi dalam diri mahasiswa (Mirza et al., 2024). Berdasarkan temuan tersebut, kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional berperan penting dalam memperkuat kapasitas adaptif, sehingga mahasiswa lebih mampu bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Regulasi emosi dan coping secara teoritis dipandang sebagai dua mekanisme kunci yang dapat memengaruhi resiliensi mahasiswa perantau, tetapi dalam konteks banjir hidrometeorologi dan keterpisahan dari keluarga kapasitas ini tidak dapat begitu saja

diasumsikan memadai. Menurut kerangka James J. Gross, regulasi emosi melibatkan proses sadar maupun otomatis untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosi sehingga individu mampu mempertahankan keberfungsian psikologis, sedangkan resiliensi menekankan kapasitas individu untuk bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau peristiwa yang berat (Gross, 1998). Pada mahasiswa perantau yang tinggal di kos atau kontrakan tanpa dukungan langsung, keterbatasan pengalaman menghadapi bencana dapat membuat kedua kapasitas ini bekerja secara tidak optimal, meskipun tuntutan adaptasi sangat tinggi, sehingga kelompok ini memikul transisi perkembangan menuju dewasa awal sekaligus tekanan adaptasi ekologis di lingkungan baru yang rawan bencana. Penelitian pada mahasiswa di masa krisis menunjukkan bahwa “partisipasi dengan tingkat kesulitan regulasi emosi yang lebih tinggi mengalami peningkatan depresi dan insomnia yang lebih besar, serta penurunan kesejahteraan yang lebih besar selama pandemi COVID-19, sementara partisipan dengan tingkat resiliensi yang lebih rendah mengalami peningkatan depresi, kecemasan, dan insomnia yang lebih besar selama pandemi tersebut” (Rufino et al., 2022).

Walaupun beberapa penelitian telah mengeksplorasi keterkaitan antara resiliensi, regulasi emosi, dan coping pada mahasiswa serta kelompok migran, celah pengetahuan masih mencolok ketika ketiga variabel tersebut dianalisis secara simultan dalam konteks bencana hidrometeorologi yang dialami mahasiswa perantau di lingkungan pendidikan tinggi keagamaan Indonesia. Sebuah penelitian menguji peran regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada 271 siswa MTsN 4 Kota Padang melalui pendekatan kuantitatif korelasional, menemukan bahwa “regulasi emosi dan self-efficacy berada pada tingkat sedang, demikian pula resiliensi akademik. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi, self-efficacy, dan resiliensi akademik” (Annisa et al., 2024) tetapi kajian itu terbatas pada lingkungan sekolah reguler tanpa paparan bencana alam. Penelitian lain mengenai mahasiswa pasca-pandemi juga memperlihatkan bahwa “mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat resiliensi yang sedang ($M = 2,949$ dari skala 5, $SD = 0,569$)” dan faktor individu meliputi kemampuan regulasi emosi serta coping merupakan prediktor terkuat, diikuti faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat (Sheng et al., 2025). Penelitian tersebut berlangsung dalam transisi akademik biasa tanpa tekanan bencana serta tidak menyentuh mahasiswa perantau yang terpisah dari keluarga. Kondisi ini menunjukkan adanya gap penelitian, belum tersedia bukti yang secara khusus menguji hubungan coping, regulasi emosi, dan resiliensi pada mahasiswa perantau yang terdampak banjir hidrometeorologi di IAIN Langsa dengan mempertimbangkan keterbatasan dukungan sosial karena jarak dari keluarga dan ketidaksiapan psikologis menghadapi bencana.

Hipotesis penelitian ini dirumuskan bahwa semakin adaptif coping dan regulasi emosi mahasiswa perantau, maka semakin tinggi resiliensi yang mereka alami akibat banjir hidrometeorologi di IAIN Langsa. Dampak banjir pada mahasiswa perantau di Aceh kini menjadi permasalahan serius yang sangat mendesak untuk dianalisis, terutama dinamika psikologis berupa coping, regulasi emosi, dan resiliensi dalam menghadapi tekanan bencana di tengah minimnya dukungan keluarga serta kurangnya pengalaman mahasiswa dalam menghadapi bencana di lingkungan kampus. Penelitian ini dirancang menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional berlandaskan teori transaksional stres dan coping Lazarus & Folkman, model regulasi emosi Gross yang menjelaskan strategi adaptif banding maladaptif dalam mengelola emosi negatif akibat bencana, serta skala resiliensi Connor-Davidson yang memandang resiliensi sebagai kemampuan bangkit dan beradaptasi pasca kesulitan. Ketiga kerangka ini dipilih karena saling melengkapi sehingga memberikan pemahaman komprehensif mulai dari proses

appraisal stres, pengelolaan emosi saat itu juga, hingga kapasitas pemulihan jangka panjang. Penelitian ini menguji hubungan coping dan regulasi emosi terhadap resiliensi, baik secara parsial maupun simultan, yang dapat menjadi dasar pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis mitigasi psikososial bencana yang kontekstual di lingkungan kampus. Penelitian ini berupaya mengungkap dinamika psikologis mahasiswa perantau Aceh yang terdampak banjir hidrometeorologi, sekaligus memberikan rekomendasi praktis untuk mendukung proses adaptasi dan kesejahteraan psikologis mereka di perantauan.

2. METODE

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara coping, regulasi emosi, dan resiliensi. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05, dengan kriteria Sig. < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (Ismail, 2018). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan pendekatan total sampling, yaitu seluruh populasi yang memenuhi karakteristik penelitian dijadikan responden. Karakteristik responden meliputi mahasiswa perantau IAIN Langsa, pernah terdampak banjir hidrometeorologi, dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 200 orang. Karakteristik responden dideskripsikan untuk mendukung interpretasi hasil penelitian, meliputi jenis kelamin, lama merantau, serta tingkat dampak banjir hidrometeorologi yang dialami responden. Data karakteristik responden penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	90	45%
	Perempuan	110	55%
Lama Merantau	< 1 tahun	84	42%
	1–3 tahun	116	58%
Tingkat Dampak Banjir	Rendah	52	26%
	Sedang	98	49%
	Tinggi	50	25%

Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan tiga instrumen utama, yaitu resiliensi, coping, dan regulasi emosi, yang telah diadaptasi dan dimodifikasi sesuai dengan konteks mahasiswa perantau yang terdampak banjir hidrometeorologi. Resiliensi diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Wahyudi et al. (2020) dan dimodifikasi berdasarkan pengembangan instrumen oleh Mirza et al. (2024), dengan izin pengembang instrumen. Pada variabel coping, pengukuran juga merepresentasikan kategori problem-

focused coping dan emotion-focused coping sesuai kerangka Lazarus dan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984). Blueprint instrumen penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Blueprint Instrumen Penelitian

Variabel	Instrumen	Jumlah Item	Dimensi
Resiliensi	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	25	kompetensi personal, keyakinan terhadap insting dan toleransi terhadap afek negatif, penerimaan positif terhadap perubahan dan dukungan sosial, kontrol diri, serta aspek spiritual.
Coping	Ways of Coping Questionnaire (Lazarus & Folkman)	32	confrontive coping, distancing, self-controlling, seeking social support, accepting responsibility, escape-avoidance, planful problem-solving, dan positive reappraisal.
Regulasi Emosi	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John)	10	cognitive reappraisal dan expressive suppression.

Uji validitas dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment, dengan kriteria r hitung $> r$ tabel (Arikunto, 2010). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan batas minimal 0,60 (Ghozali, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data, seluruh item pada variabel Coping (X1), Regulasi Emosi (X2), dan Resiliensi (Y) memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel sebesar 0,138 pada taraf signifikansi 5% ($n = 200$), sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Tabel 3. Hasil uji reliabilitas, variabel Coping (X1) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,942, variabel Regulasi Emosi (X2) sebesar 0,913, dan variabel Resiliensi (Y) sebesar 0,961. Seluruh nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini reliabel dan layak digunakan (Mulyati et al., 2024). Nilai Cronbach's Alpha pada variabel Coping (X1) menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga seluruh item pernyataan mampu mengukur konstruk coping secara konsisten dan stabil. Variabel Regulasi Emosi (X2) juga menunjukkan reliabilitas sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang baik dan dapat dipercaya dalam mengukur regulasi emosi. Variabel Resiliensi (Y) memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi, sehingga seluruh item mampu mengukur konstruk resiliensi secara konsisten. Tingkat reliabilitas yang tinggi pada ketiga variabel menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki kualitas pengukuran yang baik dan menghasilkan data yang dapat dipercaya untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Coping	0.942	Reliabel
Regulasi Emosi	0.913	Reliabel
Resiliensi	0.961	Reliabel

Tabel 4. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov menghasilkan nilai statistik sebesar 0,055 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 ($0,200 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal (Mulyati et al., 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa data tidak mengalami penyimpangan dari distribusi normal, sehingga analisis yang digunakan dapat merepresentasikan kondisi empiris secara tepat serta menghasilkan temuan yang akurat dan dapat dipercaya dalam menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig	Keterangan
Unstandardized Residual	10.030	0.055	0.200	Sebaran Normal

Tabel 5. Uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara coping dan regulasi emosi ($r = 0,024$, $p = 0,732$). Coping memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi ($r = 0,618$, $p < 0,01$), dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Regulasi emosi juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi ($r = 0,617$, $p < 0,01$), yang berada pada kategori sedang.

Korelasi Pearson antara variabel coping (X1) dan regulasi emosi (X2) menunjukkan nilai yang berada pada rentang 0,00–0,29, yang mengindikasikan hubungan yang sangat rendah atau tidak berarti (Bungin, 2005). Kondisi ini dapat dipahami karena coping dan regulasi emosi, meskipun sama-sama berkaitan dengan pengelolaan stres, memiliki mekanisme yang berbeda. Coping lebih menekankan pada strategi menghadapi stresor eksternal, sedangkan regulasi emosi berfokus pada pengelolaan respons emosional internal. Pada mahasiswa perantau yang terdampak banjir hidrometeorologi, kemampuan menghadapi masalah tidak selalu berjalan seiring dengan kemampuan mengatur emosi, sebab seorang mahasiswa dapat aktif mengevakuasi diri dan mencari solusi praktis, namun tetap kesulitan menstabilkan emosi akibat keterpisahan dari keluarga dan minimnya akses komunikasi. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor tekanan lingkungan, keterbatasan sumber daya, serta pengalaman individu dalam mengelola emosi. Rendahnya nilai korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan dalam konteks penelitian ini.

Hubungan antara coping (X1) dan resiliensi (Y) menunjukkan nilai korelasi pada rentang 0,50–0,69 yang termasuk dalam kategori sedang mendekati kuat (Bungin, 2005). Resiliensi berkembang melalui kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan secara adaptif. Strategi coping yang efektif, seperti problem-focused coping,

berperan dalam mengurangi dampak negatif stres serta mempercepat proses pemulihan dari situasi sulit. Semakin efektif strategi coping yang digunakan, semakin tinggi tingkat resiliensi individu.

Regulasi emosi (X2) menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi (Y) dengan kekuatan korelasi pada kategori sedang yang mendekati kuat (Bungin, 2005). Kemampuan regulasi emosi memungkinkan individu untuk tetap stabil secara psikologis, mengurangi reaksi emosional negatif, serta mempertahankan fungsi adaptif dalam situasi krisis. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan hasil dari kombinasi kemampuan adaptif, baik dalam bentuk coping maupun regulasi emosi. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara coping dan regulasi emosi menunjukkan bahwa keduanya berkontribusi terhadap resiliensi melalui jalur yang berbeda. Dalam konteks mahasiswa perantau yang terdampak banjir hidrometeorologi, kondisi ini mencerminkan adanya tekanan ganda, yaitu tekanan lingkungan akibat bencana dan tuntutan adaptasi di perantauan. Oleh karena itu, individu dapat memiliki strategi coping yang baik tanpa diikuti oleh kemampuan regulasi emosi yang optimal, maupun sebaliknya.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Analisis	Pearson Correlation	Signifikasi (p)
Coping – Regulasi Emosi	0.024	0.732
Coping – Resiliensi	0.618	0.000
Regulasi Emosi – Resiliensi	0.617	0.000

Tabel 6. Nilai R sebesar 0,863 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara variabel independen (Coping dan Regulasi Emosi) dan dependen (Resiliensi). Nilai R² sebesar 0,744 mengindikasikan bahwa 74,4% variasi Resiliensi dapat dijelaskan oleh model, sedangkan Adjusted R² sebesar 0,742 menunjukkan konsistensi kemampuan model setelah penyesuaian. Nilai Std. Error of the Estimate sebesar 10,081 mencerminkan tingkat kesalahan prediksi model. Hasil uji koefisien determinasi, nilai R menunjukkan bahwa coping dan regulasi emosi secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan resiliensi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi masalah serta mengelola emosi berperan besar dalam menentukan tingkat ketahanan psikologis. Nilai R² menunjukkan bahwa sebagian besar variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sehingga keduanya menjadi faktor utama dalam model penelitian. Nilai kesalahan prediksi yang relatif kecil menunjukkan bahwa model yang digunakan cukup baik dalam memperkirakan tingkat resiliensi.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (*Model Summary*)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.863 ^a	.744	.742	10.081

Tabel 7. Berdasarkan hasil analisis regresi menggunakan IBM SPSS Statistics, diperoleh nilai F hitung sebesar 286,914 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa model regresi signifikan (Field, 2017). Uji F menunjukkan bahwa variabel coping dan regulasi emosi secara simultan berhubungan signifikan terhadap resiliensi. Kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi dalam resiliensi. Coping dan regulasi emosi tidak hanya berperan secara terpisah, tetapi juga saling melengkapi dalam membentuk ketahanan psikologis individu. Temuan ini memperkuat bahwa resiliensi merupakan hasil dari interaksi berbagai kemampuan psikologis. Semakin baik kemampuan coping dan regulasi emosi yang dimiliki individu secara bersamaan, semakin tinggi tingkat resiliensinya.

Tabel 7. Hasil ANOVA (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	58317.249	2	29158.625	286.914	.000 ^b
Residual	20020.831	197	101.629		
Total	78338.080	199			

Tabel 8. Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel coping memiliki nilai t hitung sebesar 16,753 dengan signifikansi $p < 0,001$, sehingga hubungan signifikan terhadap resiliensi. Variabel regulasi emosi memiliki nilai t hitung sebesar 16,709 dengan signifikansi $p < 0,001$, sehingga juga hubungan signifikan terhadap resiliensi.

Nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,942 menunjukkan bahwa coping memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Setiap peningkatan satu satuan coping diikuti oleh peningkatan resiliensi sebesar 0,942, dengan asumsi variabel lain konstan. Hubungan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan permasalahan berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis. Individu yang mampu mengelola stres serta menerapkan strategi coping secara adaptif cenderung lebih mampu bertahan dan bangkit dari situasi sulit. Nilai koefisien regresi (B) sebesar 1,460 menunjukkan bahwa regulasi emosi juga memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Setiap peningkatan satu satuan regulasi emosi diikuti oleh peningkatan resiliensi sebesar 1,460, dengan asumsi variabel lain tetap. Dapat diinterpretasikan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi berperan penting dalam meningkatkan resiliensi. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih stabil secara psikologis, sehingga mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan yang adaptif dalam menghadapi tekanan. Secara keseluruhan, coping dan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, namun regulasi emosi menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan coping. Data tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi faktor yang lebih dominan dalam membentuk resiliensi individu.

Tabel 8. Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	-13.677	3.633		-3.765	0.000

Coping	0.942	0.056	0.604	16.753	0.000
Regulasi Emosi	1.460	0.087	0.602	16.709	0.000

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa perantau yang terdampak bencana hidrometeorologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan resiliensi mahasiswa tidak hanya dapat dilakukan melalui peningkatan kemampuan coping, tetapi juga melalui pengembangan regulasi emosi secara lebih intensif, karena regulasi emosi menunjukkan kontribusi yang lebih dominan terhadap resiliensi. Program pendampingan psikologis di lingkungan kampus dapat diarahkan pada pelatihan coping adaptif, manajemen stres, pengelolaan emosi, serta layanan konseling berbasis mitigasi psikososial bencana. Pihak kampus juga perlu menyediakan sistem dukungan sosial dan layanan respons krisis yang lebih responsif bagi mahasiswa perantau agar mereka memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi situasi bencana maupun tekanan akademik di perantauan.

4. SIMPULAN

Mahasiswa perantau yang terdampak banjir hidrometeorologi di IAIN Langsa menunjukkan bahwa kemampuan coping dan regulasi emosi berperan dalam membentuk resiliensi. Individu yang mampu menyusun strategi dalam menghadapi tekanan serta menjaga kestabilan emosional cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi krisis. Dalam konteks banjir yang menimbulkan keterbatasan akses, gangguan aktivitas akademik, serta minimnya dukungan keluarga, resiliensi tidak terbentuk dari satu faktor tunggal, melainkan dari kombinasi kemampuan adaptasi dan pengelolaan emosi. Kedua aspek tersebut tidak selalu berkembang secara sejalan, sehingga masing-masing memberikan kontribusi yang berbeda terhadap ketahanan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian juga menegaskan bahwa coping yang adaptif membantu individu dalam menghadapi tuntutan situasional secara lebih terarah, sedangkan regulasi emosi berperan dalam menjaga stabilitas psikologis ketika berada dalam kondisi tekanan dan keterbatasan dukungan sosial. Meskipun bekerja melalui mekanisme yang berbeda, keduanya tetap saling melengkapi dalam mendukung resiliensi. Penguatan resiliensi pada mahasiswa perantau perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan strategi coping, tetapi juga pada pengembangan kemampuan regulasi emosi secara seimbang.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Annisa, R. F., Nurfarhanah, Firman, & Hariko, R. (2024). The Role of Emotional Regulation and Self-Efficacy toward Students' Academic Resilience. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2), 380.
- Bintamur, D. F. (2023). Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dan Kepuasan Hidup (Resilience as Mediator between

- Cognitive Reappraisal Emotion Regulation Strategy and Life Satisfaction). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 14(1), 58.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (2nd ed.). Kencana Prenada Media Group.
- Ely Mulyati, M. Rosihan Arsyad, Suryaningsih, Sri Maryati, Leni Gustina, Purnomo Junianto, Kurniati Helencia, L. P. Widayanti, Hwihanus, L. O. M. N. Arsyad, & S. H. (2024). *Pengantar SPSS: Teori, Implementasi dan Interpretasi* (N. H. Mardika (ed.); 1st ed.). CV. Gita Lentera.
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (Vol. 5). SAGE Publications.
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review*. 2(3), 275.
- Imsaki, F. R. (2026). *Sepanjang Tahun 2025, Aceh Dilanda 387 Kejadian Bencana, Kerugian Capai Rp249,5 Miliar*. Badan Penanggulangan Bencana Aceh (BPBA). <https://bpba.acehprov.go.id/berita/kategori/pemerintahan/sepanjang-tahun-2025-aceh-dilanda-387-kejadian-bencana-kerugian-capai-rp249-5-miliar>
- Ismail, F. A. (2018). *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Prenadamedia Group.
- Kompas. (2025). *Cerita Mahasiswa Perantau Kesulitan Hubungi Keluarga Saat Banjir Aceh*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2025/12/04/15462421/cerita-mahasiswa-perantau-kesulitan-hubungi-keluarga-saat-banjir-aceh>
- Kusuma, P., Firdaus, F., Firmanilah, F. F., Akhdisholikhah, R., & Islah, F. M. (2025). Strategi Coping Penyintas Bencana Alam Banjir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2), 195.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Diversita*, 10(1), 143. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>
- Rahma, F., Safitri, Y. N., Lestari, M., & Nabilah, A. E. (2026). Regulasi Emosi Remaja Yang Terdampak Banjir. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 5(1), 36.
- Rufino, K. A., Babb, S. J., & Johnson, R. M. (2022). Moderating effects of emotion regulation dif fi culties and resilience on students ' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adult and Continuing Education*, 28(2), 397. <https://doi.org/10.1177/14779714221099609>
- Sheng, J., Ng, D. T. K., Tian, P., & Zheng, Z. (2025). University students ' resilience in post-pandemic period : a socio-ecological perspective. *Frontiers in Psychology*, May, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574153>
- Syuaib, A., Sabir, M., & Setyawati, T. (2025). Resiliensi Akademik Mahasiswa Pasca-bencana : Korelasi antara Tingkat Stres dan Gaya Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran event atau kejadian penuh tekanan , yang didefinisikan sebagai kejadian ekstrem yang datang. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(4), 195.
- Wahyudi, A., Mahyuddin, M. J., Irawan, A. W., Silondae, D. P., Lestari, M., Bosco, F. H., & Kurniawan, S. J. (2020). Model rasch: analisis skala resiliensi connor-davidson versi bahasa indonesia. *Jurnal Advice*, 2(1), 28-35.