

RESILIENCE DALAM EXERCISE PADA PELANGGAN REGULER CORE STUDIO MENTENG DI JAKARTA

Eliza Ganesha Berlian Hutapea, Rilla Sovitriana

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Email: rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship of self-efficacy and self-regulation with resilience in regular customers of Core Studio Menteng. The sampling technique uses simple random sampling with a try out sample of 30 respondents and then a main data of 20 respondents. Data retrieval using Likert scale consists of self-efficacy scale, self-regulation scale, and resilience scale using SPSS (Statistical Package for the Social Science) program 22.0 version for Windows. The results of technical analysis of bivariate correlation showed a significant relationship with a positive direction between self-efficacy and resilience, in which acquired correlation coefficient (r_{x1y}) of 0.635, as well as a significant relationship with the positive direction between self-regulation and resilience in which acquired the correlation coefficient (r_{x2y}) of 0.660. Furthermore, the multivariate correlation hypothesis test shows that there is a significant relationship with the positive direction between self-efficacy and self-regulation with the resilience, with R 0.682. Then, based on stepwise method in looking for the contribution of an independent variable, the result in the output indicates that the self-regulation is the only variable which appears as a dominant variable affecting the resilience variable, while the self-efficacy variable does not appear. This indicates that based on the analysis results, R square of 0.466, thereby concluded that the contribution of Self-Regulation variable simultaneously has a contribution amount of 46.6%, while 53.4% is from another factor that includes self-efficacy and factors that are not researched by researcher. Then to see the results of the non-dominant contribution of the self-efficacy variable, the results of the R Square from the results of the multivariate correlation process are reduced by the R Square Change in the results of the stepwise method process, which is $0.466 - 0.463 = 0.003$. Based on the results of the analysis, the contribution of the self-efficacy variable is 0.03%. If the results of R Square Change $< 0.4\%$, then the results are declared not dominant in influencing the resilience variable.

Keywords : self-efficacy, self-regulation, resiliency, exercise, mental health, physical well-being, psychophysiological health

Introduction

Berdasarkan *International, Health, Racquet and Sportsclub Association* (IHRSA, 2015 dalam Middelkamp, 2016, hal 358), terdapat kurang lebih 144 juta individu yang melakukan *exercise* di pusat kebugaran atau *fitness center* di seluruh dunia.

Menurut Deuster dan Silverman (2013, hal 25-27), kebugaran fisik menjadi salah satu jalur menuju ketahanan diri atau *resilience* karena dikaitkan dengan banyak sifat dan atribut yang diperlukan untuk *resilience*, bahkan kebugaran fisik juga menghasilkan *resilience* karena *exercise* dilakukan secara teratur atau aktifitas fisik menginduksi manfaat fisiologis dan psikologis yang positif, melindungi dari konsekuensi potensial suatu peristiwa penuh stress dan mencegah banyak penyakit kronis.

Exercise bisa dianggap sebagai salah satu bentuk tingkah laku manusia yang berkualitas bagi sumber daya manusia, yakni untuk memiliki *physical fitness* atau kebugaran fisik. Tingkah laku ini bertujuan untuk meningkatkan performansi dan keadaan sehat individu. Arti *exercise* dalam *fitness centre* merupakan aktifitas pelatihan fisik menggunakan beban atau biasa disebut *weight training* ataupun dengan peralatan lain seperti *treadmill*, sepeda statis, dan senam (Suharjana, 2013, hal 135). *Exercise* juga bisa merupakan aktifitas olahraga tanpa peralatan dan alat beban, yang difokuskan adalah gerakan fisik yang bisa mengarahkan dan memperkuat tubuh yang bisa mempengaruhi kondisi kesehatan baik secara fisik maupun psikis.

Pentingnya *regular exercise* dan aktifitas fisik sebenarnya telah disebut-sebut selama 7000 tahun, khususnya di China, pengajaran filosofis Confucius menganjurkan partisipasi dalam aktifitas fisik reguler karena ketidakaktifan fisik dapat dipandang sebagai asosiasi terhadap

munculnya beragam penyakit. Kaum *Chinese* mengembangkan beragam perspektif dalam meraih dan mempertahankan kesehatan, dan mereka menganggap bahwa *exercise* adalah kegiatan esensial untuk meningkatkan kekuatan, memperpanjang hidup, mencegah dan menyembuhkan penyakit, serta meminimalkan akumulasi lemak tubuh. Sedangkan diantara orang-orang Yunani, Herodicus dan Hippocrates mempromosikan aktifitas fisik dan *exercise* sebagai suatu bentuk obat bagi kesehatan. Kedua tokoh ini pun diikuti oleh Galen yang menuliskan bagaimana cara untuk melaksanakan *exercise*, menjelaskan berbagai tipe variatif *exercise*, mengidentifikasi manfaat kualitas *exercise*, tempat khusus *exercise*, dan faktor-faktor yang perlu dipikirkan sebelum melakukan *exercise* (Deuster & Silverman, 2013, hal 24).

Seperti yang dinyatakan mantan presiden Amerika ke-35, John F. Kennedy, bahwa kebugaran fisik tidak hanya merupakan salah satu kunci terpenting bagi tubuh yang sehat; ini adalah dasar dari aktifitas intelektual yang dinamis dan kreatif (Deuster & Silverman, 2013, hal 24). Kegiatan *exercise* ini sesuai dengan pernyataan menurut Garrin (2014, hal 41), bahwa keputusan untuk mengikutsertakan atau tidak mengikutsertakan perilaku yang mendukung kesehatan dari seluruh tahap perkembangan kemungkinan memiliki pengaruh besar dalam aspek biologis, aspek psikologis, dan aspek sosial bagi kesehatan dan kesejahteraan, hal ini berupa sebuah asumsi yang menggarisbawahi koneksi yang tidak terpisahkan antara tubuh, pikiran dan lingkungan.

Dalam Middelkamp et al. (2016, hal 358), *exercise* sangatlah benefisial atau bermanfaat bagi kesehatan. (*American College of Sports*, 2010; Dishman et al., 2013). Manfaat *exercise* fisik dapat

meningkatkan *mood*, melemahkan respon stress, dan meningkatkan fungsi kognitif (Penedo & Dahn, 2005; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006, dalam Tabibnia & Radecki, 2018, hal 66). *Exercise* didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang terencana, terstruktur dan *repetitive* (berulang-ulang dan teratur) dengan intensi untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran atau kesehatan fisik (*physical fitness*) (Buckworth et al., 2013 dalam Middelkamp, 2016, hal 358). Aktifitas yang dijelaskan dalam definisi *exercise* ini terdapat dalam *fitness center* dimana banyak peralatan olahraga tersedia untuk membantu individu melakukan berbagai gaya latihan performansi fisik dan kelas-kelas *fitness* yang tersedia seperti *aerobic class*, *muaythai*, *kickboxing class* dan lain-lain.

Ada sebuah argumen yang menyatakan bahwa tidak hanya sekedar mengikutsertakan diri menjalani kegiatan rutin dalam olahraga fisik dan diet teratur yang dapat mengarahkan kepada perilaku sehat, tapi juga harus ada suatu internalisasi perilaku, keyakinan, dan nilai yang integral yang dapat mengarahkan proses perubahan perilaku (Garrin, 2014, hal 42). Hal ini berselaras dengan pemahaman bahwa segala aturan dan program yang ditujukan untuk meningkatkan aktifitas kesehatan fisik khususnya dalam perilaku *exercise* ini adalah hasil dari faktor demografi (*e.g.* jenis kelamin, usia, etnisitas), faktor psikologis, faktor gaya hidup, dan faktor lingkungan (Robson, 2013, hal 4). Dalam hal ini, keputusan untuk melakukan *exercise* dan mempertahankan program *exercise* rutin sebagai bentuk peningkatan *resilience* dapat dilihat dari faktor psikologis. Oleh karena itu, untuk memiliki *resilience* dalam *exercise*, individu perlu memiliki strategi pengaturan diri dan rasa kemampuan yang membutuhkan suatu keyakinan bahwa dirinya bisa melakukan kegiatan kesehatan yang ingin dilakukan.

Resilience adalah proses perkembangan dan psikososial dimana individu beradaptasi secara psikologis mengatasi pengalaman kesulitan beresiko yang menantang yang mampu meningkatkan kualitas dan kemampuan diri dibawah tekanan; suatu mekanisme pembenaran diri bawaan (*an innate self-righting mechanism*); kunci atau *meta-source* akan kekuasaan meregulasi dan mempengaruhi aktivasi sumber daya lain yang dibutuhkan dalam proses mengatasi diri dengan peristiwa kehidupan; reintegrasi diri yang mengupayakan individu bergerak aktif; dan sebuah proses yang memanfaatkan sumber daya yang dapat mempertahankan kesejahteraan.

Dinyatakan bahwa salah satu determinan aktifitas fisik yakni *self-efficacy*, sangat penting bagi *resilience* (Deuster & Silverman, 2013, hal 25). *Self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam kemampuannya sendiri, menggunakan keterampilan yang dibutuhkan agar dapat menahan diri dari godaan, dapat mengatasi stress dan memobilisasi sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasional, merefleksikan kapasitas individu untuk mengambil pengukuran dalam menargetkan *goals*, merupakan salah satu *determinant* kuat yang mempengaruhi adanya pengadopsian perilaku spesifik yang diperlukan agar dapat beraktifitas secara memuaskan, kapabilitas untuk mengatasi batasan-batasan personal, sosial, dan lingkungan yang dialami terhadap *exercise*, melatih kontrol perilaku sehat agar memproduksi efek yang diinginkan, kepercayaan diri individu dalam kemampuannya untuk terlibat dalam *exercise* sebagai aktifitas reguler, kemampuan untuk mengatasi hambatan yang kemungkinan dapat mencegah *regular exercise*, dan dapat mendukung pertahanan aktifitas dari waktu ke waktu.

Sesuai dengan pernyataan Artuch-Garde et al (2017, hal 1), salah satu faktor protektif yang terpenting dalam *resilience* juga memiliki kemampuan untuk melakukan *self-regulation*. *Self-regulation* merupakan komponen penting dalam *exercise* karena apabila tidak ada *self-regulation*, ini akan menciptakan ketidakteraturan atau ketidaktaatan dalam menjalani *exercise* (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2009, hal 1). *Self-regulation* adalah kemampuan untuk mengaktifkan, memoderasi, menyeimbangkan, memonitor, mengontrol dan menghambat perilaku, direksi dan fokus perhatian, fisik, emosi atau proses kognitif dalam cara yang fleksibel, sesuai dan adaptif sebagai respon terhadap rangsangan internal dan eksternal, untuk pencapaian hasil yang diinginkan dan ke berbagai tuntutan sosial dan situasional; proses yang relevan untuk disiplin ilmu yang mencari cara untuk memberi kontribusi terhadap kesehatan fisik orang, kesejahteraan psikologis, dan performa pekerjaan.

Maka bisa disimpulkan berdasarkan teori bahwa kedua faktor psikologis ini yakni *self-efficacy* dan *self-regulation* tampak memiliki pengaruh terhadap *resilience* dalam individu saat melakukan *exercise*.

Keterkaitan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan *resilience* ini dapat dilihat berdasarkan Bogenschneider mengenai *Ecological Risk Protective Theoretical Model* (1996, dalam Scoloveno, 2018, hal 178). Teori ini menegaskan bahwa *protective factors* atau *resilient factors* terdiri dari faktor biologis dan psikologis yakni, kesehatan, keterampilan kognitif, *self-efficacy*, *self-regulation*, dan sumber-sumber dukungan emosional. Semakin individu melaporkan tingginya tingkat *resilience* yang dimiliki, semakin individu memiliki efisiensi dalam mempersepsikan

dirinya sendiri, dan dimensi *self-efficacy* juga dianggap sebagai keyakinan dalam kemampuan diri individu untuk menangani tugas khusus, yakni pengendalian perilaku melalui *self-regulation*.

Bandura (2005, hal 246) yang merupakan seorang pakar teori Kognitif Sosial menyatakan bahwa kebiasaan sehat tidak terpengaruh karena kehendak dalam bertindak saja, melainkan berasal dari adanya suatu manajemen diri yang memerlukan pelatihan motivasional dan pelatihan keterampilan regulasi (*self-regulation*). Bandura (1997, dalam Weidenman, 2019, hal 65) juga menyatakan bahwa performansi perilaku sebagian besar ditentukan dari keyakinan *self-efficacy* dan ekspektasi hasil, dengan peran *self-efficacy* semakin bertambah penting karena perilaku semakin bertambah kompleks dan sulit. Oleh karena itu, untuk memiliki *resilience* dalam *exercise*, individu perlu memiliki strategi pengaturan diri dan rasa kemampuan yang membutuhkan suatu keyakinan bahwa dirinya bisa melakukan kegiatan kesehatan yang ingin dilakukan.

Penelitian Annesi dan Gorjala (2010, dalam Middelkamp, 2016, hal 359), juga menginvestigasikan adanya hubungan antara penggunaan *self-regulatory skills* dengan *self-efficacy* untuk *exercise* dan pengelolaan makan yang teratur, dan hasil dari perubahan berat badan diasosiasikan dengan partisipasi asupan nutrisi dan olahraga melalui metode perilaku kognitif.

Maka dari penjelasan penelitian-penelitian tersebut diatas, dapat dipahami bahwa dalam menjaga kesehatan secara fisik dan psikis dan dalam menjaga proporsi tubuh seperti ini perlu adanya dukungan pengaruh psikologis. Bentuk pengaruh psikologis yang dimaksudkan adalah dalam rupa faktor-faktor psikologis yakni *self-efficacy*, *self-regulation* dan *resilience*. Ketiga faktor psikologis ini mempengaruhi bagaimana

individu melihat, mengevaluasi dan mengobservasi dirinya dalam menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari khususnya dalam penelitian ini mengenai penerapan faktor-faktor psikologis dalam *exercise*.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, hal yang akan difokuskan sebagai bahan penelitian adalah mengenai hubungan diantara keyakinan memiliki kemampuan diri meraih *personal goals (self-efficacy)*, pengaturan perilaku diri (*self-regulation*) serta bagaimana *resilience* individu dalam melakukan *exercise*. Subjek penelitian dituju kepada sekumpulan orang yang secara reguler pergi ke pusat kebugaran atau *fitness center*. Peneliti secara spesifik akan melaksanakan penelitian di tempat *fitness center* yang dinamakan *Core Studio Menteng* di Jakarta. Kegiatan *exercise* yang dilakukan individu yang melaksanakan *physical exercises* adalah sebagai fokus dalam melihat hubungan antara tiga faktor atau variabel psikologis yang akan diteliti. Berdasarkan dari fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan *resilience* dalam *exercise* pada pelanggan *fitness center Core Studio Menteng* di Jakarta.

Quantitative Method

Pendekatan penelitian yang akan digunakan adalah menggunakan penelitian metode kuantitatif. Metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable*/dapat diulang serta data penelitian berupa angka-angka. Dalam metode kuantitatif ini, penelitian akan menggunakan metode survei. Survei dilakukan menggunakan data dari sampel yang diambil dari populasi yang akan diteliti, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif,

distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis (Sugiyono, 2018, p. 17).

Dalam penelitian ini, masing-masing variabel yang akan diteliti adalah: *Self-Efficacy* yang merupakan *independent variable* pertama (IV1) dan *Self-Regulation* sebagai *independent variable* kedua (IV2), kemudian *Resilience* para pelanggan reguler *fitness center 'Core Studio' Menteng* di Jakarta adalah *dependent variable* yang merupakan variabel yang diduga dipengaruhi oleh kedua variabel independen/bebas (*independent variable*)

Penelitian ini akan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik ini dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi karena populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2018, hal 134). Populasi yang homogen (Smartstat, 2010, para. 6) adalah populasi yang diteliti memiliki sifat-sifat yang relatif seragam satu sama lainnya. Kemudian penghitungan data akan diselesaikan untuk mencari hubungan korelasi antara masing-masing variabel, melakukan uji normalitas, uji validitas, uji reliabilitas, penghitungan *bivariate correlation*, *multivariate correlation*, *stepwise methods*, dan kategorisasi data.

Population

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi sebagai subjek penelitian adalah pelanggan reguler *fitness center "Core StudioMenteng"* di Jakarta. Dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung, maka peneliti akan menggunakan total 30 responden untuk sampel uji coba *try out* dan sampel utama berjumlah sekitar 20.

Research Instruments

Penelitian akan menggunakan instrumen untuk penghitungan dan pengukuran hasil dari data yang diambil. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *SPSS for windows version 22.0*. Sedangkan metode yang dilaksanakan untuk pengukuran hasil penelitian adalah menggunakan skala *Likert* dalam menguji validitas dan kaidah realibilitas *Guilford* untuk melihat hasil uji reliabilitas penelitian.

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang dalam penelitian telah ditetapkan sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2018, hal 152). Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen dalam berupa pernyataan.

Dalam kategori penilaian, faktor pendukung pendukung (favorable) terdiri dari, yaitu Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan penilaian tidak mendukung (unfavorable) yaitu, Sangat Sesuai (SS)=1, Sesuai (S) = 2, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Research Data's Validity and Reliability

Berdasarkan analisis menggunakan *SPSS for windows version 22.0*, hasil uji validitas penelitian ini menunjukkan bahwa skala *Resilience* item yang dinyatakan valid sebanyak 31 item. Untuk skala *Self-Efficacy*, terdiri dari 24 item *valid*, dan skala *Self-Regulation* terdiri dari 16 item *valid*.

Kemudian, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Formula Alpha Cronbach* dengan tolak ukur kaidah reliabilitas *Guildford* dan juga dengan

menggunakan *SPSS for windows version 22.0*. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menghasilkan skala *Resilience* sangat reliabel dengan diperoleh koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.900. Skala *Self-Efficacy* reliabel dengan diperoleh koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.700. Dan Skala *Self-Regulation* sangat reliabel dengan diperoleh koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.907.

Research Results

Dalam menganalisis data kuantitatif, penelitian ini menggunakan pengolahan data uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Metode ini digunakan karena jumlah responden kurang dari 100 (Yunanto, 2016, hal 36). Uji normalitas *Shapiro Wilk* memiliki rumus yang menyatakan jika nilai $p > 5\%$ (0,05), maka H_a ditolak (H_0 diterima) dan jika $p < 5\%$ (0,05), maka H_a diterima (H_0 ditolak). Hipotesis nihil (H_0), yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungannya atau pengaruh antara variabel dengan variabel lain. sedangkan hipotesis alternative (H_a), adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan atau pengaruh antara variabel dengan variabel lainnya. Berdasarkan hasil kalkulasi *SPSS* pada hasil pengumpulan data utama yang *valid* dan *reliable*, menunjukkan bahwa variabel *Resilience* memiliki asumsi distribusi normal dengan taraf signifikan $p = 0.727 > 0,05$, variabel *Self-Efficacy* sebesar $p = 0,101 > 0,05$ memiliki distribusi normal dan variabel *Self-Regulation* dengan taraf signifikan $p = 0,090 > 0,05$ memiliki asumsi distribusi normal.

Kemudian berdasarkan perhitungan kategorisasi data, variabel *Resilience* memiliki *mean* temuan sebesar 125,75, sedangkan perhitungan kategorisasi untuk variabel *Self-Efficacy* memiliki *mean* temuan sebesar 94,60 serta perhitungankategorisasi untuk variabel *Self-Regulation* memiliki *mean* temuan sebesar 67,40.

Dalam kategorisasi data *Resilience*, kategorisasi rendah mencakup $x < 72,4$, kategorisasi sedang mencakup $72,4 \geq x \geq 113,6$, kategori tinggi mencakup $x > 113,6$. Dan dalam kategorisasi data *Self-Efficacy*, kategorisasi rendah mencakup $x < 59,4$, kategorisasi sedang mencakup $59,4 \geq x \geq 84,6$, kategori tinggi mencakup $x > 84,6$. Kemudian kategorisasi data *Self-Regulation*, kategorisasi rendah mencakup $x < 37,4$, kategorisasi sedang mencakup $37,4 \geq x \geq 58,6$, kategori tinggi mencakup $x > 58,6$.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *resilience*, *self-efficacy*, *self-regulation* yang dimiliki oleh pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta berada pada kategorisasi tinggi.

Discussion

Berdasarkan hasil data yang dilakukan terhadap 20 responden, diperoleh hasil perhitungan analisis pertama, menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara *Self-Efficacy* dengan *Resilience* adalah 0,635. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara *Self-Efficacy* dengan *Resilience* ke arah hubungan yang positif. Sesuai dengan penelitian Sagone (2013), menyatakan bahwa semakin para anak muda mengalami tingkat resiliensi tinggi, semakin mereka merasa mampu mengatasi segala bentuk kehidupan, dan ini membuat mereka cenderung memiliki keyakinan dalam mengatasi suatu masalah. Penelitian Jaeh dan Madihie (2019), meneliti adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *resilience* dalam bentuk keberartian dan adanya kegigihan dan kebergantungan diri.

Pada hasil analisis kedua dengan menggunakan metode analisa data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara *Self-Regulation* dengan *Resilience* adalah

0,660. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara *Self-Regulation* dengan *Resilience* ke arah hubungan yang positif. Berdasarkan penelitian Dr. Shankar dalam pidatonya di konferensi *Early Childhood Australia (ECA)* di Sydney, otak meraih kapasitas 95% perkembangan pada manusia dimulai saat berumur enam setengah tahun dan kemudian pada rentang masa 20 tahun untuk mengembangkan 5%.; dari perkembangan penelitian neuroplasticity juga menunjukkan bahwa otak mampu untuk memiliki proses perubahan selama rentang hidup individu. Hal ini menyatakan bahwa mendukung seorang individu dalam mengembangkan efektifitas *self-regulation* semenjak dirinya kecil kemudian dapat membangun *resilience* dalam rentang jangka panjang. Beliau menyatakan *self-regulation* sebagai cara dalam bagaimana efektifitas dan efisiensi seorang anak atau seorang dewasa menghadapi *stressor* dan kemudian individu tersebut dapat pulih kembali melalui proses *self-regulation*, sehingga pengendalian diri melalui *regulation* dapat membangun *resilience*.

Pada hasil analisis ketiga dengan menggunakan metode analisa data *Multivariate Correlation* antara variabel *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan *Resilience*. Pada *output Stepwise method*, diketahui bahwa prediktor dominan yang ada hanya muncul pada variabel independen *Self-Regulation*. Ini menunjukkan variabel independen yang tidak tampil (*Self-Efficacy*) tidak dominan dalam memberi kontribusi terhadap variabel dependen *Resilience*.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis data, diperoleh $R = 0,682$ dan $R^2 = 0,466$ dengan $p = 0,005$ sama dengan $p = 0,005$. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi, “ada hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan

reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta” diterima. Dengan kata lain terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta.

Selanjutnya, untuk mengetahui kontribusi *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan *Resilience* dapat diperoleh melalui uji analisis dengan metode Analisa Regresi Ganda *Stepwise* menggunakan aplikasi *IBM Statistics SPSS for windows version 22.0*. Dari hasil analisis diperoleh R Square sebesar 0,466 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan *Resilience* secara simultan memiliki jumlah kontribusi sebesar 46,6 %.

Sedangkan *Predictor* variabel yang muncul hanya *Self-Regulation* yang berarti variabel *predictor* tersebut dominan mempengaruhi dependen variabelnya (variabel *Resilience*). Berdasarkan hasil analisis, kontribusi *self-regulation* terhadap *resilience* dilihat dari *R Square Change* pada proses penghitungan *stepwise method*. *R Square Change* yang diperoleh adalah sebesar 0,436 yang berarti *self-regulation* memiliki jumlah kontribusi sebesar 43,6%. Dengan kata lain, variabel independen *Self-Regulation* memiliki kontribusi terhadap variabel dependen *Resilience* sebesar 43,6 % sementara 53,4% (total 100%) merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti yang menyangkut sumbangan dari variabel maupun prediktor lain yang memiliki hubungan terhadap *resilience* dan variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini.

Kemudian untuk melihat hasil kontribusi tidak dominan dari variabel *self-efficacy*, hasil dari *R Square* dari hasil proses *multivariate correlation* dikurangi dengan *R Square Change* pada hasil proses *stepwise method*, yakni $0,466 - 0,463 = 0,030$.

Berdasarkan hasil analisis, jumlah kontribusi variabel *self-efficacy* adalah sebesar 0,03 %. Apabila hasil *R Square Change* < 0,4%, maka hasil dinyatakan tidak dominan dalam mempengaruhi variabel *resilience*.

Dari hasil analisis *Stepwise* pada penelitian ini, menunjukkan bahwa variabel *Self-Regulation* memberikan kontribusi lebih besar dari variabel *Self-Efficacy* terhadap *Resilience*. Dari hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan bagi pelanggan pusat kebugaran *Core Studio Menteng* di Jakarta untuk bisa terus meningkatkan *self-efficacy*, dimana individu melakukan aktifitas yang bisa meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam meraih goals untuk kebugaran jasmani karena ini dapat berkaitan dengan kebugaran jiwa. Selain *self-efficacy*, para individu bisa terus mempertahankan regulasi diri dalam bentuk pengaturan aktifitas, pengendalian emosi atau psikis dan pengaturan pola pikir agar dapat memberi efek positif bagi kesehatan secara menyeluruh melalui sikap *resilience* yang teguh. *Resilience* adalah faktor penting yang bisa mendukung usaha individu dalam mempertahankan dirinya melalui berbagai macam kesulitan dalam meningkatkan kesehatannya, selain dilihat dari usaha untuk berolahraga di *gym*, sikap *resilience* ini juga bisa dapat diterapkan sebagai pola pendekatan produktif dalam menghadapi aspek hidup secara menyeluruh.

Hypothesis

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1) Ada hubungan positif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* maka semakin tinggi pula *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan

reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta, dan sebaliknya apabila semakin rendah *Self-Efficacy* maka semakin rendah pula *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta.

2) Ada hubungan positif yang signifikan antara *Self-Regulation* dengan *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *Self-Regulation* maka semakin tinggi pula *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta, dan sebaliknya apabila semakin rendah *Self-Regulation* maka semakin rendah pula *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta.

3) Ada hubungan positif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* maka semakin tinggi pula *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta, dan sebaliknya apabila semakin rendah *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* maka semakin rendah pula *Resilience* dalam *Exercise* pada pelanggan reguler *Core Studio Menteng* di Jakarta.

Implications

1) Implikasi Teoritis

Implikasi teoritis penelitian ini berkaitan dengan kontribusi hasil penelitian bagi perkembangan teori-teori psikologi perkembangan, psikologi kesehatan, psikologi sosial, dan juga psikologi klinis tentang efek *Self-Efficacy*, *Self-Regulation*, dan *Resilience*.

- a. Terdapat hubungan yang positif dimana *Resilience* tinggi dan *Self-Efficacy* tinggi. Individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi maka akan mampu

bertahan dalam melalui segala tantangan atau kesulitan yang muncul, keyakinan akan kemampuan diri menciptakan keteguhan dan kegigihan konsisten yang menunjukkan *Resilience* yang tinggi. Hasil penelitian selaras dengan penelitian-penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *resilience* tapi tidak banyak *journals* atau publikasi penelitian yang terfokus dalam pembentukan psikologis melalui olahraga atau *physical exercise*. Hasil penelitian ini menunjukkan keselarasan antara *self-efficacy* sebagai prediktor *resilience*. Hasil penelitian ini selaras dengan pernyataan penelitian Schwarzer dan Warner (2013) yang menyatakan bahwa konstruk sebuah *self-efficacy* yang diamati adalah suatu keyakinan seorang individu dalam menjalankan tugas-tugas sulit dan dapat meraih hasil yang diharapkan, sesuai dengan teori *Social Cognitive* oleh Bandura (1997). Pola pemikiran “saya bisa/mampu” merefleksikan kemampuan untuk memanifestasi apa yang ingin dicapai dalam lingkungan dan memiliki keyakinan optimistik dalam menghadapi lingkungan menantang dengan menggunakan pola pikiran dan perasaan yang positif. Karena hal tersebut, muncul suatu bentuk kepercayaan diri akan kemampuan individu dalam menghadapi *life stressor*, kemampuan untuk bertahan seperti ini menghasilkan *resilience* atau kegigihan disaat kesulitan. Kegigihan atau *resiliency* seseorang dalam berolahraga untuk mencapai *goals* dapat diraih melalui pengaturan perilakunya yang bisa membentuk konsistensi *self-efficacy*, kepercayaan atau keyakinan diri sangatlah penting untuk memastikan batin seseorang dalam mengevaluasi dirinya sebagai diri yang mampu memiliki *endurance* yang stabil, yang

juga merupakan ciri dari *high resiliency*.

- b. Terdapat hubungan yang positif dimana *Resilience* tinggi dan *Self-Regulation* tinggi. Individu yang memiliki *Self-Regulation* yang tinggi maka akan mampu mengatur dirinya dalam menjalankan aktifitas diri, dan hal ini dapat mempengaruhi pembentukan perilaku regulatif dalam dirinya secara *habitual*, dimana efeknya memberikan individu keteraturan dan kemampuan untuk mengorganisasi aktifitas rutin. Pengorganisasian terstruktur ini bisa mempengaruhi pembentukan kognitif dalam melaksanakan perilaku sehingga apa yang individu lakukan menjadi konsisten, hal ini kemudian bisa menciptakan adanya *Resilience*. Sesuai dengan penelitian Kay (2016) yang menyatakan bahwa untuk menjadi kembali stabil dari kondisi stress atau kronis, individu harus memperhatikan pengalaman emosional dirinya sendiri dan berusaha untuk mengatur emosinya. Pernyataan ini menunjukkan adanya hubungan jelas antara *resilience* dengan *self-regulation* dalam ranah pengaturan emosi. Dengan mengatur atau meregulasi diri, individu dapat mengontrol apa yang bisa dikontrol yakni dirinya sendiri. Dengan memiliki kemampuan atau kesadaran bahwa dirinya bisa mengontrol, terbentuklah suatu konsistensi untuk mempertahankan dalam menghadapi ketidakstabilan lingkungan yang menjadi stimulus stress, dengan adanya *self-regulation*, seseorang bisa menciptakan kegigihan atau *resiliency* yang kuat dan tidak gampang rapuh atau *mentally unbalanced*.

2) Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan informasi mengenai

sejumlah individu dengan aktifitasnya yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, seperti pada subjek penelitian yang merupakan pelanggan pusat kebugaran *Core Studio Menteng*. Hasil penelitian bisa menjadi referensi pendukung bagi penelitian lain yang berkaitan dengan tiga variabel psikologis dan juga memberikan informasi lebih detail mengenai efek kondisi psikologis yang positif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikis manusia. *Resilience*, *Self-Efficacy*, dan *Self-Regulation* sangat diperlukan untuk mengendalikan diri manusia, dan variabel psikologis ini bisa diterapkan dalam aspek kehidupan lainnya. Seperti pepatah yang menyatakan, “*conquer yourself then you can conquer the world; through cleaning your own room, is similar to organize your own thought patterns that leads to controlling and managing your psyche. Clean room equals self-guidance to mental clarity. This mental clarity will support how you face the world, with psychological and spiritual strength*”, dengan penerapan sikap yang adaptif dan *resilient*, seseorang bisa menghadapi tantangan hidupnya dengan *mental strength* yang baik. Contohnya seperti dalam penelitian ini yang menunjukkan keyakinan diri (*Self-Efficacy*) dan regulasi diri (*Self-Regulation*) yang baik, hal ini bisa menunjukkan kegigihan dalam memperkuat tubuh agar semakin sehat, semakin sehat individu maka akan semakin adaptif dirinya dalam menghadapi berbagai macam kondisi kehidupannya.

Daftar Pustaka

Afendi et al. (2018). Association between Self-Efficacy and Health Behavior in Disease Control: A

Systematic Review. *Global Journal of Health Science, Vol. 10, No. 1, 19-36*. DOI: 10.5399/gjhs.v10n1p18

Al Afghani, A. A., & Afiatin, T. (2019). Resiliensi Pada Pendaki yang Pernah Mengalami Kemalangan di Gunung. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. DOI:10.13140/RG.2.2.23203.60965

Annesi, J. J., & Gorjal, S. (2010). Relations of self-regulation and self-efficacy for exercise and eating and BMI change: A field investigation. *BioPsychoSocial Medicine, Vol. 4, No. 10*. DOI : 10.1186/1751-0759-4-10

Artino, A. R. (2006). Self-Efficacy Beliefs: From Educational Theory to Instructional Practice. University of Connecticut. Diakses dari <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED499094.pdf>

Artuch-Garde, R., González-Torres, MdC., de la Fuente, J., Vera M.M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Frontiers of Psychology, Vol. 8, Article 612, 1-11*. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00612

Babua, A. C. (2017). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Dosen Pembimbing Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga. Diakses dari https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13116/1/T1_802012134_Full%20text.pdf

Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior, Vol. 4, 1-81*. New York: Academic Press. Diakses dari <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, Vol. 84, No. 2 191-215*.

Bandura, A. (2005). The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. *Applied Psychology: An International Review, Vol. 54, No. 2, 245-254*. Oxford : Blackwell Publishing.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass, Vol. 10, No. 1, 115-128*. DOI:10.1111/j.1751-9004-2007.00001.x

Borjalilu, S., Kaviani, A., Helmi, S., Karbakhsh, M., & Mazaheri, M.A. (2017). Exploring the Role of Self-Efficacy for Coping with Breast Cancer: A Systematic Review. *Archive of Breast Cancer*. DOI: 10.19187/ABC.20174242-57

Castonguay, A., Miquelon, P., & Boudreau, F. (2018). Self-regulation resources and physical activity participation among adults with type 2 diabetes. *Health Psychology Open, Vol. 5, 1-15*. DOI:10.1177/2055102917750331

Ceunen, E., Vlaeyen, J.W.S., & Van Diest, L. (2016). On the Origin of Interoception. *Frontiers of Psychology, Vol. 7, Article 743, 1-17*. DOI:10.3389/fpsyg.2016.00743

Chiang, L.C., Kuo, Y.W., & Lin, C.J. (April 2004). A concept analysis of self-efficacy. *Hu Li Za Zhi (The Journal of Nursing)*, Vol. 51, No. 2, 67-72. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15137187>

Childs, A., & Wit, C. (2014). Regular exercises is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in Physiology*, Vol. 5, Article 161, 1-7. DOI 10.3389/fphys.2014.00161

Davisson, E. K., & Hoyle, R. H. (2017). The Social-Psychological Perspective on Self-Regulation. Dalam Tobias Egner. *The Wiley Handbook of Cognitive Control (1st Edition)*. John Wiley & Sons. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/313325103_The_Social-Psychological_Perspective_on_Self-Regulation

Deuster, P. A., & Silverman, M. N. (2013). Physical Fitness: The Pathway to Health and Resilience. *U.S. Army Medical Department Journal*, 24-35. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/258065513_Physical_fitness_A_pathway_to_health_and_resilience

Deuster, P.A., & Silverman, M. N. (2014). Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. The Royal Society. DOI: 10.1098/rsfs.2014.0040

Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa*, Vol.

23, 37-43. Diakses dari <https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/ed2017v23n1a5.pdf>

Dirmanchi, N., & Khanjani, M. S. (2019). Comparison of Resilience and Self-Efficacy in Athletes and Non-Athletes With Disabilities Caused by Spinal Cord Injury. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, Vol. 25, No. 2, 150-163. Diakses dari <http://shafaorthoj.com/journalsys/ijpcp/article-1-2947-en.pdf>

Flammer, A. (2001). Self-Efficacy. Dalam N. J. Smelser & P. B. Baltes . *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (1st Edition)*. Elsevier Science. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/279616365_Self-Efficacy

Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological Resilience : State of knowledge and future research agendas. London : Overseas Development Institute. Diakses dari <https://www.odi.org/publications/9596-psychological-resilience-state-knowledge-future-research-agendas>

Garrin, J.M. (2014). Self-Efficacy, Self-Determination, and Self-Regulation :The Role of the Fitness Professional in Social Change Agency. *Journal of Social Change*, Vol. 6, Issue 1, 41-45. DOI:10.5590/JOSC.2014.06.1.05

Gilbertson, J. T. (2016). The Relationship of Self-Regulation, Exercise Self-Efficacy, and Self- Compassion with Commitment to Physical Activity in College Students”. Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University.

Grotberg, E. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections, No. 8*. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation. Diakses dari <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>

Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C., Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology, Vol. 3, No. 1*, 62-68. DOI: 10.1080/17509840903322815

Hatijah, S. (2018). Hubungan antara Resiliensi dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII. Malang : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah. Diakses dari <http://eprints.umm.ac.id/44621/1/SKRIPSI.pdf>

Jaeh, N. S., Madihie, A. (2019). Self-efficacy and resilience among adolescent. *Journal of Counseling and Educational Technology Vol. 2, No. 1*, 27-32. DOI: 10.32698/0411

Jackson, R., & Warkin, C. (2004). The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review, Vol. 20, No. 6*, 13-17. Diakses dari http://www.org-portal.org/fileadmin/media/legacy/the_resilience_inventory.pdf

Kay, S. A. (2016). Emotional Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Journal of Industrial and*

Organizational Psychology, Vol.9, No. 2, 411-415. DOI: 10.1017/lop.2016.31

Kusumaningtyas, N. G. (2016). Gambaran Sumber-Sumber Resilienci Pada Mahasiswa Yang Bekerja *Part-Time*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. Diakses dari https://repository.usd.ac.id/5122/2/109114078_full.pdf

Lamp, K. (2013). Personal and Contextual Resilience Factors and Their Relations to Psychological Adjustment Outcomes Across the Lifespan: A Meta – Analysis. Loyola University Chicago. Diakses dari http://ecommons.luc.edu/luc_diss/673
Liu, C., Cheng, Y., Hsu, A.S.C, Chen, C., Liu, J., & Yu, G. (2018). Optimism and self-efficacy mediate the association between shyness and subjective well-being among Chinese working adults. *PLoS ONE Vol. 13, No. 4*: e0194559. DOI:10.1371/journal.pone.0194559

Makila, L. M., Marecia, S., & Wasanga, C. (2017). Influence of Self-Regulation on Resilience in School Adaptation in Post War Context, Mt. Elgon Subcounty, Bungoma County, Kenya. *International Journal of Education and Evaluation, Vol. 3, No. 10*, 30-46. Diakses dari <https://pdfs.semanticscholar.org/1f45/4201cbaaf2a8159f498c6034520538a654f9.pdf>

Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Psychology Forum Universitas Muhammadiyah Malang. Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*. Diakses dari

<http://mpsi.umm.ac.id/files/file/7-11%20Abdul%20Manab.pdf>

Meng, X., Marie-Josee, F., Xiang, Y., Li, M., & D'Arcy, C. (2018). Resilience and protective factors among people with a history of child maltreatment: a systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatry Epidemiology*. DOI: 10.1007/s00127-018-1485-2

Middelkamp, J., Rooijen, M., Wolfhagen, P., & Steenbergen, B. (2016). The Effects of Two Self- Regulation Interventions to Increase Self-Efficacy and Group Exercise Behavior in Fitness Clubs. *Journal of Sports Science and Medicine*, Vol. 15, 358-364. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4879452/>

Octariyani, M. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Petugas Pemadam Kebakaran DKI Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/36903/1/MEGGY%20OCTARYANI-FPSI.pdf>

Ounigbo, L. N et al. (2019). Emotional Self-Regulation as a Predictor of Self-Esteem and Academic Self Efficacy of Children with Visual Impairment. *Global Journal of Health Science*, Vol. 11, No. 8. DOI:10.5539/gjhs.v11n8p29

Ozhiganova, G. V. (2018). Self-Regulation and Self-Regulatory Capacities: Components, Levels, Models. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, Vol. 15, No. 3, 255-270. DOI: 10.22363/2313-1683-2018-15-3-255-270

Pradana, D. (2013). Pengaruh Efikasi Diri dan Resiliensi Diri Terhadap Sikap Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di SMK Muda Patria Kalasan. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/25002/1/Danang%20Pradana%2010501247004.pdf>

Ram, T., & Laxmi. (2017). Effect of Perceived Self-Efficacy on Health Promoting Lifestyle of Female Employees. *Amity Journal of Healthcare Management*, Vol. 2, No. 1, 21-35. Diakses dari <http://amity.edu/UserFiles/admaa/01ebePaper%202.pdf>

Raharjo, S. (2014). Cara melakukan Uji Validitas dengan menggunakan SPSS. Diakses dari <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-validitas-product-momen-spss.html>

Robson, S. (2013). Physical Fitness and Resilience : A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being. California: RAND Corporation. Diakses dari https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR104.html.

Russouw, J. G. The 6 Domains of Resilience. Diakses dari <https://home.hellodrive.com/6-domains-of-resilience.html>

Rossouw, P. J., & Rossouw, J. G. (2016). The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International Journal of Neuropsychotherapy*, Vol.4, No. 1, 31-45. DOI:10.12744/ijnpt.2016.0031-0045

Sagone, E., & Caroli, M. E. (2013). Relationships between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents. *Procedia : Social and Behavioral Sciences, Vol. 92*, 838-845. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.763

Sagone, E., & Caroli, M. E. (2016). "Yes...I Can": Psychological Resilience and Self-Efficacy in Adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, Vol. 1, No. 1*, 141-148. DOI:10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240

Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *The Springer series on human exceptionality: Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*, 139-150. DOI: 10.1007/978-1-4614-4939-3_10

Scoloveno, R. L. (2018). Resilience and Self-Efficacy : An Integrated Review of the Literature. *International Journal of Science and Research Methodology, Vol. 9, No. 1* 176-192. Diakses dari <http://ijsrm.humanjournals.com/wp-content/uploads/2018/04/14.Robert-L.-Scoloveno.pdf>

Shankar, S. (2017). The Self-Reg View on: Resilience. The MEHRIT Centre. Diakses dari https://self-reg.ca/wp-content/uploads/2017/10/Mehrit_Resilience.pdf?pdf=resilience

Shankar, S. (2018). Early Childhood Australia (ECA) Conference. Diakses dari

https://www.adelaide.edu.au/childcare/waite/news/Family_News_October_2018.pdf

Sikorska, I. (2014). Theoretical Models of Resilience and Resilience Measurement Tools in Children and Young People. Jagiellonian University: The Institute of Applied Psychology. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/306218388>

Southwick, S.M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, Vol. 5* 1-14. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338

Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta. *Medikora, Vol XI. No. 2*, 135-149. Diakses dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/2813/2339>

Sullivan, M. B., Erb, M., Schmaizi, L., Moonaz, S., Taylor, J. N., & Porges, S. W. (2018). Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience. *Frontiers of Human Neuroscience, Vol. 12*, 1-15. DOI: 10.2289/fnhum.2018.00067

Shieh, C., Weaver, M. T., Hanna, K. M., Newsome, K., & Mogos, M. (2015) Association of Self-Efficacy and Self-Regulation with Nutrition and Exercise Behaviors in a Community Sample of Adults. *Journal of Community Health*

Nursing, Vol. 32, No. 4, 199-211. DOI: 10.1080/07370016.2015.1087262

Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience Training That Can Change The Brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol. 70. No. 1, 59-88. DOI: 10.1037/cpb0000110

Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis*. *BuletinPsikologi*, Vol. 25, No. 1, 54-56. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.18419

Weidenman, E. M. (2019). The Role of Sport Participation on Exercise Self-Efficacy, Psychological Need Satisfaction, and Resilience. Department of Public Health and Recreation Professions in Southern Illinois University Carbondale. Diakses dari https://ehs.siu.edu/phrp/_common/documents/announcements-dissertation/wiedenman-eric.pdf

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept of analysis. *Review in Clinical Gerontology*. Cambridge University. DOI:10.1017/S0959259810000420