

Editor:

Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog.



Resiliensi Masyarakat Indonesia



Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi. Psikolog.
Dr. Yenti Arsini, M.Pd.
Dr. Rahmi Putri Rangkuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
Bania Maulina Ozar, M.Psi. Psikolog.
Saliano, M.Psi.
Riowati, S.Pd., M.Si.

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam dan dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penulis.

Resiliensi Masyarakat Indonesia

Oleh:

Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi. Psikolog.

Dr. Yenti Arsini, M.Pd.

Dr. Rahmi Putri Rangkuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Bania Maulina Ozar, M.Psi. Psikolog.

Salianto, M.Psi.

Riowati, S.Pd., M.Si.



Judul

Resiliensi Masyarakat Indonesia

Penulis

Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi. Psikolog.

Dr. Yenti Arsini, M.Pd.

Dr. Rahmi Putri Rangkuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Bania Maulina Ozar, M.Psi. Psikolog.

Salianto, M.Psi.

Riowati, S.Pd., M.Si.

Editor

Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog.

Layouter

Sartika Tri Anjayani, S.Kom.

Cetakan Pertama; Agustus 2024

xiv + 154 hlm.; 15.5 x 23 cm

ISBN : 978-623-408-788-8 (Cetak)

E-ISBN : 978-623-408-789-5 (*e-book*/PDF)

Penerbit



Redaksi

Jalan Kapten Muktar Basri No 3 Medan, 20238

Telepon, 061-6626296, Fax. 061-6638296

Email; umsupress@umsu.ac.id

Website; <http://umsupress.umsu.ac.id/>

Anggota IKAPI Sumut, No: 38/Anggota Luar Biasa/SUT/2020

Anggota APPTI, Nomor: 005.053.1.09.2018

Anggota APPTIMA (Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Muhammadiyah
'Aisyiyah)

PRAKATA

Alhamdulillahirobbil aalamiin....

Penulis senantiasa memanjatkan puji Syukur ke Hadirat Allah SWT, yang telah memberikan penulis kesehatan dan kemampuan sehingga penulis mampu menyelesaikan buku berbasis penelitian ini. Shalawat beriring salam senantiasa kita limpahkan kepada Rasulullah, agar kelak kita mendapatkan syafaatnya di Hari Kemudian.

Buku ini hadir dengan tujuan untuk melengkapi dari berbagai referensi lainnya tentang resiliensi. Ada apa dengan resiliensi? Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, dan bangkit dari keterpurukan dengan mengupayakan faktor protektif dan meminimalisasi faktor risiko. Setiap kita pasti pernah mengalami stres dan berada dalam kondisi yang sulit, lalu bagaimana mengoptimalkan diri sehingga kita tetap berdaya guna.

Kebutuhan manusia berkualitas yakni mampu menyeimbangkan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia lainnya, tentu tidak terbentuk dengan instan. Manusia dalam kehidupannya tidak akan pernah terlepas dari sumber stres (stresor), dan setiap sumber stres ini akan berbeda-beda bagi individu. Semakin kompleks profesi yang diembannya maka tentu sumber stres ini juga akan lebih banyak. Setiap manusia akan menghadapi sumber stres (stresor) yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Respon setiap individu berbeda tatkala berhadapan dengan kesulitan, ada yang mampu mengontrol diri sehingga jiwanya tetap tenang dan tentram hingga resilien, namun banyak juga kita dapati individu dengan pengontrolan diri yang rendah, hingga berdampak pada kesehatan mental yang menurun, jiwa yang tergoncang, stres, frustrasi, cemas, hingga depresi.

Berbagai penguatan di atas semakin menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor penting yang harus diupayakan. Oleh karenanya, penulis melakukan penelitian tentang konsep resiliensi

berdasarkan perspektif mahasiswa di Indonesia yang terwakili oleh mahasiswa di budaya Batak, Jawa, dan Makasar. Tidak hanya itu saja, penulis kemudian menggali lebih lanjut dan menciptakan instrumen resiliensi. Penelitian ini juga syarat dengan konsep psikologi indigenos, yang menawarkan sebuah pendekatan baru dalam konteks konstruksi instrumen dan pengukuran atribut-atribut psikologi. Teori, konsep, dan metodenya dikembangkan secara *indigenous* disesuaikan dengan fenomena psikologi yang kontekstual. Hingga saat ini belum ada instrumen pengukuran resiliensi berbasis pendekatan psikologi indigenos di Indonesia. Atas dasar argumentasi di atas, instrumen pengukuran psikologi berbasis pendekatan psikologi indigenos perlu dikembangkan. Melalui pendekatan psikologi indigenos diharapkan dapat menciptakan instrumen pengukuran psikologi dengan dimensi atau aspek-aspek yang lebih kontekstual sehingga dapat menggambarkan kondisi resiliensi mahasiswa di Indonesia.

Alhamdulillah.....

Semoga buku ini memberikan manfaat seluas-luasnya.

Selamat membaca.

Medan, 1446 H
Nurussakinah Daulay

KATA PENGANTAR EDITOR

Bismillahirrohmanirrohiim.....

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas kasih sayangNya

Buku ini sangat menarik dan bermanfaat, yang berjudul *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. Menarik sebab buku ini merupakan buku berbasis penelitian, dan mampu memunculkan hal baru yaitu menciptakan instrumen/ alat ukur resiliensi berdasarkan perspektif mahasiswa di Indonesia. Disini letak Psikologi Indigenos. Bermanfaat sebab tema-tema penting resiliensi menginformasikan bagaimana mengupayakan seorang individu untuk mampu bertahan, melakukan koping, bangkit, dan beradaptasi.

Buku ini mudah dipahami dengan bahasa sederhana dan penjelasannya juga diperkuat dengan analisis data dari hasil penelitian. Buku ini menjadi spesial, sebab terdapat satu BAB yang menjelaskan tentang tema resiliensi dari beberapa pemikiran para penulis hebat. Penjelasan tentang resiliensi dapat dijumpai sebanyak lima BAB, yakni: *Pertama*, pengantar tentang resiliensi. *Kedua*, penjelasan tentang makna resiliensi dan kaitannya dengan psikologi positif dan psikologi indigenos. *Ketiga*, pengukuran resiliensi hingga muncul alat ukur resiliensi. *Keempat*, pemaparan tentang hubungan stres, koping stres, dan resiliensi. *Kelima*, kumpulan tulisan tentang resiliensi.

Buku berbasis penelitian ini bermanfaat dan menjadi rekognisi bagi para peneliti, membantu peneliti lain untuk menuliskan hasil penelitian dalam sebuah buku yang memaparkan metode penelitiannya, analisis datanya, pengumpulan datanya. Dan yang terpenting adalah bagaimana membahasnya dengan mengupas permasalahan teoritik dan permasalahan empiris yang akhirnya bertepi pada kesimpulan penelitian. Penelitian yang terbaik merupakan penelitian yang bermanfaat untuk banyak orang dan lingkungannya.

Semoga Bermanfaat.

Editor,
Fatma Indriyani

DAFTAR ISI

PRAKATA _____	v
KATA PENGANTAR EDITOR _____	vii
DAFTAR ISI _____	ix
DAFTAR GAMBAR _____	xi
DAFTAR TABEL _____	xiii
Bab I PROLOG _____	1
Bab II MEMAKNAI RESILIENSI _____	7
A. Menenal Resiliensi _____	7
B. Resiliensi dan Psikologi Positif _____	16
C. Resiliensi dan Psikologi Indigenos _____	18
D. Riset Terkini tentang Resiliensi _____	23
Bab III PENGUKURAN RESILIENSI _____	33
A. Instrumen Resiliensi _____	33
B. <i>Focus Group Discussion</i> Konstrak Resiliensi _____	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian _____	48
D. Validitas Konstrak Resiliensi _____	48
Bab IV STRES, KOPING STRES, RESILIENSI _____	65
A. Memaknai Stres _____	65
B. Memaknai Koping Stres _____	68
Bab V FENOMENA TERKINI RESILIENSI: KUMPULAN TULISAN _____	83
Resiliensi Akademik: Panduan Praktis Mengatasi Problematika Di Dunia Pendidikan _____	83
Membangun Resiliensi Menghadapi Pandemi _____	99
Menyelami Resiliensi: Pengalaman <i>Caregiver</i> Merawat Pasien <i>Stroke</i> _____	113
Resiliensi: Solusi Mengatasi Stres Kerja Generasi Z _____	123

Menjalani Kehidupan Untuk Tumbuh Dengan Tangguh: Tantangan Bagi Remaja Mencapai Resiliensi Dari Keluarga <i>Broken Home</i> _____	133
GLOSARIUM_____	147
TENTANG PENULIS_____	149
TENTANG EDITOR_____	151
INDEKS _____	153

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Diagram Resiliensi _____	49
Gambar 3.2	Diagram Hasil Analisis Diagram Variabel Resiliensi Tahap I _____	50
Gambar 3.3	Analisis Diagram Model Ketigavariabel Resiliensi _____	53
Gambar 3.4	Kategorisasi Respon Subjek Mengenai Resiliensi _____	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Rangkuman Definisi Resiliensi Beberapa Ahli _____	8
Tabel 3.1	Kumpulan Butir Aitem Untuk Setiap Aspek Resiliensi _____	41
Tabel 3.2	Sebaran Aitem Resiliensi Untuk Uji Coba _____	47
Tabel 3.3	Standardized Regression Weights _____	50
Tabel 3.4	Hasil Uji GOF Diagram Variabel Resiliensi _____	55
Tabel 3.5	Hasil validitas konstruk _____	56
Tabel 3.6	Sebaran Aitem Resiliensi yang Memenuhi Persyaratan _____	58
Tabel 3.7	Rumus Kategorisasi 3 Kriteria _____	58
Tabel 3.8	Kategorisasi Resiliensi Pada Mahasiswa _____	59
Tabel 4.1	Riset-riset Terkini Tentang Koping Stres _____	71
Tabel 4.2	Contoh Riset Terkini Tentang Peran Koping Stres Terhadap Resiliensi _____	75

Bab I PROLOG

Tantangan kehidupan pada zaman sekarang, semakin maju dan berkembang suatu negara ternyata menunjukkan bahwa masyarakatnya mengalami kompleksitas permasalahan. Mengapa hal ini bisa terjadi? Sebuah masalah muncul disebabkan karena terdapatnya sumber stres (misal: bagi siswa/ mahasiswa, tugas dari guru dan dosen bisa menjadi sebuah sumber stres, tergantung bagaimana seorang siswa/mahasiswa mempersepsikan kehadiran sumber stres tersebut). Hendriani (2018) menegaskan bahwa ketika sumber stres hadir yang kemudian mendatangkan stres, stres mendorong individu untuk memunculkan mekanisme koping tertentu. Mekanisme koping ini akan dipengaruhi oleh sejumlah faktor dari dalam dan luar diri individu, baik yang bersifat mendukung maupun menghambat dalam menemukan cara efektif untuk meredakan tekanan dan tuntutan yang dirasakan.

Kompleksitas masalah ternyata menimbulkan berbagai konsekuensi positif dan negatif, yang harus dicermati. Seorang individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan kehadiran sumber stres, baik melalui koping dan adaptasi. Yang menjadi catatan penting adalah tuntutan dan tantangan yang dihadapi namun tidak dibarengi dengan kapasitas kemampuan diri/ sumber daya diri, dapat berdampak pada krisis mental dan memunculkan permasalahan tersendiri, seperti seseorang mengalami kecemasan, stres, rendahnya kemampuan meregulasi emosi, penyesuaian diri rendah terhadap kehadiran sumber stres baru, hingga yang mengkhawatirkan seseorang mengalami depresi. Depresi diawali dengan bertumpuknya emosi negatif, namun tidak dibarengi dengan kemampuan melakukan koping dan adaptasi positif.

Kasus depresi juga semakin lama cukup mengkhawatirkan, hal ini terbukti dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan status yatim dan piatu memiliki gejala depresi yang relevan sebanyak 33,2% (Bhatt et al., 2020). Peningkatan kasus remaja

dengan orang tua tunggal karena perceraian mengalami depresi sebanyak 48,72% (Rafiyah et al., 2021). Ternyata tingkat depresi lebih dominan pada usia remaja tengah (Mandasari & Tobing, 2020).

Selain kasus depresi yang semakin lama semakin meningkat, masih banyak kita dapati permasalahan lainnya berupa kasus-kasus perilaku maladaptif, seperti: meningkatnya kasus narkoba (Sari, Adi & Andriany, 2018), tawuran yang dilakukan remaja (Andina, 2012), kenakalan remaja (Unayah & Sabarisman, 2015), kasus bullying (Tumon, 2014).

Kasus-kasus depresi dan kasus-kasus perilaku maladaptif seperti yang telah dipaparkan pada paragraf sebelumnya, menjadi catatan penting yang harus disegerakan dalam pengupayaan untuk penanggulangannya. Tujuannya adalah membentuk individu yang bersehat mental, memiliki kesejahteraan psikologis, dan menjadi individu yang tangguh. Setiap individu akan mengalami berbagai situasi krisis atau kondisi sulit yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Respon setiap individu berbeda tatkala berhadapan dengan kesulitan, ada yang mampu mengontrol diri sehingga jiwanya tetap tenang dan tentram, namun banyak juga kita dapati individu dengan pengontrolan diri yang rendah, hingga berdampak pada kesehatan mental yang menurun, jiwa yang tergoncang, stres, frustrasi, cemas, hingga depresi (Daulay, 2023).

Pembahasan tentang kemampuan diri seorang individu untuk mampu bertahan dalam kondisi sulit atau situasi krisis, menjadi tema menarik dan penting untuk disosialisasikan kepada masyarakat. Bagaimana mengupayakan kemampuan yang dimiliki individu, lalu beradaptasi dan memunculkan faktor protektif diri (misal: optimis, berdoa, terus berharap, berpikir positif, dan lain-lain, yang merupakan hal positif dalam diri), hingga akhirnya individu tersebut mampu bangkit, berdaya mengatasi masalah, dan mampu mengambil manfaat positif dari kesulitan yang sedang dihadapi. Dalam psikologi dikenal dengan istilah resiliensi atau daya lenting.

Resiliensi merupakan kekuatan dasar yang menjadi pondasi dari berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, antara lain: adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami (Luthar, 2003). Resiliensi psikologis merupakan cermin bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang. Resiliensi dikenal dengan istilah *bounce back*, yaitu memantul kembali setelah terjatuh atau mengalami tekanan psikologis tertentu, yang ditandai oleh kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif yang sangat menekan, akibat adanya peristiwa traumatik atau kesulitan yang signifikan (Hendriani, 2018).

Resiliensi bukan *trait* yang bersifat statis (Cicchetti & Toth, 1998), yang dimiliki seseorang sejak lahir, atau secara otomatis bertahan dalam diri seseorang setelah sekali ia berhasil mencapainya (Meichenbaum, 2008). Hal ini dipertegas oleh Perkins dan Caldwell (2005) bahwa resiliensi bukan sebuah sifat yang menetap pada diri individu, namun merupakan hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu, sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu (Everall, dkk, 2006).

Ketika seseorang mampu memaksimalkan faktor protektif diri dan meminimalkan faktor risiko, ini merupakan indikator bahwa telah terbentuk resiliensi. Seperti diperkuat Kalil (2003), resiliensi terbentuk dari interaksi yang signifikan antara faktor risiko dengan faktor protektif. Resiliensi psikologis merupakan cermin bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang, resiliensi dapat digambarkan dengan istilah *bounce back*, yaitu memantul kembali setelah terjatuh atau mengalami tekanan psikologis tertentu. Resiliensi ditandai oleh kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif yang sangat menekan, akibat adanya peristiwa traumatik atau kesulitan yang signifikan (Hendriani, 2018).

Demikian pentingnya mensosialisasikan resiliensi merupakan hal yang perlu disegerakan, mengingat banyaknya kasus-kasus individu dengan kompleksitas permasalahan dalam kehidupannya, agar individu tidak lama terpuruk, namun individu mampu menyadari kehadiran sumber stres tersebut, selanjutnya melakukan koping efektif, beradaptasi, mengembangkan faktor protektif yang dimiliki, sehingga individu mampu bangkit dan terhindar dari risiko-risiko negatif (seperti: depresi). Oleh karenanya, salah satu tujuan hadirnya buku ini adalah untuk mensosialisasikan pentingnya resiliensi diciptakan dalam setiap diri individu. Demikian Hendriani (2018) menegaskan resiliensi di tengah situasi krisis menjadi kemampuan psikologis yang sangat penting dimiliki individu di berbagai usia. Para ahli menyebutnya sebagai salah satu kompetensi yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup (Olson & DeFrain, 2003) dan memegang peran kunci dalam mencapai perkembangan manusia yang sehat secara mental (Walsh, 2006).

DAFTAR PUSTAKA

- Andina, E. (2012). Tawuran Dalam Tinjauan Gangguan Kejiwaan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 3(1), 21-35.
- Bhatt, K. B., Apidechkul, T., Srichan, P., & Bhatt, N. (2020). Depressive symptoms among orphans and vulnerable adolescents in childcare homes in Nepal: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02863-y>
- Cicchetti, D., & Toth, S.L. (1998). Perspectives on research and practice in developmental psychopathology. In W. Damon (Ed). *Handbook of child psychology* (5th ed), 4, 479-583. New York: Wiley.
- Daulay, N. (2023). *Psikologi di masa kini*. Medan: UMSU Press.
- Everall, R.D., Altrows, K.J., & Paulson, B.L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescent. *Journal of counseling and development*, 84(4), 461-470.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi, perspektif perkembangan, dan peluang dalam penelitian. Dalam *Proceeding Seminar Nasional. Riset-riset terkini di bidang ilmu perilaku*. Yogyakarta: UGM Press
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Luthar, S.S. (2003). *Resilience and vulnerability, adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1-7. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Meichenbaum, D. (2008). Bolstering resilience: Benefiting from lesson learned. www.melissainstitute.org.
- Olson, D.H. & DeFrain, J. (2003). *Marriage and Families*. Boston: McGraw-Hill

Bab II

MEMAKNAI RESILIENSI

A. Mengenal Resiliensi

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk mempertahankan kemampuan dan berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan (Kaplan dkk, 1996; dalam Hendriani, 2018). Menurut Southwick dan Charney (2012) bahwa resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik ketika menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman dan bahkan sumber stres yang signifikan. Sumber stres yang dimaksud berupa permasalahan keluarga, hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stres yang berasal dari tempat kerja maupun finansial. Sejalan dengan pengertian tersebut resiliensi merupakan hal yang kompleks, bersifat multidimensional serta dinamik. Jika seseorang menghadapi suatu kesulitan, dirinya dapat cenderung lebih kompeten dalam domain tertentu dari hidup mereka dibandingkan dengan orang lain.

Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu menggunakan seluruh kemampuan, keterampilan dan kekuatannya untuk mengatasi berbagai masalah dan tantangan serta pulih kembali dari berbagai kondisi kegagalan dan keterpurukan. Orang seperti ini umumnya tidak takut terhadap perubahan, karena memiliki kepercayaan diri yang tinggi serta mampu mengatasi berbagai masalah (Webb, 2013). Oleh karenanya, resiliensi merupakan salah satu variabel psikologi yang memiliki dampak positif terhadap kesiapan individu untuk berubah atau dikenal dengan konsep *psychological capital* atau kapital psikologis.

Seorang mahasiswa yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Ia akan merasa optimis dan berpikir positif, meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan. Mahasiswa yang resilien percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi atas kesulitan yang dihadapi (Chemers, Hu & Garcia, 2001). Ia juga akan merasa tertantang untuk memecahkan

Bab III

PENGUKURAN RESILIENSI

A. Instrumen Resiliensi

Resiliensi merupakan bahasan yang sangat penting dan populer di bidang psikologi dan dibutuhkan terutama penerapannya pasca pandemi (Abdullah, Husin & Haider, 2020) sejalan dengan berkembangnya bidang kajian *positive psychology* (Seligman, 2002). Beberapa penelitian yang telah mengukur kondisi resiliensi masyarakat di Indonesia telah banyak dilakukan, juga mengaitkannya dengan kondisi budaya setempat, yakni bagaimana implementasi resiliensi pada masyarakat di suku tertentu di Indonesia. Penelitian yang telah dilakukan pada wilayah Barat Indonesia, seperti resiliensi di daerah rawan bencana tsunami di Aceh (Satria & Sari, 2017); resiliensi mahasiswa pascasarjana Aceh dan Yogyakarta (Saputra, 2020); resiliensi penyintas gempa di Klaten, Jawa Tengah (Lestari, 2007); pengembangan resiliensi di Sumatera Barat (Ifdil & Taufik, 2012). Berbagai penelitian-penelitian tentang resiliensi di atas, menunjukkan keantusiasan peneliti untuk menggali lebih mendalam tentang kondisi resiliensi masyarakat Indonesia.

Penelitian mengenai pengembangan instrumen untuk mengukur resiliensi telah pernah dilakukan dengan mengembangkan skala resiliensi berdasarkan falsafah Fiil Pesenggiri Masyarakat Lampung (Wahyudi dkk, 2022). Namun, penelitian ini masih berupa design pengembangan dan belum menghasilkan alat ukur baru. Sejauh ini, penelitian di Indonesia masih menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari skala resiliensi dari luar Indonesia. Hal ini terlihat dari penelitian oleh Arisandi dan Nawangsih (2023) yang melihat pengaruh konsep diri terhadap resiliensi pada remaja korban *cyberbullying*. Penelitian ini menggunakan skala adaptasi *Connor and Davidson's Resilience Scale* (CD-RISC). Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara

Bab IV

STRES, KOPING STRES, RESILIENSI

A. Memaknai Stres

Stres merupakan respon individu yang mencerminkan tekanan psikologis akibat adanya kondisi tertentu di luar harapan atau karena tuntutan yang tidak dapat dipenuhi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup. Stres terjadi apabila individu menilai kondisi dan situasi tersebut sebagai ancaman besar yang melampaui kemampuan kopingnya (Hendriani, 2018).

Konsep stres pertama kali dikemukakan oleh Hans Selye pada tahun 1936 (Pestonjee, 1992). Pada tahap awal ini, konsep stres masih menggunakan pendekatan ilmu alam yang mengartikan stres sebagai kekuatan, tegangan, atau tekanan yang dialami oleh objek atau orang sebagai upaya untuk bertahan dan mencapai situasi semula. Selanjutnya, konsep stres mulai memperhatikan aspek psikologis seperti yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres merupakan hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu membebani atau melebihi sumber daya yang ia miliki dan membahayakan kesejahteraan psikologisnya. Brannon, Feist, dan Updegraff (2014) menjelaskan bahwa berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman tersebut, ada beberapa poin penting yang terkait dengan stres. *Pertama*, pandangan tentang stres tersebut bersifat transaksional, artinya ada keterkaitan dan saling memengaruhi antara individu dengan lingkungan. *Kedua*, definisi ini menekankan pentingnya penilaian individu terhadap situasi psikologis. *Ketiga*, stres hanya muncul bila individu menilai situasi yang ia alami sebagai situasi yang mengancam, menantang, atau berbahaya. Dengan demikian, individu dipandang sebagai seorang yang aktif dalam melakukan interpretasi, merespon, dan menghadapi situasi yang dinilai penuh tekanan (Sloper, 1999).

Bab V

FENOMENA TERKINI RESILIENSI: KUMPULAN TULISAN

RESILIENSI AKADEMIK: PANDUAN PRAKTIS MENGATASI PROBLEMATIKA DI DUNIA PENDIDIKAN

Dr. Yenti Arsini, M.Pd

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

UIN Sumatera Utara Medan

(email: yentiarsini@uinsu.ac.id)

A. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan dinamis, resiliensi akademik menjadi kunci utama dalam menanggapi berbagai rintangan dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa (Arsini, Ahman & Sugandhi, 2019). Ketahanan ini mencakup kemampuan untuk bangkit kembali dan tumbuh berkembang meskipun menghadapi berbagai kesulitan dalam perjalanan akademik. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, ketidakpastian tentang masa depan, dan berbagai rintangan lainnya yang dapat mengganggu proses belajar mereka.

Dalam upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini, konsep restrukturisasi kognitif muncul sebagai solusi yang menjanjikan. Restrukturisasi kognitif adalah proses di mana seseorang memperbaiki pola pikir atau cara berpikirnya terhadap suatu situasi atau masalah tertentu. Dalam konteks resiliensi akademik, restrukturisasi kognitif melibatkan perubahan pola pikir yang mengarah pada pemahaman yang lebih positif dan adaptif terhadap rintangan yang dihadapi.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi tantangan dan hambatan selama

MEMBANGUN RESILIENSI MENGHADAPI PANDEMI

Dr. Rahmi Putri Rangkuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara

Email: rahmi03@usu.ac.id

*Manusia-manusia kuat itu kita, Jiwa-jiwa yang kuat itu kita,
Manusia-manusia kuat itu kita, Jiwa-jiwa yang kuat itu kita, Kau
bisa hitamkan putihku, Kau takkan gelapkan apapun, Kau bisa
runtuhkan jalanku, 'Kan ku temukan jalan yang lain*
Lagu Manusia Kuat diciptakan oleh Muhammad Tulus / Arifandi

A. Pendahuluan

Sebuah cerita lama, saat angin laut berubah tiba-tiba maka orang pesimis di atas kapal akan berpikir bahwa keadaan akan memburuk. Seorang optimis akan berpikir bahwa keadaan akan membaik, dan seorang realis akan menyesuaikan layar kapal mereka untuk menghadapi angin tersebut. Masalah dan bagaimana orang menghadapinya tergantung bagaimana orang tersebut memandang, menilai dan memikirkan masalah tersebut.

Kebanyakan orang membenci ketidak pastian, beberapa diantara kita berharap bahwa kita menghadapi kehidupan yang pasti. Sayangnya masa depan adalah sebuah ketidak pastian. Masalah dan problematik yang kita hadapi sering kali datang tanpa peringatan sebelumnya. Setiap orang dan setiap tahap perkembangan dari masa bayi sampai akhir kehidupan dihadapkan pada masalah beragam dan berbeda. Hal ini sejalan dengan teori Erikson (dalam Santrock, 2019) yang menyatakan setiap tahapan perkembangan individu memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda dan akan dihadapkan pada krisis yang harus diselesaikan.

Beberapa orang sering sekali menilai kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupan sendiri, padahal setiap orang pasti memiliki masalahnya masing-masing. Masalah-masalah ini dapat berkaitan dengan kesehatan, keuangan, pendidikan, keluarga,

**MENYELAMI RESILIENSI:
PENGALAMAN *CAREGIVER* MERAWAT PASIEN *STROKE***

Bania Maulina Ozar, M.Psi. Psikolog

Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara

Email: maulinania@yahoo.co.id

A. Pendahuluan

Stroke merupakan bentuk penyakit serebrovaskular yang paling umum terjadi di negara maju. Tak hanya menjadi salah satu penyebab utama kematian, namun kejadian *stroke* kerap kali mampu mengakibatkan kecacatan, yang dapat mengarahkan pada kondisi kelompokan tingkat sedang maupun berat. Kondisi diperkirakan pula mampu berdampak negatif terhadap harapan dan kualitas hidup individu dewasa yang menderita *stroke* di seluruh dunia (Bannon, *et al*, 2020; Jia, *et al*, 2021; Wang, *et al*, 2022).

Setelah serangan *stroke*, kondisi pasien saat ini tentunya akan membuat mereka memerlukan dukungan (*support*) ataupun bantuan dari lingkungan, yang lebih besar jika dibandingkan dengan kondisi sebelumnya, terutama untuk hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Keterbatasan pelayanan kesehatan di masyarakat dan faktor ekonomi membuat sebagian besar pasien akhirnya memilih keluarga mereka sebagai perawat atau pengasuh (*caregiver*), yang nantinya akan membantu pasien mengatasi kesulitan yang mungkin muncul terkait dengan kondisi *stroke*, baik selama menjalani perawatan rehabilitasi rawat inap di rumah sakit maupun perawatan setelah mereka keluar dari rumah sakit. Tentunya, kondisi ini mampu menimbulkan beban ekonomi, fisik maupun mental, baik pada pasien maupun *caregiver* (Jia, *et al*, 2021; Wang, *et al*, 2022).

Tak hanya itu, para *caregiver* juga kerap kali mengabaikan kesehatan mereka sendiri, yang akhirnya akan menyebabkan kelelahan, nyeri kronis, dan masalah kesehatan lainnya. Tuntutan fisik dari aktivitas pemberian perawatan mampu memperburuk masalah kesehatan fisik *caregiver*. Tak hanya itu, tingkat stres tinggi,

RESILIENSI: SOLUSI MENGATASI STRES KERJA GENERASI Z

Salianto, M.Psi.

Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara Medan

Email: Salianto.86@uinsu.ac.id

A. Pendahuluan

Stres kerja merupakan sesuatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan terhadap lingkungannya artinya stres terjadi dipicu oleh ketidaknyamanan diri oleh hal-hal di sekitarnya yang mempengaruhi kestabilan emosi. Terjadinya stres kerja dapat dipahami sebagai keadaan dimana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya (Nastasia, 2022).

Menurut Suwenten (2020) faktor yang memengaruhi stres kerja adalah ketangguhan (*resilience*), mampu mengimbangi tekanan yang ada. Ketangguhan dan kemampuan individu dalam menghadapi stres akan berpengaruh pada produktivitas. Resiliensi di pandang sebagai kekuatan yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seseorang, resiliensi ditandai dengan sejumlah karakteristik yaitu: kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres atau bangkit dari trauma yang dialami (Denich, 2018).

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam kesulitan atau peristiwa yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal ataupun eksternal. Setiap individu memiliki kesulitan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Individu yang bekerja dalam sebuah instansi menerima hambatan dan berhadapan dengan berbagai stresor yang menyebabkan stres kerja. Ketika individu mendapatkan sebuah stresor dan mengalami stres, hal itu akan mendorong individu untuk melakukan *coping*. *Coping* ini bertujuan untuk meredakan tekanan

**MENJALANI KEHIDUPAN UNTUK TUMBUH DENGAN TANGGUH:
TANTANGAN BAGI REMAJA MENCAPAI RESILIENSI DARI
KELUARGA *BROKEN HOME***

Riowati, S.Pd., M.Si

Guru di sebuah Sekolah Menengah Kejuruan

email: riowati-2020@psikologi.unair.ac.id

A. Pendahuluan

Kehidupan pada remaja dapat diamati dalam berbagai hal, salah satunya kehidupan dalam bersosial di lingkungan pendidikan pada jenjang sekolah menengah. Pada hakikatnya remaja tumbuh berdampingan dengan berbagai hal, salah satunya tingkah laku yang dapat diamati bersama. Remaja menunjukkan perilaku untuk membentuk kelompok, atau membentuk suatu interaksi dengan teman sebaya di sekolah maupun masyarakat. Proses membentuk kelompok diantaranya karena adanya persamaan hingga perasaan nyaman antara anggota, tak jarang mereka terbentuk kearah yang memiliki kecenderungan tidak baik. Sejalan dengan Putu dan Tobing (2024) bahwa remaja cenderung tergabung dengan adanya kesamaan motivasi, semangat, cita-cita dan optimis maka remaja akan mengikutinya sebaliknya, ketika remaja berada dalam pergaulan motivasi, semangat, cita-cita dan optimisme yang rendah maka remaja akan memiliki motivasi yang rendah.

Hal ini diperkuat dengan adanya penuturan dari konselor sekolah menengah di kota Surabaya yang menyatakan bahwa siswanya membentuk kelompok untuk tujuan tertentu. Kelompok remaja tersebut membuat nama yang memiliki makna baik namun faktanya mereka menunjukkan perilaku yang sebaliknya atau negative, istilah-istilah yang mereka gunakan seperti *Good Kids*, *Fun Kids*, *Kind Kids* dan lainnya. Remaja nyaman menggunakan istilah baik untuk menutupi kondisi hancurnya kehidupan mereka yang tidak sesuai harapannya. Mereka yang tergabung dalam kelompok tersebut adalah anak-anak yang berasal dari keluarga *Broken Home*, dimana mereka merasa anak yang tidak layak dalam keluarga karena adanya perselisihan kedua orang tuanya. Remaja tersebut

TENTANG PENULIS



Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi, Psikolog. lahir di Medan pada tanggal 9 Desember 1982. Memperoleh gelar Sarjana (S.1) dan Profesi Psikologi (S.2) pada Fakultas Psikologi di Universitas Sumatera Utara. Sepanjang 3 tahun 3 bulan, tepatnya pada Januari tahun 2019, telah merampungkan studi Doktorat (S3) di Fakultas Psikologi Universitas

Gadjah Mada, Yogyakarta. Sejak tahun 2009 telah bergabung sebagai dosen pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.. Selain mengajar, ia juga sering diminta menjadi pemateri/narasumber pada berbagai kegiatan *parenting* di berbagai sekolah dan madrasah.

Sejumlah karya ilmiah baik Jurnal Terakreditasi Nasional maupun Jurnal Internasional Bereputasi, Prosiding, telah dipublikasikan, dapat diakses melalui <https://scholar.google.com/citations?user=Lz6cDx0AAAAJ&hl=id&oi=ao>, ID Scopus 57208550775, ID SINTA 6197399, ID Orchid <https://orcid.org/0000-0002-6223-8546>, dan ID Publons <https://publons.com/researcher/4133868/nurussakinah-daulay/>. Sejumlah penelitian juga telah dipublikasikan dalam bentuk Buku Berbasis Penelitian, dan Buku Referensi yang sudah diterbitkan adalah *Pengantar Psikologi dan Pandangan Alquran tentang Psikologi* (Kencana Prenadamedia Group Jakarta, 2019), *Psikologi Kecerdasan Anak* (Perdana Publishing Medan, 2015), *Psikologi Pendidikan dan Permasalahan Umum Peserta Didik* (Perdana Publishing Medan, 2019). *Psikologi Pengasuhan bagi Orang tua dari Anak-anak dengan Gangguan Perkembangan Saraf (Neurodevelopmental Disorders)* (Prenada Media Group, 2020). *Memahami gambaran keparahan gejala autis* (Medan: Pusdikra Mitra Jaya, 2021). *Pembentukan Akhlak Mulia: Tinjauan Pendidikan Agama Islam dan Psikologi Positif* (Medan, Perdana Publishing,

TENTANG EDITOR



Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog. Memperoleh gelar Sarjana (S.1) dan Profesi Psikologi (S.2) pada Fakultas Psikologi di Universitas Sumatera Utara. Fokus pada bidang kajian Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, dan Perkembangan Anak dan Remaja di Institusi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

Kontak fatmaindriani@uinsu.ac.id



Resiliensi

Masyarakat Indonesia

Buku ini hadir dengan tujuan untuk melengkapi dari berbagai referensi lainnya tentang resiliensi. Ada apa dengan resiliensi? Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, dan bangkit dari keterpurukan dengan mengupayakan faktor protektif dan meminimalisasi faktor risiko. Setiap kita pasti pernah mengalami stres dan berada dalam kondisi yang sulit, lalu bagaimana mengoptimalkan diri sehingga kita tetap berdaya guna.



Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3
Medan, Sumatera Utara
Website: <http://umsupress.umsu.ac.id/>
Email: umsupress@umsu.ac.id

