

## RESILIENSI PADA SISWA KELAS 3 SMK: KETERKAITAN ANTARA SELF-CONTROL DAN RASA BANGGA

Rika Dwi Agustiningih<sup>1</sup>, Yusrinda Silvianis Diwanti<sup>2</sup>, Rovi Husnaini<sup>3</sup>  
Universitas Muhammadiyah Bandung<sup>1</sup>, Indonesia  
[rikadwia@umbandung.ac.id](mailto:rikadwia@umbandung.ac.id)<sup>1</sup>

Submitted: 06-06-2024

Revised: 15-07-2024

Accepted: 15-07-2024

Copyright holder: Agustiningih, R., Silvianis Diwanti, Y. ., & Husnaini, R. . (2024). RESILIENSI PADA SISWA KELAS 3 SMK: KETERKAITAN ANTARA SELF-CONTROL DAN RASA BANGGA. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, 8(1), 123-131. <https://doi.org/10.19109/041vk45>  
© Rika Dwi Agustiningih, Yusrinda Silvianis Diwanti, Rovi Husnaini (2024).

First publication right:

© Ghadian Jurnal Bimbingan Konseling & Masyarakat

How to cite:

Rika Dwi Agustiningih, Yusrinda Silvianis Diwanti, Rovi Husnaini (2024). Resiliensi Pada Siswa Kelas 3 Smk: Keterkaitan Antara Self-Control Dan Rasa Bangga  
8 (1). 123-131.

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://ghadian.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

### ABSTRACT:

*Third-grade vocational high school students had high academic demands and also faced lots of new experiences and challenges between school, extracurricular activities, and social life. It raised negative emotions that are sometimes uncontrollable so that affected student's ability to complete their academic assignments well. In this situation, students were expected to build resilience, self-control, and positive emotions which will make them more likely to succeed. The aim of the present research was to determine the relationship of self-control and pride with resilience in the third-grade vocational high school students. The research sample consisted of 177 who were selected through the cluster random sampling method. To collect data, resilience scale, self-control scale, and achievement emotions scale were used. The results showed that pride was the positive emotion that affected student resilience the most. Also, pride and self-control are positively related ( $r=0.476$ ). By using multiple linear regression analysis, the prediction of the effect of these variables on the resilience can be obtained. The values of the multivariable determination coefficient was 0.610, indicating that at least 61% variation on the resilience was determined by combination of self-control and pride. The results that increase of self-control and encourage of pride become more resilience leads to more success causes they allow to learn and grow in all situations.*

**KEYWORDS:** *resilience; self-control; pride, students, vocational high school*

### PENDAHULUAN

Siswa kelas 3 SMK menghadapi tuntutan akademik yang tinggi pada akhir masa studinya, seperti melakukan praktik kerja lapangan, mempersiapkan ujian akhir nasional, dan atau mempersiapkan diri untuk menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi maupun persiapan kerja. Hal tersebut akan berdampak pada masalah akademiknya. Selain permasalahan akademis, siswa juga harus mampu

menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan siswa lain dari jurusan lain. Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka salah jurusan sehingga memaksa mereka untuk menjalani pembelajaran. Hal ini berdampak pada munculnya permasalahan dalam proses pembelajaran terutama terkait pengendalian diri dan emosi yang secara tidak langsung mempengaruhi performa akademiknya.

Emosi mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar siswa. Berbagai emosi dapat muncul dalam proses belajar siswa. Emosi positif yang dirasakan siswa dapat menunjang prestasi siswa, sedangkan emosi negatif justru menghambat prestasi siswa (Pekrun, 2014). Ketika siswa mengalami emosi positif, maka siswa akan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas atau tuntutan dengan baik (Pekrun, 2014). Sedangkan ketika siswa mengalami emosi negatif seperti merasa tidak senang dengan situasi belajarnya, fokus atensi akan teralihkan dan ia akan berusaha menghindari tugas akademik sehingga mempengaruhi performa belajar siswa (Pekrun, 2014).

Dalam menghadapi situasi tersebut, siswa harus membangun *self-control* agar tidak mengganggu prestasi akademiknya. *Self-control* merupakan kemampuan mengendalikan informasi yang diinginkan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya (Averill, 1973, dalam Ghufron & Risnawita, 2011). Kemampuan siswa yang kurang dalam mengendalikan kognitif, perilaku, dan pengambilan keputusan dalam masalah akademiknya akan mempengaruhi bagaimana mereka menyikapi permasalahan akademik.

Berkaitan dengan hal tersebut, *self-control* mampu membantu siswa dalam mengendalikan dirinya untuk melaksanakan tuntutan akademik. Dengan demikian, siswa akan memunculkan kemampuan penyesuaian diri yang berdampak pada perkembangan resiliensi siswa. Resiliensi adalah kemampuan atau kesanggupan manusia yang dimiliki oleh seseorang, atau kelompok yang memungkinkan mereka menghadapi, mencegah bahkan menghilangkan dampak buruk karena pengalaman yang tidak menyenangkan, kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh setiap orang.

Dalam penelitian emosi kontemporer, emosi didefinisikan sebagai fenomena multifaset yang melibatkan serangkaian proses psikologis terkoordinasi, termasuk komponen afektif, kognitif, fisiologis, motivasi, dan ekspresif (Kleinginna & Kleinginna, 1981; Scherer, 2000; dalam Christenson, Reschly, & Wylie, 2012 ). Emosi yang berhubungan dengan aktivitas akademik seperti belajar atau mengikuti ujian serta keberhasilan dan kegagalan akademik tersebut disebut emosi prestasi, yang termasuk dalam teori *control-value* (Pekrun dkk, 2007). Teori ini menyatakan bahwa emosi terpicu ketika individu merasa memegang kendali, atau lepas kendali atas, aktivitas pencapaian dan hasil yang secara subyektif penting – yang menyiratkan bahwa penilaian kontrol dan nilai adalah faktor penentu paling dekat dari emosi tersebut (misalnya, Goetz, Frenzel, Stoeger, & Hall, 2010). Penilaian kontrol berkaitan dengan persepsi pengendalian tindakan dan hasil, sebagaimana tersirat dalam ekspektasi kausal terkait (ekspektasi efikasi diri dan ekspektasi hasil), atribusi kausal, dan penilaian

kompetensi. Penilaian nilai berkaitan dengan kepentingan subjektif dari aktivitas dan hasil ini. Menggabungkan valensi positif dan negatif, emosi berprestasi terdiri dari rasa senang, harapan, rasa bangga, kelegaan, marah, keputusasaan, kecemasan, dan rasa malu (Pekrun, 2006).

*Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengendalikan kecenderungan untuk menarik perhatian, dan merespon atau memutuskan suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakininya (Averill, 1973, dalam Risnawita & Gufron, 2011). Definisi ini berfokus pada pengendalian pribadi dalam memutuskan suatu tindakan apakah sesuai dengan yang diyakini individu. Aspek *self-control* meliputi pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian pengambilan keputusan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi menggambarkan kemampuan individu dalam merespon trauma yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif. Hal ini merupakan karakter bawaan dalam menghadapi kesulitan, kehati-hatian dalam menghadapi stres, atau bangkit dari trauma yang dialami (Masten dan Coatsworth, dalam Hendriani, 2018). Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan ada tujuh aspek yang menjadi domain utama resiliensi, antara lain regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan jangkauan.

Tujuan penelitian pada konteks ini adalah untuk menguji sejauh mana variabel emosi berprestasi dan *self-control* memprediksi resiliensi siswa kelas 3 SMK.

## METODE

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 177 siswa dari kelas 3 SMK Muhammadiyah di seluruh Kota Bandung. Pemilihan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*.

Tabel 1.  
Distribusi partisipan penelitian

Nama Sekolah	Jumlah Siswa Kelas 3 (N)	Jumlah Sampel
SMK Muhammadiyah 1 Bandung	21	12
SMK Muhammadiyah 2 Bandung	223	124
SMK Muhammadiyah 3 Bandung	47	26
SMK Muhammadiyah 4 Bandung	26	15
	317	177

Data diperoleh menggunakan tiga alat ukur yang telah dikonstruksi, yaitu skala resiliensi yang dikembangkan dari Reivich dan Shatte (2002) terdiri dari 57

aitem dengan reliabilitas sebesar 0.913; skala *self-control* yang dikembangkan dari Averill (1973) terdiri dari 15 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.812; dan skala emosi prestasi yang dikembangkan dari Pekrun (2007) terdiri dari 35 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.736. Seluruh skala pengukuran ini memiliki empat pilihan jawaban, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju).

Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*self-control* dan emosi bangga) dan satu variabel terikat (resiliensi). Desain penelitian kuantitatif non-eksperimental digunakan untuk menguji keterkaitan antar seluruh variabel (Christensen, 2007). Data dikumpulkan dengan pengumpulan data secara langsung di sekolah atas prinsip kerahasiaan data individu dan kesediaan peserta untuk berpartisipasi.

Pada penelitian ini, data telah bersifat normal dan linier, sehingga dapat dilanjutkan untuk melakukan pengukuran menggunakan uji regresi linier sederhana berkaitan dengan jenis emosi prestasi yang paling berdampak terhadap resiliensi. Dengan demikian, ditemukan bahwa rasa bangga merupakan emosi yang paling mempunyai prediksi tinggi terhadap resiliensi siswa. Selain itu, uji korelasi *pearson* digunakan untuk menyelidiki hubungan antara *self-control* dan rasa bangga. Selanjutnya kelompok penelitian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Dalam konteks penelitian ini, tingkat signifikansi diambil sebesar 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Emosi Prestasi Memprediksi Resiliensi

Tabel 2.

Emosi prestasi memprediksi resiliensi

Jenis Emosi	R Square (R <sup>2</sup> )	Keterangan
Enjoyment	0,167	16,7%
Hope	0,248	24,8%
Pride	0,293	29,3%
Relief	0,283	28,3%
Anger	0,005	0,5%
Anxiety	0,039	3,9%
Hopelessness	0,117	11,7%
Shame	0,155	15,5%
Boredom	0,198	19,8%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa rasa bangga menjadi emosi yang menjadi prediktor sebesar 29.3% pada resiliensi siswa.

### Analisis Korelasi *Self-control* dengan Rasa Bangga

Tabel 3.

Korelasi antara *self-control* dengan rasa bangga

Variabel	N	R <sup>2</sup>	Sig. (2-tailed)
<i>Self-control</i> – Pride Emotion	183	0.476	0.000

Berdasarkan Tabel 3, hubungan antara *self-control* dengan rasa bangga berkorelasi secara positif signifikan ( $r=0.476$ ,  $p<0.05$ ), masuk ke dalam kategori korelasi yang tinggi. Temuan ini menyatakan bahwa dengan meningkatnya *self-control* pada siswa maka rasa bangga juga akan meningkat.

### Analisis Regresi Linier Berganda untuk Memprediksi Resiliensi

Tabel 4.

*Self-control* dan rasa bangga memprediksi resiliensi

Model	U.C		S.C		R	R <sup>2</sup>	F	df
	B	Std. Error	B	t				
<b>1.(C.)</b>	64.459	7.200		8.952				
<b><i>Self-control</i></b>	2.123	0.137	0.755	15.513	0.755	0.571	240.655	1/182
<b>2.(C.)</b>	103.887	8.498		12.225				
<b>Pride</b>	4.909	0.579	0.533	8.479	0.533	0.284	71.889	1/182
<b>3.(C.)</b>	50.122	7.673		6.532				
<b><i>Self-control</i> &amp; pride</b>	1.823	0.149	0.649	12.248	0.781	0.610	140.550	2/180

Berdasarkan Tabel 4, analisis yang dilakukan terhadap dua variabel *self-control* dan rasa bangga, keduanya secara signifikan berhasil memprediksi resiliensi. Kedua variabel (*rasa bangga* dan *self-control*) berhubungan secara signifikan dan positif dengan variabel resiliensi menurut nilai beta dan korelasi (biner-parsial). Variabel *self-control* dan rasa bangga secara bersama-sama memprediksi 61% dari total varian resiliensi siswa ( $R= 0.781$ ;  $R^2=0.610$ ;  $p<0.05$ ).

Koefisien beta untuk memprediksi resiliensi variabel *self-control* yang ditemukan pada analisis regresi bertahap langkah pertama adalah 0,755. Ditentukan bahwa uji t signifikansi koefisien beta memberikan hasil yang signifikan ( $t=15,513$ ;  $p<0,05$ ). Hanya variabel *self-control* yang menjelaskan sekitar 57% resiliensi ( $R=0.755$ ;  $R^2=0.571$ ).

Pada langkah kedua, koefisien beta untuk memprediksi ketahanan rasa bangga adalah 0,533. Diketahui uji t signifikansi koefisien beta memberikan hasil yang signifikan ( $t=8.479$ ;  $p<0.05$ ). Hanya variabel rasa bangga yang menjelaskan sekitar 28% ketahanan ( $R=0.533$ ;  $R^2=0.284$ ).

*Self-control* adalah proses kapasitas atau kepribadian yang berusaha mengesampingkan pikiran, emosi, impuls, nafsu makan, dan perilaku otomatis atau kebiasaan seseorang (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006; John, Pervin, & Robins, 2008, dalam Moayery dkk. , 2019). Selain itu, *self-control* merupakan mekanisme yang kompleks (Baumeister & Heatherton, 1996; Hofmann & Kotabe, 2012, dalam Moayery et al, 2019). Berdasarkan beberapa literatur disebutkan bahwa emosi ditimbulkan oleh penilaian terhadap suatu objek, peristiwa, atau keadaan tertentu (misalnya Arnold 1960; Clore & Ortony 2000; Ellsworth 2013; Frijda 1986, 2001, 2007; Lazarus 1991, 2001; Scherer 1984 , 2001, 2009, 2013; Smith & Ellsworth 1985, dalam McGuire, 2018). Penilaian yang berbeda terhadap situasi akan menimbulkan perbedaan emosi. Karena munculnya emosi yang berbeda-beda, strategi pengaturan emosi melibatkan modifikasi cara seseorang menilai suatu situasi, baik dengan mengubah cara seseorang berpikir tentang situasi atau tentang kapasitas seseorang untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya (Gross 2014, 10, dalam McGuire, 2018). Strategi perubahan kognitif ini disebut penilaian ulang, di mana seseorang mencoba mengubah cara mereka menafsirkan objek atau situasi tertentu yang menimbulkan emosi. Selanjutnya terdapat hubungan terbalik dimana kekuatan emosi mempengaruhi berhasil atau tidaknya *self-control* yang dimediasi oleh motivasi seseorang (Sripada, 2010, 2012, dalam McGuire, 2018).

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa rasa bangga muncul karena adanya penilaian akan keberhasilan yang disebabkan oleh diri sendiri. Dengan demikian, rasa bangga yang muncul dapat memicu kemampuan siswa dalam mengatasi kesulitan saat mengerjakan soal akademik. Penilaian keberhasilan membuat siswa merasa puas dengan kemampuannya (Pekrun, 2007), sehingga emosi ini mengaktifkan perilaku untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Selain itu, hasil hubungan antara *self-control* dengan rasa bangga menunjukkan bahwa ketika siswa mengontrol penilaian kemampuannya dalam melakukan segala tuntutan akademik dan hasilnya dinilai positif maka akan memunculkan rasa bangga. Sebaliknya, ketika siswa merasa bangga dengan prestasi yang diraihinya, maka ia akan mengatur dan mengarahkan perilaku positif untuk meningkatkan prestasi akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan *self-control* dan rasa bangga. Selain itu, terlihat bahwa variabel *self-control* dan rasa bangga merupakan prediktor

signifikan terhadap variabel resiliensi. Variabel *self-control* dan rasa bangga secara bersamaan dapat menjelaskan 61% kontribusinya terhadap resiliensi. Ditentukan bahwa variabel *self-control* dan rasa bangga secara signifikan memprediksi resiliensi siswa. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat rasa bangga siswa maka *self-control* siswa pun semakin meningkat. Hasil penelitian yang diperoleh ini mendukung hasil penelitian terkini di literatur. Demikian pula dalam penelitian ini, ditentukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-control* dan rasa bangga.

Resiliensi psikologis ditandai dengan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional negatif dan adaptasi fleksibel terhadap perubahan tuntutan pengalaman stres (J.H. Block & Block, 1980; J. Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993, dalam Tugade & Fredrickson, 2004). Ada penelitian yang menunjukkan bahwa emosi positif menghasilkan pemikiran kreatif. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang resilien memiliki pendekatan hidup yang optimis, penuh semangat, dan energik, memiliki rasa ingin tahu dan terbuka terhadap pengalaman baru, serta dicirikan oleh emosionalitas positif yang tinggi (J. Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996, dalam Tugade & Fredrickson, 2004). Hal ini membuktikan bahwa rasa bangga yang dimiliki oleh siswa akan membangkitkan rasa optimisme dan semangat untuk memiliki keberhasilan yang baik dalam prestasi akademiknya.

Sejalan dengan beberapa literatur, *self-control* merupakan komponen penting untuk resiliensi dan mengurangi tekanan psikologis. Faktor psikologis yang berhubungan dengan resiliensi tetapi tidak memerlukan pengalaman menghadapi risiko dan kesulitan adalah *self-control* (Wills & Bantum, 2012, dalam Campbell, 2014). *Self-control*, atau pengaturan diri, merupakan salah satu aspek dalam upaya mengendalikan perilaku. Dalam konteks lain, *self-control* dan resiliensi merupakan kunci utama yang menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang (Artuch, 2014, dalam Sagar, 2021). Selain itu, Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) menekankan bahwa *self-control* dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang dan merupakan cara untuk mencapai hal tersebut. *Self-control* secara umum dapat diekspresikan dalam bentuk bertindak terlalu menahan diri dan berhati-hati, serta tidak gugup dan spontan (Peterson & Seligman, 2004, dalam Sagar, 2021). Bisa juga disebut kemauan dan disiplin diri (Duckworth & Kern, 2011, dalam Sagar, 2021). Dalam arah ini dapat dinyatakan sebagai kemampuan mengendalikan keinginan dan perilaku seseorang. Dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki resiliensi dapat mengendalikan impuls dan perilakunya. Oleh karena itu, ada anggapan bahwa resiliensi mungkin berhubungan dengan *self-control*.

Selain itu, resiliensi dinyatakan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan guna dapat beradaptasi. Dalam konteks ini, ketika literatur dikaji, ditentukan bahwa variabel *self-control* dan rasa bangga memprediksi resiliensi. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* dan rasa bangga siswa maka tingkat resiliensinya pun semakin meningkat. Selain penelitian yang secara langsung mendukung hasil penelitian tersebut, terdapat juga hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat *self-control* yang tinggi pada individu memberikan pengaruh positif terhadap kehidupannya (Duckworth & Seligman, 2005; Ramezani, & Gholtash, 2015; de la Fuente dkk., 2020; Massar, Bělostíková, & Sui, 2020, dalam Sagar 2021). Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa peningkatan tingkat *self-control* siswa mempunyai fungsi penting dalam meningkatkan resiliensinya.

Hal ini akan sangat berarti bagi siswa jika ia memiliki kemampuan resiliensi maka akan menjadi individu yang lebih baik di masa depan, serta menjadi individu yang sehat secara psikologis dan jauh dari permasalahan psikologis. Dalam konteks ini, diketahui bahwa mengetahui variabel-variabel yang dapat meningkatkan resiliensinya dengan mengatasi kejadian-kejadian negatif dan situasi stres yang dialaminya sangat penting dalam rangka menumbuhkan rasa bangga dan membangun *self-control*.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *self-control* dan rasa bangga terhadap resiliensi siswa kelas 3 SMK. Dalam penelitian ini, rasa bangga merupakan salah satu emosi yang paling signifikan memprediksi resiliensi. Dengan kata lain, ketika rasa bangga siswa meningkat dalam kegiatan belajarnya, maka resiliensi pun meningkat. Selanjutnya, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-control* dan rasa bangga. Selain penelitian tersebut, terdapat juga hasil penelitian yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* dan rasa bangga memprediksi resiliensi. Penelitian ini terlihat luar biasa dengan hasil bahwa rasa bangga yang tinggi dan *self-control* membantu meningkatkan resiliensi.

## **REFERENSI**

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of *self-control*. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>.
- Campbell, Kristen N. (2014). Resilience and *Self-control* among Georgia Southern Students: A Comparative Study Between ROTC Students and NonROTC Students. University Honors Program Theses, 51. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses/51>.

- Christenson, S. L., Reschly, A. L., & Wylie, C. (2012). *Handbook of Research on Student Engagement*. USA: Springer Science+Business Media. [Google Scholar](#)
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Stoeber, H., & Hall, N. C. (2010). Antecedents of everyday positive emotions: An experience sampling analysis. *Motivation and Emotion*, 34(1), 49–62. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9152-2>.
- Iqbal, M. (2011). Hubungan antara self-esteem dan religiusitas terhadap resiliensi pada remaja di Yayasan Himmata. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4356>
- Kunhertanti, K., & Santosa, R. H. (2018, September). The influence of students' self confidence on mathematics learning achievement. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1097, No. 1, p. 012126). IOP Publishing. Hendriani, Wiwin (2018). *Resiliensi Psikologi: Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1097/1/012126>
- McGuire, Mara. (2018). *Reining In The Passions: The Role Of Emotions In Understanding Self-control*. Thesis, Department of Philosophy, Georgia State University. DOI: <https://doi.org/10.57709/12206459>.
- Moayery, M., Cantin, L. N., & Martins, J. (2019). How does *self-control* operate? A focus on impulse buying. *Papeles del Psicologo*, vol. 40, No.2, 2019. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicologos, Espana. DOI: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2893>.
- Morrison, R., & Pidgeon, Aileen M. (2017). Cultivating Resilience and *Self-control* among University Students: An Experimental Study. *Universal Journal of Psychology* 5(1): 1-7. <https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050101>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. In P. A. Schutz & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education* (pp. 13–36). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50003-4>
- Pekrun, R. (2014). *Emotions and Learning*. Educational Practices Series. Belley, France: International Academy of Education. [Google Scholar](#)
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books. [Google Scholar](#)
- Sagar, Mehmet Enes. (2021). Emotion Regulation Skills and *Self-control* as Predictors of Resilience in Teachers Candidates. *International Education Studies*, Vol. 14, No. 6. Published by Canadian Center of Science and Education. DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v14n6p103>.
- Tugade, Michele M., & Fredrickson, Barbara L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *J Pers Soc Psychol*. 2004 Feb; 86(2): 320-333. DOI: <https://doi.org/10.1037%2F0022-3514.86.2.320>.