

**Gen Z Darurat *Suicide*: Hubungan Spiritualitas Melalui Pemaknaan  
Tembang 'Lir-Ilir' dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Gen Z**

**Ratu Haya Aulia Nabilla, Eka Aprilia, Fatma Dwi Wulandari, Famelati Mangatur  
Sihombing, Riski Putri Yuniati, Andhita Dyorita Khoiryasdien**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
ratuhaya106@gmail.com, dyorita.kh@unisayogya.ac.id

**ABSTRACT**

*Generation Z (1997-2012), is an innovative, creative, and visionary generation. The nickname strawberry generation is attached to gen z because they are considered fragile and give up easily when facing problems. In this case, gen z is prone to suicide so that the role of resilience, spirituality, and emotional regulation should be considered so that these three aspects are balanced so that individuals who have sufficient resilience in facing existing problems can be achieved and reduce the suicide rate. The subjects of this research were indigenous people of the Special Region of Yogyakarta aged 12-27 years born in 1997-2012. The research method used quantitative non-experimental with a correlational approach using purposive sampling. Try out data of 100 respondents and after try out 353 respondents produced a hypothesis test (multiple linear regression analysis) that the three variables were correlated and acceptable with an effective contribution of X1 to Y (24.9%) and X2 to Y (36.7%), so that the total effective contribution of the two variables to the resilience variable (61.6%). The results of his latest research are on the spirituality variable through the interpretation of the lir-ilir song (X1) using the meaning of the song which is merged into aspects of the spirituality variable. Thus, the variables in this research are correlated with each other & can be used by subsequent authors.*

**Keywords:** Gen Z; Emotional Regulation; Resilience; Spirituality; Lir-Ilir Song

**ABSTRAK**

Generasi Z (1997-2012), merupakan generasi inovatif, kreatif, dan visioner. Julukan generasi *strawberry* terlekat pada gen z karena dianggap rapuh dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Dalam hal ini, gen z rawan bunuh diri sehingga peran resiliensi, spiritualitas, dan regulasi emosi patut untuk diperhatikan agar ketiga aspek tersebut saling seimbang sehingga dapat tercapainya pribadi yang memiliki ketahanan diri yang cukup dalam menghadapi permasalahan yang ada dan mengurangi tingkat angka bunuh diri. Subjek riset ini adalah masyarakat asli Daerah Istimewa Yogyakarta usia 12 – 27 tahun tahun kelahiran 1997-2012. Metode riset menggunakan kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan korelasional menggunakan *purposive sampling*. Data *try out* 100 responden dan *setelah try out* 353 responden dengan menghasilkan uji hipotesis (analisis regresi linear berganda) bahwa ketiga variabel tersebut berkorelasi dan dapat diterima dengan sumbangsih efektif X1 ke Y (24,9%) dan X2 ke Y (36,7%), sehingga total sumbangsih efektif kedua variabel tersebut terhadap variabel resiliensi (61,6%). Hasil riset terbarunya yaitu pada variabel spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir (X1) memakai makna lagu yang dileburkan ke dalam aspek-aspek variabel spiritualitas. Sehingga, variabel pada riset ini saling berkorelasi & dapat dipakai penulis selanjutnya..

**Kata kunci:** Gen Z; Regulasi Emosi; Resiliensi; Spiritualitas; Tembang Lir-Ilir

## PENDAHULUAN

Generasi Z lahir antara tahun 1997-2012 (Bakar & Usmar, 2022) yang dikenal sebagai generasi yang inovatif, kreatif, dan dijuluki generasi teknologi karena banyak mendapatkan kemudahan dari teknologi. Namun di sisi lain, gen Z dikenal sebagai generasi *strawberry* karena dianggap rapuh dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah (Calista & Nugrahaningsih, 2023). Di Indonesia, masyarakat khususnya gen Z banyak yang mengalami stres, depresi, kecemasan dan kegelisahan berlebih, sampai menyebabkan kematian.

Badan Pusat Statistik mencatat terdapat 5.783 kasus bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Data Kepolisian Republik Indonesia menyebutkan sebanyak 671 orang dilaporkan melakukan tindakan *suicide* di tahun 2020 dan terjadi usia produktif 15-29 tahun (Fajarwati, 2023). Dilansir dari Krjogja.com, (Sabtu, 23/12/2023) oleh Harminanti (2023), terhitung sepanjang tahun 2023 terdapat 8 kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa dengan usia produktif di Yogyakarta. Rasa cemas, putus asa, sedih, kesedihan, stres, kesepian, kesulitan tidur, mimpi buruk, *coping* religius yang tidak menyenangkan, dan riwayat bunuh diri merupakan variabel psikologis yang dapat mengarah pada pikiran untuk *suicide* (Putra & Fernandes, 2023). Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memungkinkan individu agar bangkit ketika menghadapi suatu kesulitan (Cahyani & Akmal, 2017).

Resiliensi menjadi hal sangat penting dimiliki setiap individu, karena resiliensi yang tinggi akan menjadi faktor proteksi stres sehingga individu mampu beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan yang dialami. Aspek – aspek yang dapat memenuhi resiliensi (Reivich & Shatte, 2002 dalam Pratiwi & Yuliandri, 2022), diantaranya: a) Regulasi Emosi, kemampuan mengatur emosi walaupun dibawah kondisi tertekan; b) Pengendalian Impuls, kemampuan mengendalikan keinginan dan tekanan yang timbul dari dalam diri; c) Optimisme, harapan dan percaya bahwa kehidupan dapat berubah lebih baik; d) Analisis Penyebab Masalah, kemampuan mengidentifikasi secara lebih akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi; e) Empati, erat kaitannya dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengetahui isyarat psikologis / emosional yang diperlihatkan orang lain; f) Efikasi Diri, keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk mencapai kesuksesan; dan g) Pencapaian, kemampuan meningkatkan aspek positif dalam dirinya.

Peran religiusitas cukup penting dalam pengembangan resiliensi dikarenakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu spiritual (Hasanah, 2018). Selain itu, riset Jurjewicz (2016) dengan imigran muslim menunjukkan bahwa spiritualitas dan resiliensi merupakan dua faktor yang saling mempengaruhi. Riset Cahyani dan Akmal (2017) menunjukkan bahwa spiritualitas berperan signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebanyak 12%. Spiritualitas sendiri didefinisikan sebagai perjuangan seseorang mencapai tujuan agar mengalami keterhubungan dengan esensi kehidupan melalui pemaknaan kejadian yang dialami. Hal tersebut membuat individu menjadi optimis

terhadap hal yang dialami (Tanamal, 2021). Dengan demikian, spiritualitas memiliki peran dalam resiliensi individu.

Menurut Coyte, 2007 (dalam Mujib, 2015) menyatakan bahwa skala spiritualitas, terdiri dari aspek: a) Makna (*Meaning*), merupakan pencarian tujuan, arti, dan sikap hidup (kesuksesan dan kegagalan); b) Nilai (*Value*), standar pikiran dan perilaku tentang kebenaran yang baik; c) Transenden (*Transcendence*), pengalaman dan apresiasi di luar diri serta memperluas batasan diri; d) Keterhubungan (*Connecting*), keterhubungan dengan orang lain dan Tuhan dengan dasar cinta, kesetiaan, komitmen, intensitas komunikasi sehingga menimbulkan kinerja maksimal; e) Proses Menjadi (*Becoming*), refleksi tuntutan hidup tentang jati diri dan cara mengetahuinya.

Selain spiritualitas, hal yang mempengaruhi resiliensi adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan menghalangi perilaku tidak tepat yang diakibatkan kuatnya intensitas emosi positif ataupun negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, mengevaluasi dan membatasi respons emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan (Pahlevi & Salve, 2018). Seseorang dapat mengeluarkan ekspresi emosi tepat akan membantu menumbuhkan resiliensi pada dirinya (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Individu yang memiliki resiliensi tinggi maka memiliki regulasi emosi yang baik dan dapat membuat individu tetap tenang walaupun kondisi genting yang membuat tertekan (Indrawati, 2019) serta spiritualitas dapat mempengaruhi seseorang dalam meregulasi emosinya (Halimah & Hidayati, 2015).

Berdasarkan teori Gross & Thompson, 2007 (dalam Kamilah & Rahmasari, 2023) mengemukakan bahwa terdapat 4 aspek dalam regulasi emosi, yaitu: a) Kemampuan Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*), keyakinan yang dimilikinya agar mampu mengatasi suatu masalah & menurunkan emosi negatif; b) Kemampuan Tidak Terpengaruh Emosi (*Engaging in Goal Directed Behaviour*), tidak terpengaruh emosi negatif yang sedang dirasakan; c) Kemampuan Mengontrol Emosi (*Control Emotional Response*), dirasakan dengan respons yang ditunjukkan baik secara fisiologis, perilaku maupun nada suara; d) Kemampuan Menerima Respons Emosi (*Acceptance of Emotional Response*), merupakan kemampuan individu menerima suatu kejadian.

Riset Salamah, Suryani, & Rakhmawati (2020) juga menunjukkan hubungan signifikan resiliensi adalah demografi. Karakteristik demografi kelompok akan menghasilkan skor tingkat efisiensi berbeda pada kelompok lainnya, hal ini menunjukkan bahwa karakteristik demokrasi yang berbeda akan memberikan tingkatan relasi yang bervariasi pula. Indonesia terdiri atas multietnis dengan warisan budaya berkembang berabad-abad sehingga menjadikan Indonesia sebagai negara multikultural. Keanekaragaman suku bangsa menciptakan keragaman budaya & kepercayaan (Antara & Yogantri, 2018) seperti lagu daerah Jawa, yang

memiliki karya warisan yang ada sampai sekarang yaitu sebuah tembang berjudul “*Lir-Ilir*”.

Sebuah karya dari Sunan Kalijaga, Wali Songo, yang bukan sekedar tembang dolanan melainkan juga tembang pengantar tidur yang memiliki makna yang begitu mendalam mengenai hakikat kehidupan agar senantiasa bangkit dari keterpurukan dan sifat malas untuk belajar serta syair tembang dolanan yang berjudul “*Lir-Ilir*” mengandung nilai karakter religius dan tanggung jawab (Pujiharti, 2017; Dewi, Purwadi, & Mudzanatun., 2019; Setyaningrum, 2022). Selain itu, lirik lagu ini juga mengandung pesan-pesan tentang kesederhanaan, ketenangan, dan rasa syukur serta dalam konteks kehidupan masyarakat Jawa, lagu “*Lir-Ilir*” dianggap memiliki makna yang cukup dalam dan sering dinyanyikan pada berbagai acara adat maupun kegiatan religius (Qothrunnada, 2023).

Berdasarkan pemaparan di atas, dijelaskan bahwa Suku Jawa mewarisi banyak sekali tradisi dan budayanya, dimulai dari berbagai kebudayaan dan kepercayaan yang dianut hingga sebuah karya seni musik dengan pemaknaannya, pemaknaan dari tembang “*Lir-Ilir*” yang penuh dengan syarat spiritualitas membawa penulis untuk melihat hubungan spiritualitas melalui pemaknaan tembang “*Lir-Ilir*” dan regulasi emosi dengan resiliensi gen Z.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Riset**

Riset ini dilakukan dengan metode Kuantitatif Non Eksperimen dengan pendekatan korelasional (*Statistic Correlation*) yaitu pengukuran variabel serta saling berhubungan antara variabel – variabel yang dapat dilakukan serentak dengan kondisi realistis (Azwar, 2016) yang bertujuan untuk menguji hipotesis serta mengetahui signifikansi hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

### **Subjek Riset**

Subjek riset ini adalah masyarakat asli Daerah Istimewa Yogyakarta usia 12 – 27 tahun. Kriteria untuk subjek riset meliputi laki-laki dan perempuan dengan tahun kelahiran 1997-2012 menganut agama Islam. Kriteria ini dipilih karena generasi tersebut dikenal sebagai generasi yang inovatif, kreatif, dan terbuka akan teknologi. Namun, mereka juga dianggap rapuh dan mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan sehingga rentan akan bunuh diri.

### **Teknik Pengambilan Sampel**

Data riset dibuat berdasarkan skala riset yang mengacu pada teori resiliensi (Coyte, 2007 dalam Maulana, 2019), spiritualitas (Gross & Thompson, 2007 dalam Kamilah & Rahmasari, 2023), dan regulasi emosi menurut (Reivich & Shatte, 2002 dalam Pahlevi & Salve, 2018).

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan, nilai koefisien *cronbach alpha* didapatkan skala resiliensi sebesar 0,861; spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir sebesar 0,898; & regulasi emosi sebesar 0,850. Populasi subjek riset adalah masyarakat asli Daerah Istimewa Yogyakarta usia 12 – 27 tahun.

Dilansir dari sensus.bps.go.id oleh Frey (25/06/2020), BPS menyatakan provinsi DIY memiliki gen Z sebanyak 835.000 jiwa. Sampel diambil dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berisi sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016) dengan metodologi pengambilan sampel acak dan kelompok sampel ditargetkan memiliki kriteria tertentu. Pengumpulan data penelitian ini dengan menyebarkan formulir secara *online* menggunakan Google Form.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengambilan data pada riset ini sudah berjalan 100% dengan pengambilan data secara daring (Google Form) dan luring di mana mengambil 100 responden untuk *try out* dan 353 responden setelah *try out*. Lalu, melakukan proses analisis uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi klasik, uji hipotesis, dan uji sumbangsih efektif.

### Deskripsi Data Riset

**Tabel 1. Deskripsi Data Riset**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
12-15 Tahun	17	4,8%
16-19 Tahun	255	72,2%
20-23 Tahun	77	21,8%
24-27 Tahun	4	1,1%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	177	50,1%
Perempuan	176	49,8%
<b>Jenjang Pendidikan</b>		
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	2	0,5%
Sekolah Menengah Atas (SMA)	7	1,9%
Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)	213	60,3%
Perguruan Tinggi Negeri (PTN)	8	2,2%
Perguruan Tinggi Swasta (PTS)	123	34,8%

Pada tabel 1 mengenai data riset spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir dan regulasi emosi dengan resiliensi gen z. Hasil data demografis meliputi usia,

jenis kelamin, dan jenjang pendidikan. Pada 4 kelompok usia menunjukkan bahwa usia 12-15 tahun mendapatkan perolehan skor sebesar 4,8%, usia 16-19 tahun dengan skor sebesar 72,2%, usia 20-23 tahun dengan skor sebesar 21,8%, dan usia 24-27 tahun dengan skor sebesar 1,1%.

Lalu, pada jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki mendapatkan perolehan skor sebesar 50,1% dan perempuan mendapatkan perolehan skor sebesar 49,8%. Terakhir, jenjang pendidikan menunjukkan bahwa SMP mendapatkan perolehan skor 0,5%, SMA mendapatkan perolehan skor sebesar 1,9%, SMK mendapatkan perolehan skor sebesar 60,3%, PTN mendapatkan perolehan skor sebesar 2,2%, dan PTS mendapatkan perolehan skor sebesar 34,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fenomena spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir dan regulasi emosi dengan resiliensi gen z banyak dialami oleh individu dengan rentang usia 16-19 tahun dengan jenis kelamin laki-laki, dan jenjang pendidikan sekolah menengah kejuruan.

### Kategorisasi Data Riset

**Tabel 2. Standar Kategorisasi Data Riset Resiliensi**

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5SD$	13	4%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	84	24%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	148	42%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	90	25%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	18	5%
<b>Total</b>		<b>353</b>	<b>100%</b>

Hasil kategori resiliensi menunjukkan perolehan pada kategorisasi sangat rendah terdapat 13 subjek dengan persentase 4%, rendah terdapat 84 subjek dengan persentase 24%, sedang terdapat 148 subjek dengan persentase 42%, tinggi terdapat 90 subjek dengan persentase 25%, dan sangat tinggi terdapat 18 subjek dengan persentase 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fenomena resiliensi yang terjadi pada Gen Z berada pada tingkat “Sedang”.

**Tabel 3. Standar Kategorisasi Data Riset Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir**

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	22	6%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	83	23%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	140	40%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	94	27%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	14	4%
<b>Total</b>		<b>353</b>	<b>100%</b>

Hasil kategori spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir menunjukkan perolehan pada kategorisasi sangat rendah terdapat 22 subjek dengan persentase 6%, rendah terdapat 83 subjek dengan persentase 23%, sedang terdapat 140 subjek dengan persentase 40%, tinggi terdapat 94 subjek dengan persentase 27%, dan sangat tinggi terdapat 14 subjek dengan persentase 4%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fenomena resiliensi yang terjadi pada Gen Z berada pada tingkat “Sedang”.

**Tabel 4. Standar Kategorisasi Data Riset Regulasi Emosi**

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$	23	6%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	78	22%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	136	39%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	91	26%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	25	7%
<b>Total</b>		<b>353</b>	<b>100%</b>

Hasil kategori regulasi emosi menunjukkan perolehan pada kategorisasi sangat rendah terdapat 23 subjek dengan persentase 6%, rendah terdapat 78 subjek dengan persentase 22%, sedang terdapat 136 subjek dengan persentase 39%, tinggi terdapat 91 subjek dengan persentase 26%, dan sangat tinggi terdapat 25 subjek dengan persentase 7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fenomena resiliensi yang terjadi pada Gen Z berada pada tingkat “Sedang”.

### Uji Validitas dan Reliabilitas

Menurut Azwar (2019), uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah skala psikologis tersebut dapat menghasilkan data akurat yang sesuai dengan tujuan penggunaan sedangkan uji reliabilitas untuk mengetahui ketepatan atau tingkat presisi suatu ukuran atau alat pengukur (Nzair, 2014).

**Tabel 5. Blueprint Siap Pakai Sebaran Item Resiliensi**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Bobot
			Fav.	Unfav.	
1.	Regulasi Emosi	1. Tenang dalam menghadapi masalah	1, 10	17	14%
		2. Fokus pada permasalahan yang ada			
2.	Optimis	1. Yakin bahwa memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi	2, 6, 11	-	14%
		2. Percaya bahwa sesuatu akan menjadi baik			

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Bobot
			Fav.	Unfav.	
3.	Efikasi Diri	1. Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah yang dihadapi 2. Memiliki keyakinan untuk sukses	3, 7, 12	18	19%
4.	Analisis Penyebab	1. Membuat solusi atas masalah yang dihadapi	4, 8	13, 19	19%
5.	Pengendalian Implus	1. Mampu mengendalikan tekanan yang muncul 2. Mampu melakukan berbagai hal secara terencana	9	14, 20	14%
6.	Empati	1. Dapat memahami serta peduli terhadap orang lain 2. Kemampuan yang dimiliki untuk peka terhadap sekitar	21	15	10%
7.	Reaching Out	1. Kemampuan seseorang untuk menjangkau harapan 2. Dapat menemukan nilai-nilai positif dari kehidupan	5, 16	-	10%

Riset yang dibuat berdasarkan teori Reivich & Shatte, 2002 (dalam Pratiwi & Yuliandri, 2022) dengan uji reliabilitas dalam riset ini menggunakan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,861. Skala resiliensi ini berjumlah 21 item, yaitu terdiri dari 14 item *favorable* dan 7 item *unfavorable* dengan menggunakan lima kategori kesesuaian, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

**Tabel 6. Blueprint Siap Pakai Sebaran Item Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang ‘Lir-Illir’**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Bobot
			Fav.	Unfav.	
1.	Makna	1. Merasakan sebuah makna hidup 2. Menyikapi kesuksesan dan kegagalan 3. Mengetahui tujuan hidup	1, 6, 16, 25	11, 21	22%
2.	Nilai	1. Kepercayaan yang berhubungan dengan kebenaran	2, 7, 17, 22	12, 26	22%

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Bobot
			Fav.	Unfav.	
		2. Memiliki perilaku yang baik 3. Keinginan untuk bertobat ketika melakukan dosa			
3.	Transenden	1. Kesadaran akan keterbatasan diri 2. Memiliki pengalaman dari luar diri 3. Memiliki hubungan baik dengan orang lain	3, 8, 18	13, 23	19%
4.	Keterhubungan	1. Keterhubungan dengan orang lain melalui cinta, komitmen, kesetiaan, komitmen, dan intensitas komunikasi 2. Memiliki kesadaran & hubungan yang baik dengan tuhan atas dasar cinta, kesetiaan, komitmen, intensitas komunikasi	4, 14	9, 19	15%
5.	Proses Menjadi	1. Refleksi tuntutan hidup menuju lebih baik 2. Dapat melakukan perubahan dalam hidup 3. Dapat menggembala hawa nafsu 4. Meresapi rukun Islam 5. Berserah diri dalam menegakkan ibadah	5, 15, 20, 24, 27	10	22%

Riset yang dibuat berdasarkan teori Coyte, 2007 (dalam Mujib, 2015) dengan uji reliabilitas dalam riset ini menggunakan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,898. Skala resiliensi ini berjumlah 27 item, yaitu terdiri dari 18 item *favorable* dan 9 item *unfavorable* dengan menggunakan lima kategori kesesuaian, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

**Tabel 7. Blueprint Siap Pakai Sebaran Item Regulasi Emosi**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Fav.	Unfav.	
1.	Strategi Regulasi Emosi	1. Memiliki keyakinan agar mampu mengatasi suatu masalah	1, 5, 8, 10, 13	-	31%

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Fav.	Unfav.	
		2. Memiliki keyakinan untuk menurunkan emosi negatif			
2.	Kemampuan Tidak Terpengaruh Emosi	1. Mampu berpikir dan tetap melakukan hal positif tidak terpengaruh emosi negatif	2, 6	-	13%
3.	Kemampuan Mengontrol Emosi	1. Mampu mengontrol emosi dan menunjukkan sikap positif	3, 7, 9	11, 15	31%
4.	Kemampuan Menerima Respons Emosi	1. Menerima dan merasakan peristiwa yang menimbulkan emosi negatif 2. Memiliki kesadaran terhadap respons emosional	4, 12, 14	16	25%

Riset yang dibuat berdasarkan teori Gross & Thompson, 2007 (dalam Nansi & Utami, 2016) dengan uji reliabilitas dalam riset ini menggunakan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,850. Skala regulasi emosi ini berjumlah 16 item, yaitu terdiri dari 13 item *favorable* dan 3 item *unfavorable* dengan menggunakan lima kategori kesesuaian, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

### Uji Asumsi Klasik

#### Uji Normalitas

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sign (P)	Keterangan
Data Residual	0,035	0,200	Data terdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi residual sebesar 0,200. Artinya, nilai signifikansi residual > 0,05 dan dapat dikatakan bahwa variabel-variabel dalam riset ini terdistribusi normal.

**Uji Linearitas**

**Tabel 9. Penyajian Uji Linearitas**

Variabel	Linearity Sig (P)	Keterangan
Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir	,000	Linier
Regulasi Emosi	,000	Linier

Berdasarkan tabel di atas, pada variabel spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir nilai sig. *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa uji linieritas terpenuhi. Kemudian pada variabel regulasi emosi sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa uji linieritas terpenuhi.

**Uji Multikolinearitas**

**Tabel 10. Penyajian Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tollerance	VIF	Keterangan
Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir	0,595	1,681	Tidak terjadi multikolineritas
Regulasi Emosi	0,595	1,681	Tidak terjadi multikolineritas

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* variabel X1 dan X2 sebesar  $0,595 > 0,10$  maka tidak terjadi multikolinearitas dan nilai VIF variabel X1 dan X2 sebesar  $1,618 < 10$  maka tidak terjadi multikolinearitas.

**Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linear Berganda)**

**Tabel 11. Penyajian Uji Regresi Linier Berganda**

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefesien Regresi (F Regresi)	Sig (P)	Keterangan
Resiliensi	Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir	281,062	0,000	Hipotesis diterima
	Regulasi Emosi	281,062	0,000	Hipotesis diterima
	Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir dan Regulasi Emosi	281,062	0,000	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel di atas, pada variabel spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir nilai signifikansinya sebesar  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis di terima, artinya terdapat hubungan positif antara spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir dengan resiliensi. Dapat di artikan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas

melalui pemaknaan tembang lir-ilir seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi.

Pada variabel regulasi emosi nilai signifikansinya sebesar  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis di terima, artinya terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Dapat di artikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi. Selanjutnya pada kedua variabel secara stimulan nilai signifikansinya sebesar  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis di terima, artinya terdapat hubungan positif antara spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir dan regulasi emosi secara stimulan dengan resiliensi.

**Riset Sebelumnya**

Hasil riset di atas selaras dengan riset yang sebelumnya telah dilakukan oleh Jurjewicz (2016) dengan subjeknya para imigran beragama Islam, menyatakan bahwa resiliensi dan spiritualitas bisa mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Fernando (2022) menyatakan bahwa dengan memiliki spiritualitas maka akan memperkuat resiliensi individu tersebut dalam menghadapi, mengatasi bahkan keluar dari tekanan yang mengelilinginya (*Bouncing Back*). Selain itu, riset yang dilakukan Christian & Suryadi (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan spiritualitas. Hal tersebut juga sesuai dengan riset Aji & Kristinawati (2022) terkait resiliensi dengan regulasi emosi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara keduanya.

**Uji Sumbangsih Efektif**

**Tabel 12. Perhitungan Sumbangsih Efektif**

Komponen Variabel	b	Cross Product	Regression	Sumbangsih Efektif Total
Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir (X1)	0,280	26715	18535	0,616
Regulasi Emosi (X2)	0,551	20028		

**Tabel 13. Hasil Sumbangsih Efektif**

Komponen Variabel	Sumbangsih Efektif Komponen
Spiritualitas melalui Pemaknaan Tembang Lir-Ilir (X1)	24,9%
Regulasi Emosi (X2)	36,7%
<b>Total</b>	<b>61,6%</b>

Berdasarkan tabel di atas, sumbangsih efektif variabel spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir (X1) terhadap variabel resiliensi (Y) adalah sebesar 24,9% dan sumbangsih efektif variabel regulasi emosi (X1) terhadap variabel resiliensi (Y) adalah sebesar 36,7%, sehingga total sumbangsih efektif kedua variabel tersebut terhadap variabel resiliensi adalah sebesar 61,6%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam hal ini, terdapat hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis regresi linear berganda dengan spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir, regulasi emosi terhadap resiliensi dapat diterima, artinya terdapat hubungan positif antara spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir dan regulasi emosi secara stimulan dengan resiliensi. Hasil riset terbaru atau pembaharuan kami yaitu terletak pada variabel spiritualitas melalui pemaknaan tembang lir-ilir (X1) yang di mana variabel tersebut memakai makna lagu yang dileburkan ke dalam aspek-aspek variabel spiritualitas yang memiliki arti sama dengan tembang lir-ilir. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang berkaitan dengan sampel yang berfokus hanya pada masyarakat asli Daerah Istimewa Yogyakarta dan metode ini dilakukan dengan kuantitatif non-eksperimen. Sehingga penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel dan menggunakan metode kuantitatif eksperimen agar hasilnya lebih signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single questioner. *Educational and Psychological Measurement*, 40, 955–959.
- Aji, S. D., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada karyawan selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1).
- Antara, M., & Yogantari, M. V. (2018). Keragaman budaya Indonesia sumber inspirasi inovasi industri kreatif. *SENADA (Seminar Nasional Manajemen, Desain dan Aplikasi Bisnis Teknologi)*, 1, 292–301.
- Azwar, S. (2016). *Metode riset* (Edisi ke-1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode riset psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakar, R. M., & Umar, P. M. (2022). Growth mindset dalam meningkatkan mental health bagi generasi Zoomer. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritual terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1).
- Calista, T. J., & Nugrahaningsih. (2023). Peran mediasi eustress pada pengaruh resiliensi terhadap work engagement pada karyawan generasi Y dan Z. *Jurnal E-Bis: Ekonomi-Bisnis*, 7(2).
- Christian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan spiritualitas dengan resiliensi pada dewasa awal penyintas COVID-19 di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 378–385.

- Coyte, M. E., Gilbert, P., & Nicholls, V. (2007). *Spirituality, values and mental health: Jewels for the journey*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Dewi, P. T., Purwadi, & Mudzanatun. (2019). Analisis nilai karakter religius dan nilai karakter tanggung jawab pada tembang dolanan Lir-Ilir dan Sluku-Sluku Bathok. *Jurnal SEMAR*, 8(1), 44–49.
- Fajarwati, C. F. (2023). Investigasi kualitatif: Sinergitas perguruan tinggi dalam mencegah perilaku bunuh diri mahasiswa di Indonesia (Sebuah proposal riset). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 9–18.
- Fernando, F. (2022). Manfaat spiritualitas terhadap resiliensi pada saat pandemi. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1).
- Frey, W. H. (2020). Jumlah penduduk menurut wilayah, klasifikasi generasi, dan jenis kelamin, Indonesia, tahun 2020. Diakses pada Sensus Penduduk 2020: Badan Pusat Statistik. URL: <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>. Pada tanggal 25 Juni 2020.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation* (Edisi ke-2). New York: The Guilford Press.
- Halimah, S., & Hidayati, F. (2015). Regulasi emosi peran ibu dari anak sindrom Down: Riset kualitatif fenomenologis pada ibu dari anak dengan sindrom Down. *Jurnal Empati*, 4(1), 161–167.
- Hasanah, M. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi santri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren. *Proceeding National Conference Psychology UGM*.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di PAUD rawan bencana ROB. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82.
- Jurjewicz, H. (2016). How spirituality leads to resilience: A case study of immigrants. *European Journal of Science and Theology*, 12(4), 17–25.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Riset Psikologi*, 10(2), 640–656.
- Malhotra, N. K. (2019). *Marketing research: An applied orientation* (Edisi ke-7). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai terapi kesehatan mental*. PTIQ Press.
- Muhid, A., & Al-Fisyahri, F. I. (2022). Self-control, extrovert personality, and impulsive buying behaviors among online gamers. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Riset Psikologi*, 17(2), 77.

- Mujib, A. (2015). Implementasi psiko-spiritual dalam pendidikan Islam. *MADANIA*, 19(2).
- Nazir, M. (2014). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 12(2).
- Pratama, & Mirza. (2021). Penerapan data mining untuk memprediksi tingkat inflasi menggunakan metode regresi linier berganda pada BPS Kota Palembang. *Bina Darma Conference on Computer Science (BDCCS)*, 3(2), 245–255.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent dan hasil dari resiliensi (Antecedent and outcome of resilience). *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8–15.
- Pujiharti, E. S. (2017). Tembang “Lir-Iilir” bagi guru guna menumbuhkan motivasi belajar di pendidikan formal (Studi kasus di TK Wahid Hasyim Dinoyo Malang). *Jurnal MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 1(2).
- Putra, D. E., & Fernandes. (2023). Hubungan depresi, stres akademik dengan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3).
- Qothrunnada, K. (2023). Lirik Lir Ilir dan maknanya, lagu dari Jawa Tengah ciptaan Sunan Kalijaga. Diakses dari Detik Jateng. URL: <https://www.detik.com/jateng/budaya/d-6841403/lirik-lir-ilir-dan-maknanya-lagu-dari-jawa-tengah-ciptaan-sunan-kalijaga>. Pada tanggal 25 Juli 2023 pukul 20.27 WIB.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Book.
- Salamah, A., Suryani, & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan karakteristik demografi dan resiliensi mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
- Setyaningrum, P. (2022). Lirik dan makna lagu Lir-Iilir, lagu tradisional dari Jawa Tengah ciptaan Sunan Kalijaga. Diakses dari Regional Kompas. URL: <https://regional.kompas.com/read/2022/08/11/230154978/lirik-dan-makna-lagu-lir-ilir-lagu-tradisional-dari-jawa-tengah-ciptaan?page=all>. Pada tanggal 11 Agustus 2022 pukul 23.01 WIB.
- Sugiyono. (2016). *Metode riset kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(3).

Tanamal, N. A. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terhadap pandemi COVID-19. *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinekaan dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1).