

**Editor:**  
Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog.

**UMSU**  **PRESS**

# 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.



**RESILIENSI  
MASYARAKAT INDONESIA**

**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.**

**Saliano, 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](mailto: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. Mengenal 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

**T**antangan 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 coping 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., Altrous, 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.melissainstitutue.org](http://www.melissainstitutue.org).
- Olson, D.H. & DeFrain, J. (2003). *Marriage and Families*. Boston: McGraw-Hill

- Perkins, D.F., & Caldwell, L. (2005). Resiliency, protective processes, promotion, and community youth development. In *Recreation and Youth development* (149-167). State college, PA: Venture Publishing.
- Rafiyah, I., Oktovianti, A., Setiawan, & Sutini, T. (2021). Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengalami Perceraian Orangtua. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213-226.
- Sari, I. W. S., Adi, M. S., & Andriany, M. (2018). Pengaruh Self-Help Groups Terhadap Penurunan Depresi Pada Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Pemasaryakatan Perempuan. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 151-158.
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *Calyptra*, 3(1), 1-17.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio informa*, 1(2).
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.

## 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

berbagai kesulitan akademik yang dimaksud. Kesulitan-kesulitan tersebut mendorong individu resilien untuk mengerahkan segenap potensi agar kompetensinya semakin berkembang.

Wilks (2008) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa yang resilien akan memiliki performa akademik yang baik. Kapasitas untuk menjadi resilien secara akademik dapat berlainan pada masing-masing orang dan dapat semakin meningkat ataupun menurun seiring berjalannya waktu (Henderson & Milstein, 2003). Mahasiswa yang resilien adalah mahasiswa yang berhasil mengatasi berbagai macam risiko dalam studi dengan cara-cara yang adaptif, juga mampu menyeimbangkan antara pemenuhan tuntutan akademik dengan tuntutan sosialnya yang lain. Mahasiswa yang resilien, menunjukkan pengelolaan positif terhadap berbagai kondisi yang mendatangkan tekanan, sehingga kemudian mampu menyelesaikan studi dengan hasil yang baik (Boatman, 2014).

Untuk mengenal lebih lanjut tentang resiliensi, berikut penulis mengutip dalam buku *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar* karangan Dr. Wiwin Hendriani, M.Si (2018) tentang rangkuman definisi resiliensi oleh beberapa ahli.

**Tabel 2.1** Rangkuman Definisi Resiliensi Beberapa Ahli

Ahli	Definisi
Rutter (1987)	Hasil dari upaya mengelola berbagai risiko (hal-hal yang tidak menyenangkan: hambatan, persoalan, konflik, dll) dan bukan dari upaya untuk menghindarkan risiko-risiko tersebut.
Lazarus (1993)	Koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan
Egeland, dkk (1993)	Kapasitas untuk berhasil dalam beradaptasi, berfungsi secara positif atau kompeten, khususnya ketika berhadapan dengan situasi/kondisi yang berisiko tinggi, stres kronis, trauma, dll.



Garnezy (1994)	Keterampilan, kemampuan, pengetahuan, dan insight yang terakumulasi sepanjang waktu, dan tampak sebagai kekuatan individu untuk menghadapi berbagai macam tantangan atau kesulitan.
Fonagi, dkk (1994)	Kondisi perkembangan yang normal di bawah kondisi-kondisi yang sulit.
Werner (1995)	Hasil perkembangan yang baik pada individu dengan status yang berisiko tinggi, kondisi yang sembuh dari trauma karena adanya kompetensi yang menetap/ berkelanjutan ketika di bawah kondisi stres.
Kaplan, dkk (1996)	Kapasitas untuk mempertahankan kemampuan untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan.
Wolin dan Wolin (1999)	Proses berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, masalah atau penderitaan.
Grotberg (1999)	Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan.
Luthar, dkk (2000)	Proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi yang sulit, mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan.
Reivich dan Shatte (2002)	Kemampuan individu untuk merespons kondisi <i>adversity</i> atau trauma yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif.
Richardson (2002)	Proses koping terhadap stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.
HeavyRunner dan Marshall (2003)	Kapasitas manusia yang natural untuk mengarahkan pada kehidupan yang baik.
Greene, dkk (2003)	Kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasi diri, atau kapasitas untuk memelihara kondisi (diri) agar tetap berfungsi

	secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor dalam hidup.
Ungar (2004)	Kapasitas individu untuk tetap sehat di tengah-tengah kondisi yang secara kolektif dipandang sulit dan menekan.
Meichenbaum (2008)	Proses interaktif kompleks, yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Secara keseluruhan, menurut Hendriani (2018) menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan.

Perkembangan kajian resiliensi berfokus tidak hanya dalam konteks resiliensi individual, namun juga kelompok. Resiliensi yang kita kenal sekarang dan sering menjadi tema penting, seperti resiliensi akademik dan resiliensi keluarga. Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa/ mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik (Hendriani, 2016).

Resiliensi keluarga merupakan proses yang dilalui keluarga dalam mengatasi dan menyesuaikan diri terhadap situasi sulit atau menekan (Walsh, 2003). Konsep resiliensi keluarga ini mengandung makna lebih dari sekadar “bertahan dalam situasi sulit”, namun juga melibatkan potensi pertumbuhan pribadi dan pertumbuhan relasional antaranggota keluarga. Keluarga yang resilien setelah melewati suatu situasi sulit (krisis), akan menjadi lebih kuat dan *resourceful* dalam menghadapi tantangan atau potensi krisis lainnya yang terjadi di masa depan. Pada titik ini, anggota keluarga dapat mengembangkan pemahaman (*insight*) baru, dimana krisis yang

terjadi dijadikan momentum untuk mengevaluasi kembali prioritas dan tujuan bersama serta mempererat hubungan antar anggota keluarga (Kinanthi, 2019).

Resiliensi remaja merupakan suatu kemampuan diri individu remaja untuk bangkit kembali dari stresor kehidupan dan peristiwa traumatik yang dialami dan dengan cepat kembali ke kehidupan yang normal. Resiliensi remaja membuat remaja mampu menyesuaikan diri dalam kondisi yang dihadapinya dan mampu membangun diri untuk menghadapi pengalaman baru, semangat serta senantiasa mampu mengembangkan emosi positif (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015).

Selanjutnya kita akan membahas faktor-faktor pembentuk resiliensi. Berdasarkan riset-riset terbaru membuktikan bahwa terdapat beberapa konstruk psikologi yang mampu membantu seorang individu untuk resilien, diantaranya:

1. Koping stres

Resiliensi diketahui merupakan salah satu faktor yang dapat memperkirakan ketahanan seseorang dalam menerima stressor dari luar. Resiliensi dan strategi koping memiliki peran protektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Handayani & Achadi, 2022).

2. Optimisme

Optimisme mencerminkan sikap positif seseorang terhadap kondisi yang sulit. Resiliensi dan optimis atau pandangan yang positif secara konsisten dapat memengaruhi kualitas kesejahteraan seseorang (Putri & Alfinuha, 2021)

3. Bersyukur

Rasa syukur dan resiliensi sebagai faktor internal individu perlu terus dikembangkan agar dapat berperan sebagai faktor protektif. Cannon (2002) dalam penelitiannya menemukan bahwa syukur berhubungan dengan resiliensi (dalam Utami, dkk. 2018).

#### 4. Dukungan sosial

Dukungan sosial dibutuhkan individu agar dapat menjadi pribadi yang kuat dan dapat mengatasi setiap permasalahan hidup. Sehingga individu mampu mengurangi resiko-resiko negatif yang dapat merugikan dan mempengaruhi aktifitas hidup. Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi individu yang bersangkutan sebaiknya perlu dijadikan pertimbangan yang penting (Jannah & Rohmatun, 2020).

### ***Faktor Risiko dan Faktor Protektif***

Resiliensi terbentuk dari interaksi yang signifikan antara faktor risiko dengan faktor protektif. Adaptasi yang baik dan berhasil terhadap suatu permasalahan mencerminkan kuatnya pengaruh faktor protektif yang dimiliki individu. Faktor risiko sebagai prediktor awal dari sesuatu yang tidak diinginkan atau sesuatu yang membuat orang semakin rentan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan (Kaplan, 1999, dalam Hendriani, 2018). Faktor protektif, hal potensial yang digunakan sebagai alat untuk merancang pencegahan dan penanggulangan berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif (Hogue & Liddle, 1999, dalam Hendriani, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor protektif yang lebih berperan dalam diri individu memiliki perbedaan menurut gender, ras, dan budaya. Lebih lanjut Rutter (1990, dalam Hendriani, 2018) mengajukan empat jalur potensial yang ditempuh oleh faktor protektif dalam mengubah efek merugikan diri dari faktor risiko dan meminimalkan stres, yaitu:

1. Mereduksi dampak dari faktor risiko
2. Mereduksi rantai negatif dari sebuah kejadian yang memunculkan faktor risiko
3. Memelihara dan mengembangkan trait positif dalam diri individu, seperti harga diri dan efikasi diri.
4. Membuka diri terhadap kesempatan-kesempatan baru untuk meraih keberhasilan dalam hidup.

Individu yang resilien dalam dunia digital akan tampak dari bagaimana ia mengelola kemampuan berteknologi saat berinteraksi dengan dunia *online*. Menurut Livingstone, dkk (2012), terdapat tujuh faktor resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) sejalan dengan konsep *online* resiliensi, dan perlu diupayakan dalam membantu individu untuk mampu resilien di dunia digital. Sebagaimana telah diuraikan, ketujuh faktor tersebut terdiri dari: *emotion regulation, impulse control, optimism, casual analysis, empathy, self efficacy, reaching out*. Penjelasan terkait ketujuh faktor resiliensi ini sebagai berikut:

1. *Emotion Regulation*. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Reivich dan Shatte (2002) juga mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.
2. *Impulse Control*. Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.
3. *Optimism*. Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita

cemerlang (Reivich dan Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya.

4. *Causal Analysis*. *Causal analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.
5. *Empathy*. Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain.
6. *Self-Efficacy*. *Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. *Self-efficacy* merupakan salah

satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dalam teori belajar sosial, Bandura menjelaskan bahwa faktor kognitif yang pada individu sangat menentukan perilaku seseorang. Bandura menolak pandangan behavioris dan psikoanalisis yang sangat deterministik. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian masalah dari permasalahan yang ada, tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

7. *Reaching Out*. Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

### ***Aspek-Aspek Resiliensi***

Menurut Bonanno (2004) resiliensi memiliki beberapa aspek, yaitu:

1. Kepribadian tangguh (*Hardiness*): Tipe kepribadian tangguh berfungsi untuk menghadapi stres yang berat, dalam hal ini

kepribadian tangguh ini memiliki tiga dimensi diantaranya yaitu: kemampuan untuk mengidentifikasi makna dari peristiwa yang terjadi dalam hidup.

2. Peningkatan diri (*Self-Enhancement*); Individu dengan tingkat penghargaan diri yang tinggi terlihat lebih bertahan menghadapi peristiwa yang menyebabkan stres. Individu yang memiliki peningkatan diri mampu menyesuaikan diri, memiliki jaringan sosial yang aktif, penilaian yang lebih positif terhadap diri dan lingkungannya, serta percaya bahwa ia mampu beradaptasi.
3. Menyesuaikan Diri dengan Represif; Ketabahan dan peningkatan diri merupakan proses kognitif, sedangkan menyesuaikan diri dengan represif adalah proses mekanisme emosi. Individu yang menyesuaikan diri dengan represif memiliki beberapa reaksi emosi dalam kondisi stres, terkadang mereka juga mengalami gejala-gejala fisik akibat stres tetapi dalam waktu singkat gejala itu tidak tampak lagi.
4. Emosi Positif; Salah satu cara untuk menunjukkan resiliensi ketika menghadapi masalah adalah menggunakan emosi positif seperti semangat, rasa bangga, gembira. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi positif dapat menurunkan tingkat penderitaan setelah mengalami kejadian yang traumatik melalui ketenangan dan pelepasan emosi negatif.

## **B. Resiliensi dan Psikologi Positif**

Topik tentang resiliensi menjadi kajian yang terus menarik untuk diteliti lebih lanjut. Mengapa demikian? Sebab resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tidak hanya bangkit kembali, tetapi juga untuk tumbuh dan berkembang melalui pengalaman (Resnick, 2018). Resiliensi merupakan konstruk penelitian dari pendekatan Psikologi Positif. Psikologi positif didefinisikan sebagai sebuah cabang ilmu psikologi yang memfokuskan kajiannya pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh manusia. Kekuatan-kekuatan manusia yang dimaksudkan di sini mencakup harapan, kebahagiaan, optimisme, rasa bersyukur, *grit*, dan resiliensi (King, dalam Wardani



dan Amalia, 2020). Selanjutnya dijelaskan Seligman (dalam Wardani dan Amalia, 2020). Psikologi positif mengkaji mengenai pengalaman subjektif manusia yang bersifat positif di masa lampau seperti kesejahteraan dan kepuasan hidup, di masa sekarang seperti: *flow*, kesenangan, kebahagiaan, dan di masa depan seperti optimisme, harapan, dan keyakinan. Pada tingkat individual, psikologi positif mengkaji mengenai sifat-sifat positif manusia yang bersifat personal seperti kapasitas untuk mencintai, keberanian, kemampuan membangun hubungan interpersonal, sensitivitas terhadap estetika, sifat pantang menyerah, memaafkan, orisinalitas, dan optimisme untuk masa depan (dalam Daulay, 2019).

Psikologi positif pertama kali diperkenalkan oleh Martin E.P Seligman, seorang Guru Besar di bidang psikologi di Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat. Menurut Seligman dan Cskszentmihalyi (2000, dalam Mangundjaya, 2018), Psikologi Positif merupakan pergerakan ilmu pengetahuan psikologi dengan tujuan memperluas fokus psikologi tidak hanya pada menghilangkan aspek patologis atau untuk memperbaiki kondisi negative dan kerusakan yang ada, melainkan mempelajari aspek-aspek positif yang terdapat di dalam diri individu dan/ atau organisasi serta berbagai elemen lain yang memungkinkan untuk membangun karakteristik pribadi yang positif. Psikologi positif menawarkan prinsip-prinsip yang dapat digunakan untuk membangun kesiapan seseorang dalam beradaptasi terhadap perubahan serta memiliki komitmen terhadap perubahan yang ada di tempat kerja atau lingkungannya, yaitu: berpikir positif, optimisme, *mindfulness*, kebahagiaan, kebermaknaan, kesejahteraan, *flourishing*, bersyukur, memaafkan, dan resiliensi.

Psikologi positif membahas tentang aspek positif manusia dalam mencapai kebahagiaan, yaitu kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang menyatu, dan kehidupan yang bermakna. Kehidupan yang menyenangkan dapat dicapai dengan cara mengenali sebanyak mungkin emosi-emosi positif dan berlatih untuk mengembangkan pada pengembangan sisi positif ini

diharapkan terbangun karakter positif yang dapat menumbuhkembangkan potensi dan menangkal berbagai bentuk tindakan kekerasan yang akhir-akhir ini sering terjadi di lingkungan sekolah (dalam Daulay, 2020).

Mangundjaya (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa variabel dalam psikologi yang memengaruhi seseorang menerima atau menolak dan/ atau tidak mau beradaptasi terhadap perubahan. Faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua, yaitu: kemampuan dan kemauan. Kedua variabel ini berperan dalam sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi perubahan, yang akan diperdalam pembahasannya berdasarkan pendekatan psikologi positif, yaitu seseorang diharapkan akan lebih berorientasi pada faktor-faktor positif yang terdapat pada perubahan serta mengembangkan sikap positif terhadap perubahan yang dilakukan.

Terdapat kata kunci bahwa pendekatan psikologi positif bermanfaat untuk memunculkan faktor protektif seseorang terutama dalam menyikapi perubahan, tantangan, tuntutan, dan tekanan. Sehingga dengan faktor protektif yang dipunya, dalam hal ini misalnya resiliensi, akan memengaruhi seseorang untuk bersikap aktif dan berespon terhadap perubahan tersebut, baik melalui pengambilan keputusan, menyikapi masalah, merancang strategi, dan lain-lain.

### **C. Resiliensi dan Psikologi Indigenos**

Membentuk seorang individu untuk resilien dirasa semakin banyak dibutuhkan. Hal ini juga banyak dibuktikan dari berbagai riset yang mengusung tema resiliensi, baik resiliensi di bidang pendidikan atau dikenal resiliensi akademik, resiliensi keluarga, dan resiliensi di tempat kerja. Ada baiknya memaknai konsep resiliensi dan alat ukur mengungkapkan kondisi resiliensi seseorang dari berbagai wilayah di Indonesia, hal ini dapat dikaitkan dengan psikologi indigenos.

Pengembangan alat ukur resiliensi berdasarkan budaya juga menjadi salah satu kajian dalam penelitian resiliensi. Penyusunan

skala psikologis saat ini masih banyak dikembangkan berdasarkan cara pandang dari Barat untuk mengkaji suatu fenomena atau masalah psikologi. Kelemahan dari pola ini adalah dikhawatirkan terjadinya bias budaya. Oleh karena itu pengembangan instrumen yang berdasarkan budaya dibutuhkan karena manusia berkembang berdasarkan budaya dimana individu tersebut lahir dan dibesarkan (Junaedah et al., 2020). Penelitian mengenai pengembangan instrumen untuk mengukur resiliensi telah pernah dilakukan dengan mengembangkan skala resiliensi berdasarkan falsafah Filsafat Pesenggiri Masyarakat Lampung (Wahyudi dkk, 2022). Namun, penelitian ini masih berupa desain pengembangan dan belum menghasilkan alat ukur baru. Sejauh ini, penelitian di Indonesia masih menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari skala resiliensi dari Barat. Hal ini terlihat dari penelitian oleh Arisandi dan Nawangsih (20) 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 konsep diri dengan resiliensi. Dalam penelitian Agustin (2022) ditemukan bahwa terdapat hubungan manajemen konflik dengan resiliensi pada mahasiswa yang bergabung dalam program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Penelitian ini juga menggunakan alat ukur resiliensi milik budaya lain yakni Resilience Scale yang disusun oleh Wagnild dan Young (1993).

Analisis tentang determinan yang mempengaruhi resiliensi juga telah dilakukan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Fajri menemukan adanya hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi angkata 2014. Adanya hubungan spiritualitas dengan resiliensi juga ditemukan pada penelitian Christian dan Suryandi (2022). Penelitian oleh Agustin (2022) juga menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa.

Belum ditemukannya alat ukur resiliensi berdasarkan budaya dan masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa berbagai

penelitian mutakhir menyebutkan bahwa tidak semua teori-teori psikologi relevan di suatu daerah. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa teori-teori psikologi sebenarnya berkaitan dengan batasan budaya (*culture-bound*), nilai-nilai daerah (*value-laden*) dan dengan validitas yang terbatas (Enriquez, 1993; dalam Kim et al, 2006). Batasan-batasan kontekstual inilah yang membuat relevansi suatu teori psikologi tidak selalu kuat apabila diterapkan di daerah atau konteks budaya lain.

Oleh karenanya penulis telah melakukan kajian bagaimana mengungkapkan makna resiliensi berdasarkan persepsi mahasiswa di Indonesia, yang telah dilakukan pada mahasiswa bersuku Batak, Jawa, dan Makasar. 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.

Apa sebenarnya psikologi indigenos? Psikologi indigenos muncul dari tradisi budaya setempat, berupa tingkah laku keseharian, dipahami dan diinterpretasi dalam kerangka pemahaman budaya setempat, dan didesain untuk orang-orang setempat atau dengan kata lain psikologi indigenos mencerminkan realitas sosial dari Masyarakat setempat (Setiono, 2002). Masih mengutip dalam tulisan Setiono (2002), penjelasan tentang definisi psikologi indigenos (Kim & Berry, 1993 dalam Setiono, 2002): *Indigenous psychologies can be defined as the scientific study of human behavior (or the mind) that is native, that is not transported*

*from other regions and that is designed for its people.* Selain itu dalam Berry dkk (1992) menyatakan *indigenous psychology attempts to develop a behavioral science that matches the sociocultural realities of one's own society.* Dalam definisi tersebut terdapat 4 hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Pengetahuan psikologi tidak dipaksakan dari luar, melainkan dimunculkan dari tradisi budaya setempat;
2. Psikologi yang sesungguhnya bukan berupa tingkah laku artifisial yang diciptakan (hasil studi eksperimental), melainkan berupa tingkah laku keseharian;
3. Tingkah laku dipahami dan diinterpretasi tidak dalam kerangka teori yang diimpor, melainkan dalam kerangka pemahaman budaya setempat;
4. Psikologi indigenos mencakup pengetahuan psikologi yang relevan dan didesain untuk orang-orang setempat;

Beberapa penelitian yang telah mengkaitkan resiliensi dan psikologi indigenos salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ruswahyuningsih dan Afiatin (2008) yang berjudul *Resiliensi pada Remaja Jawa*. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengeksplorasi resiliensi pada remaja Jawa dan faktor-faktor yang memengaruhinya terkait dengan permasalahannya di dalam keluarga. Selanjutnya metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan tipe fenomenologi pada remaja Jawa berusia 16 tahun sampai 21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya kemampuan resiliensi pada remaja Jawa yang dipengaruhi resiliensi keluarga, teman sebaya, dan nilai-nilai budaya Jawa seperti rila, narima, dan sabar, religiusitas dan lingkungan sosial. Remaja yang mengalami konflik dalam keluarga ternyata mampu keluar dari tekanan dan bangkit dari peristiwa-peristiwa buruk masa lalu. Sikap resiliensi mencakup kemampuan remaja menghindari stres yang menekan atau depresi yang dialaminya dan tetap produktif.

Selain itu, dalam buku *Psikologi Indigenous* (dalam Bawono dkk, 2024) yang merupakan kumpulan dari berbagai tulisan seputar

psikologi indigenos yang ditulis oleh para ilmuwan maupun praktisi di bidang psikologi. Berbagai tema yang diusung oleh para penulis menunjukkan kekhasan individu di setiap wilayah dan tempat tinggalnya. Adapun judul-judul tulisan tersebut terdiri dari:

1. Tradisi mendongeng dalam perspektif *psikologi indigenos*
2. Makna dukungan sosial dalam pengasuhan orang tua yang memiliki anak autisme
3. Dinamika pencapaian kesejahteraan psikologis dalam pernikahan endogami Masyarakat Samin
4. Memahami ajaran sedulur sikep dalam membentuk karakter anak Suku Samin
5. Gambaran kepuasan perkawinan pada istri yang menikah berbeda suku dengan pasangan (Studi deskriptif pada istri Suku Madura)
6. Persepsi Masyarakat Madura terkait etos kerja
7. Pengalaman dukun suwuk mencapai kebermaknaan hidup
8. Superstitious belief pada tokoh Masyarakat di Desa X Kabupaten Gresik yang melakukan ritual wayang buyut
9. Neurosains Pendidikan anak-anak pesisir pantai
10. Hubungan partisipasi sosial dengan kesejahteraan psikologis pada tokoh Masyarakat dalam mendukung pariwisata halal di kabupaten Bangkalan.

Secara keseluruhan, keunikan buku ini berupaya memaparkan tentang makna resiliensi, kemudian dilanjutkan cara mengungkapkan resiliensi pada diri individu melalui instrumen resiliensi yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Jika mengacu pada makna resiliensi berdasarkan tinjauan sosial ekologi, maka memiliki keterkaitan dengan isu-isu lintas budaya. Matsumoto (2008) mengungkapkan terdapat dua alasan mengapa isu-isu lintas budaya cukup penting untuk dimasukkan ke dalam pengetahuan tentang psikologi. *Pertama*, terkait dengan apa yang disebut dengan “filsafat ilmiah” (*scientific philosophy*). Istilah ini sebenarnya mengacu pada perlunya mengevaluasi kebenaran-kebenaran individu berdasarkan parameter yang melingkupi

pemerolehan kebenaran tersebut. Atau dengan kata lain, setiap individu perlu memeriksa apakah informasi yang dipelajari tersebut (atau yang akan dipelajari) bisa diterapkan pada semua orang di semua budaya (apakah ini suatu etik), atau apakah berlaku untuk sebagian orang dari beberapa budaya (apakah merupakan suatu emik). Filsafat ilmiah menunjukkan bahwa manusia punya sebuah tugas, sebuah kewajiban, yang berkaitan dengan proses ilmiah dan mengenai sifat kebenaran yang telaha, atau akan, yang dipelajari dalam psikologi.

*Kedua*, psikologi mempelajari tentang perilaku manusia untuk meningkatkan pemahaman tentang manusia, dan interaksinya dengan orang lain. Meningkatnya frekuensi hubungan kita dengan orang dari latar belakang budaya yang berbeda-beda makin mengharuskan kita untuk mempelajari etik dan emik dalam kebenaran-kebenaran kita (yakni dalam keyakinan-keyakinan yang kita pegang tentang orang lain dan cara-cara mereka). Mengabaikan emik dan etik sama saja dengan bersikap etnosentris dan akan menghambat interaksi sehari-hari kita dengan orang lain. Hal ini juga dipelajari dalam psikologi. Secara keseluruhan, keterkaitan budaya dalam psikologi adalah bagaimana setiap individu mampu memahami dirinya dan memaknai kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Dimana kehadiran orang lain yang berasal dari budaya dan tempat yang berbeda, pola pikir yang berbeda dengan seorang individu, sehingga peran penting interaksi positif dan adaptasi dengan kehadiran orang lain yang memiliki pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.

#### **D. Riset Terkini tentang Resiliensi**

Berbagai permasalahan yang dialami peserta didik di sekolah, menjadi alasan beberapa peneliti untuk mengkaji dan mengeksplorasi lebih mendalam terkait faktor penyebab dan upaya yang bisa ditangani dalam mengatasi permasalahan tersebut, khususnya dalam memberikan bantuan kepada pihak sekolah,

keluarga, dan masyarakat, upaya untuk memperoleh penanganan ataupun jawaban dalam sebuah masalah dapat dibuktikan melalui penelitian (Daulay, 2024). Melalui penelitian sebagai salah satu upaya untuk rekognisi para dosen, mahasiswa, peneliti, dengan upaya untuk membuktikan dan mencari solusi atas adanya kesenjangan antara harapan (kondisi yang diinginkan) dengan realita (kondisi yang sebenarnya terjadi). Beberapa pokok penting ketika akan membahas tentang sebuah penelitian. Penelitian memiliki beberapa karakteristik, antara lain: menggunakan metode ilmiah, suatu proses yang berjalan terus menerus, aktivitas multipurpose, mempertahankan objektivitas, bersifat empiris, generalisasi, peneliti memiliki kontrol penuh terhadap prosedur penelitian, pengembangan konsep dan teori (dalam Jayanti, 2024).

Adanya kesenjangan antara harapan (kondisi yang diinginkan) dengan realita (kondisi yang sebenarnya terjadi) ini lah yang dikenal dengan permasalahan. Permasalahan ini akan terus dijumpai dalam kehidupan manusia, sebab kehadiran sebuah stimulus akan dipersepsikan berbeda-beda bagi setiap diri individu. Berdasarkan berbagai hasil riset terutama tentang kondisi psikologis individu menghadapi kehadiran sumber stres, maka reaksi dari setiap individu akan berbeda-beda, ada yang berdampak negatif, misal menjadi stres dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Namun didapati juga riset-riset yang menunjukkan bahwa individu ternyata tetap merasakan hal-hal positif dalam dirinya, misalnya tetap bahagia dan resiliensi.

Berikut adalah penjelasan tentang sebagian kecil dari Resiliensi. Penelitian yang berjudul: **Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi, dan riset. Oleh Ike Herdiana (ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id)** menjelaskan tentang bagaimana resiliensi keluarga sebagai sebuah konsep dan terapan pada penelitian maupun layanan psikologis kepada masyarakat. *Metode Penelitian:* Kajian kepustakaan. Terdapat tiga hal *temuan penelitian* membuktikan: (1) Sebagai sebuah konsep, resiliensi dipandang dari beberapa perspektif. Dalam pandangan tradisional,



resiliensi keluarga merupakan jumlah dari ketahanan anggota keluarga. Sebuah perspektif kontemporer memandang resiliensi keluarga dengan memberikan penekanan pada sifat relasional dari keluarga sebagai sebuah unit; (2) Kerangka resiliensi keluarga sangat relevan dengan praktik klinis dan pemberian layanan sosial. Menurut definisinya, resiliensi melibatkan kekuatan di bawah tekanan akibat krisis dan kesulitan yang berkepanjangan. Berbeda dengan fokus praktik deficit model, pendekatan yang berorientasi pada resiliensi ini menarik keluar kekuatan dan potensi keluarga untuk menghadapi tantangan. Selain mengatasi masalah, resiliensi juga melibatkan transformasi dan pertumbuhan positif. Dalam membangun ketahanan relasional, keluarga membentuk ikatan yang lebih kuat dan menjadi lebih banyak solusi dalam menghadapi tantangan masa depan. Jadi, setiap intervensi memiliki manfaat pencegahan; (3) Penelitian tentang resiliensi keluarga menjadi sangat menarik. Peneliti didorong untuk mampu mengidentifikasi dan mendorong perilaku yang memungkinkan keluarga mengatasi secara efektif krisis, trauma dan tekanan yang dialami keluarga.

Selain itu, resiliensi keluarga juga telah dibuktikan oleh Riset Mawarpury dan Riza (2017) berjudul **Resiliensi dalam keluarga: Perspektif Psikologi**. Tujuan penelitiannya adalah keluarga merupakan sebuah institusi terkecil dalam masyarakat. Sebuah keluarga haruslah kuat agar mampu menghasilkan generasi tangguh dan resiliensi. Sehingga penelitian ini berupaya untuk menelaah tentang resiliensi keluarga menjadi penting karena keluarga adalah tempat individu tumbuh dan berkembang. Melalui kajian literatur, sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi keluarga di Aceh pada aspek psikologis memiliki tahapan yang meliputi fase bertahan dan adaptasi, penerimaan dan bertumbuh kuat. Selain itu nilai budaya berperan dalam menumbuhkan resiliensi keluarga penyintas konflik Aceh. Pranata sosial menjadi bagian dari identitas masyarakat Aceh dan komunitas lingkungan menjadi modal sosial bagi keluarga untuk beradaptasi dari kesulitan. Sementara itu, seni

menjadi media transmisi nilai ketangguhan, semangat juang dan keyakinan.

Ketahanan terhadap orang dengan lanjut usia ternyata juga perlu ditelaah lebih lanjut, seperti penelitian oleh Praghlapati dan Munawaroh (2020) berjudul **Resiliensi pada Lansia**. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran resiliensi pada lansia, dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Terdapat populasi lansia di Panti Wredha ini sebanyak 150 orang, dan jumlah sampel yang berpartisipasi sebanyak 60 lansia dengan teknik pengambilan sample slovin. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Panti ini memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Perawat dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengidentifikasi lansia berisiko tinggi untuk resiliensi rendah.

Terdapat juga riset-riset yang mengeksplorasi lebih lanjut tentang **Resiliensi pada remaja**. Penelitian oleh Fauziah, Nur Oktavia, dan Ai Mardiyah (2017) tentang *Gambaran resiliensi pada remaja*. Latar belakang penelitian ini adalah terjadinya insidensi kenakalan remaja terus meningkat di setiap tahunnya. Dampak terberat dari kenakalan yang dilakukan adalah hukuman pengurungan di lapas. Perubahan lingkungan luar ke dalam lapas dapat mempengaruhi kondisi psikologis anak didik lapas diantaranya depresi berat, rasa cemas dan menarik diri dari lingkungan sosialnya, sehingga resiliensi yang baik sangat dibutuhkan remaja agar dapat beradaptasi dengan kehidupan di dalam lapas. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi resiliensi pada remaja. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif ini melibatkan seluruh populasi remaja sebanyak 191 orang. Data diambil menggunakan kuesioner *Resilience Quotient* dengan modifikasi yang telah melalui uji validitas (0.313 - 0.898) dan uji reliabilitas (*alpha cronbach* 0.96). Analisis data menggunakan deskriptif (frekuensi dan persentase). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (83,0%) memiliki resiliensi sedang. Sebagian kecil responden

(8.5%) memiliki resiliensi tinggi dan sebagian kecil responden lainnya (8.5%) memiliki resiliensi rendah. Komponen resiliensi tertinggi yaitu optimisme sedangkan komponen regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian aspek positif berada pada kategori sedang. Salah satu upaya meningkatkan resiliensi adalah melalui konseling terhadap remaja.

Pada saat covid 19 melanda seluruh masyarakat di dunia secara umum dan masyarakat Indonesia secara khususnya, penelitian tentang resiliensi juga meningkat tajam. Berikut adalah beberapa penelitian tentang resiliensi di masa pandemi beberapa waktu lalu: Penelitian yang berjudul **Resiliensi pada kondisi wabah covid 19** telah dilakukan oleh Pragholapati (2020), dengan latar belakang penelitian bahwa COVID-19 telah berdampak kepada seluruh dunia yang menyebabkan kecemasan, ketakutan dan stres secara global. Dampak yang dirasakan manusia berbeda-beda tergantung dari resiliensi seseorang. Resiliensi dapat membantu seseorang tetap aman, baik dan efektif saat situasi krisis seperti Pandemi COVID-19. Desain penelitian berupa kajian literatur. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa resiliensi tidak hanya untuk diri sendiri tapi juga ketahanan sebagai kapasitas suatu sistem, apakah sistem itu adalah seseorang, keluarga, ekonomi, atau komunitas untuk berhasil beradaptasi dengan tantangan yang mengancam fungsi, kelangsungan hidup atau perkembangannya. Resiliensi sebagai kemampuan adaptasi, resiliensi sebagai kemampuan bangkit kembali dari tekanan atau masalah, resiliensi terlihat dalam suatu keadaan dimana pada hakekatnya seseorang memiliki risiko besar untuk gagal namun ternyata tidak.

Selanjutnya penelitian oleh Ade Chita Putri Harahap dkk (2020) dengan judul penelitian **Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid 19**. Melalui metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa BKI

berada pada kategori tinggi dengan presentase 63,12% dan pada kategori sedang sebesar 36,88%. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19 mahasiswa mampu bertahan di keadaan tersebut dan mampu keluar dari masalah akademik yang dialaminya serta mampu keluar dari tekanan-tekanan akademik yang ada yang dialami selama proses belajar mengajar secara virtual atau daring.

Penelitian lainnya oleh Kurniawan dan Susilo (2021) berjudul **Bangkit pascainfeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas covid 19**. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara kualitatif dinamika resiliensi pada penyintas covid 19. Para penyintas covid ini pun menghadapi risiko stigmatisasi dari lingkungan yang memberatkan pasien yang telah pulih untuk dapat kembali berkegiatan secara normal. Desain penelitian menggunakan fenomenologi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam terhadap empat orang responden yang pernah dinyatakan positif covid 19. Peneliti menemukan bahwa dinamika resiliensi pada penyintas covid 19 muncul sebagai interaksi antara faktor protektif dan faktor risiko. Faktor risiko yang dialami oleh responden adalah stigma sosial dan dampak jangka panjang covid 19. Faktor protektif yang menjadi tema utama partisipan adalah pola pikir adaptif, kemampuan mengelola emosi, dukungan sosial dan spiritual.

Selain riset-riset yang telah dikemukakan di atas, terdapat juga riset dengan tema resiliensi remaja di wilayah pesisir, yang dilakukan dengan metode *scoping review* yaitu pengumpulan artikel dari tahun 2013 sampai 2023 dengan kata kunci resiliensi. Kesimpulan hasil penelitiannya adalah wilayah pesisir merupakan perbatasan antara daratan dan lautan sehingga lebih rentan mengalami bencana alam dan membuat keadaan di sana selalu berubah-ubah. Keadaan tersebut menjadi stresor tersendiri bagi masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir. Berdasarkan hasil *review* artikel, remaja yang mengalami bencana alam di wilayah pesisir memiliki tingkat resiliensi yang baik namun dipengaruhi oleh beberapa hal seperti coping, kemampuan adaptasi, percaya diri,

religiusitas atau dukungan spiritual, dukungan sosial, dan humor (Nur'aeni, Fitri & Kurniawan, 2024).

Secara keseluruhan mengapa resiliensi perlu digali lebih lanjut melalui kajian riset? Hal ini disebabkan bahwa manusia adalah makhluk yang sangat unik dan tidak pernah sama antara satu individu dengan individu lainnya. Demikian juga dengan kemampuan seseorang dalam menyikapi kehadiran stres dalam kehidupannya, bagaimana seseorang tersebut mampu bertahan, menyesuaikan diri, kemudian bangkit, dan akhirnya beradaptasi. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mampu sehat secara mental, sehingga alasan ini lah yang kemudian banyak para peneliti ingin mengkaji lebih lanjut tentang pentingnya resiliensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Ruswahyuningsih, M. C. (2015). Resiliensi pada remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 1(2), 96-105.
- Daulay, N. (2019). Keterkaitan pendidikan Islam dan psikologi positif. Dalam *Dinamika dan pemikiran pendidikan Islam. Kajian klasik dan kontemporer*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Daulay, N. (2020). Pendidik inspiratif dalam pendekatan psikologi positif. Dalam *Bahagia dan Bermakna*. Banten: CV. AA. Rizky
- Daulay, N. (2024). Memaknai permasalahan dalam sebuah penelitian. Dalam *Tindakan Kelas: Solusi Pembelajaran bagi Guru*. Medan: UMSU Press.
- Daulay, N. (2023). *Psikologi di Masa Kini*. Medan: UMSU Press.
- Handayani, M. S., & Achadi, A. (2022). Resiliensi dan Strategi Koping pada Tenaga Kesehatan Menghadapi Pandemi COVID-19: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1182-1191.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia group.
- Herdiana, I. (2019, July). Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi dan riset. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-12).
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas banjir rob tambak lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1-12.
- Jayanti, U.N.A. (2024). Hakikat penelitian: Keterkaitannya dengan ilmu pengetahuan dan metode ilmiah. Dalam *tindakan Kelas: Panduan Pembelajaran Bagi Guru*. Medan: UMSU Press.
- Kinanthi, M.R. (2019). Selenting apa keluargamu? Kelentingan keluarga dalam konteks biologi. *Dalam Psikologi Indonesia*.

- Depok: Rajawali Press.
- Kurniawan, Y., & Susilo, M. N. I. B. (2021). Bangkit pascainfeksi: Dinamika resiliensi pada penyintas Covid-19. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 131-156.
- KW, F. D. A., Hidayati, N. O., & Mardiyah, A. (2017). Gambaran resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 4(1), 13-21.
- Livingstone, S. & Palmer, T. (2012). *Identifying vulnerable children online and what strategies can help them*. London: UK Safer Internet Centre.
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi dalam keluarga: perspektif psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96-106.
- Matsumoto, D. (2008). *Pengantar psikologi lintas budaya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nur'aeni, Y., Fitri, S. Y. R., & Kurniawan, K. (2024). Resiliensi Remaja di Wilayah Pesisir: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 1063-1072.
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi pada lansia. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 1-8
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96-105.
- Pragholapati, A. (2020). Resiliensi pada kondisi wabah COVID-19. *Academia. edu*, 1.
- Putri, K. A. P., & Alfinuha, S. (2021). Menjadi pensiunan optimis dan tangguh: korelasi optimisme dan resiliensi pada pensiunan TNI-AL. *Psycho Idea*, 19(1), 35-44.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway books.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2018). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes* (2nd edition). New York: Springer International Publishing
- Sudrajat, A., Fedryansyah, M., & Darwis, R. S. (2023). Faktor resiliensi

- pada janda lansia. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 111-125.
- Utami, N. M. S. N., Sanjiwani, S., Widiastuti, A., Pradnyadani, R., & Paramitha, R. P. (2018, August). Hubungan Rasa Syukur Dengan Resiliensi Pengungsi Gunung Agung Di Kabupaten Karangasem, Bali. In *Prosiding Seminar Nasional Peranan Ilmu Psikologi Dalam Pengurangan Risiko Bencana* (pp. 106-111).
- Wardani, L. M. I., & Amalia, L. (2020). Psikologi Positif: Sebuah Cara dalam Memandang Ilmu Psikologi. *Palikasi psikologi positif: pendidikan, industri, dan sosial*, 1.
- Webb, L. (2013). *Resilience: How to cope when everything around you keeps changing*. Great Britain: Capstone



## 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 Fiiil 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

konsep diri dengan resiliensi. Dalam penelitian Agustin, dkk (2022) ditemukan bahwa terdapat hubungan manajemen konflik dengan resiliensi pada mahasiswa yang bergabung dalam program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Penelitian ini juga menggunakan alat ukur resiliensi milik budaya lain yakni *Resilince Scale* yang disusun oleh Wagnild dan Young (1993).

Analisis tentang determinan yang mempengaruhi resiliensi juga telah dilakukan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Fajri menemukan adanya hubungan antara spritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi angkata 2014. Adanya hubungan spritualitas dengan resiliensi juga ditemukan pada penelitian Christian dan Suryandi (2022). Penelitian oleh Agustin, dkk (2022) juga menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa.

Namun yang menjadi permasalahan adalah berbagai penelitian yang telah dilakukan masih menggunakan konstruk resiliensi dan instrumen yang diadaptasi dari luar Indonesia, seperti: 1) Pengujian adaptasi instrumen resiliensi akademik "*The Academic Resilience Scale (ARS-30)*" yang diciptakan oleh Cassidy (2016) ke dalam versi Bahasa Indonesia (Kumalasari, Luthfiyani & Grasiawaty, 2020); 2) Pengujian adaptasi Skala *Connor-Davidson (CD-RISC)* yang ditemukan oleh Connor & Davidson (2003) ke dalam bahasa Indonesia (Wahyudi dkk. 2020); 3) Pengujian validitas konstruk berdasarkan kelima aspek skala resiliensi yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) yaitu *The Connor-Davidson Resilience Scale* melalui uji *confirmatory factor analysis* (Octaryani & Baidun, 2018); 4) Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk resiliensi ego menggunakan *structural equation modelling* dengan mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Shin dan Park (2013) berdasarkan aspek-aspek resiliensi ego yang terdiri dari hubungan interpersonal, *curiosity*, kontrol emosi, optimis dan *acticity* (Fitroh & Suyono, 2020); 5) Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk resiliensi dan mengukur kontribusi aspek-aspek dan indikator-indikator dalam merefleksikan resiliensi

berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari Connor dan Davidson (2003), yaitu *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change, control dan spiritual* (Alifah, Tentama, Situmorang, 2019); 6) Pengujian validitas konstruk melalui analisis faktor konfirmatori serta konsistensi internal (reliabilitas) skala resiliensi *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25)* Connor dan Davidson (2003) pada populasi orang Indonesia dewasa (Prawita & Heryadi, 2023); 7) Pengujian validitas konstruk alat ukur untuk mengukur resiliensi dalam setting dunia kerja yang disebut Resiliensi Questionnaire Test (RQ-TEST) ditemukan oleh Werner & Smith (2019) melalui *confirmatory factor analysis* (Nurmalasari, 2019).

Berdasarkan penelusuran penelitian di Indonesia sepuluh tahun terakhir, belum ditemukannya penelitian yang mengungkapkan alat ukur Resiliensi berdasarkan data empiris masyarakat di Indonesia atau berbasis *indigenous psychology*. Setiap alat ukur tersebut tentunya memiliki standar reliabilitas, validitas, dan objektivitasnya masing-masing. Umumnya instrumen pengukuran resiliensi yang telah ada dikembangkan, seperti beberapa penelitian tentang pengujian validitas konstruk yang telah dijelaskan sebelumnya, tidak berbasis pada budaya setempat. Padahal tidak semua instrumen dapat sesuai dengan kondisi daerah, sebab adanya perbudayaan budaya. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa teori-teori psikologi sebenarnya berkaitan dengan batasan budaya (*culture-bound*), nilai-nilai daerah (*value-laden*) dan dengan validitas yang terbatas (Enriquez, 1993; dalam Kim, Yang, Hwang, 2006). Batasan-batasan kontekstual inilah yang membuat relevansi suatu teori psikologi tidak selalu kuat apabila diterapkan di daerah atau konteks budaya lain (Anggoro & Widhiarso, 2010).

Belum ditemukannya alat ukur resiliensi berdasarkan budaya dan masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa berbagai penelitian mutakhir menyebutkan bahwa tidak semua teori-teori psikologi relevan di suatu daerah. Beberapa penelitian

menyebutkan bahwa teori-teori psikologi sebenarnya berkaitan dengan batasan budaya (*culture-bound*), nilai-nilai daerah (*value-laden*) dan dengan validitas yang terbatas (Enriquez, 1993; dalam Kim et al, 2006). Batasan-batasan kontekstual inilah yang membuat relevansi suatu teori psikologi tidak selalu kuat apabila diterapkan di daerah atau konsteks budaya lain.

Selama ini yang dilakukan adalah dengan mengadaptasi alat ukur dari luar, terutama dari Negara Barat. Sejumlah penelitian lintas budaya yang menunjukkan bahwa pengasuhan di berbagai tempat budaya yang berbeda juga berdampak pada tinggi rendahnya sebuah resiliensi (Trommsdorff & Kornadt, 2003). Perlunya dilakukan survei awal berangkat dari permasalahan yang mahasiswa di Indonesia menjadi landasan utama untuk kemudian diidentifikasi aspek-aspek yang membentuk resiliensi mahasiswa.

## **B. Focus Group Discussion Konstrak Resiliensi**

Buku ini merupakan langkah kecil dan upaya bersama yang dilakukan peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang konsep resiliensi berdasarkan masyarakat di Indonesia. Penelitian ini juga syarat dengan konsep *indigenous psychology*, 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 didapati 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 masyarakat di Indonesia.

Bagaimana keterkaitan psikologi indigenos dan pengukuran psikologis? Perlu dicermati bahwa dalam menerapkan psikologi

indigenos ini, terdapat dua tahapan yang dapat dilakukan. *Pertama*, bertujuan mendeskripsikan dan menjelaskan fenomena psikologis yang berakar dalam satu budaya tertentu. *Kedua*, tidak berbeda dari tujuan ilmu pada umumnya adalah upaya mencari hal-hal yang bersifat universal melalui suatu proses generalisasi (Setiadi, 2012). Demikian juga diperkuat oleh Enriquez (dalam Setiadi, 2012) penting untuk diperhatikan adalah bagaimana psikologi dapat mendeskripsikan dan menjelaskan perilaku manusia dengan cara yang tepat untuk manusia tersebut sesuai dengan konteks dimana manusia itu hidup, sehingga kebutuhan untuk melakukan validasi budaya terhadap konsep dan metode yang diasumsikan universal sangat penting jika ingin mendalami isu-isu manusiawi yang mendasar.

Selanjutnya untuk mengungkapkan pengukuran resiliensi berbasis psikologi indigenos, desain penelitian yang digunakan adalah *sequential exploratory mixed methods*. Menurut Creswell (2009) desain *sequential exploratory* melibatkan tahap awal pengumpulan data kualitatif dan analisis, diikuti dengan tahap berikutnya pengumpulan data kuantitatif dan analisis yang dibangun berdasarkan hasil dari tahap kualitatif pertama. Pencampuran (*mixed*) terjadi ketika peneliti menghubungkan antara analisis data kualitatif dan pengumpulan data kuantitatif. Desain ini banyak digunakan ketika peneliti bertujuan untuk menyusun sebuah instrumen, jika dianggap instrumen yang sudah ada sebelumnya tidak sesuai atau belum tersedia (Creswell, 2014).

Pendekatan *mixed methods* yang dapat mengatasi kekurangan pada penelitian yang hanya dilakukan dengan metode kuantitatif atau kualitatif saja. Desain ini mengintegrasikan antara data kualitatif dan kuantitatif dalam menyelidiki tentang fenomena resiliensi mahasiswa. Kelebihan metode *mixed methods* adalah bahwa metode ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang resiliensi mahasiswa dibandingkan dengan hanya menggunakan salah satu metode kuantitatif atau kualitatif saja. Metode ini dipilih dengan asumsi bahwa resiliensi merupakan

konsep yang memiliki interpretasi yang berbeda-beda dan sebagian besar riset masih menggunakan riset-riset yang bukan berbasis psikologi indigenos.

Desain penelitian *mixed methods sequential exploratory* dijabarkan dalam empat tahapan penelitian yaitu : a) tahap pertama adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi aitem-aitem sebagai dasar pembentukan instrumen resiliensi masyarakat di Indonesia melalui *thematic analysis*, dan selanjutnya adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menyusun alat ukur sesuai dengan konsep resiliensi masyarakat yang didapatkan pada tahap pertama melalui *confirmatory factor analysis*; b) tahap kedua adalah uji validitas dan reliabilitas konstruk dari butir-butir aitem yang telah disusun dalam membentuk sebuah instrumen resiliensi; c) tahap ketiga adalah pengujian instrumen resiliensi berbasis psikologi indigenos.

Desain *sequential exploratory* pada penelitian ini menempatkan metode kualitatif sebagai metode pertama yang bertujuan untuk mengeksplorasi bagian-bagian pembentuk instrumen resiliensi mahasiswa, dalam hal ini responden penelitian adalah mahasiswa dari tiga PTKIN yang berbeda di Indonesia, melalui *focus group discussion* kepada mahasiswa PTKIN, dan menggunakan metode penelitian kualitatif ini adalah analisis tematik (*thematic analysis*). Menurut Braun dan Clarke (2012) analisis tematik adalah sebuah metode untuk mengidentifikasi, mengatur, dan menawarkan wawasan tentang pola makna (tema) di seluruh kumpulan data. Fokus dari analisis tematik adalah pada makna, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahaminya secara kolektif atau secara terpisah. Metode ini mengidentifikasi apa yang umum terjadi pada suatu topik dan memahami pengertian kesamaan tersebut. Temuan dari *thematic analysis* dijadikan sebagai acuan untuk menyusun alat ukur resiliensi mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara kelompok dan kuesioner terbuka. Urutan pengambilan data diawali dengan kuesioner terbuka yang dilakukan

pada mahasiswa PTKIN, kemudian dilanjutkan dengan wawancara kelompok pada tiga kelompok mahasiswa. Pemilihan urutan ini dengan pertimbangan bahwa data kuesioner terbuka dapat dieksplorasi lebih jauh pada wawancara kelompok terarah. Kuesioner terbuka memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melihat perspektif mahasiswa tentang resiliensi dalam jumlah subjek yang lebih luas, selanjutnya wawancara kelompok dapat memberikan elaborasi dari jawaban-jawaban subjek di kuesioner terbuka. Pemilihan teknik wawancara kelompok dalam pengambilan data mempertimbangkan bahwa subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa (berada tahapan perkembangan remaja). Charmaz dan Belgrave (2012) juga menambahkan, keterbukaan dalam wawancara lebih mudah didapatkan melalui wawancara kelompok bersama teman sebaya dibandingkan wawancara satu-satu pada kondisi adanya *gap* usia yang mungkin dianggap sebagai sebuah ancaman bagi subjek yang diwawancarai. Data yang didapatkan melalui kuesioner terbuka dan diskusi kelompok terarah berupa transkrip dan catatan-catatan yang diperoleh selama proses pengambilan data dianalisis dengan manual.

Adapun beberapa alasan peneliti melakukan analisis manual data mengacu pada kelebihan prosedur analisis manual data kualitatif oleh Rofiah (2022) yang mengungkapkan beberapa kelebihan, yaitu: 1. Analisis Manual Data Kualitatif dapat dilakukan sendiri oleh setiap peneliti sesuai dengan karakter metode kualitatif yang digunakan 2. Analisis Manual Data Kualitatif terdiri dari unsur-unsur catatan harian (*notes*), transkrip, koding, tema, kategorisasi dan memos 3. Analisis Manual Data Kualitatif lebih mengakomodasi pemahaman peneliti tentang analisis data yang dilakukan 3. Untuk *research partisipatoris* MDAP lebih memberi ruang kepada peneliti untuk dikembangkan sendiri dilapangan 4. Analisis Manual Data Kualitatif lebih memberi kepuasan peneliti karena apa yang dikerjakan difahami secara holistik 5. Analisis Manual Data Kualitatif dapat menyesuaikan dengan kebiasaan-kebiasaan peneliti.

Penelitian ini mengacu pada tujuan penelitian yaitu menyusun instrumen resiliensi berdasarkan perspektif mahasiswa PTKIN di Indonesia berbasis psikologi indigenos. Langkah awal yang dilakukan adalah mengumpulkan hasil *focus group discussion* tentang konsep resiliensi menurut perspektif mahasiswa yang berasal dari tiga institusi. Mahasiswa memberikan jawaban pada angket terbuka dengan dua pernyataan penting, yaitu:

1. Menurut Anda apa definisi yang tepat dari tiap aspek resiliensi?
  - a. Definisi dari kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan
  - b. Definisi dari kepercayaan pada insting/naluri seseorang, memiliki toleransi pada dampak negatif, dan kuat /mampu mengatasi efek stres
  - c. Definisi dari penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain
  - d. Definisi dari memiliki kontrol diri
  - e. Definisi dari pengaruh spiritual
2. Menurut Anda apa indikator yang tepat dari tiap aspek resiliensi?
  - a. Indikator dari kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan
  - b. Indikator dari kepercayaan pada insting/naluri seseorang, memiliki toleransi pada dampak negatif, dan kuat /mampu mengatasi efek stres
  - c. Indikator dari penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain
  - d. Indikator dari memiliki kontrol diri
  - e. Indikator dari pengaruh spiritual

Berdasarkan dua pernyataan penting di atas, maka jawaban mahasiswa tersebut telah penulis kumpulkan selanjutnya menggunakan *thematic analysis* untuk definisi resiliensi dan indikator resiliensi pada setiap aspek resiliensi, penulis simpulkan dalam tabel 3.1.



**Tabel 3.1** Kumpulan Butir Aitem Untuk Setiap Aspek Resiliensi

Aspek Kompetensi Pribadi, Standar Tinggi, dan Keuletan		
	Favorable	Unfavorable
1. Ketekunan dalam melakukan suatu hal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya bersungguh-sungguh dan pantang menyerah dalam menyelesaikan sesuatu</li> <li>• Saya tetap menyelesaikan pekerjaan saya, walaupun menemui banyak kesulitan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sering menunda-nunda dalam menyelesaikan masalah</li> <li>• Ketika menemui hambatan dalam mencapai tujuan saya, saya akan menetapkan tujuan lain</li> </ul>
2. Memiliki kompetensi di bidang tertentu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kualitas pribadi yang saya miliki membuat saya dapat menyelesaikan masalah apapun yang saya temui</li> <li>• Saya memiliki prestasi yang membantu saya untuk mencapai keberhasilan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa ragu terhadap kemampuan yang saya miliki</li> <li>• Saya merasa tidak memiliki prestasi yang baik</li> </ul>
3. Ketangguhan dalam menyikapi sebuah masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meskipun saya pernah mengalami kegagalan, saya tetap mencoba dan berusaha.</li> <li>• Saya mencari beragam solusi untuk menyelesaikan masalah saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masalah yang saya hadapi terasa membebani saya.</li> <li>• Saya mudah menyerah ketika menemui kesulitan</li> </ul>
4. Seseorang dengan motivasi berprestasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya memiliki motivasi prestasi yang lebih baik dibanding orang lain</li> <li>• Saya membuat rencana kerja agar hasil kerja saya menjadi lebih baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika menghadapi masalah, saya bergantung pada orang lain dan tidak mampu mandiri.</li> <li>• Kesulitan yang saya alami mengakibatkan motivasi hidup saya menurun.</li> </ul>
5. Optimis terhadap masa depan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya memandang masa depan dengan optimis</li> <li>• Saya yakin hal-hal baik akan lebih banyak terjadi di masa depan dibanding hal buruk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan keterbatasan yang saya miliki sekarang, saya pesimis dapat meraih hal yang saya inginkan.</li> <li>• Saya mudah berputus asa</li> </ul>

Aspek Kepercayaan pada Insting/nalusi seseorang, memiliki toleransi pada dampak negative, dan kuat/mampu mengatasi efek stres			
		Favorable	Unfavorable
1.	Percaya dan Yakin terhadap kemampuan diri dalam mengatasi masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya yakin dapat menentukan prioritas hal mana yang harus saya lakukan terlebih dahulu</li> <li>• Saya yakin dapat mencapai tujuan, walaupun menemui banyak kesulitan</li> <li>• Saya yakin dengan intuisi saya dalam menyelesaikan suatu masalah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengalaman buruk masa lalu tetap saya</li> <li>• terima sebagai bagian dari diri saya.</li> <li>• Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas yang sulit</li> </ul>
2.	Koping stres yang tepat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika sedang terpuruk, saya tahu cara nya agar merasa menjadi lebih baik.</li> <li>• Saya mampu menemukan beragam solusi tepat atas masalah saya</li> <li>• Saya mencari tahu penyebab suatu masalah sebagai cara untuk menyebabkan masalah saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya melakukan berbagai cara untuk</li> <li>• menghindari berbagai kemungkinan buruk.</li> <li>• Saya merasa kebanyakan cara penyelesaian masalah (solusi) yang saya lakukan tidak dapat menyelesaikan masalah saya dengan tepat</li> </ul>
3.	Berpikir positif dalam mengatasi masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mampu mendorong diri sendiri untuk menguasai banyak hal tanpa paksaan</li> <li>• Saya memandang suatu masalah dengan berpikir positif</li> <li>• Saya yakin semua masalah dapat diselesaikan dengan baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit bagi saya memaknai setiap pengalaman buruk secara positif sehingga saya sulit bahagia</li> <li>• Saya kesulitan untuk melihat sisi positif dari masalah yang ditemui</li> </ul>
4.	Penerimaan diri terhadap masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya membuka diri untuk menerima permasalahan dalam kehidupan</li> <li>• Saya menerima kesulitan yang terjadi pada diri saya sebagai bagian dalam hidup saya</li> <li>• Kesulitan yang saya hadapi membantu saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa bersalah ketika gagal menyelesaikan masalah</li> <li>• Saat menghadapi masalah, saya berharap masalah tersebut tidak pernah terjadi</li> <li>• Saya berharap tidak menemui masalah dalam hidup saya</li> </ul>

Aspek Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain		
	Favorable	Unfavorable
1. Seseorang yang ramah dan mudah bergaul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teman-teman sering melibatkan saya dalam masalah mereka.</li> <li>• Orang disekitar saya menilai saya sebagai orang yang mudah bergaul</li> <li>• Saya mudah bekerjasama dengan orang baru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sering sendirian di Tengah keramaian</li> <li>• Saya kesulitan untuk memulai pembicaraan dengan orang lain</li> </ul>
2. Penyesuaian diri dan beradaptasi terhadap perubahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walaupun tertekan dengan banyak masalah, saya percaya mam pu menghadapinya</li> <li>• Saya biasanya akan tetap merasa nyaman dalam menghadapi situasi baru</li> <li>• Saya mampu menemukan cara untuk menyesuaikan diri dengan segala perubahan hidup yang saya temui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya merasa tertekan dengan persaingan yang ketat pada segala aspek di masa kini</li> <li>• Saya khawatir akan perubahan-perubahan yang akan saya temui dalam hidup di masa depan</li> </ul>
3. Mampu menerima nasihat dan kritikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tetap bersikap baik dengan orang yang melukai perasaan saya.</li> <li>• Saran yang saya terima dari orang lain membantu saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik</li> <li>• Saya mempertimbangkan saran dan masukan dari orang lain dalam mengambil keputusan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saat saya marah pada seseorang, saya merasa perlu menyampaikan rasa marah saya pada orang tersebut.</li> <li>• Saya merasa terganggu ketika orang lain memberi masukan kepada saya</li> <li>• Saya mampu menjalani hidup dengan baik tanpa perlu mempertimbangkan masukan dari orang di sekita saya</li> </ul>
4. Mampu mengambil Pelajaran dan Ikhlas dari suatu peristiwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banyak hikmah yang diperoleh selama kehidupan saya sekarang</li> <li>• Saya dapat mengambil hikmah dari suatu kesulitan yang dihadapi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya membutuhkan waktu lama untuk dapat bangkit saat harapan saya kandas.</li> <li>• Saya merasa masalah yang saya hadapi menjadi hambatan bagi kesuksesan saya</li> </ul>
5. Mampu memberikan manfaat untuk orang lain dan lingkungannya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya akan menolong orang lain yang memerlukan pertolongan</li> <li>• Saya sering membantu orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dialami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tidak terbiasa mendengar cerita dan masalah orang lain.</li> <li>• Saya tidak peduli dengan kesulitan orang lain</li> <li>• Orang disekitar saya jarang meminta bantuan kepada saya</li> </ul>
6. Seseorang yang mampu merasakan diterima oleh Masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya sering diandalkan untuk diminta pendapat</li> <li>• Saya merasa orang lain senang dengan kehadiran saya</li> <li>• Teman-teman saya sering mengunjungi saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit bagi saya berbagi cerita dengan orang lain</li> <li>• Jika saya tidak hadir di suatu pertemuan, teman-teman saya tidak menanyakan keadaan saya</li> </ul>
7. Mampu merasakan apa yang orang lain alami/ empati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya ikut merasa puas ketika teman berhasil menemukan jawaban soal yang sangat sulit</li> <li>• Saya mampu merasakan perasaan orang di sekitar saya yang sedang mengalami kesulitan</li> <li>• Saya mencoba memahami sudut pandang orang lain dalam menyikapi suatu peristiwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banyak orang ragu untuk menceritakan beban</li> <li>• yang dirasakannya</li> <li>• Saya kesulitan dalam memahami perasaan orang lain berdasarkan ekspresi wajahnya</li> </ul>

Aspek Memiliki kontrol diri		
	Favorable	Unfavorable
1. Seseorang yang Sabar dan mampu menahan amarah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya termasuk orang yang sabar</li> <li>• Saya mampu menenangkan diri saya saat sedang marah</li> <li>• Orang disekitar saya menilai saya sebagai orang yang sabar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya kesulitan menahan amarah di depan orang lain.</li> <li>• Saya melampiaskan rasa marah saya kepada orang lain</li> </ul>
2. Mampu mengendalikan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tidak mudah tergesa-gesa dalam menyelesaikan masalah.</li> <li>• Saya cenderung memikirkan konsekuensi sebelum bertindak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya tidak mampu bertanggung jawab ketika diamanahkan</li> <li>• Saya mudah dipengaruhi oleh orang lain</li> </ul>
3. Mampu mengontrol emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hambatan-hambatan yang saya alami membuat saya lebih dewasa</li> <li>• Saya mendeskripsikan diri saya sebagai pribadi yang tenang dalam menghadapi kejadian yang membuat saya merasa emosi</li> <li>• Saya tetap tenang dalam menghadapi situasi yang menegangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya mudah patah semangat ketika hal yang saya inginkan tidak tercapai</li> <li>• Saya merasa kesulitan dalam mengontrol emosi negatif</li> </ul>
4. Mampu memahami diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya dengan tegas akan menolak jika hal tersebut tidak sesuai dengan tujuan hidup saya.</li> <li>• Saya mengetahui dengan baik kelebihan dan kekurangan saya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya bingung dan tidak mudah menentukan arah hidup saya.</li> <li>• Saya kesulitan dalam mencari tahu penyebab dari perubahan suasana hati yang saya rasakan</li> </ul>
5. Berperilaku sesuai aturan dan norma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap apapun yang saya lakukan, Tuhan pasti akan mengetahuinya</li> <li>• Saya mampu menyesuaikan sikap dan perilaku saya sesuai dengan aturan dan norma dimana saya berada</li> <li>• Saya mampu mengontrol diri saya supaya tidak melanggar nilai dan norma di masyarakat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi mendapatkan pengakuan, saya rela berbuat apa saja meskipun hal tersebut dilarang.</li> <li>• .Ketika dalam keadaan emosi, saya terkadang melanggar norma yang ada</li> </ul>
6. Memiliki perencanaan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saya orang yang memiliki perencanaan yang cukup matang</li> <li>• Saya mengetahui tujuan hidup saya dan membuat perencanaan untuk mencapainya</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalam pengambilan Keputusan, saya sering bertindak tanpa perencanaan.</li> <li>• Saya tidak terbiasa membuat perencanaan sebelum melakukan suatu kegiatan</li> <li>• Saya melakukan aktivitas saya tanpa membuat perencanaan sebelumnya</li> </ul>

Aspek Pengaruh Spiritual		
	Favorable	Unfavorable
1. Seseorang yang rutin dalam menjalan kegiatan ibadah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya rutin mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan yang dapat mengurangi kecemasan saya.</li> <li>Saya membaca Al Qur'an setiap hari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bagi saya, percuma melakukan banyak ibadah, masalah dalam hidup tetap saja saya rasakan.</li> <li>Saya merasa kesulitan untuk melaksanakan ibadah dengan rutin</li> </ul>
2. Yakin akan kekuasaan Allah dan melibatkan Allah dalam setiap kehidupan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya akan berusaha memberikan yang terbaik dalam kehidupan saya, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Tuhan</li> <li>Saya selalu berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya ragu Tuhan akan membantu saya di masa-masa sulit.</li> <li>Saya merasa Allah kurang memberikan pertolongan dalam hidup saya</li> <li>Saya memperoleh kesuksesan lebih karena kemampuan saya dibanding dengan pertolongan Allah</li> </ul>
3. Menjalankan perintah Allah dan menjauhi laranganNya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sececil apapun amal ibadah baik yang kita lakukan, Tuhan akan membalasnya dengan baik pula.</li> <li>Saya tetap menjauhi larangan agama dalam situasi apapun</li> <li>Saya tidak berani melanggar peraturan agama</li> <li>Saya berhati-hati dalam berperilaku agar tidak melanggar perintah agama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya tidak begitu yakin dengan nasihat dan ajaran agama yang disampaikan oleh pemuka agama.</li> <li>Saya merasa malas untuk melaksanakan ibadah</li> <li>Saya masih melakukan hal yang dilarang dalam agama secara diam-diam</li> </ul>
4. Dampak spiritual memberikan ketenangan pada diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Untuk hidup yang lebih baik, saya sering mendengarkan nasihat agama baik secara langsung maupun melalui media sosial.</li> <li>Saya yakin kesulitan yang saya hadapi akan selesai dengan pertolongan Allah</li> <li>Saya merasa tenang dalam hidup dengan mengingat Allah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan ibadah yang selama ini saya lakukan tidak berdampak positif bagi diri saya</li> <li>Saya khawatir dengan takdir yang akan Allah berikan di masa yang akan datang</li> </ul>
5. Memaknai pengalaman hidup sebagai sebuah pengalaman spiritual	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan menolong orang lain, saya merasakan Tuhan memberikan kemudahan buat saya</li> <li>Melalui masalah yang saya alami, saya merasakan kedekatan dengan Allah</li> <li>Melalui masalah yang saya alami, membuat saya merasakan kasih sayang Allah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saya merasa Tuhan tidak mengabulkan doa-doa saya, sehingga kesulitan hidup saya tidak juga berkurang.</li> <li>Saya tidak dapat merasakan kehadiran Allah dalam hidup saya</li> </ul>

Berdasarkan tabel 3.1 di atas telah tersusunnya butir-butir bagian untuk setiap aspek resiliensi menurut perspektif mahasiswa. Selanjutnya peneliti melakukan validasi kepada lima orang validator dalam hal ini disebut sebagai *expert judgment*. Validasi ini dilakukan dengan menyampaikan butir-butir instrumen yang telah disusun, kemudian diberikan kepada para ahli (*expert judgment*) untuk dianalisa baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Proses ini

disebut dengan validasi isi. Evaluasi dan telaah butir-butir instrumen oleh para ahli merupakan bagian dari validitas isi. Menurut Azwar (2012) bahwa validitas isi dilakukan sejak awal penyusunan alat ukur, validitas isi berfungsi menentukan aitem-aitem dalam alat ukur layak mewakili komponen dari kawasan isi materi yang diukur atau sejauh mana aitem tersebut sesuai dengan indikator berperilaku dari atribut yang diukur. Selanjutnya hasil evaluasi dari para ahli (*expert judgment*) menjadi dasar yang kuat untuk menegakkan validitas isi (*content validity*).

*Expert judgment* sebaiknya terdiri atas para ahli pengukuran dan para ahli dalam atribut yang akan diukur berdasarkan skala yang sedang disusun (Retnawati, 2015) menjelaskan bahwa tugas *expert judgment* adalah melihat kesesuaian indikator dengan tujuan pengembangan instrumen, kesesuaian indikator dengan cakupan materi atau kesesuaian teori, melihat kesesuaian instrumen dengan indikator butir, melihat kebenaran konsep butir soal, melihat kebenaran isi, kebenaran kunci (pada tes), bahasa dan budaya. Penilaian dilakukan oleh lima orang penilai yang terdiri dari tiga doktor psikologi klinis, dan dua kandidat doktor bidang psikometri dan psikologi klinis. Formula untuk menghitung koefisien validitas isi pada penelitian ini menggunakan formula V yang dikemukakan oleh Aiken yang kemudian dikenal dengan formula Aiken's V (Azwar, 2012).

Dalam formula Aiken (1985), jumlah ahli yang memberikan penilaian dan jumlah alternatif pilihan jawaban digunakan sebagai dasar untuk menentukan batas relevan atau tidak relevannya suatu aitem dengan mempertimbangkan taraf signifikansinya.

Rumus formula aiken sebagai berikut:

Keterangan:

$s = r - l_0$

$r$  = angka yang diberikan penilai

$l_0$  = angka penilaian validitas terendah

$n$  = jumlah penilai

$c$  = angka penilaian validitas tertinggi

$$V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$$

Berdasarkan hasil dari *expert judgement* berdasarkan formula Aiken's V menghasilkan kesepakatan tentang kategori aitem, yaitu sangat relevan, relevan, cukup relevan, tidak relevan, sangat tidak relevan. Retnawati (2015) menjelaskan indeks Aiken V merupakan indeks kesepakatan rater terhadap kesesuaian butir (atau sesuai tidaknya butir) dengan indikator yang ingin diukur menggunakan butir tersebut. Menurut Aiken (1985) batas minimal nilai V adalah > 0.75. Berdasarkan hasil uji validitas isi dan validitas logis yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa skala resiliensi yang memenuhi standar sebanyak 50 aitem dari 52 aitem. Selanjutnya 50 aitem tersebut disusun dalam *google form* dan diberikan secara online pada subjek uji coba, yakni mahasiswa PTKIN yang ada di Indonesia. Sebanyak 420 mahasiswa yang berkenan sebagai responden penelitian untuk uji coba.

**Tabel 3.2** Sebaran Aitem Resiliensi Untuk Uji Coba

Aspek Resiliensi	Aitem Nomor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kompetensi Pribadi, Standar Tinggi, dan Keuletan	1,5,7,9.	2,4,6,8,10.
Kepercayaan pada Insting/nalusi seseorang, memiliki toleransi pada dampak negative, dan kuat/mampu mengatasi efek stres	13,15,17,	12,14,16,18,
Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain	19,21,23,25,27,29	20,22,24,26,28,30
<i>Kemampuan Mengontrol Diri</i>	31,33,35,37,39,41	32,34,36,38,40,42
<i>Pengaruh Spiritual</i>	43,45,47,49,51	44,46,48,50,52
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

Setiap aspek dalam resiliensi telah terwakili oleh aitem yang bersifat *favorable* maupun *unfavorable*. Aspek *kompetensi pribadi*,

*standar tinggi, dan keuletan* terwakili oleh 4 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Aspek *kepercayaan pada insting* terwakili oleh 3 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*. Aspek *penerimaan positif terhadap perubahan* terwakili oleh 6 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Aspek *kemampuan mengontrol diri* terwakili oleh 6 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Aspek *pengarus spiritual* terwakili oleh 5 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Jumlah total aitem sebanyak 50 aitem yang terbagi menjadi 24 aitem *favorable* dan 26 aitem *unfavorable*.

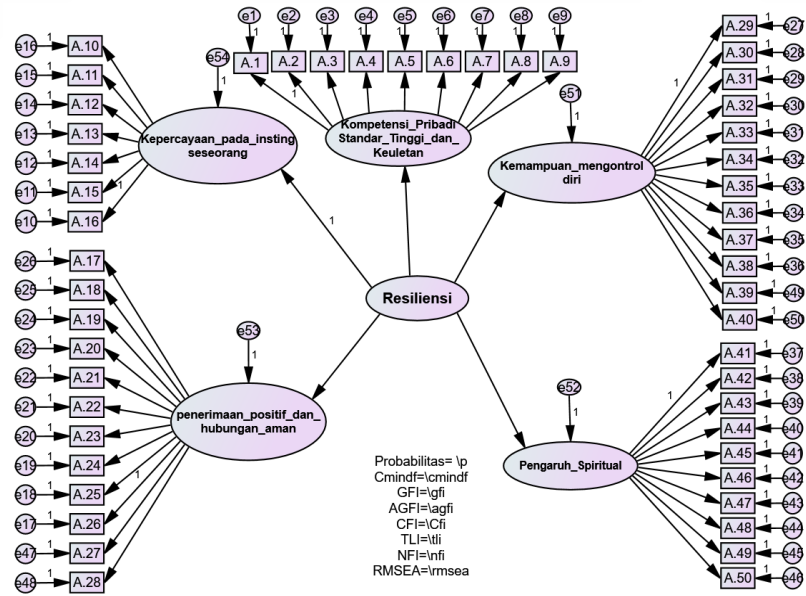
### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Responden penelitian ada mahasiswa yang berasal dari tiga PTKIN berbeda di Indonesia. Lokasi penelitian ini nantinya dilaksanakan di tiga tempat PTKIN di Indonesia yang mewakili wilayah Barat Indonesia (Sumatera Utara), wilayah Tengah Indonesia (Yogyakarta) dan wilayah Timur Indonesia (Sulawesi Selatan). Terlebih dahulu peneliti akan meminta izin kesediaan Perguruan Tinggi yang dimaksud terkait perizinan pengambilan data. Pada saat pengambilan data nantinya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden penelitian (mahasiswa) dan memberikan lembaran *informed consent* sebagai bukti kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa unsur paksaan.

### **D. Validitas Konstrak Resiliensi**

Pada sub bab validitas konstrak resiliensi ini maka tujuannya adalah menyusun validitas dan reliabilitas konstrak resiliensi berdasarkan perspektif mahasiswa. Konstrak atau variabel resiliensi dibangun berdasarkan teori-teori yang telah disintesis sebelumnya. Sintesis teori kemudian dikembangkan menjadi defenisi konseptual, operasional dan kisi-kisi variabel kemudian dibuat model pengukuran variabel kesejahteraan psikologis seperti terlihat pada gambar berikut:

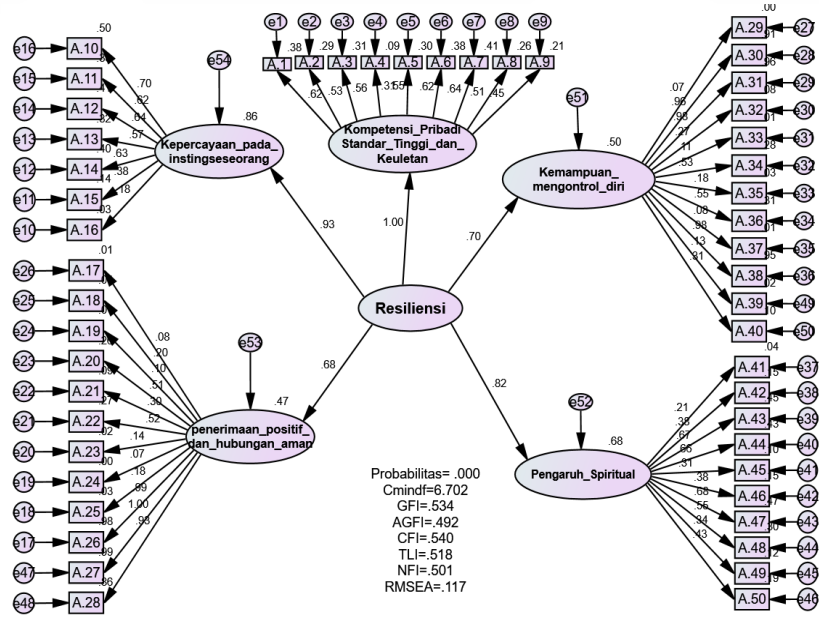




Gambar 3.1 Diagram Resiliensi

Untuk mendapatkan model pengukuran variabel yang fit (baik) dalam penelitian ini dilakukan sampai delapan (18) kali iterasi atau tahapan analisis. Dalam Bab ini hanya akan disajikan model pengukuran tahap iterasi pertama dan model pengukuran tahap terakhir atau yang sudah fit. Sedangkan untuk analisis lengkapnya bisa dilihat pada lampiran dalam penelitian ini.

Berdasarkan Gambar 3.1 diagram model variabel transformasional leadership diatas, kemudian dilakukan running data dengan AMOS, dan perlu diuji untuk melihat nilai *loading factor* (LF) pada setiap indikatornya, dan juga nilai GOF dengan teknik *Good of fit Test* untuk melihat apakah sudah memenuhi syarat signifikansi atau belum. Hasil pengujian nilai *Loading Factor* (LF) dan GOF dari diagram Model\_Variabel resiliensi adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2 Diagram Hasil Analisis Diagram Variabel Resiliensi Tahap I

Berdasarkan analisis variabel resiliensi pada tahap atau pertama diatas, diketahui bahwa terdapat nilai loading faktor dari indikator yang lebih kecil dari  $< 0,5$ . Adapun indikator tersebut diantaranya seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model).

Tabel 3.3 Standardized Regression Weights

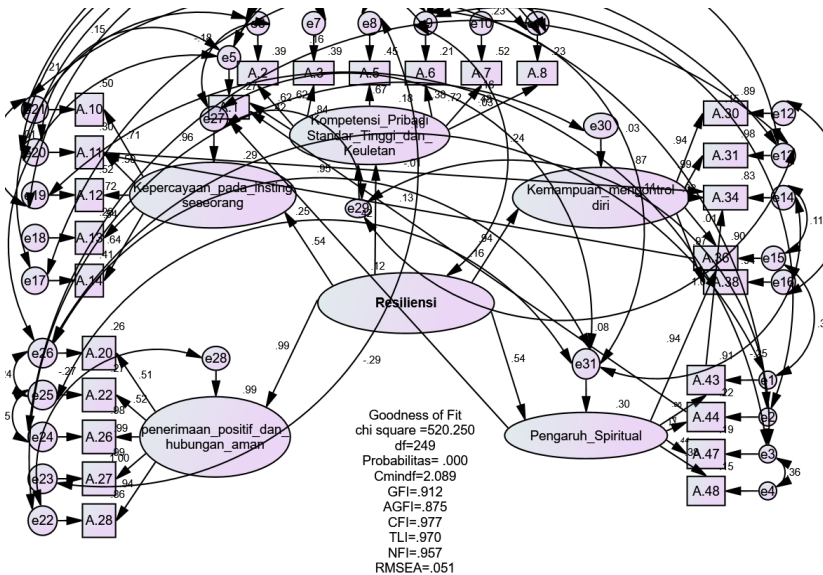
			Estimate
Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	<---	Resiliensi	1.000
Kemampuan_mengontrol_diri	<---	Resiliensi	.664
Pengaruh_Spiritual	<---	Resiliensi	.820
penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	<---	Resiliensi	.537
Kepercayaan_pada_insting_seorang	<---	Resiliensi	.942
A.1	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.569

			Estimate
A.2	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.545
A.3	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.573
A.4	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.317
A.5	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.564
A.6	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.624
A.7	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.659
A.8	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.517
A.9	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.453
A.16	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.178
A.15	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.387
A.14	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.628
A.13	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.562
A.12	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.646
A.11	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.624
A.10	<---	Kepercayaan_pada_insting_seorang	.702
A.26	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.985
A.25	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.272
A.24	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.111
A.23	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.207
A.22	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.977

			Estimate
A.21	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.152
A.20	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.478
A.19	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.132
A.18	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.175
A.17	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.105
A.29	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.084
A.30	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.965
A.31	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.963
A.32	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.294
A.33	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.132
A.34	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.305
A.35	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.199
A.36	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.571
A.37	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.092
A.38	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.462
A.41	<---	Pengaruh_Spiritual	.213
A.42	<---	Pengaruh_Spiritual	.385
A.43	<---	Pengaruh_Spiritual	.665
A.44	<---	Pengaruh_Spiritual	.658
A.45	<---	Pengaruh_Spiritual	.315
A.46	<---	Pengaruh_Spiritual	.388
A.47	<---	Pengaruh_Spiritual	.682
A.48	<---	Pengaruh_Spiritual	.550
A.49	<---	Pengaruh_Spiritual	.344
A.50	<---	Pengaruh_Spiritual	.431
A.27	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.559
A.28	<---	penerimaan_positif_dan_hu bungan_aman	.573
A.39	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.127
A.40	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.330

Langkah selanjutnya adalah membuang (drop) indikator yang memiliki nilai loading faktor < 0.5. sehingga pada analisis tahap

selanjutnya variabel usia khusus indikator tersebut tidak diikuti atau dilanjutkan untuk tahapan analisis selanjutnya. model yang telah *fit* dapat dilihat pada gambar 3.3 sebagai berikut ini:



**Gambar 3.3** Analisis Diagram Model Ketigavariabel Resiliensi

Berdasarkan Gambar Analisis diagram diatas variabel resiliensi diatas dapat diketahui bahwa semua indikator sudah memiliki nilai loading faktor > 0.5 seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

			Estimate
Kemampuan_mengontro l_diri	<---	Resiliensi	.937
A.36	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.533
Kompetensi_Pribadi_Sta ndar_Tinggi_dan_Keulet an	<---	Resiliensi	.598
Pengaruh_Spiritual	<---	Resiliensi	.636
penerimaan_positif_dan _hubungan_aman	<---	Resiliensi	.991
Kepercayaan_pada_insti ng_seseorang	<---	Resiliensi	.579

			Estimate
A.43	<---	Pengaruh_Spiritual	.644
A.44	<---	Pengaruh_Spiritual	.708
A.47	<---	Pengaruh_Spiritual	.714
A.48	<---	Pengaruh_Spiritual	.585
A.1	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.531
A.2	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.614
A.3	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.642
A.5	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.669
A.6	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.538
A.7	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.723
A.8	<---	Kompetensi_Pribadi_Standar_Tinggi_dan_Keuletan	.587
A.30	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.946
A.31	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.989
A.34	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.505
A.38	<---	Kemampuan_mengontrol_diri	.972
A.14	<---	Kepercayaan_pada_insting_seseorang	.654
A.13	<---	Kepercayaan_pada_insting_seseorang	.542
A.12	<---	Kepercayaan_pada_insting_seseorang	.685
A.11	<---	Kepercayaan_pada_insting_seseorang	.509
A.10	<---	Kepercayaan_pada_insting_seseorang	.691
A.28	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.940
A.27	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.996
A.26	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.992
A.22	<---	penerimaan_positif_dan_hubungan_aman	.525

			Estimate
A.20	<---	penerimaan_positif_dan__hubung an_aman	.507

Selanjutnya melakukan uji GOF pada diagram model fit variabel resiliensi. Untuk mempermudah dalam melakukan analisis terhadap uji GOF dapat dibuatkan Tabel 3.4. hasil uji GOF diagram model-fit variabel resiliensi.

Tabel 3.4 Hasil Uji GOF Diagram Variabel Resiliensi

No	Good of fit	Cut Of Value	Hasil	Kesimpulan
1	$\chi^2$ Chi-square (df=52, p =0,05)	$\leq 83,675$	520.250	Tidak Fit
2	Probability	$\geq 0,05$	000	Tidak Fit
3	Df	$\geq 0$	249	Fit
4	GFI	$\geq 0,90$	912	Fit
5	AGFI	$\geq 0,90$	875	Tidak Fit
6	CFI	$\geq 0,95$	977	Fit
7	TLI	$\geq 0,95$	970	Fit
8	CMIN/DF	$\leq 2,0$	2.089	Tidak Fit
9	RMSEA	$\leq 0,80$	051	Fit

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa koefisien GOF yang dihasilkan mengindikasikan bahwa semua kriteria hasil pengujian GOF telah memenuhi persyaratan sehingga pengukuran model variabel resiliensi dinyatakan fit atau signifikan. Dengan demikian diagram variabel resiliensi sudah memenuhi persyaratan unidimensionalitas untuk digunakan pada tahap pengukuran struktural. Hal ini sejalan dengan pendapat latan (2012) yang mengutip pendapat Hair et. al. (2010) bahwa penggunaan 4-5 kriterian *goodnes of fit* dianggap sudah mencukupi untuk menilai kelayakan model SEM yang dihasilkan dapat digunakan dan menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil ini maka diketahui bahwa terdapat 25 aitem soal yang digunakan dalam kuesioner ini. Hasil validitas konstruk terlihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.5** Hasil validitas konstruk

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Aitem Favorable</b>	<b>Aitem Unfavorable</b>
1	Kompetensi Pribadi, Standar Tinggi, dan Keuletan	1. Ketekunan dalam melakukan suatu hal	<b>1</b>	<b>2</b>
		2. Memiliki kompetensi di bidang tertentu	-	<b>3</b>
		3. Ketangguhan dalam menyikapi sebuah masalah	4	<b>5</b>
		4. Seseorang dengan motivasi berprestasi	<b>6</b>	<b>7</b>
		5. Optimis terhadap masa depan	<b>8</b>	9
2	Kepercayaan pada Insting/nalusi seseorang, memiliki toleransi pada dampak negative, dan kuat/mampu mengatasi efek stres	1. Percaya dan Yakin terhadap kemampuan diri dalam mengatasi masalah	-	<b>10</b>
		2. Koping stres yang tepat	<b>11</b>	<b>12</b>
		3. Berpikir positif dalam mengatasi masalah	<b>13</b>	<b>14</b>
		4. Penerimaan diri terhadap masalah	15	16
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman	1. Seseorang yang ramah dan mudah bergaul	17	18
		2. Penyesuaian diri dan beradaptasi terhadap perubahan	19	<b>20</b>
		3. Mampu menerima nasihat dan kritikan	21	<b>22</b>
		4. Mampu mengambil Pelajaran dan Ikhlas dari suatu peristiwa	23	24
		5. Mampu memberikan manfaat untuk orang	25	<b>26</b>



		lain dan lingkungannya		
		6. Mampu merasakan apa yang orang lain alami/ empati	<b>27</b>	<b>28</b>
4	Kemampuan Mengontrol Diri	1. Sabar dan mampu menahan amarah	29	<b>30</b>
		2. Mampu mengendalikan diri	<b>31</b>	32
		3. Mampu memahami diri	33	<b>34</b>
		4. Berperilaku sesuai aturan dan norma	35	36
		5. Memiliki perencanaan diri	37	<b>38</b>
		6. Kontribusi orang lain terhadap pengelolaan diri	39	40
5	Pengaruh Spiritual	1. Rutin dalam menjalankan kegiatan ibadah	41	42
		2. Yakin akan kekuasaan Tuhan dan melibatkan Tuhan dalam setiap kehidupan	<b>43</b>	<b>44</b>
		3. Menjalankan perintah Tuhan dan menjauhi laranganNya	45	46
		4. Dampak spiritual memberikan ketenangan pada diri	<b>47</b>	<b>48</b>
		5. Memaknai pengalaman hidup sebagai sebuah pengalaman spiritual	49	50

Catatan: blok kuning menandakan aitem soal yang memenuhi syarat

**Tabel 3.6** Sebaran aitem resiliensi yang memenuhi persyaratan

Aspek Resiliensi	Aitem Nomor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kompetensi Pribadi, Standar Tinggi, dan Keuletan	1,6,8	2,3,5,7
Kepercayaan pada Insting/nalusi seseorang, memiliki toleransi pada dampak negatif, dan kuat/mampu mengatasi efek stres	11,13	10,12,14
Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain	27	20,22,26,28
<i>Kemampuan Mengontrol Diri</i>	31	30,34,38
<i>Pengaruh Spiritual</i>	43,47	44,48
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>16</b>

### E. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Konstrak Resiliensi

Tujuan penelitian pada sub bab ini adalah mengukur kategorisasi resiliensi mahasiswa PTKIN. Pengukuran dilakukan kepada 420 orang mahasiswa yang berasal dari beragam PTKIN di Indonesia. Pengolahan data untuk kategorisasi ini yang terdiri dari tiga kategori yaitu: rendah, sedang, dan tinggi, menggunakan rumus dari Azwar (2012) sebagai berikut:

**Tabel 3.7** Rumus Kategorisasi 3 Kriteria

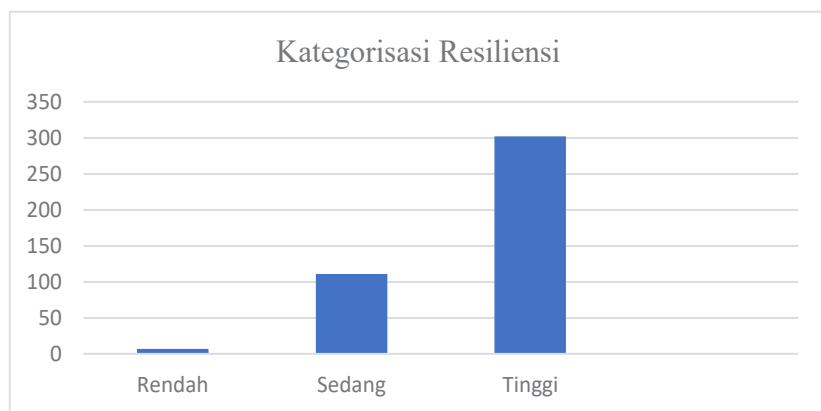
Kategori	Kriteria
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Deskripsi responden kemudian diikuti oleh deskripsi data penelitian yang memuat statistik deskriptif pada masing-masing variabel yang dianalisis, seperti banyaknya responden ( $n$ ), mean ( $M$ ), deviasi standar ( $s$ ), varians ( $s^2$ ), skor minimum ( $X_{\min}$ ), dan skor maksimum ( $X_{\max}$ ) (Azwar, 2012). Berikut adalah gambaran kategorisasi resiliensi mahasiswa terkategori dalam tiga kategori:

**Tabel 3.8** Kategorisasi Resiliensi Pada Mahasiswa

Kategori	Batasan Nilai	Jumlah	Prosentase
Rendah	25-58	7	1,66%
Sedang	59-91	111	26,42%
Tinggi	92-125	302	71,92%

Dari tabel berikut diketahui bahwa mayoritas subjek berada pada kategorisasi tinggi (71,92%) dan hanya 7 orang yang memiliki stres rendah (1,66%). Hal ini berarti Sebagian besar subjek penelitian memiliki resiliensi yang tergolong tinggi.



**Gambar 3.4** Kategorisasi Respon Subjek Mengenai Resiliensi

Demikian juga kategorisasi responden penelitian tergolong tinggi juga terlihat dari gambar seperti yang di atas. Artinya berdasarkan pengambilan data terhadap mahasiswa yang berasal

dari tiga Universitas yang berbeda, dan masing-masing daerah membuktikan bahwa mahasiswa memiliki resiliensi tinggi, artinya mahasiswa memiliki kemampuan untuk tetap bertahan dan beradaptasi di tengah tantangan akademik, sosial dan emosional yang muncul baik bersifat akademik maupun non akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., Husin, N. A., & Haider, A. (2020). Development of post-pandemic COVID19 higher education resilience framework in Malaysia. *Archives of Business Review–Vol, 8*(5), 201-210.
- Agustin, A. H., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2022). Manajemen Konflik dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM. *Jurnal Penelitian Psikologi, 13*(2), 105-112.
- Alifah, R. N., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian outer model pada konstruk resiliensi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan, 1*(1), 1-8.
- Anggoro, W. J., & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan identifikasi properti psikometris instrumen pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology: Studi multitrait-multimethod. *Jurnal Psikologi, 37*(2), 176-188.
- Arisandi, F. D., & Nawangsih, E. (2023). Pengaruh Konsep Diri terhadap Resiliensi pada Remaja Korban Cyberbullying. In *Bandung Conference Series: Psychology Science, 3*(1), 381-388.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Christian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi pada Dewasa Awal Penyintas Covid-19 di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 6*(2), 378-385.
- Fitroh, R., & Suyono, H. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk Resiliensi Ego Menggunakan SEM. *Psyche 165 Journal, 205-201*.
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 12*(2), 115-121.
- Kim, U., Yang, K., Hwang, K. (2006). *Contributions to Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*.

- Dalam Kim, U., Yang, K., Hwang, K., (Eds). *Indigenous and Cultural Psychology: Understanding People in Context*. New York: Springer.
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(2), 84-95.
- Lestari, K. (2007). *Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Nurmalasari, N. (2019). Resiliensi Quotionare Test (RQ-Test) analisis faktor variabel resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(1), 33-40.
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2018). Uji validitas konstruk resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*. Vol. VI No. 1. 43-52
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi. *Psimphoni*, 4(1), 8-15.
- Retnawati, H. (2015). *Validitas, reliabilitas dan karakteristik butir (Panduan untuk peneliti, mahasiswa dan psikometrian)*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk kecemasan dan resiliensi mahamahasiswa pascasarjana aceh-yogyakarta dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55-61.
- Satria, B., & Sari, M. (2017). Tingkat resiliensi masyarakat di area rawan bencana. *Idea Nursing Journal*, 8(2), 30-34.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Trommsdorff, G., & Kornadt, H. J. (2003). PARENT-CHILD RELATIONS IN. *Handbook of dynamics in parent-child relations*, 271.
- Wahyudi, A., Mahyuddin, M. J., Irawan, A. W., Silondae, D. P., Lestari, M., Bosco, F. H., & Kurniawan, S. J. (2020). Model Rasch: Analisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Advice*, 2(1), 28-35.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.





## 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).

Mengutip dalam buku *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar* (Hendriani, 2018), terdapat tiga tipe stres oleh Middlebrooks dan Audage (2008), yaitu:

### **1. Stres positif**

Stres positif dihasilkan dari pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang terjadi dalam waktu yang singkat. Seorang anak, misalnya dapat mengalami stres positif ketika mereka bertemu dengan orang baru, memasuki sekolah baru, dan sebagainya. Tipe ini menimbulkan perubahan fisiologis yang bersifat minor/ringan. Stres positif merupakan stres yang dikategorikan normal. Koping yang dilakukan merupakan bagian dari proses perkembangan individu.

### **2. Stres yang dapat ditoleransi**

Stres yang dapat ditoleransi adalah pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang lebih intens dari stres positif, namun kemunculannya masih tergolong singkat. Misalnya akibat perceraian, kematian saudara, kecelakaan, dan sebagainya. Stres ini pada umumnya relatif dapat diatasi. Akan tetapi pada banyak kasus, stres yang tidak kunjung teratasi akan dapat berlanjut ke tahap toksik, dan menyebabkan munculnya dampak negatif yang berlangsung lama terhadap kesehatan individu.

### **3. Stres toksik**

Stres toksik dihasilkan oleh pengalaman terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan yang intens, bertahan dalam jangka waktu lama, bahkan hingga bertahun-tahun. Sebagai contoh, stres yang dialami individu akibat pemerkosaan dan kekerasan yang dialaminya pada masa anak, akibat kehilangan bagian indera atau anggota tubuh tertentu. Dibandingkan dengan dua tipe yang lain, stres toksik adalah yang paling sulit diatasi.

Secara garis besar, stres dapat diinterpretasikan ke dalam empat bagian, yakni stres sebagai stimulus, stres sebagai respon, stres sebagai interaksi individu dengan lingkungan, dan stres sebagai hubungan individu dengan *stresor* (Kapplan, dkk., 2004). Stres sebagai stimulus mengindikasikan bahwa stimulus yang ada di

lingkungan menjadi pemicu utama terbentuknya stres dalam diri seseorang. Misalnya, seseorang yang mengalami stres akibat bencana alam yang sedang menimpa dirinya. Stres sebagai respon dimaknai sebagai stres yang terjadi merupakan respon terhadap *stresor*. Respon ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu komponen psikologis (terkejut, cemas, malu, dsb) dan fisiologis (denyut nadi yang cepat, mual, berkeringat, dsb). Selanjutnya, stres sebagai interaksi dengan lingkungan bermakna stres merupakan proses yang melibatkan karena *stresor* dan dimensi dengan lingkungan. Dalam konteks ini, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Stres sebagai hubungan dengan stresor bermakna bahwa stres terjadi karena adanya faktor pemicu stres, seperti frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

Terdapat tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut (Bartlett, 1998; Lyon, 2012, dalam Gaol, 2016) adalah: (1) stres model *stimulus* (rangsangan), merupakan model stres yang menjelaskan bahwa stres itu adalah variabel bebas (*independent*) atau penyebab manusia mengalami stres (Lyon, 2012). Misalnya: seorang guru mengalami beban kerja; lingkungan yang berisik atau mengalami keributan; sarana prasarana sekolah yang tidak memadai; (2) stres model *response* (respons), merupakan reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres yang ada atau rangsangan yang menyerang tubuh. Misalnya: seseorang berada dalam kondisi yang terancam maka tubuh secara spontan bereaksi terhadap ancaman tersebut; (3) stres model *transactional* (transaksional), stres model ini menekankan pada peranan penilaian individu terhadap penyebab stres yang mana akan menentukan respon individu tersebut (Staal, 2004).

## B. Memaknai Koping Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja, kapan pun dan dimana pun. Apakah kemudian stres yang dialami individu akan bersifat mengancam atau justru membantunya untuk lebih introspeksi diri? Hal ini tergantung bagaimana individu menyikapi, memaknai dan mempersepsikan kehadiran sumber stres (stresor). Semakin kompleks tanggung jawab yang diemban oleh seseorang maka memunculkan tuntutan dan tekanan psikologis cukup tinggi yang harus dilaluinya. Tidak semua individu siap untuk bersikap terhadap kehadiran sumber stres, namun banyak juga ternyata individu yang mampu beradaptasi dan dibantu dengan strategi koping yang dimiliki individu tersebut.

Pada perspektif psikologi, ketika terdapat stimulus maka seseorang akan berespon. Respon yang ditampilkan dapat positif namun dapat juga negatif, hal ini dipengaruhi oleh bagaimana seseorang tersebut mempersepsikan secara positif atau negatif akan stimulus yang diterimanya. Misal, seseorang yang mengalami stres berat, disebabkan karena kehadiran sumber stres (stresor). Manusia hidup tentu tidak terlepas dari kehadiran stresor, di saat stimulus tersebut kemudian dipersepsikan secara positif dan ditambah dengan menggunakan strategi koping, maka stres dapat diminimalisasi. Demikian sebaliknya, jika stresor dipersepsikan secara negatif ditambah seseorang tersebut minim menggunakan strategi koping, maka stres tidak dapat dihindari bahkan dapat menjadi berat.

Koping adalah bentuk perilaku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman hidup (Pearlin & Schooler, dalam Taylor, 2011). Koping merupakan suatu proses pada diri individu untuk mengelola antara tuntutan yang ada (baik itu tuntutan yang berasal dari individu itu sendiri maupun tuntutan dari lingkungan) dengan sumber daya yang ada dalam diri mereka yang digunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. Kata mengelola (*manage*) bermakna penting, karena kata mengelola ini mengindikasikan

bahwa usaha yang dilakukan dalam koping itu sangat bervariasi macamnya. Dalam setiap koping yang dilakukan individu disarankan agar individu tersebut mampu memahami permasalahan yang sedang dihadapi, karena dalam koping ini individu akan diarahkan untuk dapat mengubah persepsinya mengenai ketidaksesuaian yang dirasakan dan membantunya untuk dapat menjauh dari situasi menekan (Lazarus dan Folkman 1984, dalam Sarafino dan Smith, 2014).

Menurut Lazarus dan Folkman (1999, dalam Sarafino & Smith, 2014) menyebutkan terdapat dua bentuk koping, yang mampu mengubah masalah penyebab terjadinya stres, atau koping mampu meregulasi emosi individu dalam merespon masalah tersebut.

- A. *Emotional Focused Coping*** (fokus pada emosi). Melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stres, baik dalam pendekatan secara behavioral maupun kognitif. Koping ini digunakan saat individu memiliki persepsi bahwa stresor yang ada tidak dapat diubah atau diatasi.
- a. *Self control*, bentuk penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, selalu teliti dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan.
  - b. *Seeking Social Support*, cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalahnya dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, bisa berupa simpati dan perhatian.
  - c. *Positive Reinterpretation*, respon dari individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah).
  - d. *Acceptance*, berserah diri menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalah.
  - e. *Denial (Avoidance)*, suatu cara individu dengan berusaha menyanggah dan mengingkari dan melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya.

- B. *Problem-focused coping.*** Bertujuan untuk mengurangi dampak dari situasi stres atau memperbesar sumber daya dan usaha untuk menghadapi stres. Koping ini digunakan saat individu memiliki persepsi bahwa stresor yang ada dapat diubah.
- a. *Distancing*, usaha untuk menghindari dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif dan seperti menganggap remeh/ lelucon suatu masalah.
  - b. *Planful problem solving*, perencanaan, individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stres, dengan melibatkan Tindakan yang teliti, berhati-hati, bertahap dan analitis.
  - c. *Positive reappraisal*, usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri dan strategi ini terkadang melibatkan hal-hal religi.
  - d. *Escape*, usaha untuk menghilangkan stres dengan melarikan diri dari masalah dan beralih pada hal-hal lain, seperti: merokok, narkoba, makan banyak, dan lainnya (dalam Fitriah, 2021).

Setiap individu akan berbeda dalam penggunaan strategi koping yang tepat dan efektif untuk dirinya. Tentu ini dipengaruhi oleh bagaimana peran ketiga faktor dalam setiap diri individu, yakni: faktor kognitif, faktor afektif, faktor psikomotorik. Menurut Tobin dkk (1989) bahwa strategi koping sebagai faktor pelindung diri, dikategorikan kepada dua hal: 1) *engagement coping strategies*, usaha aktif untuk mengontrol dan mengatur dampak dari stresor internal dan eksternal melalui pemecahan masalah, mencari dukungan emosional, reframing; 2) *disengagement coping strategies*, upaya untuk melepaskan diri dari peristiwa yang penuh stres melalui penghindaran, menarik diri dari sosial, dan mengkritik diri sendiri. Jika memahami konsep strategi koping ini, maka keterlibatan diri dalam peningkatan ibadah selama pandemi (seperti: berdoa, salat, dan kegiatan yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan hingga akhirnya memunculkan

ketenangan) dapat dimaknai sebagai usaha aktif atau *engagement coping strategies*.

Data menunjukkan bahwa prevalensi kehadiran individu yang mengalami stres bahkan hingga depresi, akhir-akhir ini sungguh mengkhawatirkan. Data dari WHO (2019, dalam Sandi, 2021) mengungkapkan berkisar 264 juta orang di dunia pernah mengalami gejala stres hingga berujung depresi. Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan masalah kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15-29 tahun, dan wanita (54.62%) lebih mendominasi dibandingkan pria (45.38%). Kondisi stres ini dipengaruhi oleh beban pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, konflik, dan pendidikan. Sehingga topik tentang stres, depresi, kecemasan, emosi negatif menjadi kajian yang terus menarik untuk diteliti. Demikian juga dengan upaya untuk menangani hal-hal negatif tersebut yakni melalui strategi koping termasuk topik yang penting untuk ditelaah mengingat manfaatnya yang sangat berarti. Berikut adalah beberapa contoh riset yang telah mengkaji manfaat koping stres.

**Tabel 4.1** Riset-riset Terkini Tentang Koping Stres

Judul Penelitian & Peneliti	Partisipan	Metode	Temuan
Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. (Rosa, Retnaningsih, & Jannah (2021)	Partisipan: sebanyak 35 mahasiswa	Metode: kuantitatif dengan Instrumen skala strategi koping stres dan skala stres akademik yang disebarkan menggunakan media google form. Teknik analisis data: analisis regresi linier	Hasil analisis data menunjukkan $R = 0.235$ dan tingkat signifikansi ( $p < 0,001$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara strategi koping stres terhadap stres akademik.
Koping stres dan stres pada perawat di rumah sakit jiwa "X". (Permatasari & Utami, 2018).	Partisipan: perawat yang bekerja di rumah sakit jiwa "X".	Metode: kuantitatif dengan analisis data korelasi.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dimensi-dimensi koping stres dan stres pada perawat yang bekerja pada bagian rawat

			<p>inap psikiatri. Hasil analisis antara dimensi problem focus coping dan stres menunjukkan <math>r = 0,091</math>; <math>p = 0,210</math> (<math>p &gt; 0,05</math>). Sementara itu, hasil analisis antara dimensi emotional focused coping dan stres menunjukkan <math>r = -0,042</math>; <math>p=0,709</math> (<math>p&gt;0,05</math>). Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara coping stres dan stres pada perawat</p>
<p>Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. (Budiarti &amp; Hanou, (2019).</p>	<p>Partisipan: sejumlah 88 orang tua anak berkebutuhan khusus. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling</p>	<p>Metode: kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala koping stres, dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan uji korelasi, uji regresi dan uji komparasi.</p>	<p>Hasil: Terdapat hubungan positif pada variabel koping stres terhadap kesejahteraan psikologis. Terdapat hubungan positif pada variabel dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Terdapat pengaruh positif dan signifikan pada variabel koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan orang tua .</p>
<p>Koping stres wanita menikah yang belum dikaruniai anak. (Komalasari &amp; Septiyanti, 2017).</p>	<p>Partisipan: Subjek penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut, seorang wanita menikah berusia 20-45 tahun yang berdomisili di Jakarta, sudah menjalani masa pernikahan selama <math>\geq 3</math> tahun, dan mengalami masalah infertilitas primer</p>	<p>Metode: penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei. Instrumen: koping stres yang telah dimodifikasi dari instrumen The Ways of Coping (WOC) milik Lazarus dan Folkman (1984) dan sumber stres pada infertilitas yang beracuan pada The Infertility Problem Inventory (FPI) milik Newton (1990).</p>	<p>Hasil: Strategi yang lebih sering digunakan oleh wanita menikah yang belum dikaruniai anak adalah emotion focused coping dengan persentase sebesar 67,33%. Pada aspek emotion focused coping, strategi yang paling sering digunakan adalah escape avoidance dengan persentase sebesar 14,09% dan strategi yang paling jarang digunakan oleh wanita menikah dalam menghadapi stres akibat belum dikaruniai anak adalah positive reappraisal dengan persentase sebesar 5,85%.</p>



Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. (Fa'izah & Cahyanti, 2021).	Partisipan: sejumlah 2 SMA yang mengalami stres menghadapi ujian dengan tingkatan stres sedang hingga tinggi	Metode: pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus intrinsik. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik theory-driven	Hasil: menunjukkan kedua partisipan menggunakan strategi koping berbeda meskipun menghadapi permasalahan yang sama. Strategi koping yang digunakan berfokus pada emosi dan masalah. Pemilihan koping dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan
Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. (Septyari, Adiputra & Devhy, 2022).	Partisipan: teknik total sampling sebanyak 102 orang.	Metode: Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuisioner tingkat stres dan mekanisme koping	Hasil: Tingkat stres mahasiswa dikategorikan stres sedang dengan presentase 51,0%, stres ringan 32,4%, stres berat 9,8%, tidak mengalami stres 6,9%. Mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif dengan presentase 94,1% serta mekanisme koping maladaptif 5,9%.

Secara keseluruhan, jika menelusuri riset-riset terkini terkait koping stres telah banyak dilakukan kajian penelitiannya, dan memiliki dampak positif untuk kesejahteraan psikologis dan meningkatkan resiliensi.

### C. Kaitan Stres, Koping, dan Resiliensi

Berbicara tentang resiliensi tentu erat kaitannya dengan topik pembahasan stres dan koping. Seperti penjelasannya sebelumnya bahwa stres merupakan kondisi penyesuaian diri seseorang terkait dengan tuntutan dan tekanan yang datang dari luar kemudian berupaya melakukan strategi koping untuk meminimalisasi kesulitan dan stres yang hadir tersebut.

Mengutip dalam bukunya Hendriani (2018) kaitan antara stres, koping dan resiliensi adalah ketika terdapat stresor yang kemudian memunculkan stres, stres akan 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 yang dirasakan.

Selanjutnya, diantara keragaman sejumlah strategi koping, koping efektif akan dimunculkan oleh individu yang resilien. Koping efektif ini tidak sekedar bertujuan untuk melepaskan emosi-emosi negatif atau justru menahannya sedemikian rupa dan mendatangkan efek yang justru membuat persoalan menjadi berlarut-larut, terjadinya *burn out* atau depresi seperti pada koping yang tidak efektif. Sebaliknya, koping efektif akan menghasilkan reduksi terhadap stres yang diikuti oleh kemampuan individu untuk bangkit dan kembali berfungsi seperti sedia kala (Franke, 1999 dalam Hendriani, 2018).

Kemudian, proses koping akan menggerakkan individu untuk menentukan bagaimana adaptasi yang dilakukan oleh individu kemudian. Seseorang dengan koping yang selalu menghindar dan mengalihkan perhatian manakala bertemu dengan kesulitan akan emnunjukkan respons perilaku yang tentu berbeda dengan mereka yang secara aktif berusaha untuk berpikir dan mengelola emosi dalam menghadapi kondisi menekan tersebut. Individu yang kopingnya lebih berfokus pada aspek emosional seperti meredakan kemarahan, menghilangkan kekesalan, dan melupakan kesedihan tentu tidak akan sama adaptasinya dengan individu lain yang lebih berupaya untuk mencari cara penyelesaian paling tepat terhadap persoalan dengan tidak membiarkan emosi-emosi negatif muncul berkepanjangan (Hendriani, 2018).

**Tabel 4.2** Contoh Riset Terkini Tentang Peran Koping Stres Terhadap Resiliensi

Judul Penelitian & Peneliti	Partisipan	Metode	Temuan
Resiliensi dan Strategi Koping pada Tenaga Kesehatan Menghadapi Pandemi COVID-19 : Literature Review (Handayani & Achadi, 2022)	Pencarian data data elektronik: ProQuest, Scopus, SpringerLink, Science Direct and PubMed. Terdapat total 5.934 artikel sejak Januari 2020 hingga April 2022	Penelitian ini merupakan systematic review dengan metode PRISMA menggunakan pencarian mendetail dalam basis data elektronik ProQuest, PubMed, ScienceDirect, Scopus dan SpringerLink, Cochrane.	Resiliensi dan strategi koping yang baik sangat dibutuhkan tenaga kesehatan untuk menghadapi stres selama pandemi COVID-19. Resiliensi dan strategi koping tenaga kesehatan dapat ditingkatkan dengan berpikiran positif, melakukan aktivitas yang menyenangkan, beribadah, rutin berolah raga, memperbaiki kualitas tidur, makan bergizi, tetap bersosialisasi dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan.
Koping Sebagai Faktor Protektif Resiliensi Keluarga Yang Memiliki Remaja Dengan Gangguan Jiwa (Barimbing, 2020.)	Sampel : 60 orang anggota keluarga dari remaja yang mengalami gangguan jiwa yang dipilih dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Caregiver Coping Scales untuk mengukur koping dan Walsh Family	Hasil: terdapat hubungan yang signifikan antara koping dengan resiliensi keluarga yang memiliki remaja dengan gangguan jiwa. Semakin baik koping maka semakin baik pula resiliensi keluarga.

	anggota keluarga yang tinggal serumah dengan remaja dan memiliki hubungan darah dengan remaja	Resilience Questionnaire untuk mengukur resiliensi keluarga. Analisis data berupa analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan uji korelasi pearson	
Pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. (Rismelina, 2020).	Subjek penelitian ini adalah 90 mahasiswa terpilih dengan menggunakan teknik purposive sampling	Desain: kuantitatif. Instrumen: skala ketahanan, strategi coping, dan dukungan sosial. Data penelitian dianalisis dengan regresi berganda.	Hasil: Terdapat pengaruh yang signifikan strategi coping dan dukungan sosial terhadap ketahanan KDRT santri dengan nilai f tabel (24,865 > 3,10) dan p value = 0,000 (p t tabel (2,113 > 1,987) dan nilai p = 0,037 (p t tabel (5,918 > 1,987) dan nilai p = 0,000 (p < 0,05).
Hubungan gaya coping remaja dan keterlibatan orang tua dengan resiliensi pada remaja selama pandemi Covid-19 (Syamsiah, Lestari & Yuliatun, 2022).	Sebanyak responden 111 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).	Desain: pendekatan analitik korelasional. Analisis data: multivariat menggunakan uji regresi linier	Hasil: terdapat hubungan positif antara gaya coping dengan resiliensi pada remaja dengan $p < 0.001$ dan ada hubungan negatif antara keterlibatan orang tua dengan resiliensi pada remaja dengan $p < 0.001$ . Gaya coping merupakan variabel yang paling berhubungan dengan resiliensi remaja

			dengan nilai standardized coefficient beta 0,773. Gaya koping dan keterlibatan orang tua berpengaruh terhadap resiliensi remaja. Gaya koping merupakan faktor penentu dalam proses adaptasi positif menghadapi stres dan trauma (resiliensi) remaja selama proses pembelajaran daring.
Koping stres, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir (Wijianti & Purwaningty, 2020).	Sebanyak 101 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pengambilan sampel adalah <i>purposive sampling</i> .	Desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Instrumen: coping stres dan resiliensi diaplikasikan pada google for. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik korelasi product moment.	Hasil: terdapat korelasi antara koping stres dan resiliensi sebesar 0,463 dengan p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara koping stres dan resiliensi. Artinya semakin tinggi koping stres maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan begitu pula sebaliknya semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi koping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan peran coping stres dalam menumbuhkan resiliensi. Pentingnya resiliensi ini membantu individu dalam mengurangi pengaruh negatif masa lalu bahkan hingga memunculkan trauma. Masa lalu memang tidak dapat diubah, tetapi pengaruh negatif masa lalu dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Untuk tujuan tersebut daya lentur (*resilience*) individu perlu dikembangkan. Pengembangan daya lentur sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan (Suwarjo, 2008).

Daya lentur atau resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dielakkan, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi (Suwarjo, 2008).

## DAFTAR PUSTAKA

- Barimbing, M. A. (2020). Koping Sebagai Faktor Protektif Resiliensi Keluarga Yang Memiliki Remaja Dengan Gangguan Jiwa (Pendekatan Teori Keperawatan "Resilience" Haase&Peterson). *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 11(3), 17-24.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J.A. (2014). *Health psychology: An introduction to behavior and health (ed.8)*. United States of America: Wadsworth, Cengage Learning
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 44-61.
- Fa'izah, S. A. L. M. A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1410-1419.
- Fitriah, A. (2021). Pengalaman emosional dan mekanisme coping pada penyintas covid-19. Dalam *Covid-19 dan Psikologi Islam*. Banjarmasin: UIN Antasari Press.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Handayani, M. S., & Achadi, A. (2022). Resiliensi dan Strategi Koping pada Tenaga Kesehatan Menghadapi Pandemi COVID-19: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1182-1191.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Jakarta: Prenada
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. 2004. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychia try, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry. seventhed. Baltimore: Williams & Wilkins.

- Komalasari, G., & Septiyanti, R. (2017). Koping stres wanita menikah yang belum dikaruniai anak. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 6(2), 61-65.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub Co.
- Lyon, B. L. (2012). Stres, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stres, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.
- Middlebrooks, J.S., & Audage, N.C. (2008). *The effects of childhood stres on health across the lifespan*. U.S. Department on Helath and Human Services, Center for Disease Control and Prevention.
- Permatasari, Y. D. A., & Utami, M. S. (2018). Koping stres dan stres pada perawat di rumah sakit jiwa "x". *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 121-136.
- Pestonjee, D.M. (1992). *Stres and coping: The Indian experience*. New Delhi: Sage Publication India Pvt Ltd.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195-201.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
- Sandi, W. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (JIKMI)*, 2(2).
- Sarafino, E.P & & Smith, T.W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan



- Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14-22.
- Sloper, P. (1999). Models of service support for parents of disabled children. What do we know? What do we need to know?. *Child: care, health and development*, 25(2), 85-99.
- Staal, M. A. (2004). Stres, cognition, and human performance: A literature review and conceptual framework. *Nasa technical memorandum*, 212824, 9. <http://humanfactors.arc.nasa.gov/web/library/publications/publications.php>
- Suwarjo (2008). *Modul pengembangan resiliensi*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Yogyakarta.
- Syamsiah, R. I., Lestari, R., & Yuliatun, L. (2022). Hubungan gaya coping remaja dan keterlibatan orang tua dengan resiliensi pada remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 32-41.
- Taylor, S. E. (2011). Affiliation and stres. *The Oxford handbook of stres, health, and coping*, 86-100.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive therapy and research*, 13
- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping stres, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(2), 11-17.



# 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

menjalankan pendidikan. Hal ini sangat erat hubungannya dengan konsep akademik yang berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mencapai kesuksesan dalam pendidikan. Berikut ini resiliensi akademik dan kaitannya dengan konsep-konsep akademik. a) Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik: Resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh tingkat motivasi seseorang dalam belajar. Motivasi intrinsik yang kuat, yaitu motivasi yang datang dari dalam diri individu, sering kali meningkatkan tingkat resiliensi (Ryan & Deci, 2000); b) Kemampuan Belajar: Kemampuan untuk mengasimilasi, memahami, dan mengolah informasi adalah konsep akademik penting. Resiliensi akademik melibatkan kemampuan untuk tetap belajar dan berkembang bahkan saat menghadapi kesulitan belajar (Mayer, 2008); c) Kemampuan Berpikir Kritis: Resiliensi akademik memerlukan kemampuan berpikir kritis untuk mengevaluasi situasi dan menemukan solusi atas tantangan akademik (Gass & Seiter, 2019); d) Kemampuan Mengatasi Kegagalan: Konsep ini berkaitan erat dengan resiliensi akademik. Seseorang perlu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kegagalan, belajar dari kesalahan, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan akademiknya (Dweck, 2006); e) Kemampuan Sosial dan Dukungan Sosial: Hubungan sosial yang baik dan dukungan sosial dari teman sekelas, dosen, dan keluarga dapat meningkatkan resiliensi akademik. Kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain juga adalah keterampilan akademik yang penting (Cohen & Wills, 1985); f) Kemampuan Manajemen Waktu dan Keterampilan Studi: Efisiensi dalam mengelola waktu dan mengembangkan keterampilan studi yang baik adalah faktor penting dalam mencapai kesuksesan akademik. Resiliensi akademik mencakup kemampuan untuk menjaga konsistensi dalam upaya belajar (Schouwenburg, 1995).

Penjelasan di atas merupakan kaitan antara resiliensi akademik dengan konsep-konsep akademik yang akan membantu seseorang mengidentifikasi hal-hal yang perlu ditingkatkan dan upaya mengembangkan cara untuk mengatasi tantangan dalam pendidikan individu.

Tulisan ini, "Resiliensi Akademik: Panduan Praktis untuk Mengatasi Rintangan dan Berkembang di Dunia Pendidikan," bertujuan untuk memberikan panduan yang praktis dan dapat diterapkan bagi mahasiswa yang mengalami masalah resiliensi akademik. Salah satu fokus utama dari panduan ini adalah penerapan konsep restrukturisasi kognitif sebagai salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi rintangan akademik. Dengan memahami dan mengimplementasikan konsep ini, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan ketahanan yang kuat dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang mungkin muncul dalam perjalanan akademik mereka.

## **B. Mengetahui Teori tentang Resiliensi Akademik**

### **a) Gambaran Problematika**

Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa secara umum dipaparkan sebagai berikut:

1. Tugas Perkembangan Mahasiswa. Mengacu pada rentang usia, mahasiswa termasuk ke dalam tahap perkembangan dewasa muda (*young adulthood*) (Papalia & Feldman, 2009), individu diharapkan dapat menjalankan tugas-tugas perkembangan dengan baik, menyesuaikan diri dengan pola kehidupan baru, memenuhi harapan lingkungan dan menjadi lebih mandiri.
2. Kondisi kehidupan dan keuangan (*finances, living conditions, and employment*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan masalah keuangan dan pekerjaan yang umum dihadapi mahasiswa. Contoh masalah dalam ranah kondisi keuangan dan pekerjaan adalah berhutang untuk kebutuhan perkuliahan, hidup pas-pasan, wisuda terancam karena kekurangan biaya, membutuhkan uang untuk pendidikan lanjutan, dan terlalu banyak masalah keuangan.
3. Aktivitas sosial dan rekreasi (*Social and recreational activities*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan alokasi waktu untuk melakukan aktivitas sosial, hobi, dan waktu untuk diri sendiri. Contoh masalah dalam ranah aktivitas

sosial dan rekreasional adalah tidak menjalani kehidupan yang bermakna, tidak menggunakan waktu luang dengan baik, ingin meningkatkan diri menjadi lebih berbudaya, ingin meningkatkan kemampuan berpikir, dan ingin mempunyai lebih banyak kesempatan untuk mengekspresikan diri.

4. Hubungan sosial-psikologis (*social-psychological relations*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan kondisi psikologis yang dihadapi mahasiswa ketika berada dalam lingkungan sosial. Contoh masalah dalam ranah hubungan sosial-psikologis adalah mendambakan kepribadian yang lebih menyenangkan, ingin lebih populer, cemas mengenai bagaimana kesan orang lain tentang diri, dan merasa tidak nyaman berada dengan orang lain.
5. Hubungan psikologis individual (*personal-psychological relations*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan kondisi psikologis individu adalah "moodiness". perasaan sering berubah-ubah dengan cepat, galau, gagal pada banyak hal yang coba dilakukan, sangat mudah menyerah, bernasib buruk, dan kadang-kadang berharap tidak pernah dilahirkan.
6. Seks dan pernikahan (*Courtship, sex, and marriage*). Masalah dalam ranah ini berhubungan dengan kondisi seks dan pernikahan yang dihadapi mahasiswa. Contoh masalah dalam ranah seks dan pernikahan adalah takut kehilangan seseorang yang dicintai, mencintai orang yang tidak mencintai saya, terlalu terlambat dalam hal-hal yang berhubungan dengan seksualitas, takut menjalin hubungan yang mendalam dengan lawan jenis, dan bertanya-tanya apakah akan pernah menemukan pasangan yang cocok.
7. Rumah dan keluarga (*home and family*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan hubungan dengan orang tua dan kondisi keluarga. Contoh masalah dalam ranah rumah dan keluarga adalah orang tua berpisah atau bercerai, orang tua mengalami masa sulit karena perpisahan atau perceraian, mencemaskan

salah satu anggota keluarga, ayah atau ibu sudah meninggal, dan merasa tidak rumah.

8. Moral dan agama (*moral and religion*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan, agama, dan nilai-nilai moral yang berlaku di lingkungan. Contoh masalah dalam ranah moral dan agama adalah berbeda dalam keyakinan agama dengan keluarga, gagal untuk melihat kaitan antara agama dan kehidupan, tidak tahu apa yang harus dipercaya tentang Tuhan, ilmu pengetahuan berkonflik dengan agama yang dianut, dan membutuhkan prinsip hidup.
9. Penyesuaian diri didunia kampus (*adjustment to college world*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan persiapan individu memasuki dunia perkuliahan. Contoh masalah dalam ranah penyesuaian diri didunia kampus adalah melupakan hal-hal yang sudah dipelajari selama bersekolah, mendapat nilai-nilai rendah, lemah dalam karya tulis, lemah dalam mengeja atau tatabahasa, dan lambat dalam membaca.
10. Pekerjaan dan pendidikan di masa datang (*the future, vocational and educational*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan karir, pekerjaan, pendidikan masa depan, dan bagaimana usaha individu untuk mencapainya. Contoh masalah dalam ranah pekerjaan dan pendidikan di masa datang adalah tidak mampu memasuki jurusan yang dikehendaki, mengambil jurusan yang salah, ingin pindah ke universitas atau jurusan lain, menginginkan pengalaman paruh waktu dalam bidang yang digeluti, dan meragukan apakah pendidikan yang diikuti akan menyiapkan seseorang untuk bekerja.
11. Kurikulum dan prosedur pengajaran (*Curriculum and teaching procedures*). Masalah dalam ranah ini berkaitan dengan budaya kampus, kurikulum yang berlaku selama kuliah, sistem pengajaran adalah kondisi kampus. Contoh masalah dalam ranah kurikulum dan prosedur pengajaran

adalah universitas atau tempat pendidikan tidak mempedulikan kebutuhan mahasiswa, kuliah-kuliah membosankan, terlalu banyak dosen yang kurang mampu mengajar, dan dosen-dosen kurang memahami bahan ajar.

12. Permasalahan masa ini (*Current issues*). Masalah dalam ranah ini merupakan masalah yang terkait dengan isu-isu terkini mahasiswa. Contoh masalah dalam ranah masalah ini adalah tidak dapat menghindari teman-teman yang menggunakan obat-obat terlarang dan terlalu banyak *clubbing*.

## C. Teori Tentang Resiliensi

### a) Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk mempertahankan kemampuan dan berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan (Kaplan, Sadock & Grebb, 1994 dalam Van Breda, 2001). Sejalan dengan pengertian tersebut, resiliensi akademik merupakan resiliensi dengan proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan.

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menghadapi kejatuhan (*setback*), stres atau tekanan secara efektif pada *setting* akademik (Marsh & Martin, 2003). Resiliensi akademik memotret bagaimana siswa atau mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negative atau tantangan yang sedemikian besar, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik (Hendriani, 2016).

Kesulitan-kesulitan tersebut mendorong individu resilien untuk mengarahkan segenap potensi agar kompetensinya semakin berkembang. Menurut (Benard, 2004), karakter individu yang resilien secara akademik adalah memiliki kompetensi sosial, memiliki *life skills* seperti mampu memecahkan masalah, mampu



berpikir kritis, dan mampu untuk mengambil inisiatif selama proses belajar. Lebih jauh lagi dikatakan bahwa individu yang memiliki *sense of purpose* dan dapat melihat masa depan cerah pada dirinya. Mereka memiliki ketertarikan khusus, tujuan hidup, dan motivasi untuk meraih yang terbaik dalam menempuh pendidikan.

Siswa yang resilien adalah siswa yang berhasil mengatasi berbagai macam risiko dalam studi dengan cara-cara yang adaptif, juga mampu menyeimbangkan antara pemenuhan tuntutan akademik dengan tuntutan sosialnya yang lain. Siswa yang resilien menunjukkan pengelolaan positif terhadap berbagai kondisi yang mendatangkan tekanan, sehingga kemudian mampu menyelesaikan studi dengan hasil yang baik (Boatman, 2014; Fuerth, 2008).

#### **b) Dimensi Resiliensi Akademik**

Resiliensi akademik memiliki tiga dimensi, yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting* dan *adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) (Cassidy, 2016). Melalui ketiga dimensi tersebut resiliensi akademik dapat dijelaskan sebagai berikut :1) *Perseverance* (ketekunan) yaitu selalu memikirkan solusi dan memecahkan permasalahan dari setiap situasi yang menghambat, fokus dengan capaian yang diharapkan, serta menerima dan menerapkan kritik dan saran yang diberikan, 2) *Reflecting and adaptive help seeking* yaitu refleksi kelebihan dan kekurangan pada diri, menemukan metode pembelajaran yang tepat, menemukan metode pembelajaran yang tepat, menemukan bantuan, dukungan dan motivasi, 3) *Negative affect and emotional response* yaitu cemas karena melihat situasi yang menghambat sebagai masalah yang besar, dapat dikurangi dengan mengabaikan respon emosi negatif dan berpikiran positif.

#### **D. Restrukturisasi Kognitif**

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan

bermasalah tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Rendahnya harga diri siswa dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya.

## **E. Restrukturisasi Kognitif Sebagai Upaya dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik**

Tahapan pelaksanaan model restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa yang mengalami yaitu berdasarkan langkah yang dideskripsikan oleh Doyle (Bradley, 2015).

Berikut merupakan tahap pelaksanaan model restrukturisasi kognitif, dalam bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut (Rusmana & Suprihatin, 2019):

### **a. Tahap Awal (*beginning a group*)**

Tahap awal merupakan tahap pembentuk kelompok, pemimpin kelompok mempersiapkan ruangan atau tempat pelaksanaan bimbingan kelompok yang nyaman dan kondusif. Pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk menciptakan suasana yang hangat, menumbuhkan perasaan nyaman, menjalin keakraban dan kedekatan antara sesama anggota kelompok masing-

masing anggota kelompok saling memperkenalkan diri, dan untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan semangat pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan *ice breaking*.

### **b. Tahap Transisi (*transition stage*)**

Pada tahap kerja, pemimpin kelompok mengumpulkan informasi mengenai latar belakang anggota kelompok mengenai cara mereka dalam mengatasi masalah akademik pada masa lalu maupun saat ini, dan menggali proses berpikir mereka dengan melihat keaktifan anggota kelompok dalam menanggapi masalah anggota kelompok yang lain ketika saling mengutarakan mengenai masalah akademik yang alami. Kemudian pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mengevaluasi keyakinan mereka mengenai pola pikir yang kurang sesuai menjadi pola pikir yang rasional dengan cara memberikan contoh-contoh dalam kehidupan nyata dan meminta anggota kelompok untuk membuat pernyataan yang menguatkan diri ketika mereka berada pada situasi yang mengalahkan diri atau situasi resiliensi akademik yang mereka alami.

### **c. Tahap kerja (*performing stage*)**

Pada tahap kerja, pemimpin dan anggota kelompok telah mulai bekerja sama secara efektif, saling memahami peran masing-masing, dan mencapai tingkat kohesi yang tinggi. Pada tahap ini, fokus utama tim adalah mencapai tujuan bersama dan melakukan tugas-tugas dengan efisien. Tim pada tahap ini cenderung merasa nyaman bekerja bersama dan memiliki tingkat komunikasi yang baik.

Tahap kerja (*performing stage*) dalam pengembangan tim merupakan puncak dari evolusi sebuah kelompok. Pada tahap ini, anggota tim telah mengatasi konflik internal, memahami peran masing-masing, dan mulai bekerja sama secara efektif. Mereka memiliki tingkat kohesi yang tinggi, saling percaya, dan mampu bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama. Komunikasi antar anggota tim menjadi lebih lancar dan terbuka, memungkinkan ide dan pemikiran untuk mengalir dengan bebas. Tim pada tahap ini

cenderung sangat produktif, kreatif, dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan efisien.

#### **d. Tahap Terminasi**

Pada tahap akhir atau terminasi, peneliti merefleksikan pengalaman masing-masing mahasiswa selama mengikuti kegiatan, mengevaluasi hasil yang telah dicapai dan merencanakan tindak lanjut pada sesi intervensi selanjutnya.

Tahap pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dirancang menjadi 6 sesi pertemuan dengan alokasi waktu kurang lebih 120 menit/sesi. Rincian setiap sesinya adalah sebagai berikut:

- 1) Pengenalan, merupakan orientasi untuk membentuk dan konsolidasi dengan peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Pada sesi pengenalan, nilai-nilai wahdatul ulum yang mencakup integrasi ilmu-ilmu agama dan ilmu-ilmu umum di UIN Sumatera Utara Medan dapat digambarkan melalui pendekatan holistik terhadap konseling. Ini mengacu pada pemahaman menyeluruh tentang keseimbangan antara aspek-aspek keilmuan dan agama dalam membentuk pola pikir individu.
- 2) Sesi I, merupakan tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Cara menghadapi masalah akademik". Sesi ini mencerminkan nilai keterbukaan terhadap berbagai pandangan dan pengalaman, serta kesederhanaan dalam menghadapi masalah akademik. Ini sejalan dengan prinsip-prinsip wahdatul ulum yang mendorong pemahaman mendalam dan penghargaan terhadap kompleksitas ilmu.
- 3) Sesi II, merupakan tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Bercerita dan bertanya". Pada sesi ini, nilai-nilai wahdatul ulum seperti dialog dan keterlibatan dapat tercermin dalam komunikasi antara konselor dan konseli. Ini mencerminkan pentingnya berbicara dan bertanya dalam proses pembelajaran dan restrukturisasi kognitif.

- 4) Sesi III, merupakan tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema “Cara yang tepat untuk belajar”. Sesi ini mengedepankan nilai pemahaman yang mendalam tentang cara yang tepat untuk belajar, sejalan dengan prinsip-prinsip wahdatul ulum yang mendorong pemahaman yang lebih dalam tentang berbagai aspek ilmu.
- 5) Sesi IV, merupakan tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema “Mengapa aku sulit memahami pelajaran”. Sesi ini mencerminkan pentingnya memahami bahwa ilmu pengetahuan tidak harus dipisahkan menjadi kategori-kategori yang terpisah, tetapi dapat diintegrasikan. Dalam konteks ini, mahasiswa dapat diajak untuk memahami bagaimana pengetahuan dari berbagai mata pelajaran atau disiplin ilmu dapat membantu mereka dalam memahami materi pelajaran yang sulit. Dalam konteks restrukturisasi kognitif, keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses belajar dan konseling adalah kunci. Ini mencerminkan nilai wahdatul ulum yang mendorong keterlibatan penuh dalam memahami isu-isu yang kompleks. Pemahaman yang holistik tentang penyebab kesulitan memahami pelajaran adalah nilai penting dalam wahdatul ulum. Ini mencakup pengakuan bahwa masalah akademik tidak selalu terbatas pada masalah teknis, tetapi dapat melibatkan faktor-faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Mahasiswa perlu belajar untuk bersikap lebih toleran terhadap diri sendiri ketika mereka menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran. Ini berarti memahami bahwa setiap individu memiliki tingkat pemahaman yang berbeda, dan itu adalah proses yang berkelanjutan. Sesi ini dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kepemimpinan diri dalam mengatasi kesulitan akademik. Ini mencerminkan nilai wahdatul ulum yang menggabungkan aspek moral dan etika dalam proses belajar.

6) Sesi V, merupakan tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Mengartikan situasi dengan positif". Pada sesi ini, nilai optimisme dalam mengartikan situasi dengan positif dapat tercermin. Ini mengacu pada keyakinan bahwa pendekatan positif dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dapat membantu mahasiswa mencapai resiliensi akademik.

Indikator keberhasilan dari penerapan model bimbingan restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa yaitu: 1) Mahasiswa (konseli) mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah sesuai dalam mempersepsi resiliensi akademiknya. 2) Mahasiswa mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif terhadap pikiran dan penilaian tentang kemampuan resiliensi akademiknya. 3) Mahasiswa mampu mengidentifikasi kemampuan resiliensi akademik yang mempersepsi melebihi batas kemampuan. 4) Mahasiswa mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait dengan keadaan dirinya. 5) Mahasiswa mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya. 6) Mahasiswa mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

## **F. Kesimpulan**

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa penting bagi mahasiswa untuk memiliki resiliensi akademik guna menghadapi berbagai rintangan. Upaya peningkatan resiliensi akademik mahasiswa yang terdiri dari tiga aspek yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting* dan *adaptive help seeking* (refleksi dan mencari bantuan), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negative dan respon emosional).

Dalam menghadapi tantangan akademik, restrukturisasi kognitif merupakan solusi yang efektif untuk meningkatkan

resiliensi mahasiswa. Tahapan pelaksanaan model ini, seperti yang dijelaskan oleh Bradley dapat diikuti untuk memperkuat keterampilan resiliensi akademik. Tahap awal melibatkan pembentukan kelompok yang hangat dan nyaman, sementara tahap transisi fokus pada mengumpulkan informasi tentang latar belakang dan pola pikir anggota kelompok. Selanjutnya, tahap kerja adalah fase di mana kelompok mulai bekerja efektif, mencapai tujuan bersama, dan memiliki tingkat kohesi yang tinggi. Di tahap terminasi, evaluasi dilakukan untuk merencanakan tindak lanjut. Teknik ini disusun dalam 6 sesi pertemuan dengan durasi 120 menit per sesi, yang meliputi pengenalan, diskusi mengenai masalah akademik, bercerita dan bertanya, cara belajar yang tepat, kesulitan memahami pelajaran, serta mengartikan situasi dengan positif. Melalui penerapan model ini, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi rintangan akademik dengan lebih efektif dan mencapai potensi akademiknya secara maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsini, Yenti & Ahman & Sugandhi, N. & N. (2019). Comprehensive Guidance and Counseling in Improving The Resilience of Students. *Global Perspective on 21st Elementary Education*, 2(1).
- Benard, B. (2004). *Resiliency. What We Have Learned*. West Ed.
- Boatman, M. (2014). *Academically resilient minority doctoral students who experienced poverty and parental substance abuse*. Walden University.
- Bradley, T. E. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Fuerth, K. M. (2008). *Resiliency in academically successful Latina doctoral students: Implications for advocacy*. University of South Florida.
- Gass, R. H., & Seiter, J. S. (2019). The Nature of Critical Thinking. *Arguing, Reasoning, and Thinking Well*, 62–81. <https://doi.org/10.4324/9781351242493-4>
- Hendriani, W. (2016). *Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral* (Laporan Penelitian).
- Kaplan, HI, Sadock, BJ, & Grebb, J. (1994). *Sinopsis Psikiatri. Jilid 1. Edisi 7. alih bahasa: Wijaya Kusuma*. Binarupa Aksara.
- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *Australian Association for Research in Education*, 5(3), 248–253.



- Mayer, R. E. (2008). *Learning and instruction*. Prentice Hall.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Rusmana, N., & Suprihatin, D. (2019). A quasi experiment on group exercises to improve students' resilience. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 012128. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012128>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research*. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*.
- Van Breda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review*. Psychological Institute.

## PROFIL PENULIS

Yenti Arsini dilahirkan di Padang pada tanggal 31 Maret 1973 anak ke empat dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Alm. Nasir Cutar dan Ibu Almh. Zanewar. Menikah dengan Elfian, SE dan dikaruniai 3 orang anak, yaitu Sayyid Husein Alghifari, Sauzan Shaza Safitri, dan Ahmad Zaky Mubarak. Menempuh pendidikan di SDN No.3 Makarti Jaya Musi Banyu Asin Muba Sumatera Selatan, SMP Negeri 1 Makarti Jaya Musi Banyu Asin Muba Sumatera Selatan, Madrasah Aliyah Sakatiga Indralaya OKI Sumatera Selatan, Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Program Magister di Universitas Negeri Padang. Pernah bekerja sebagai Guru PAI di MTs Batang Kabung Koto Tangah Sumatera Barat, Guru PAI di PGRI 1 Koto Tangah Sumatera Barat, Guru BK di MAN Model Lubuk Alung Sumatera Barat, Dosen Perguruan Tinggi Kauman Padang Panjang Sumatera Barat, Dosen STIT Padang Pariaman Sumatera Barat, Dosen Perguruan Tinggi Aisyiyah Putri Padang Sumatera Barat, Dosen FKIP Steba Sumatera Barat dan dosen tetap Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Keterlibatan kegiatan riset yang telah dilakukan menghasilkan publikasi baik di tingkat nasional dan internasional sebagai berikut: 1. *The Role of Locus of Control and Resilience in Student Academic Achievement*; 2. Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek *Empathy, Emotion Regulation* dan *Self-Efficacy*; 3. *The Effectiveness of Cognitive Restructuring Counselling Containing Wahdatul Ulum Values to Increase Student Perseverance*; 4. *Comprehensive Guidance and Counseling in Improving the Resilience of Students*; 5. Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Aspek *Reflecting Dan Adaptive Help Seeking* Mahasiswa; 6. Mengembangkan Sikap *Self Love* Melalui Konten Media Sosial Terhadap Mentalitas Kalangan Remaja.

## MEMBANGUN RESILIENSI MENGHADAPI PANDEMI

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

Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara

Email: [rahmi03@usu.ac.id](mailto: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,

pertemanan, pekerjaan dan lain-lain. Begitu pula setiap masa memiliki masalahnya tersendiri.

Berbicara tentang ketidak pastian, pada tahun 2020 kita dihadapkan pada tantangan lingkungan terkait dengan pandemi COVID-19. Situasi yang tidak pernah kita pikirkan terjadi, bahkan beberapa orang menganggap bahwa pandemi hanya terjadi dalam cerita film saja. Namun kenyataannya kita harus menghadapi keadaan pandemi. Stres dan kecemasan mengenai keselamatan jiwa selama pandemi, termasuk tantangan yang mau tidak mau dihadapi selama masa pandemi seperti bersekolah dan bekerja di rumah. Selain itu juga beberapa orang harus menghadapi masalah keuangan berkaitan tutupnya usaha atau diberhentikan dari pekerjaan. Selanjutnya perasaan terisolasi karena larangan untuk bertemu dengan keluarga dan teman. Perubahan yang terjadi selama pandemi yang cukup panjang kurang lebih 2 tahun tentu menjadi sumber stres bagi sebagian besar penduduk dunia.

Pertanyaannya apakah setiap masalah atau krisis akan berhasil diselesaikan? Jawabannya tentu tidak semua berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapi. Krisis menurut padangan Erikson (dalam Santrock, 2019) bukan suatu bencana melainkan sebuah titik balik yang ditandai meningkatnya potensi diri. Semakin berhasil seseorang mengatasi setiap krisis, semakin sehat perkembangannya. Oleh karena seseorang yang dapat mengatasi masalah atau krisisnya maka ia akan mengembangkan diri secara optimal. Orang-orang yang mampu bertahan melewati masalah-masalah tersebut akan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dari sebelumnya. Orang-orang yang berhasil menyelesaikan masalah bisa disebut sebagai orang memiliki resiliensi yang baik. Resiliensi (MacConville & Rae, 2012) adalah keterampilan kognitif yang memungkinkan kita untuk mengatasi rintangan dan permasalahan.

## B. Gambaran Problematika

Masa pandemi adalah salah satu tantangan terbesar yang pernah di alami hampir seluruh warga dunia. Wabah virus COVID-19 menyebar secara tiba-tiba terjadi, sebagian besar merasa khawatir akan ketidak pastian yang mungkin terjadi sebagai dampak dari penyebaran virus. Saat pandemi terjadi, kita menyadari bahwa sebagai individu kita tidak memiliki persiapan menghadapi situasi baru ini, bahkan kita dapat menilai bahwa akademisi, ahli kesehatan bahkan negara tidak memiliki persiapan yang cukup menghadapi situasi pandemi. Di Indonesia khususnya banyak orang merasa takut pada COVID-19, takut akan kematian, dan khawatir tidak mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik jika terkena virus tersebut. Merasa hidup dipenuhi ketakutan, merasa terkurung dan merasa sendiri dan tidak punya kehidupan sosial terlebih lagi bagi warga yang tinggal sendirian. Beberapa orang juga takut untuk keluar rumah dengan menjaga jarak misalnya hanya untuk berbelanja kebutuhan harian atau sekedar berolahraga. Di tengah ricuhnya suasana, sayang sekali bermunculan informasi yang tidak jelas sumbernya di media sosial sehingga sebagian orang tidak percaya virus COVID-19 tersebut ada. Saat itu suasana cukup tidak terkendali dan tidak nyaman bagi sebagian besar penduduk Indonesia. Banyak yang melanggar larangan untuk tinggal di rumah selama *lock down*, bahkan terang-terangan tidak menggunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain.

Situasi yang begitu rumit selama *lock down* dihadapi hampir semua orang, beberapa orang terkena virus bahkan harus dirawat di rumah sakit. Beberapa menghadapi sakitnya dengan semangat, belajar teknik pernafasan dan berpikir positif. Namun pada beberapa kasus saat positif terjangkit COVID-19 mereka merasa ketakutan dan menolak diobati atau dirawat di rumah sakit, mereka pasrah dan merasa kehidupannya sudah berakhir atau bahkan *denial* akan sakit tersebut dan berakhir dengan kematian. Selain itu banyak juga yang harus mendampingi keluarga yang sakit. Serta tidak

sedikit keluarga yang kehilangan satu atau lebih keluarganya selama masa pandemi.

Situasi pandemi memang adalah masa yang sulit namun beberapa orang dapat melalui dengan baik beberapa orang gagal menghadapinya. Orang yang mampu melalui masalahnya adalah orang yang resilien. Orang yang resilien adalah orang yang mendorong dirinya untuk melampaui segala keterbatasan yang ia miliki untuk menghadapi masalah dan berhasil melalui masalah dengan sukses.

### **Teori**

Resiliensi sering kali dikaitkan langsung dengan kemampuan seseorang untuk bertahan hidup atau orang dengan pribadi yang tabah. Resiliensi juga dikenal "bangkit kembali", "bertahan", dan "terus maju" ketika menghadapi rintangan yang menakutkan, keadaan yang mengganggu, atau saat menghadapi situasi yang tampaknya akan berakhir dengan kekalahan (Hartwig dkk., 2023). Resiliensi juga sering dikatakan erat kaitannya dengan optimis, resiliensi menurut MacConville dan Rae (2012) adalah keterampilan kognitif yang memungkinkan kita untuk mengatasi rintangan dan permasalahan hidup alih-alih dikalahkan olehnya. Individu resilien adalah orang yang tangguh, percaya bahwa dunia adalah tempat yang dapat berubah, tempat mereka dapat memberikan pengaruh dan mengubah dunia dari tempat yang tidak bersahabat dan menakutkan menjadi tempat yang penuh peluang. Sebaliknya individu yang tidak resilien adalah individu yang lemah, percaya bahwa dunia tetap dan tidak akan berubah walau mereka berusaha untuk mengubahnya, merasa bahwa apapun ia lakukan mengatasi masalah akan sia-sia.

### **Aspek dari Resiliensi**

Kita juga dapat membagi resiliensi ke dalam aspek-aspek utama (McKenzie, 2022) :

## **1. Buoyancy**

Kemampuan untuk bangkit kembali dan kembali berfungsi secara optimal setelah mengalami kejadian yang merugikan atau dirasakan merugikan atau serangkaian kejadian yang berkepanjangan. Termasuk orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi; kemampuan untuk mengubah pengalaman negatif menjadi hasil yang positif. Kata resiliensi berasal dari bahasa latin "*resilire*", yang berarti mundur atau bangkit kembali.

## **2. Robustness**

Kemampuan untuk tidak mengalami gangguan atau hal negatif oleh kesulitan nyata yang dihadapi atau stres yang dirasakan. Kemampuan ini lebih dari sekedar ketangguhan secara psikologis, namun kemampuan bertahan, melawan, dan mungkin kemampuan gabungan atau transendensi fisiologi dan psikologi. Merupakan kemampuan menyadari bahwa penderitaan bukan berasal dari peristiwanya, tetapi dari respons pikiran terhadap peristiwa.

### **Tipe resiliensi**

Ketahanan dapat dibagi menjadi beberapa jenis atau kategori, termasuk:

#### **1. Resiliensi Psikologis**

Resiliensi psikologis adalah kemampuan untuk bertahan atau beradaptasi dengan ketidakpastian, tantangan, dan kesulitan. Orang yang memiliki resiliensi jenis ini dapat berpikir dan bertindak dengan tenang dan baik selama krisis dan tidak mengalami konsekuensi negatif dari krisis tersebut (Fletcher dan Sarkar, dalam (McKenzie, 2022))

#### **2. Resiliensi Emosional**

Resiliensi emosional adalah kemampuan untuk menanggapi situasi yang menantang pada tingkat emosional, dengan emosi yang tenang dan positif daripada dengan emosi yang merusak, dan dengan mengelola stresor dengan cara yang sehat dan positif. Orang yang memiliki resiliensi jenis ini memiliki pengetahuan diri yang

tinggi dan memahami apa yang mereka rasakan dan mengapa perasaan tersebut mereka rasakan (McKenzie, 2022).

### 3. Resiliensi Fisik

Resiliensi fisik adalah kemampuan untuk menanggapi situasi yang menantang pada tingkat fisik, dengan kekuatan dan stamina. Kemampuan tubuh seseorang untuk bertahan dan beradaptasi dengan tantangan. Orang yang memiliki ketahanan jenis ini mampu bertahan dan pulih dari kesulitan fisik dengan baik (seperti yang disebabkan oleh kecelakaan dan penyakit) dan menua dengan sehat (Fletcher dan Sarkar ; Whitson dkk., dalam McKenzie, 2022).

### 4. Resiliensi Komunitas

Resiliensi komunitas adalah kemampuan seluruh komunitas untuk merespons dengan baik, dan pulih dari situasi yang merugikan. Komunitas yang memiliki ketahanan tinggi bersifat kohesif, suportif, dan mampu mengatasi kesulitan di tingkat komunitas dengan baik (McKenzie, 2022).

Faktor protektif resiliensi (MacConville & Rae, 2012) ini meliputi :

- Keluarga yang basis rasa aman
- Pendidikan
- Persahabatan dan hubungan positif dengan teman sebaya.

Saat ini membangun resiliensi melibatkan pendekatan bercabang dua:

#### **A. Membangun keterampilan mengatasi masalah pribadi**

Keterampilan mengatasi masalah pribadi (diadaptasi dari Brown dalam MacConville & Rae, 2012) yang memungkinkan seorang muda menjadi resilien meliputi:

- Memiliki banyak sumber daya dan keterampilan mengatasi masalah yang efektif
- Kemauan untuk meminta bantuan
- Pengetahuan diri bahwa ia memiliki kemampuan melakukan sesuatu untuk mengelola perasaan dan mengatasi masalah
- Kepercayaan adanya dukungan sosial yang tersedia
- Hubungan yang kuat dengan keluarga dan teman.



## **B. Mengembangkan faktor protektif di lingkungan individu**

Faktor-faktor protektif perlindungan yang memungkinkan individu untuk ‘bangkit kembali’ dari kesulitan juga memungkinkan individu untuk bangkit menghadapi tantangan baru dan mencapai tujuan mereka. Tuntutan untuk tumbuh dalam masyarakat saat ini berarti bahwa semua orang perlu menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Stres dan kesulitan kini menjadi bagian tak terelakkan dari kehidupan bagi kita semua. Tuntutan untuk tumbuh dalam masyarakat saat ini berarti bahwa semua orang perlu menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Bagi sebagian orang, hal ini positif karena perjuangan, kesulitan, dan tantangan dianggap sebagai komponen penting dari kehidupan yang kaya secara emosional. Oleh karena itu, kesulitan tidak selalu harus dihindari; itu adalah prasyarat yang diperlukan untuk membangun resiliensi (MacConville & Rae, 2012).

Selama masa pandemi salah satu tantangan yang cukup besar bagi masyarakat adalah saat *lock down*, masa sulit tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental masyarakat, seperti cemas dan depresi mungkin terjadi. Penting bagi seseorang untuk menemukan cara untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan meskipun menghadapi tantangan ini. Adapun rekomendasi MentalHealth4All.org (Vos, 2020) untuk menjaga kesehatan mental selama masa pandemi yaitu

- Tetap terhubung dengan teman dan keluarga, misalnya melalui email, telepon, atau konferensi video
- Luangkan waktu untuk bersantai, rileks, dan tertawa
- Lakukan latihan fisik, di dalam atau di luar ruangan
- Batasi paparan berita-berita yang menakutkan dan terkait pandemi
- Perhatikan kebutuhan, perasaan, dan pikiran
- Dll

## **Budaya kolektifis pada masyarakat Indonesia membantu proses resiliensi**

Masyarakat dengan budaya kolektifis menurut Hofstede (2011) adalah budaya ketika orang-orang sejak lahir dan seterusnya terintegrasi ke dalam kelompok-kelompok yang kuat dan kohesif, sering kali keluarga besar (dengan paman, bibi, dan kakek-nenek) yang terus melindungi mereka dengan imbalan kesetiaan yang tidak perlu dipertanyakan, dan menentang kelompok-kelompok lain. Dalam budaya kolektifis, keharmonisan selalu dijaga, menekankan pada menjaga hubungan dalam kelompok, serta pelanggaran norma menimbulkan rasa malu. Penelitian Hofstede 2010 (dalam Hofstede, 2011) menemukan bahwa budaya kolektifisme cenderung ada pada negara berkembang dan negara timur, sedangkan negara barat lebih pada budaya individualis.

Budaya kolektifis juga kental pada penduduk Indonesia tercermin pada Pancasila (dalam Morfit, 1981), yang merupakan ideologi dan juga filosofi negara Indonesia yang terdiri dari lima sila. Sila ketiga adalah “Persatuan Indonesia”, penekanan pada kesatuan negara menjadi hal yang penting dan mendasar mengingat Indonesia sebagai negara kepulauan yang terdiri dari ratusan kelompok etnis yang berbeda. Perjuangan melawan penjajah, peristiwa umpah Pemuda, serta Proklamasi Kemerdekaan, lahir dari rasa persatuan. Ikatan persatuan ini lahir dari budaya kolektifisme. Eksistensi komunitas, merepresentasikan wajah bangsa, kekerabatan-kekeluargaan, kerukunan-keguyupan dan ikatan-persaudaraan. Keterikatan itu mewujudkan dalam bertetangga, ketokohan mikro komunitas, lokalitas sosio kultural. Semua nilai berharga itu menjadi nafas kehidupan dan akar budaya yang akrab bagi kehidupan rakyat Indonesia. Komunitas melawan COVID-19 dengan pendekatan kultural merupakan strategi yang menekankan bicara dari hati ke hati, dan kebersamaan (Mukhtiy, 2021).

Budaya kolektifisme yang tercermin dalam perilaku tolong menolong juga berhubungan erat dengan agama. Lebih dari 80 persen penduduk Indonesia beragama Islam (Kusnandar, 2021).

Tolong menolong dalam kebaikan adalah salah satu ajaran dalam agama Islam. Menurut Penafsiran Syekh Nawawi Al-Bantani tentang konsep tolong yang terdapat pada beberapa surat dalam Qur'an berkenaan dengan kehidupan yang berkualitas adalah memerintahkan umat yang beriman wajib tolong-menolong sesama manusia baik muslim ataupun non-muslim. Adanya tolong-menolong membuat hidup makin mudah, segala urusan lancar dan terciptanya keharmonisan dalam bermasyarakat (Mukhtar, 2017).

### **C. Solusi**

Pandemi COVID-19 menjadi permasalahan besar bagi seluruh dunia termasuk Indonesia. Perubahan situasi yang sangat cepat memerlukan adaptasi dengan cepat untuk dapat bertahan melalui masa sulit dengan sukses, serta tanpa meninggalkan dampak negatif bagi individu. Saat menghadapi masalah maka seseorang memerlukan keterampilan mengatasi masalah pribadi (MacConville & Rae, 2012). Seseorang harus mampu mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi masalahnya dengan efektif. Mampu mengelola perasaan negatif menjadi lebih positif. Saat seseorang menilai kesulitan terlalu berat maka ia juga harus mampu meminta bantuan kepada orang lain.

Salah satu faktor protektif bagi individu saat menghadapi pandemi adalah keluarga yang memberikan rasa aman serta dukungan. Selain dukungan keluarga ini, dukungan juga dapat diberikan keluarga besar, tetangga dan teman-teman. Indonesia adalah negara dengan nilai utama persatuan bangsa (Morfit, 1981), budaya kolektivis (Mukhtiy, 2021) serta ajaran Islam mengenai tolong menolong (Mukhtar, 2017) sehingga saat seseorang menghadapi keadaan sulit akan terbantu dengan perhatian dan kasih yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya yang mungkin sulit didapatkan di negara dengan budaya individualisme.

Masa tersulit pandemi misalnya saat seseorang atau anggota keluarganya terkena virus dan harus melakukan isolasi di rumah atau di rumah sakit. Di Indonesia biasanya mereka yang mengalami

masa sulit mendapatkan perhatian dan dukungan lebih dari keluarga besar, tetangga dan teman misalnya dengan menelepon atau panggilan video setiap hari, untuk menanyakan kabar, menyemangati atau sekedar mengajak berbicara dan bercanda. Hal ini sesuai dengan rekomendasi MentalHealth4All.org (Vos, 2020) untuk menjaga kesehatan mental selama masa pandemi yaitu tetap terhubung dengan teman dan keluarga, misalnya melalui email, telepon, atau konferensi video. Hal ini membantu orang-orang untuk bisa lebih bersemangat menghadapi sakitnya.

Pada budaya Indonesia budaya kolektivisme, persatuan dan nilai agama Islam tercermin dari perilaku tolong menolong yang sangat kuat, sehingga biasanya orang yang sakit juga akan diberikan dukungan materil dengan mendapatkan kiriman obat-obatan, vitamin dan buah-buahan. Bahkan keluarga terkena COVID-19 biasanya tidak perlu memasak makanan karena hampir setiap hari mendapatkan makanan dari saudara ataupun keluarganya. Budaya kebersamaan ini membuat saat menghadapi kesulitan besar seseorang merasa tidak berjuang sendirian dan merasa lebih mampu menghadapi kesulitan. Kecemasan menjadi berkurang, membuat seseorang menjadi lebih bersemangat dan kuat untuk sukses melalui kesulitannya.

Kemampuan individu untuk melalui tantangan dan masalah selama pandemi dengan sukses di Indonesia selain dari ketangguhan pribadi individu juga di dukung oleh bantuan dan perhatian dari keluarga dan teman-teman yang terbentuk dari budaya kolektivisme. Budaya kolektivisme ini telah teruji oleh zaman dan nilai agama efektif menghadapi berbagai masalah. Oleh karena itu budaya ini perlu dipelihara dan diperkuat pada masa-masa selanjutnya. Budaya ini perlu dipersiapkan secara lebih terstruktur untuk menghadapi masalah-masalah lain dikemudian hari sehingga terbentuk resiliensi komunitas.

## **D. Simpulan**

Kehidupan selalu dihadapkan dengan ketidak pastian, masalah akan datang tanpa terduga. Menghindari masalah bukan selalu menjadi solusi yang tepat. Bertahan, menghadapi, menyelesaikan masalah serta bangkit kembali merupakan pilihan yang lebih bijaksana. Tuntutan untuk tumbuh dalam masyarakat saat ini berarti bahwa semua orang perlu menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Bagi sebagian orang, hal ini positif karena perjuangan, kesulitan, dan tantangan dianggap sebagai komponen penting dari kehidupan yang kaya secara emosional. Orang yang berhasil menyelesaikan masalahnya akan menjadi versi lebih baik dari dirinya sebelumnya. Salah satu masalah yang dihadapi adalah pandemi COVID-19 pada tahun 2020. Selain kemauan pribadi untuk bertahan dalam melalui masa sulit pandemi, budaya kolektivisme dan ajaran agama yang kental di Indonesia juga turut membantu masyarakat Indonesia melalui masa sulit dengan sukses. Dukungan dari keluarga dan teman-teman baik secara moril maupun materil menguatkan seseorang saat seseorang merasa masalah yang dilalui berat dan tidak mampu ditangani. Budaya kolektivis telah teruji oleh zaman dan ajaran agama efektif menghadapi berbagai masalah. Oleh karena itu budaya ini perlu dipertahankan dan dipersiapkan untuk menghadapi masalah-masalah lain dikemudian hari sehingga terbentuk resiliensi komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hartwig, R. T., Crump, L. B., & Bird, W. (2023). *The resilience factor: A step-by-step guide to catalyze an unbreakable team*. IVP, an imprint of InterVarsity Press.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Kusnandar, V. B. (2021). *Sebanyak 86,88% Penduduk Indonesia Beragama Islam* / Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/30/s-ebanyak-8688-penduduk-indonesia-beragama-islam>
- MacConville, R., & Rae, T. (2012). *Building happiness, resilience and motivation in adolescents: A positive psychology curriculum for well-being*. Jessica Kingsley Publishers.
- McKenzie, S. P. (2022). *Reality Psychology: A New Perspective on Wellbeing, Mindfulness, Resilience and Connection*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-97170-0>
- Morfit, M. (1981). Pancasila: The Indonesian State Ideology According to the New Order Government. *Asian Survey*, 21(8), 838-851. <https://doi.org/10.2307/2643886>
- Mukhtar, M. K. (2017). *WAWASAN AL-QUR'AN TENTANG TOLONG MENOLONG PRESPEKTIF SYEKH NAWAWI AL-BANTANI* [Skripsi, Institut PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/420/>
- Muktiy, W. (2021). *Bangkitkan Kekuatan Komunitas, Lawan Pandemi*. <https://mediaindonesia.com/opini/383463/bangkitkan-kekuatan-komunitas-lawan-pandemi>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Vos, J. (2020). *The psychology of COVID-19: Building resilience for future pandemics* (1st edn). SAGE Publishing

## PROFIL PENULIS



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

Rahmi mengikuti studi Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (USU) pada 2003-2007. Setelah lulus ia langsung melanjutkan studi profesi Psikologi Kekhususan Klinis Anak di Magister profesi Psikologi USU (2007-2009). Selanjutnya mengikuti pendidikan Doktor pada tahun 2016-2020 pada Ecole doctorale Sciences du Langage, Psychologie, Cognition, Éducation (SLPCE) Université de Poitiers, France.

Rahmi mengawali karir sebagai *associate* Psikolog di Biro Psikologi Aliva yang saat itu fokus menangani anak-anak. Selanjutnya pada tahun 2010 mulai mengajar di Fakultas Psikologi USU sebagai tenaga honorer. Pada tahun yang sama Rahmi diangkat menjadi dosen tetap PNS di Fakultas Psikologi USU. Rahmi tertarik pada fenomena kecanduan Internet pada anak dan remaja. Ketertarikan ini di mulai saat ia mengerjakan Tesis pada jenjang S2. Beberapa kali mengikuti pelatihan Terapi Kognitif Perilaku karena penelitian menunjukkan bahwa Terapi Kognitif dan Perilaku adalah salah satu terapi yang efektif menangani Kecanduan Internet. Rahmi menerapkan terapi tersebut pada klien dengan Kecanduan Internet. Hal ini juga yang membawa ia mengajukan kecanduan Internet sebagai disertasi pada program Doktor yang ditempuhnya.

Alamat Kantor : Fakultas Psikologi USU, Jl Dr. Mansyur no. 7 C, medan

Email : rahmi03@yahoo.com/rahmi03@usu.ac.id





**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 kelumpuhan 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,

kecemasan, dan depresi umumnya terjadi di kalangan *caregiver*. Rutinitas perawatan yang sifatnya berkelanjutan inilah yang membuat *caregiver* cenderung mengalami pengalaman *stres* yang tinggi sehingga berdampak pada aspek fisik, emosional, dan finansial, yang ketika ketiga dampak ini muncul nantinya dapat mengganggu kualitas hidup mereka secara signifikan. Pada akhirnya, beban emosional dari aktivitas perawatan mampu menyebabkan kelelahan emosional jika tidak dikelola dengan baik sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (El Masry, *et al*, 2013; Zhang, *et al*, 2022). Lebih lanjut, tuntutan dalam memberikan perawatan terhadap pasien juga mampu menyebabkan pengasingan sosial serta mengurangi kesempatan para *caregiver* untuk dapat mengembangkan interaksi sosial. Mereka menunjukkan perasaan bersalah jika meninggalkan pasien *stroke* sendirian sehingga kerap kali membuat mereka kehilangan waktu luang yang biasanya digunakan untuk kegiatan rekreasi dan aktivitas sosial sehingga tak sedikit *caregiver* akhirnya mengalami kendala dalam lingkup pekerjaan dan keuangan serta waktu istirahat (tidur) (Jia, *et al*, 2021; Wang, *et al*, 2022).

Secara umum, kondisi yang dihadapi oleh *caregiver* tersebut dapat dianggap sebagai suatu bentuk tantangan yang juga menuntut mereka untuk beradaptasi menjaga kesejahteraan mental, yang menurut Windle, *et.al* dan Bannon, *et.al* dikenal dengan konsep resiliensi (Bannon, *et al*, 2020) dimana nilai-nilai budaya dan keyakinan spiritual turut mempengaruhi tingkat resiliensi para *caregiver*. Aspek tersebut mampu memberikan kekuatan, harapan serta rasa kebersamaan dan merupakan unsur yang sangat penting untuk para *caregiver* dalam menghadapi tuntutan ataupun *stresor* terkait dengan aktivitas perawatan jangka panjang. Faktanya, faktor budaya tak hanya mampu membentuk dan mempengaruhi munculnya pemicu *stres* (*stresor*) normatif, namun juga berkaitan dengan bagaimana individu merespon pengalaman *stres* serta strategi *coping* yang dilibatkan. Nilai budaya ini secara signifikan

juga berdampak terhadap cara *caregiver* memandang dan menjalankan tanggung jawab mereka (Kalaitzaki, *et al*, 2022).

Pada sebuah studi dijumpai para *caregiver* yang memiliki resiliensi lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan merawat yang lebih baik karena resiliensi membantu mereka untuk mampu mengelola tuntutan dan *stresor* secara lebih efektif (Wang, *et al*, 2022), terlebih lagi jika *caregiver* tersebut memiliki pasangan dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Meskipun merasakan beban ataupun tekanan selama melakukan aktivitas perawatan pasien, namun mereka cenderung mengalami *stresor* psikologis yang lebih rendah (Xu, *et al*, 2020).

Penelitian terhadap *caregiver* yang merawat pasien *stroke* dengan berbagai tema terkait dengan aspek psikologis telah banyak dilakukan. Suatu studi menemukan bahwa umumnya *caregiver* yang sedang merawat pasien *stroke* memiliki tingkat resiliensi pada kategori rendah, terutama pada enam bulan pertama setelah serangan *stroke*. Periode ini merupakan periode kritis bagi *caregiver* karena mereka dituntut untuk memberikan perhatian khusus pada pasien (Zhang, *et al*, 2022). Tak hanya itu, *caregiver* juga melaporkan pengalaman *stres* yang muncul sebagai konsekuensi dari perubahan peran dalam kehidupan, khususnya berkaitan dengan kemampuan mengelola dan adaptasi terhadap peningkatan beban perawatan dan pengasuhan pasien. Mereka juga menunjukkan perilaku resiliensi dengan melibatkan beberapa strategi *coping*, baik kognitif maupun perilaku untuk membantu mereka mengelola situasi (El Masry, *et al*, 2013). Karenanya, tak heran jika para *caregiver* kerap kali dituntut untuk terus melakukan penyesuaian emosional dan akhirnya dapat berdampak terhadap pengembangan resiliensi. Perkembangan resiliensi dipengaruhi pengalaman emosional, strategi *coping* yang pada akhirnya akan membantu mereka untuk mampu mengelola *stres* dan beban emosional secara efisien (Kuang, *et al*, 2023). Tak hanya itu, pada beberapa penelitian juga disebutkan tentang keterkaitan antara resiliensi pada kategori tinggi dengan tingkat penderitaan yang lebih rendah sehingga berdampak pada

kemampuan adaptasi yang lebih baik dan berdampak positif terhadap kualitas hidup diantara *caregiver* yang sedang merawat pasien *stroke*. Kondisi ini tentunya akan mampu membantu para *caregiver* untuk dapat merespons tantangan psikologis terkait aktivitas perawatan (Bannon, *et al*, 2020).

## **B. Resiliensi *Caregiver*: Dinamika Stres, Koping dan Adaptasi**

*Caregiver* pasien *stroke* kerap kali dihadapkan pada kondisi menekan, baik secara finansial, fisik ataupun psikologis. Karenanya diperlukan suatu kemampuan untuk mengatasinya sehingga kondisi menekan tersebut tidak dapat berdampak secara signifikan terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kemampuan tersebut dikenal dengan konsep resiliensi. Menurut Hendiriani (2022), resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk menyesuaikan diri (adaptasi) dan pulih dari stres, yang keduanya memiliki peranan penting. Menurut Fang *et al* (2022), pengalaman stres yang dialami oleh *caregiver* mampu meningkatkan gejala depresi, sementara resiliensi yang lebih tinggi mampu menurunkan gejala tersebut. Ini berarti individu yang memiliki resiliensi yang lebih tinggi cenderung menunjukkan gejala depresi yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu dengan tingkat resiliensi rendah. Resiliensi mampu meminimalisir dampak negatif pengalaman stres pada *caregiver* (Xu, *et al*, 2020). Individu ataupun sekelompok orang yang resilien akan mampu melakukan regulasi emosi dengan melibatkan emosi positifnya untuk mengganti emosi negatif yang kerap kali muncul manakala mereka sedang menghadapi situasi sulit ataupun kondisi yang menekan. Fenomena tersebut sesuai dengan pendapat Hendiriani (2022) bahwa terdapat keterkaitan antara resiliensi dengan kesehatan dengan mediator peran emosi positif didalamnya sehingga memungkinkan mereka untuk mampu mempertahankan kesehatan serta kembali ke kondisi stabil, baik secara fisik, psikologis maupun sosial, setelah mengalami berbagai kejadian hidup yang menekan.

Individu yang resilien memiliki karakteristik yang secara psikologis lebih sehat, seperti sifat optimis, dinamis, menunjukkan sikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup, terbuka terhadap pengalaman baru dan mereka dengan emosi yang positif. Selain itu, individu tersebut juga secara proaktif dan strategis akan menumbuhkan kondisi emosi positif, misalnya melalui humor, melibatkan teknik relaksasi ataupun berpikir positif dan melakukan perubahan persepsi terhadap segala sesuatu yang pada awalnya dianggap sulit, menekan atau tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang wajar, menyenangkan dan menantang. Dengan demikian, kondisi psikologis yang kuat akan membantu mereka terhindar dari stres dan depresi.

Selanjutnya, disebutkan juga bahwa resiliensi sebagai sebuah proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal yang relevan dalam kehidupan setiap individu, dikaitkan dengan situasi sulit yang mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan ataupun ketika individu berhadapan dengan stresor dan mengalami pengalaman stres. Proses yang terjadi dalam resiliensi melibatkan keberadaan konsep stres dan berbagai strategi yang berkaitan dengan *coping* serta adaptasi. Ini berarti bahwa ketika stresor muncul dan mengakibatkan individu mengalami pengalaman stres, maka kondisi stres tersebut akan mendorong mereka memunculkan mekanisme *coping* tertentu. Mekanisme *coping* ini akan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik internal maupun eksternal individu, baik yang bersifat mendukung ataupun menghambat individu dalam menemukan cara efektif untuk meminimalisir tekanan yang dirasakan dan *coping* yang efektif akan dimunculkan oleh individu dengan resiliensi. Proses *coping* inilah yang akan menggerakkan individu untuk menentukan langkah adaptasi (Hendiriani, 2022).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa melalui *coping* yang efektif serta adaptasi yang positif akan membantu individu yang sedang berada dalam situasi sulit tersebut untuk tidak mudah terjebak dalam situasi menekan (stres), yang mungkin akan dapat

semakin memperburuk kondisi mereka. Individu juga akan lebih kooperatif untuk melakukan aktivitas yang mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mereka.

### **Strategi-strategi Mengembangkan Resiliensi pada *Caregiver***

*Stroke* merupakan salah satu penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, yang secara signifikan kerap kali membuat pasien *stroke* membutuhkan perawatan jangka panjang. Umumnya, karena kondisi dan alasan tertentu membuat anggota keluarga, terutama pasangan ataupun anak mengambil peran sebagai *caregiver*, yang mungkin akan memberikan dukungan fisik, emosional dan sosial kepada para penyintas *stroke*. Hanya saja, aktivitas merawat penyintas *stroke* ini juga mampu memberikan dampak tertentu pada beberapa aspek kehidupan *caregiver*.

Untuk itu, diperlukan sebuah proses yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, yang lebih dikenal dengan istilah resiliensi. Hendiriani (2022) menyebutkan bahwa terdapat dua strategi individu untuk mengelola *stres* dalam proses resiliensi. Penelitian lainnya juga menemukan beberapa strategi untuk mengembangkan resiliensi *caregiver* yang sedang merawat pasien *stroke*, diantaranya (Sidek, *et al*, 2022):

- a) Pelatihan dan Pendidikan. Memberikan informasi ataupun pengetahuan kepada *caregiver* tentang manajemen *stroke*, berbagai teknik pengasuhan untuk pasien *stroke* serta strategi perawatan diri yang nantinya akan mampu memberdayakan mereka dan dapat meminimalisir perasaan cemas.
- b) *Respite Care*. Terkait dengan akses bantuan sementara untuk mengambil waktu sejenak dari rutinitas pengasuhan, misalnya waktu untuk beristirahat ataupun kegiatan lainnya yang berperan penting untuk memelihara resiliensi *caregiver*.
- c) Teknik reduksi *stres* (*Stres reduction techniques*), *Mindfulness*. Melakukan latihan seperti *mindfulness*, yoga dan teknik relaksasi

mampu membantu *caregiver* untuk mengelola *stres* dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

- d) *Konseling dan Support groups*. *Konseling professional* dan keterlibatan serta keikutsertaan *caregiver* pada kelompok teman dengan pengalaman perawatan yang sama, mampu memberikan dukungan emosional pada *caregiver* sehingga dipercaya mampu mengurangi perasaan terisolasi dan berbagi saran praktis dengan sesama terkait dengan aktivitas pengasuhan ataupun perawatan terhadap pasien *stroke*.
- e) *Kebijakan*. Ini terkait dengan kebijakan yang akan menjadi faktor pendukung bagi *caregiver*, misalnya bantuan keuangan dan pengaturan jadwal kerja yang lebih fleksibel sehingga mampu meringankan beberapa beban yang terkait dengan aktivitas pemberian perawatan.

### C. Kesimpulan

*Caregiver* memiliki peran krusial dalam proses pemulihan dan kesejahteraan pasien. Karenanya, upaya pengembangan resiliensi *caregiver* menjadi sangat penting agar mereka mampu memberikan perawatan yang efektif, sekaligus diharapkan pula mampu untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan diri *caregiver* sendiri. Tak jarang pula, para *caregiver* kerap kali menghadapi tantangan besar yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Resiliensi yang dikenal sebagai kemampuan untuk beradaptasi menghadapi kesulitan, memiliki peran penting dalam membantu *caregiver* mengelola tanggungjawab dan menjaga kesehatan mereka. Oleh karena itu, identifikasi terkait dengan intervensi ataupun penanganan yang paling efektif dan dibutuhkan sebagai bentuk *support system* komprehensif bagi *caregiver*, khususnya yang sedang merawat pasien *stroke* perlu dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bannon, S., Lester, E. G., Gates, M. V., McCurley, J., Lin, A., Rosand, J., & Vranceanu, A. M. (2020). Recovering together: building resiliency in dyads of stroke patients and their caregivers at risk for chronic emotional distress; a feasibility study. *Pilot and Feasibility Studies*, 6, 1-16.
- El Masry, Y., Mullan, B., & Hackett, M. (2013). Psychosocial experiences and needs of Australian caregivers of people with stroke: prognosis messages, caregiver resilience, and relationships. *Topics in stroke rehabilitation*, 20(4), 356-368.
- Fang, L., Dong, M., Fang, W., & Zheng, J. (2022). Relationships between care burden, resilience, and depressive symptoms among the main family caregivers of stroke patients: A cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 13, 960830
- Jia, Y., Shi, J., Sznajder, K. K., Yang, F., Cui, C., Zhang, W., & Yang, X. (2021). Positive effects of resilience and self-efficacy on World Health Organization Quality of Life Instrument score among caregivers of stroke inpatients in China. *Psychogeriatrics*, 21(1), 89-99.
- Hendiriani, W. (2022). Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar, Edisi Pertama, Cetakan ke-3. Kencana: Jakarta.
- Kalaitzaki, A. E., Koukouli, S., Panagiotakis, S., & Tziraki, C. (2022). Resilience in a Greek sample of informal dementia caregivers: Familism as a culture-specific factor. *The Journal of Frailty & Aging*, 11(3), 299-301.
- Kuang, Y., Wang, M., Yu, N. X., Jia, S., Guan, T., Zhang, X., & Wang, A. (2023). Family resilience of patients requiring long-term care: A meta-synthesis of qualitative studies. *Journal of Clinical Nursing*, 32(13-14), 4159-4175.
- Sidek, N. N., Kamalakannan, S., Tengku Ismail, T. A., Musa, K. I., Ibrahim, K. A., Abdul Aziz, Z., & Papachristou Nadal, I. (2022). Experiences and needs of the caregivers of stroke survivors in



- Malaysia—A phenomenological exploration. *Frontiers in neurology*, *13*, 996620.
- Wang, J., Cui, J., Tu, S., Yang, R., & Zhao, L. (2022). Resilience and caregiving ability among caregivers of people with stroke: The mediating role of uncertainty in illness. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 788737
- Xu, C., Qi, X., Wang, X., & Li, Y. (2020). Investigation and analysis the relationship among caring burden, psychological resilience and psychological distress in spouses of dyskinesia stroke survivors. *Chinese Journal of Practical Nursing*, 1541-1546.
- Zhang, W., Zhou, W., Ye, M., Gao, Y., & Zhou, L. (2022). Family resilience of stroke survivors within 6 months after a first-episode stroke: a longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 968

## PROFIL PENULIS



**Bania Maulina** lahir di Medan pada tanggal 1 Januari 1984. Ia menyelesaikan studinya di Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister (P4JM), Fakultas Psikologi, USU dengan peminatan psikologi klinis anak pada tahun 2008. Sejak tahun 2009 hingga kini aktif sebagai staf pengajar tetap

Departemen Ilmu Perilaku dan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara (FK-UISU), Medan lalu berlanjut ditugaskan sebagai ketua Divisi Konseling Kemahasiswaan FK-UISU, sejak tahun 2014 sampai dengan sekarang.

Ia mengkhususkan diri menangani masalah dan gangguan psikologis yang muncul pada masa kanak-kanak dan remaja di Biro Psikologi *Discover Me, Career Consultant*, beberapa institusi pendidikan di Medan serta pada tahun 2021 telah bergabung di layanan klinik *online SehatQ*. Selain ikutserta pada beberapa kegiatan *oral presentation*, diantaranya *8<sup>th</sup> International Conference Multidisciplinary Research (ICMR 2019)* Penang Malaysia, ia juga telah memberikan materi melalui beberapa kegiatan *webinar* dengan topik psikologi, seperti tentang *multiple intelligence* (2019), pendidikan seksualitas anak usia dini (2020). Saat ini, ia aktif sebagai penulis buku, diantaranya *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis* (2020), *Penatalaksanaan Psikologi Medis* (2021), *Penatalaksanaan Psikologi untuk Anak Berkebutuhan Khusus* (2022). Ia dapat dihubungi melalui email: [maulinania@yahoo.co.id](mailto:maulinania@yahoo.co.id)

# RESILIENSI: SOLUSI MENGATASI STRES KERJA GENERASI Z

**Saliano, M.Psi.**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara Medan

Email: [Saliano\\_86@uinsu.ac.id](mailto:Saliano_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

yang dirasakan oleh karyawan tersebut. Lebih lanjut setelah karyawan melakukan *coping* yang tepat dan efektif akan memunculkan adaptasi yang positif sehingga memunculkan respon perilaku resilien (Hakim, 2021).

## **B. Pembahasan**

### **1. Problematika**

Hampir seluruh populasi di dunia saat ini didominasi oleh Gen-Z atau generasi yang lahir di antara tahun 1995-2009, bahkan di Indonesia juga menempati posisi pertama dengan generasi terbanyak sebanyak 27,94% dari total 270,20 juta jiwa penduduk pada tahun 2020 dimana kebanyakan dari mereka saat ini telah menjadi lulusan SMA maupun Perguruan Tinggi serta sedang bersiap maupun sudah berada di lingkungan kerja (Badan Pusat Statistik, 2021).

Gen-Z memiliki beberapa karakteristik berbeda dari generasi sebelumnya, karena mereka lebih banyak menggunakan teknologi dalam kehidupan. Gen-Z cenderung lebih inovatif, berani mengembangkan ide, dan memiliki pola pikir lebih luas. Adapun kelemahan dari generasi ini seperti kurang berkomitmen, berpikir pendek dan praktis, tidak suka repot atau peraturan kompleks yang tidak sejalan dengan mereka sehingga memicu munculnya pola pekerjaan baru yaitu pergantian tenaga kerja karena tingginya persentase karyawan yang keluar masuk perusahaan (Aribah, 2023).

Berdasarkan survei Cigna International Health juga ditemukan bahwa terdapat 91% pekerja Gen-Z mengalami stres kerja (DetikCom, 2023), ditambah lagi data statistik dari Talentics (2022) menyatakan bahwa Gen-Z lebih mudah untuk merasa panik dan memiliki kestabilan emosi yang rendah menyebabkan rendah diri.

## **2. Kajian Toeri**

### **a. Stres Kerja**

#### **1) Pengertian stres Kerja**

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan (Mangkunegara, 2013). Pendapat ini didukung oleh Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2006) yang mendefinisikan stres kerja sebagai kondisi yang muncul dari interaksi manusia dengan pekerjaannya serta dikarakteristikan oleh manusia sebagai perubahan manusia yang memaksa mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka. Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan (King, 2010).

#### **2 ) Faktor-faktor Stres Kerja**

Ada dua faktor dari lingkungan individu yang menjadi sumber stres yaitu faktor pekerjaan dan faktor diluar pekerjaan.

##### **1) Faktor Pekerjaan yaitu:**

- a. Tempat kerja, yakni tempat dimana seorang karyawan menjalankan aktivitas pekerjaannya terasa tidak nyaman seperti suhu ruangan kerja yang terlalu panas atau terlalu dingin, ruangan kerja yang berisik, atau penerangan yang kurang;
- b. Isi pekerjaan, yakni hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan seperti batas waktu kerja, beban kerja, tekanan, waktu, pekerjaan baru yang belum dikenal.
- c. Syarat-syarat pekerjaan yang tidak mendukung pengembangan karirnya seperti karir tidak jelas, kenaikan pangkat tertahan, tidak dipromosikan.

##### **2) Faktor-faktor diluar pekerjaan yaitu:**

- a. Adanya perubahan status hubungan dengan orang lain dalam dunia budaya sosial, seperti seorang pribadi berperan sebagai suami atau istri.
- b. Aspek dari individu sendiri yakni perubahan dalam diri Individu yang memiliki kecenderungan yang tidak tahan

terhadap tekanan, ancaman, mudah, dan cemas.

- c. Dukungan Sosial yang diterima. Salah satu faktor di luar pekerjaan yang menjadi sumber stres yaitu minimnya dukungan sosial yang diterima seseorang (Wijono, 2015).

### **3) Gejala-Gejala stres kerja**

Menurut Braham (dalam Nuzila, 2018), gejala stres meliputi tanda-tanda sebagai berikut:

- a) Tanda-tanda fisik, yaitu sulit tidur, tidur tidak teratur, sakit kepala, susah buang air besar, muncul gangguan pencernaan, radang usus, kulit terasa gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat bahu dan leher terasa tegang.
- b) Tanda-tanda emosional, berupa mudah tersinggung, terlalu sensitif, marah-marah, gelisah, cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis.

## **b. Resiliensi**

### **1) Pengertian Resiliensi**

Menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres (Southwick dkk., 2014). Yu dan Zhang (2007) menambahkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan penyesuaian diri setelah mengalami kejadian yang traumatis. Hal senada juga dikemukakan oleh Rutten dkk (2013) yang menyatakan bahwa resiliensi sebagai sebuah proses yang dinamis dan adaptif yang membantu mempertahankan kondisi individu atau kembali ke kondisi semula dengan cepat dari kondisi stres atau tertekan.

### **2) Faktor Pembentuk Resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) faktor-faktor dari resiliensi, diantaranya :

- a. Optimisme, percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang terjadi di masa depan
- b. Analisis Kasual, kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dialami

- c. Empati, membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.
- d. Efikasi diri, mempresentasikan keyakinan individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan.
- e. *Reaching out*, individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

### **3) Aspek-aspek Resiliensi**

Menurut McEwen (2011) aspek resiliensi ada empat, diantaranya:

- a. *Mental Toughness*, yaitu gambaran seseorang yang mampu beradaptasi, optimis dan mampu mengendalikan segala yang ada disekitarnya.
- b. *Physically Endurance*, menekankan perlunya merawat tubuh dengan olahraga maupun nutrisi yang baik..
- c. *Emotional Balance*, menyadari dan menerima perasaan kita dan mampu mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang efektif dengan orang lain.
- d. *Purpose and Meaning*, mengakui kebutuhan kita sebagai manusia untuk memiliki makna dalam kehidupan.

## **C. Solusi**

Beberapa keahlian yang harus dimiliki oleh generasi z untuk dapat mengatasi tingkat stres di tempat kerja diantaranya:

### **1. Kompetensi sosial**

Rutter (1984) mendefinisikan kompetensi sosial sebagai kemampuan individu beradaptasi dan terkait pada pemecahan masalah dalam hubungan sosial. Tidak jarang terjadi konflik antar individu yang menjadi penyebab stres kerja karena tidak memiliki kompetensi

Kompetensi sosial yang harus dilatih generasi z untuk meningkatkan resiliensi di dunia kerja adalah sikap responsif artinya memiliki bersikap terbuka, melakukan komunikasi dua arah, baik memberikan informasi maupun menerima masukan dari orang lain.

Bersikap empati yakni kemampuan mengerti dan merasakan apa yang dirasakan orang, Mengakui jika terjadi kesalahan dan menunjukkan tanggung jawab untuk memperbaikinya, bukan menyalahkan orang lain. Mengambil inisiatif untuk menyelesaikan tugas atau masalah sebelum diminta. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang berpikir ke depan dan siap menghadapi tantangan.

## **2. Kemampuan Pemecahan Masalah**

Kemampuan pemecahan masalah merupakan keterampilan penting yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang. Dengan memiliki kemampuan pemecahan masalah, individu dapat menghadapi tantangan dan rintangan dengan lebih tenang. Hal ini mengurangi tingkat *stres* yang dihadapi dalam situasi sulit. Ketika individu berhasil memecahkan masalah, rasa percaya diri akan meningkat. Kepercayaan diri ini membuat individu lebih siap menghadapi tantangan berikutnya. Selain itu kemampuan memecahkan masalah membuat seseorang lebih adaptif dan fleksibel dalam menghadapi perubahan. Anda akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan situasi baru dan mencari solusi yang efektif.

## **3. Otonomi**

Otonomi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak laku secara bebas dan berbeda di atas kendali dari lingkungan tempat individu berada. Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan otonomi individu adalah *Internal locus of control* yakni suatu keadaan dimana individu memegang kendali atas keadaan dan perasaan bahwa dirinya memiliki kekuatan tertentu, seseorang merasa bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka sendiri.

Selain itu *self-efficacy* atau kepercayaan diri juga keterampilan yang terus dilatih untuk meningkatkan resiliensi generasi z. *Self-efficacy* membantu seseorang merasa lebih mampu mengatasi masalah, yang pada gilirannya mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ini memungkinkan mereka untuk berpikir lebih jernih dan mengambil tindakan yang lebih efektif.



### **C. Kesimpulan**

Resiliensi merupakan kunci penting dalam mengatasi stres kerja bagi generasi Z. Dengan mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari tantangan dan kesulitan, mereka dapat lebih efektif mengelola tekanan di tempat kerja. Resiliensi membantu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan mendorong adaptabilitas serta pemecahan masalah. Selain itu, resiliensi memungkinkan generasi Z untuk tetap termotivasi, belajar dari pengalaman, dan menjaga kesehatan mental mereka. Dengan demikian, membangun resiliensi menjadi strategi yang sangat penting bagi generasi Z untuk menghadapi dinamika dan tuntutan dunia kerja modern. Beberapa keterampilan untuk meningkatkan resiliensi dalam mengatasi stres kerja adalah:

1. Kompetensi sosial yakni kemampuan beradaptasi secara sosial, berkomunikasi dan berempati.
2. Kemampuan pemecahan masalah.
3. Otonomi yakni kemampuan seseorang untuk bertindak laku secara bebas dan berbeda di atas kendali dari lingkungan tempat individu berada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aribah, R.D. (2023). Pengaruh job stres terhadap safety behavior pada karyawan generasi z (*Tesis*). Universitas Negeri Jakarta
- Benard, Bonnie.(2004). *Resilliency: What we have learned*. California: WestEd
- Denich. (2018). *Melenting Menjadi Resilien*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Hakim, G. R. U., & Rizky, D. K. (2021, June). Hubungan resiliensi dengan stres kerja karyawan bagian layanan pelanggan PT. X area jawa timur di masa pandemik covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 201-212).
- Luthans, Fred. (2006). *Perilaku Organisasi*. Alih bahasa: Vivin Andhika Yuwono, Sekar Purwanti, Arie P, dan Winong Rosari.Yogyakarta: Andi.
- Mangkunegara, Anwar, Prabu. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nastasia, K. (2022). Hubungan antara resiliensi dengan stres kerja pada guru pada masa pandemi covid-19. *Psyche 165 Journal*, 86-92.
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi dan beban kerja terhadap stres kerja pada polisi lalu lintas. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260-266.
- Rutten, B. P. F., et al. (2013). Resilience in Mental Health: Linking Psycho\_logical and Neurobiological Perspectives. *Acta Psychiatrica Scandi\_navica*. 128, 3-20
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, And Challanges : Interdisci\_plinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 5, 1-16
- Stanks, J. 2005. *Stres at Work : Management and Prevention*. UK : Elsevier.

- Suwenten, M. (2020). *Working Spirit For Success*. Jakarta:PT Elex Media Komputindo
- Yu, X. & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality*. 35 (1), 19-30

## PROFIL PENULIS



**Salianto, M.Psi.** lahir di Pondok Sinembah Perkebunan Maryke, Kabupaten Langkat pada tanggal 15 Juli. Lahir dari pasangan bapak Ponirin dan ibu Sutartik. Menamatkan pendidikan S1 Fakultas Dakwah IAIN Sumatra Utara Medan pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 Psikologi di Program Pascasarjana, Universitas Medan Area lulus pada tahun 2013. Sejak menempuh pendidikan S1, dan S2 aktif dalam kegiatan motivasi dan pengembangan diri. Bergabung sebagai tim *Research and Development* (R and D) di lembaga Training Quanta Edutama, menjadi penyiar radio Stranews 102,6 FM Medan dan Presenter TVRI Medan. Sejak menyelesaikan pendidikan S2 mengajar di beberapa kampus yakni UMSU, Universitas Tjuk Nyak Dehien Medan dan STKIP Pelita Bangsa Binjai. Pada tahun 2020 aktif mengajar sebagai Dosen Tetap PNS di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan.

# **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

menyalurkan penolakan atas kondisi keluarga dengan menampilkan perilaku mengganggu teman, melakukan *bullying*, membolos, bermalas-masalan dan lainnya. Sejalan dengan Muttaqin (2019), menyatakan bahwa keluarga *Broken Home* membawa pengaruh negatif bagi anak khususnya masa remaja, seperti menurunnya prestasi belajar, menjadi agresif baik kekerasan secara verbal maupun nonverbal, perilaku yang menyimpang sampai gangguan psikologis.

Kasus-kasus serupa ini, akhirnya terungkap oleh konselor sekolah dengan adanya *bullying* yang dilakukan di *what's up group* pada anggota yang mereka anggap lemah, pendiam atau mudah untuk dikuasai dan dijadikan bahan untuk saling menyalurkan keinginannya menyakit pihak lain. Mereka berada ditahap tidak memperdulikan dampak untuk diri mereka sendiri maupun orang lain. Kondisi ini terus-menerus terjadi sampai akhirnya terungkap dan dilakukan proses konseling serta bimbingan berkala baik pada korban maupun pelaku. Hal ini, tentu tidak dapat diabaikan mengingat kejadian tersebut berpotensi terulang kembali pada setiap remaja dengan kondisi yang sama.

### **Beragam Permasalahan Remaja Dari Keluarga *Broken Home***

Mengamati permasalahan anak khususnya remaja pada keluarga *broken home* dapat kita mulai dari membuka pemahaman tingkat persentasi angka perceraian di Indonesia. Menurut Kementerian Agama Republik Indonesia tahun 2024 bahwa angka perceraian di Indonesia mengalami penurunan sebesar 10,2% di tahun 2023 dengan 463.654 kasus. Meskipun mengalami penurunan hal ini masih menjadi pemikiran bersama karena berdasarkan pengamatan ternyata disalah satu provinsi angka perceraian tetap mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (2024), yang mana dari tahun 2020-2022 menunjukkan secara berturut-turut peningkatannya dari 61.870, kemudian 88.235 dan sampai 102.065 kasus. Salah satu kota dengan jumlah kasus perceraian yang meningkat yakni di kota Surabaya

sebesar 5.154 kemudian 5.726 dan sampai 6.933 kasus ditahun 2022.

Kasus perceraian yang terjadi di provinsi Jawa Timur khususnya di Kota Surabaya menggambarkan bahwa, kasus ini membutuhkan perhatian bersama, mengingat baik mengalami penurunan atau peningkatan kasus ini memiliki dampak negatif terhadap perkembangan anak khususnya pada remaja. Sejalan dengan Safitri (2017) yang menyatakan bahwa perpecahan suatu keluarga, dapat berujung pada timbulnya anak melakukan kejahatan dan perbuatan salah lainnya. Perpecahan dalam keluarga atau yang disebut dengan *broken home* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi struktur keluarga tidak utuh. Penyebab kondisi tersebut karena perceraian atau kematian yang terjadi pada salah satu anggota keluarga seperti suami atau istri, Putu dan Tobing (2024). Sejalan dengan Mahnunin & Ridjal (2021) bahwa *broken home* merupakan kondisi suatu keluarga yang tidak harmonis lagi sehingga harus mengalami perpecahan. Menurut Wulandari & Fauziah (2019) menyatakan kondisi *broken home* dapat terjadi ketika (1) Struktur keluarga tidak utuh karena terdapat anggota keluarga yang sudah meninggal atau orangtua yang bercerai, (2) Figur seorang ayah atau ibu sering tidak berada di rumah atau tidak menunjukkan adanya hubungan kasih sayang dalam keluarga. Pada keluarga yang mengalami tekanan memicu terjadinya konflik, seperti pertengkaran antara orang tua, masalah ekonomi, kurangnya perhatian terhadap anak, hal ini disebabkan adanya kesibukan orang tua, kurangnya keharmonisan dan berakhir dengan perceraian (Judijanto, dkk 2022; Rahayu, dkk 2024). Menurut Hafiza dan Mawarpury (2018), anak dalam pengasuhan dari keluarga *broken home*, mendapatkan kasih sayang yang kurang, orang tua bersikap keras, mengabaikan nilai-nilai agama, mengalami gangguan kepribadian dan kesulitan dalam penyesuaian dirinya.

Dampak keluarga *broken home*, dari adanya perceraian dapat terlihat pada anak di usia remaja. Menurut Hurlock (2011) remaja adalah individu yang berada pada usia 12 sampai 18 tahun, sejalan

dengan Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12 sampai 21 tahun, senada dengan Santrock (2013) bahwa usia remaja berada pada rentang 12 sampai 23 tahun. Maka dapat dipahami mereka yang berada di usia remaja dimulai dari masa remaja relatif sama tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Menurut Santrock (2013) masa remaja menjadi masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang melibatkan berbagai perubahan, seperti perubahan kognitif, sosio-emosional, dan biologis. Selain dihadapi dengan berbagai perubahan remaja dari keluarga *broken home*

Pada usia remaja yang tumbuh dari keluarga *broken home* selain menghadapi perubahan perkembangan, remaja juga dihadapkan pada struktur yang pecah dalam keluarga. Berbagai dampak dialami dan dirasakan oleh remaja dari situasi keluarga yang tidak berfungsi dengan baik, seperti penelitian oleh Loughlin dalam Hartanti & Salsabila (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menghadapi perceraian orang mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, yaitu *stres*, cemas, dan depresi. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Sabrina dan Kusuma (Wulandari & Fauziah, 2019) mengenai kondisi psikologis anak yaitu merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih, kesepian, dan perasaan menyalahkan diri sendiri. Menurut Zain, Prastika & sosial (Indari, dkk 2021) individu yang menjadi korban *broken home* mengalami gangguan dalam perkembangan emosi, kepribadian dan kehidupan sosial. Senada dengan (Daulay & Nuraini, 2022; Hayati & Aminah, 2020; Hendrayani dkk., 2022) Remaja *broken home* menunjukkan perilaku berbeda, antara lain tidak sopan, tidak menyelesaikan tugas sekolah, tidak semangat belajar, dan lebih menyukai mendapat perhatian lebih dari orang lain. Namun di sisi lain, remaja dengan kondisi keluarga *broken home* tidak menunjukkan perubahan perilaku terhadap peristiwa yang dialaminya, hal ini terjadi ada peran wali yang menggantikan kedua orang tuanya, seperti nenek, kakek,



paman, bibi, dan kerabat lainnya (Hanafi & Sumardi, 2023; Nurkumalarini, 2020).

Hasil penelitian serupa oleh Nisfiannoor dan Yulianti (2005) menunjukkan bahwa terhadap remaja usia 13-18 tahun di Jakarta Utara yang mengalami perceraian orang tua, terdapat 32,14% remaja mengakui bahwa perceraian orang tua meningkatkan kualitas hidupnya dan 14,28% remaja merespons perceraian dengan biasa saja, sebanyak 82,28% remaja hampir semuanya menunjukkan perilaku agresif. Penelitian ini membuktikan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak negatif pada anak. Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Nigrum (2013), yakni tiga dari empat subjek anak yang mengalami perceraian orang tua menampilkan sikap menerima kenyataan, mampu mengatasi masalah, memiliki control emosi yang baik, menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, dan mengubah pandangan untuk memiliki tujuan hidup yang positif. Perbedaan hasil penelitian menunjukkan tidak semua individu yang mengalami *broken home* menunjukkan perilaku resah, kehilangan, tidak dapat mengontrol emosi, bersifat anti-sosial, dan cenderung putus asa. Penelitian tersebut membuktikan bahwa anak yang mengalami *broken home* juga dapat menunjukkan perilaku positif karena memiliki kemampuan bertahan atau resiliensi yang baik (Nurseha, dkk., 2022).

Menurut Grotberg (1999) dalam Laura (2019) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan dapat menghilangkan berbagai dampak yang merugikan dari kondisi yang kurang menyenangkan, menjadi suatu hal yang normal untuk diselesaikan, senada dengan Reivich dan Shatte (2002) bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap situasi-situasi yang sulit, individu dapat dikatakan memiliki resiliensi jika individu mampu secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma dan merespon situasi sulit menjadi hal biasa untuk dihadapi.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) individu yang resiliensi memiliki tujuh aspek, sebagai berikut:

- a. Regulasi emosi, suatu keadaan untuk tetap tenang dalam kondisi stres.
- b. Kontrol impuls, kemampuan mengontrol, keinginan, dan tekanan yang muncul
- c. Optimis, suatu perasaan percaya untuk mampu mengatasi masalahnya dan percaya memiliki masa depan yang baik.
- d. Empati, kemampuan untuk membaca keadaan emosional dan psikologis orang lain.
- e. Kemampuan analisis masalah, kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab masalah.
- f. Efikasi diri, keyakinan individu untuk menyelesaikan masalah yang dialami
- g. Meningkatkan aspek positif, yaitu kemampuan individu memaknai masalah sebagai kekuatan di masa depan.

Selain pemahaman pada aspek-aspek, remaja juga diperkenalkan dengan sumber-sumber terbentuknya resiliensi, Menurut Grotberg (1999) kemampuan resiliensi pada remaja terbentuk karena dipengaruhi sebagai berikut:

- a. *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.
- b. *I Have* merupakan pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan lingkungan sosial terhadap dirinya,
- c. *I Can* merupakan kemampuan individu dalam memecahkan faktor yang mempengaruhi terbentuknya permasalahan.

Pemahaman yang baik terkait kemampuan resiliensi Individu khususnya remaja sangat dibutuhkan. Adanya penguasaan kemampuan resiliensi yang baik dapat membantu remaja mengatur emosi, perilaku, dan perhatian dalam menyelesaikan masalah (Sher, 2019). Sebaliknya, individu yang tidak resilien mengalami kesulitan mengatur emosi untuk beradaptasi, menjalin hubungan dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Hartwig dkk.,2020). Secara mandiri kemampuan resiliensi dapat membantu remaja

untuk bertahan melalui setiap permasalahan yang dihadapi dalam keluarga *broken home*, dalam setiap prosesnya kemampuan tersebut membutuhkan bimbingan dari konselor sekolah dan psikolog.

### **Mengupayakan Resiliensi Pada Remaja**

Menurut Aryadelina dan Laksmiwati (2019) dan Ilmi (2022) proses mencapai resiliensi yang baik pada remaja *broken home* memiliki beberapa fase yang harus dilalui. Senada dengan O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson, 2006) menyatakan terdapat empat fase yang harus dilalui individu untuk mencapai resiliensinya, yaitu fase *succumbing*, *survival*, *recovery* dan *thriving*. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Arfanti dan Awaru (2019) menyatakan bahwa terdapat empat fase resiliensi yang dapat digunakan sebagai strategi bagi remaja untuk bertahan dalam kondisi keluarga *broken home*, sebagai berikut :

1. *Fase succumbing*

Merupakan fase ketika individu memilih untuk menyerah setelah menghadapi suatu kondisi yang menekan.

2. *Fase survival*

Merupakan fase dimana individu tidak dapat mengembalikan fungsi psikologi dan emosi positif setelah kondisi yang menekan.

3. *Fase recovery*

Merupakan fase dimana individu sudah mampu memulihkan kembali fungsi psikologinya dan dapat beradaptasi dengan kondisi yang menekan,

4. *Fase thriving*

Merupakan fase dimana individu sudah mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan yang menekan dan mampu menjalani hidup menjadi pribadi yang lebih baik.

Selain mengupayakan dari beberapa fase atau tahap mencapai proses resiliensi yang baik, seorang remaja memerlukan *treatment* untuk meningkatkan kemampuan resiliensi menggunakan layanan

konseling individual dengan teknik *systematic desensitization*. Layanan konseling ini membutuhkan Kerjasama yang baik antara konselor dan konseli. Menurut Sugiantoro (2018) *systematic desensitization* mereduksi perilaku cemas dan takut yang terkondisikan dengan melakukan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan secara bertahap dalam suasana rileks sampai menunjukkan respon ketakutan menjadi suatu hal yang wajar dan dapat diterima secara umum oleh individu yang mengalami permasalahan.

Pelaksanaan teknik *systematic desensitization* menurut Erford (2017) dilakukan berdasarkan beberapa tahapan yaitu tahap :

### **1. Tahap melakukan relaksasi**

Melakukan relaksasi pernapasan dada dengan cara mengambil napas dalam-dalam melalui hidung kemudian dihembuskan secara perlahan-lahan melalui mulut.

### **2. Tahap menyusun skala hierarki kesulitan**

Tahapan ini, konselor membantu konseli untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi *broken home* yang dialaminya. Skala hierarki kesulitan ditulis secara berurutan mulai dari rasa sulit yang paling kecil hingga yang paling besar, setelah tersusun akan diurutkan berdasarkan peringkat.

### **3. Tahap *systematic desensitization***

Pada tahap, ini proses desensitisasi akan dilakukan dengan menginstruksikan konseli untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi sulit yang ada pada skala hierarki, yang dimulai pada tingkat rasa sulit pertama yang paling rendah yaitu "harus menjadi perantara antara dirinya dan mama" sambil mendengarkan cerita disampaikan oleh konselor untuk membangkitkan rasa takut, cemas, khawatir dan marah yang terpendam pada diri konseli dalam menghadapi situasi sulit selama proses membayangkan. Proses ini dilakukan dilakukan sampai konseli mulai memberikan reaksi yang berlebihan dengan tangan yang mengempal, raut wajah yang murung seperti menggambarkan

konseli sedang menahan rasa marah, takut, khawatir dan cemas, sehingga pada saat itu juga klien disuruh berhenti membayangkan dan menggantinya dengan melakukan relaksasi.

### **Simpulan**

Kondisi *broken home* dalam suatu keluarga dapat membentuk karakter dan pribadi anak pada masa remaja. Pembentukan karakter remaja dengan kondisi *broken home* ditemukan mengalami hambatan dan disisi lain secara mandiri mereka mampu untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Remaja yang mampu menghadapi tantangan dan bertahan dalam berbagai kondisi dari keluarga yang strukturnya tidak utuh menggunakan dan melatih kemampuan diri seperti resiliensi untuk beradaptasi, serta tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh. Kemampuan untuk tetap tangguh atau resiliensi dapat diupayakan dengan adanya kerjasama yang baik dari pihak orang tua, keluarga dan sekolah bersama guru atau konselor sekolah. Kondisi ini menjadi perhatian bersama untuk diselesaikan terutama oleh pihak kelurga dan sekolah dalam membantu mendampingi perkembangan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arfanti, F., & Awaru, A. O. T. (2019). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orangtua Bercerai Di Kelurahan Tolo Selatan Kecamatan Kelara Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*.
- Aryadelina, M., & Laksmiwati, H. (2019). Resiliensi Remaja Dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2024). <https://jatim.bps.go.id/statictable/2023/07/25/3029/jumlah-talak-dan-cerai-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-timur-2020-2022.html>.
- Daulay, N., & Nuraini, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Dalam Menghadapi Anak Broken Rumah. *Konferensi Virtual Internasional tentang Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Erford, T. (2017). *Bradley. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Grotberg. 1999. *Tapping your inner strenght (How to find the resilience to deal with anything)*. Canada: New harbinger.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikolog*.
- Hanafi, MI, & Sumardi, L. (2023). Dampak Broken Home terhadap Studi Anak di Desa Dasan Lekong. *JIP -Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*.
- Hartanti, S. S., & Salsabila, V. (2020). Analisis Kondisi Fisik Dan Psikis Terhadap. *Fmipa Nasional UNIMUS*.
- Hartwig, A., Clarke, S., Johnson, S., & Willis, S. (2020). Workplace team resilience: A systematic review and conceptual development. *Organizational Psychology Review*.
- Hayati, SA, & Aminah, A. (2020). Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Keluarga tak utuh. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.

- Hendrayani, A., Wahid, R., Herlambang, YT, & Susilo, SV (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ilmi, A. F. (2022). Manajemen Resiliensi Remaja pada Keluarga Single Parent dari Perceraian.
- Indari, I., Priasmoro, D. P., & Fatma, E. D. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*.
- Judijanto, L., Asfahani, A., Bakri, A. A., Susanto, E., & Kulsum, U. (2022). AISupported Management through Leveraging Artificial Intelligence for Effective Decision Making. *Journal of Artificial Intelligence and Development*.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. (2004). <https://kemenag.go.id/nasional/angka-cerai-turun-10-di-2023-kemenag-dorong-peran-kua-jaga-ketahanan-keluarga-rgQBT>.
- Laura, S. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mahnunin, J., & Ridjal, T. (2021). Identifikasi Tingkah Laku Siswa dari Keluarga Broken Home (Studi Kasus tentang Keluarga Broken Home dan Tingkah Laku Siswa MTs). *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*.
- Monks.F.J.,Knoers, A.M.P.,dkk (2000).*Psikologi Perkembangan*, Gajah Mada Yogyakarta.
- Muttaqin, I. (2019). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home.
- Nisfiannoor, M., & Yulianti, E. (2005). Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Bercerai Dengan Keluarga Utuh. *Jurnal Psikologi*,

- Nurkumalarini, E. (2020). Tinjauan Motivasi Belajar Siswa Pada Keluarga Yang Mengalami Perceraian (Broken Home) Di Sekolah Dasar Negeri Jemur Wonosari 1. *Jurnal Pendidikan Sekolah PGSD FIP Unimed*.
- Nurseha, L. I., Fitri, L. A. A., & Kiani, M. P. (2022). Pengalaman Komunikasi Interpersonal Remaja Pada Keluarga Broken Home.
- Putu, N., Purnama, L., , D., & Tobing, D. H. (2024). Resiliensi Pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*.
- Rahayu, I., Suwarna, A. I., Wahyudi, E., Asfahani, A., & Jamin, F. S. (2024). Pendidikan Lingkungan Hidup dengan Membentuk Kesadaran Lingkungan dan Tanggung Jawab Sosial di Kalangan Pelajar. *Global Education Journal*.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience faktor*. New york: Broadway Book.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Santrock, J.W. (2013). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga (Alih Bahasa : Shinto B. Adelar).
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialamiKonseli. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati*.



## PROFIL PENULIS



**Riowati, S.Pd., M.Si.** lahir pada tanggal 28 April 1995 di Batam, Kepulauan Riau. Merupakan anak keenam dari tujuh bersaudara. Sejak kecil ia sudah terinspirasi menjadi seorang penulis khususnya dalam psikologi perkembangan dan pendidikan. Ia menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Bimbingan dan Konseling pada fakultas ilmu pendidikan di UNESA pada tahun 2016. Kemudian di tahun 2023 ia telah menyelesaikan pendidikan S2 pada jurusan Psikologi di UNAIR. Saat ini beliau bekerja sebagai guru di tingkat sekolah menengah kejuruan, selain mengajar beliau juga aktif menulis ilmiah. Ketertarikan dalam menulis semakin aktif ketika kuliah pada jenjang S1 dan terutama S2. Karya tulisnya telah terpublikasi pada Jurnal SINTA dengan judul Peran Guru Penggerak Pada Merdeka Belajar Untuk Memperbaiki Mutu Pendidikan di Indonesia di *Journal Of Education And Instruction* tahun 2022, *School-Based Inclusive Education Management As A Quality Assurance System In Indonesia (Systematic Literature Review)* Jurnal Kependidikan tahun 2022 dan Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMK Di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Teknologi Pendidikan* tahun 2022. Penulis juga menerbitkan tulisannya pada buku IPPI (Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia) *Perkembangan Masa Dewasa (Penyesuaian Pekerjaan & Pencegahan Job Hopping Pada Masa Dewasa Awal, tahun 2021)* kemudian menulis bersama menjadi *Lansia Yang Sehat & Bahagia (Menghadapi Tantangan Post Power Syndrome Pada Pensiunan Guru, tahun 2022)*. Penulis juga aktif dalam komunitas literasi bersama Netra Pena dengan menerbitkan buku ontologi *Esok Mereka Bercerita Tentang Kita (Resiliensi Akademik Anak Pulau, tahun 2022)* dan *Menari Renjana Kendati Jalan Pendidikan Terseok (Bagaimana Strategi Pendidikan Karakter Di Masa Pandemi tahun 2022)*. Penulis juga aktif dalam Forum

Indonesia Menulis (FMI) dan telah menerbitkan buku Ontologi dengan judul Guru *Limeted Edition* (Regulasi Emosi Siswa SMK Dengan Metode PTB tahun 2021) dan Metode Mengajar Guru Motivasi Literasi Di SMK (Layanan Bimbingan & Konseling Via Online, tahun 2022). Pada tahun 2023 ia juga menulis bersama dengan judul Guru *Undecover* (Guru Biasa dengan Kisah-kisah Istimewa), dan dalam tahun yang sama meraih penghargaan Anugerah Literasi Indonesia tahun 2023 kategori Guru Inspirator Literasi Nasional.

# GLOSARIUM

Etnosentris	Menggambarkan sikap atau pandangan seseorang yang menilai atau memandang budaya, nilai-nilai, dan norma-norma kelompoknya sendiri sebagai superior atau lebih baik dibandingkan dengan budaya, nilai-nilai, dan norma-norma kelompok lain.
Koping	Merujuk pada berbagai strategi atau mekanisme yang digunakan oleh individu untuk mengatasi, mengurangi, atau menyesuaikan diri dengan situasi yang menimbulkan stres atau tekanan emosional. Koping bisa melibatkan berbagai tindakan, pikiran, atau perilaku yang membantu seseorang mempertahankan keseimbangan emosional atau menghadapi tantangan hidup.
Maladaptif	Menggambarkan perilaku atau strategi yang tidak efektif atau tidak sesuai dalam membantu seseorang beradaptasi dengan situasi tertentu, terutama dalam menghadapi stres atau tekanan. Alih-alih membantu, perilaku maladaptif sering kali memperburuk situasi atau menyebabkan masalah tambahan.
Multidimensional	Menggambarkan sesuatu yang memiliki atau melibatkan banyak

aspek, elemen, atau dimensi yang berbeda. Dalam berbagai konteks, istilah ini menunjukkan kompleksitas dan kedalaman yang tidak terbatas pada satu sudut pandang atau kategori saja.

Multipurpose

Menggambarkan sesuatu yang dirancang atau dapat digunakan untuk berbagai tujuan atau fungsi yang berbeda. Produk, alat, atau konsep yang bersifat multipurpose memiliki fleksibilitas yang memungkinkan penggunaannya dalam berbagai situasi atau untuk berbagai kebutuhan.

*Self-efficacy*

Kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* mempengaruhi cara seseorang mendekati tantangan, menetapkan tujuan, dan menghadapi rintangan.

Spiritualitas

Mengacu pada pencarian atau pengalaman seseorang yang berkaitan dengan makna hidup, tujuan, koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, dan pemahaman tentang dimensi non-fisik dari eksistensi. Spiritualitas sering kali berhubungan dengan pertanyaan mendalam tentang kehidupan, kematian, dan alam semesta, serta bagaimana seseorang memahami posisi mereka dalam keseluruhan itu.

## 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 autisme* (Medan: Pusdikra Mitra Jaya, 2021). *Pembentukan Akhlak Mulia: Tinjauan Pendidikan Agama Islam dan Psikologi Positif* (Medan, Perdana Publishing,

2022); *Panduan Praktis Konseling online Bagi Konselor*, UMSU Press, 2022); *Psikologi di Masa Kini* (UMSU Press, 2023); *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini: Konsep Dasar* (CV Manhaji, 2023). *Psikologi Stres: Sebuah Pengantar* (Kencana Prenadamedia Group Jakarta, 2024).

## 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](mailto:fatmaindriani@uinsu.ac.id)





# INDEKS

## C

Cemas, v, 2, 26, 67, 86, 89, 106,  
120, 130, 142, 146

## D

Depresi, v, 1, 2, 4, 5, 21, 26, 71,  
74, 106, 116, 118, 119, 142

## E

Emosi, 1, 11, 13, 16, 17, 27, 28,  
34, 69, 71, 73, 74, 89, 103,  
104, 118, 119, 127, 128,  
129, 142, 143, 144, 145

## I

Indigenos, vi, vii, 18, 20, 21,  
22, 36, 37, 38, 40  
Individu, v, vii, 1, 2, 3, 7, 8, 9,  
10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17,  
18, 19, 22, 23, 24, 25, 29, 65,  
66, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 74,  
78, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90,  
92, 93, 100, 101, 102, 103,  
105, 108, 109, 115, 116,  
118, 119, 120, 127, 129,  
130, 131, 132, 133, 141,  
142, 143, 144, 145, 146  
Instrumen, vi, vii, 19, 20, 22,  
34, 35, 36, 37, 38, 40, 45, 46,  
61, 62, 72

## K

Karakter, 2, 18, 22, 39, 88,  
127, 147  
Kognitif, 15, 16, 67, 69, 70, 83,  
85, 90, 92, 93, 94, 101, 103,  
117, 142  
Koping, vii, 1, 4, 9, 28, 68, 69,  
70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77,  
78, 80, 81

## M

Mahasiswa, vi, vii, 1, 7, 8, 10,  
19, 20, 24, 27, 31, 33, 34, 36,  
37, 38, 39, 40, 45, 47, 48, 59,  
62, 71, 73, 76, 77, 80, 81, 83,  
85, 86, 88, 90, 92, 93, 94, 95  
Mental, v, 1, 2, 4, 29, 106, 108,  
115, 116, 121, 133, 142

## N

Negatif, 1, 3, 4, 10, 16, 24, 40,  
59, 66, 68, 71, 74, 76, 78, 89,  
90, 94, 104, 108, 115, 118,  
120, 140

## O

Optimis, 2, 7, 13, 34, 100, 103,  
119, 131, 139

**P**

Pandemi, 27, 31, 33, 62, 70, 71, 75, 76, 80, 81, 101, 102, 106, 108, 109, 110, 111, 135

Penelitian, v, vii, 1, 5, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 46, 47, 48, 49, 56, 59, 60, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 92, 113, 117, 142, 143, 145, 157

Perilaku, 2, 5, 13, 15, 18, 23, 25, 37, 67, 68, 74, 90, 107, 109, 117, 128, 139, 142, 143, 144, 146, 151

Positif, vii, 1, 2, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 27, 28, 31, 32, 40, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 66, 68, 69, 70, 72, 73, 75, 76, 78, 83, 84, 89, 94, 95, 102, 104, 105, 106, 108, 109, 118, 119, 127, 128, 131, 143, 144, 145

Protektif, v, 2, 3, 4, 9, 12, 18, 28, 105, 108

Psikologis, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 12, 14, 19, 22, 24, 25, 26, 31, 36, 48, 65, 67, 68, 72, 73, 79, 86, 93, 104, 117, 118, 119, 121, 125, 131, 140, 142, 144

**R**

Resiliensi, iii, iv, v, vii, ix, x, xi, xiii, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 41, 47, 48, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 73, 75, 78, 79, 83, 85, 88, 89, 90, 97, 99, 101, 103, 104, 105, 118, 120, 121, 123, 127, 130, 131, 133, 135, 145, 149, 150, 151, 153

**S**

Solusi, 7, 24, 25, 83, 84, 89, 94, 109, 132

Sosial, 10, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 28, 29, 32, 34, 62, 70, 71, 75, 76, 80, 84, 85, 86, 88, 93, 102, 105, 116, 118, 120, 129, 130, 131, 133, 142, 143, 144

Stres, v, vii, 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 21, 24, 29, 47, 57, 59, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 101, 104, 115, 127, 128, 129, 130, 132, 133, 135, 144

**T**

Trauma, 3, 7, 8, 9, 25, 77, 78, 127, 130, 143





# 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](mailto:umsupress@umsu.ac.id)

## REFERENSI

ISBN 978-623-408-788-8



9 786234 087888

ISBN 978-623-408-789-5 (PDF)



9 786234 087895

Harga P. Jawa Rp. 74.000,-