

# MENGEMBANGKAN PRIBADI YANG TANGGUH MELALUI PENGEMBANGAN KETERAMPILAN *RESILIENCE*

**Ros Mayasari**

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Sultan Qaimuddin Kendari

## **Abstrak**

*Menjalani kehidupan adalah sesuatu yang harus dijalani setiap makhluk ciptaan Allah SWT. Perkembangan zaman yang semakin modern menjadikan hidup semakin kompleks dan penuh tantangan, diperlukan pribadi ketangguhan, kepribadian tahan banting agar dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan hidup baik sebagai pribadi maupun kelompok tangguh dalam istilah agama, merupakan pribadi yang senantiasa bersyukur atas segala apapun yang diberikan Allah SWT kepadanya apakah itu nikmat atau ujian.*

*Untuk menjadi pribadi yang tangguh adalah tidak mudah, maka diperlukan latihan agar keterampilan pribadi yang*

*tangguh dapat terasah sehingga apapun keadaannya dapat berprasangka baik kepada Allah SWT. Keterampilan resilience akan terlatih dengan interaksi individu dengan lingkungan, semakin individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapi maka akan semakin meningkatkan potensi individu dalam rangka menghadapi tahapan perkembangan berikutnya. Hal itu pula yang akan menjadikan mental dan jiwa seseorang akan selalu hidup dan mempunyai energi positif yang terpancarkan. Selalu optimis dalam menghadapi segala masalah kehidupan yang menerpa.*

**Kata Kunci:** Pribadi Tangguh, *Resilience*, Keterampilan *Resilience*

## **A. Pendahuluan**

Pribadi tangguh dalam istilah agama, merupakan pribadi yang memiliki kemampuan untuk bersyukur apabila ia mendapat sesuatu yang berkaitan dengan kebahagiaan, kesuksesan, mendapat rezeki, dan lain-lain. Sebaliknya, jika ia mendapati sesuatu yang tidak diharapkannya, baik berupa kesedihan, kegagalan, mendapat bencana, dan lain-lain, maka ia memiliki ketahanan untuk selalu bersabar. Pribadi seperti ini memposisikan setiap kejadian yang menyimpannya adalah atas ijin dan kehendak Allah SWT. Ia pasrah dan selalu berusaha untuk bangkit dengan cara mengambil pelajaran dari setiap kejadian tersebut. Pribadi pantang menyerah ini bukan saja semata-mata secara fisik, namun yang lebih penting justru adanya sifat positif dalam jiwanya yang begitu tangguh dan kuat.

Kesulitan hidup yang dialami seseorang merupakan pintu masuk bagi munculnya tindakan-tindakan negatif pada diri seseorang seperti munculnya perilaku korupsi bisa jadi pada awalnya karena adanya masalah ekonomi yang dihadapi seseorang. Penggunaan narkoba dapat juga berangkat dari ketidakmampuan seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya, karena dengan penggunaan narkoba seseorang secara subyektif merasakan dapat keluar dari masalahnya. Oleh karena itu salah satu karakter positif yang perlu dikembangkan adalah kemampuan *resilience*.

Kehidupan kini yang semakin kompleks dan penuh tantangan, selain pribadi yang cerdas dan baik, diperlukan juga ketangguhan, kepribadian tahan banting agar dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan hidup maupun berbagai bencana, baik sebagai pribadi, kelompok, suatu bangsa, bangsa Indonesia mampu bertahan, bangkit dan terus maju menghadapi berbagai situasi yang tidak diharapkan tersebut. Kemampuan ini disebut sebagai kemampuan *resilience* dan yang menguntungkan adalah jenis kemampuan ini dapat dilatihkan.

Stoltz menjelaskan bahwa dengan *resilience* dapat memberitahukan seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya, sehingga tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri. Pribadi yang *resilience*/tangguh memiliki moral dan karakter kuat akan mengetahui mana yang benar dan tidak, apa yang baik dan tidak serta dampak dari perilaku yang mereka lakukan. Selain itu mereka tetap dapat mengambil keputusan atau melakukan tindakan secara benar dan tepat. Mereka sadar bahwa tindakan benar tersebut kadangkala adalah keputusan yang tidak populer, namun pada akhirnya mereka tidak mudah terpengaruh dan cenderung menjauhi hal-hal yang membahayakan dan merugikan diri mereka.

*Resilience* ini merupakan kemampuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, *resilience* dapat dikembangkan ke arah positif melalui latihan-latihan pengembangan keterampilan *resilience*. Pembahasan berikut ini menguraikan hubungan *resilience* dengan kesehatan mental, konsep *resilience* dan faktor-faktor pembentuk *resilience* serta beberapa contoh latihan pengembangan keterampilan *resilience* di bagian akhir.

## **B. Pembahasan**

### **1. Pribadi Tangguh (*Resilience*) dan Kesehatan Mental**

*Resilience* merupakan faktor kunci dalam melindungi dan sekaligus meningkatkan kesehatan mental yang baik. *Resilience* merupakan sebuah kualitas yang membuat seseorang dapat

beradaptasi dengan jatuh bangun kehidupannya. Setiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari mengalami banyak peristiwa. Beberapa peristiwa diantaranya dihayati sebagai peristiwa buruk, yang tidak menyenangkan dan menekan batin. Setiap peristiwa buruk akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi bagi individu yang berupa tingkah laku atau emosi tertentu. Suatu peristiwa yang sama seringkali dihayati secara berbeda-beda oleh dua individu atau lebih. Faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan penghayatan tersebut terletak pada keyakinan-keyakinan (*belief*) individu yang menyertai pemaknaan peristiwa tersebut. Pemaknaan secara positif dan proporsional terhadap suatu peristiwa akan membantu individu lebih mampu bertahan dalam berbagai peristiwa. Sebaliknya, pemaknaan secara negatif dan berlebihan terhadap suatu peristiwa akan menimbulkan perasaan lebih tersiksa.

Orang yang tangguh dapat secara efektif mengatasi atau beradaptasi dengan situasi-situasi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah. Aspek lain dari kepribadian *resilience* ini yaitu kemampuan seseorang untuk tidak hanya mampu bangkit dari situasi sulit, namun juga dapat menggunakan pengalamannya untuk membangun kekuatan diri sehingga dapat berkembang sebagai pribadi yang lebih baik dalam mengatasi tekanan dan tantangan di masa akan datang.

Sebagian dari menjadi pribadi yang tangguh (yang *resilience*) adalah memiliki kesehatan mental yang baik atau dapat juga disimpulkan bahwa sebagian dari kesehatan mental yang positif melibatkan kemampuan *resilience*. Oleh karena itu, usaha meningkatkan kesehatan mental adalah meningkatkan kesehatan mental yang positif, sehingga membangun *resilience* juga meningkatkan kesehatan mental.

Manusia tidak akan terlepas dari permasalahan-permasalahan hidup yang terkadang mendatangkan kondisi yang menekan dimana dapat menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikis. Menurut Santrock, ketakutan akan kegagalan dalam mencapai kehidupan yang sukses sering kali menjadi alasan munculnya stres dan depresi pada manusia. Untuk menghadapi berbagai permasalahan tersebut diperlukan kemampuan individu

agar dapat beradaptasi terhadap kondisi tersebut dimana dapat meningkatkan potensi diri setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan. Kemampuan itulah yang disebut sebagai keterampilan *resilience*. Dengan demikian menjadi orang yang *resilience* berarti membuat seseorang memiliki kesehatan mental yang baik.

## 2. Konsep *Resilience*

Teori perkembangan Erikson menyatakan bahwa setiap tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia mempunyai tugas perkembangan yang khas yang menghadapkan manusia pada suatu krisis yang harus dihadapi. Semakin individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapi maka akan semakin meningkatkan potensi individu dalam rangka menghadapi tahapan perkembangan berikutnya.<sup>1</sup>

## 3. Definisi Resiliensi

*Resilience* merupakan istilah bahasa Inggris yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan. Kamus Oxford Learners' Pocket Dictionary mengartikan *resilience* sebagai "*quality of quickly recovering the original shape after being pulled, crushed, etc*" dan juga disebut sebagai "*power of recovering quickly (from illness, defeat, etc)*".

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Secara spesifik, *ego-resilience* adalah: "... *a personality resource that allows individual to modify their characteristic level and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental context*. Resilience menurut definisi Block merupakan sebuah kepribadian yang membuat individu dapat beradaptasi dan memodifikasi lingkungannya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Santrock, J.W., *Life-span development* (7th edition), (Boston: McGraw-Hill, 1999)

<sup>2</sup> E.C. Klohnen, "Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 70 No 5, p 1067-1079, (1996), hlm. 45.

Istilah *ego-resilience* kemudian mengalami perluasan makna. Istilah *descriptive labels* dimunculkan dalam penelitian Rutter & Garmezy tentang anak-anak yang mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan. Kemampuan anak-anak yang mampu berfungsi secara baik walaupun mereka hidup dalam lingkungan yang buruk dan penuh tekanan disebut sebagai *descriptive labels*. *Descriptive labels* memiliki makna yang intinya sama dengan *resilience* yaitu kemampuan bertahan dalam situasi yang sulit.

*Resilience* juga dianggap sebagai sebuah kapasitas menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Grotberg, di sisi lain menyatakan bahwa "*resilience is a universal capacity which allows a person, group or community to prevent, minimize or overcome the damaging effects of adversity*".<sup>3</sup> Jadi, *resilience* merupakan kapasitas yang tidak hanya ada pada semua orang, tetapi juga merupakan kapasitas yang ada pada kelompok atau masyarakat. Kapasitas inilah yang memungkinkan setiap individu, kelompok ataupun komunitas memiliki kemampuan mengantisipasi, meminimalkan atau mengatasi pengaruh yang bisa merusak pada saat mereka mengalami musibah. *Resilience* sebagai sebuah kapasitas dapat juga dilihat dari penjelasan Reivich dan Shatte yang menyatakan bahwa *resilience* adalah kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, terutama untuk mengendalikan kehidupan sehari-hari.<sup>4</sup> *Resilience* juga dikonsepsikan sebagai keterampilan coping saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap "sehat" (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*) sebagaimana yang dikemukakan oleh Wolin & Wolin.<sup>5</sup> Selanjutnya, *resilience* ini juga dilihat sebagai suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan

---

<sup>3</sup> E. Grothberg, "A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit". *The Series Early Childhood Development: Practice and Reflections*. Number 8, (The Hague: Benard van Leer Voundation, 1995), hlm.15.

<sup>4</sup> K. Reivick & A. Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, (New york: Broadway Books, 2002).

<sup>5</sup> Zahrotul Uyun, *Resilience dalam Pendidikan Karakter*, (Surakarta: Prosiding Seminar, 2012), hlm. 200-208.

melakukan kontruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan “melunakkan” kesulitan hidup individu.

*Resilience* dengan demikian merupakan kemampuan dan keterampilan baik sebagai individu, kelompok atau komunitas untuk beradaptasi dengan keadaan sulit dengan cara yang efektif sebagai hasil proses interaksi individu dengan lingkungannya dan dapat meningkatkan *resilience* di masa yang akan datang.

#### **4. Faktor-Faktor *Resilience***

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *resilience* seseorang telah dikaji dalam sejumlah penelitian. Faktor tersebut meliputi dukungan eksternal dan sumber-sumbernya yang ada pada diri seseorang, kekuatan personal yang berkembang dalam diri seseorang (seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, *self concept*) dan kemampuan sosial (seperti mengatasi konflik, kemampuan-kemampuan berkomunikasi). Grotberg menjelaskan faktor-faktor yang membentuk *resilience*. Untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya digunakan istilah “*I Have*”. Untuk kekuatan individu yang ada dalam diri seseorang disebut dengan istilah “*I Am*”, sedangkan untuk kemampuan interpersonal digunakan istilah “*I Can*”.

##### **a. *I Am***

Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I Am* terdiri dari beberapa bagian yaitu:

##### **1) Bangga pada diri sendiri**

Individu memahami bahwa mereka adalah seorang yang penting dan merasa bangga terhadap dirinya dengan apa yang telah mereka lakukan atau akan capai. Individu itu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan *self esteem* membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

2) Perasaan dicintai dan sikap yang menarik

Individu pasti mempunyai orang yang menyukai dan mencintainya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Seseorang dapat mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain.

3) Mencintai, empati, *altruistic*;

Ketika seseorang mencintai orang lain dan mengekspresikan cinta itu dengan berbagai macam cara. Individu peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain dan mengekspresikan melalui berbagai perilaku atau kata-kata. Individu merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagi penderitaan atau memberikan kenyamanan.

4) Mandiri dan bertanggung jawab

Individu dapat melakukan berbagai macam hal menurut keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya. Individu merasakan bahwa ia bisa mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut. Individu mengerti batasan kontrol mereka terhadap berbagai kegiatan dan mengetahui saat orang lain bertanggung jawab.

**b. *I Have***

Aspek ini merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi.

1) Struktur dan aturan rumah.

Setiap keluarga mempunyai aturan-aturan yang harus diikuti, jika ada anggota keluarga yang tidak mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan penjelasan atau hukuman. Sebaliknya jika anggota keluarga mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan pujian.

2) *Role Models*

Orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya.



3) Mempunyai hubungan

Orang-orang terdekat dari individu seperti suami, anak, orang tua merupakan orang yang mencintai dan menerima individu tersebut. Tetapi individu juga membutuhkan cinta dan dukungan dari orang lain yang kadangkala dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang yang kurang dari orang terdekat mereka.

**c. I Can**

Faktor *I Can* berhubungan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang.

1) Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan.

Individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan tingkah laku namun tidak menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. Individu juga dapat mengatur rangsangan untuk memukul, 'kabur', merusak barang, atau melakukan berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.

2) Mencari hubungan yang dapat dipercaya

Individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.

3) Keterampilan berkomunikasi

Individu mampu mengekspresikan berbagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengar apa yang orang lain katakan serta merasakan perasaan orang lain.

4) Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain

Individu memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk

berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

5) Kemampuan memecahkan masalah.

Individu dapat menilai suatu masalah secara alami serta mengetahui apa yang mereka butuhkan agar dapat memecahkan masalah dan bantuan apa yang mereka butuhkan dari orang lain. Individu dapat membicarakan berbagai masalah dengan orang lain dan menemukan penyelesaian masalah yang paling tepat dan menyenangkan. Individu terus-menerus bertahan dengan suatu masalah sampai masalah tersebut terpecahkan.

Setiap faktor dari *I Am*, *I Have*, *I Can* memberikan kontribusi pada berbagai macam tindakan yang dapat meningkatkan potensi *resilience*. Individu yang *resilience* tidak membutuhkan semua sumber-sumber dari setiap faktor, tetapi apabila individu hanya memiliki satu faktor individu tersebut tidak dapat dikatakan sebagai individu yang beresilensi, misalnya individu yang mampu berkomunikasi dengan baik (*I Can*) tetapi ia tidak mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain (*I Have*) dan tidak dapat mencintai orang lain (*I Am*), ia tidak termasuk orang yang *resilience*.

## 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian tangguh/*resilience*

Kemampuan untuk tangguh menghadapi masalah melibatkan sejumlah faktor. Orang-orang yang menunjukkan ketangguhan cenderung menjadi orang yang penuh empati, memiliki keterampilan berkomunikasi dan memecahkan masalah serta menyusun tujuan dengan baik. Mereka juga melibatkan diri dalam aktivitas yang bermakna dan memiliki system pendukung yang positif dalam keluarga dan masyarakat. Mereka juga cenderung memandang positif kepada masa depan.

*Resilience* dipengaruhi oleh kombinasi factor resiko (*risk factor*) dan factor pelindung (*protective factor*) yaitu karakteristik individu, keluarganya dan komunitasnya apakah meningkatkan

*protective factor* atau menurunkan (*risk factor*) kecenderungan seseorang menjadi *resilience*. Faktor-faktor individual yang dapat mempengaruhi *resilience* meliputi kepribadian, konsep diri, cara berpikir, kemampuan social dan kesehatan fisik. Faktor keluarga yang dapat mempengaruhi *resilience* yaitu pola kelekatan (*attachment*), pola komunikasi, struktur keluarga, gaya pengasuhan orang tua dan dukungan keluarga.

Beberapa faktor yang berbeda yang dapat mempengaruhi *resilience* yaitu sebagai berikut:

- a. Adanya rasa aman secara psikologis
- b. Yakin dicintai dan berarti bagi keluarga dan teman
- c. Memiliki identitas diri yang jelas baik sebagai pribadi, dalam budaya maupun secara spiritual
- d. Memiliki *self-efficacy* yang membuat seseorang dapat mengambil keputusan dan bertindak secara independen
- e. Memiliki rasa percaya diri dalam merencanakan tujuan hidup dan meraihnya.

Reivich dan Shatté menjelaskan *resilience* dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik. Kemampuan ini terdiri dari:<sup>6</sup>

#### **a. Regulasi emosi**

Menurut Reivich dan Shatté regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien. Dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu

---

<sup>6</sup> *Op.Cit*, Reivich dan Shate.....2002.

mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

#### **b. Pengendalian impuls**

Definisi pengendalian impuls sebagai kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran mereka. Individu seperti itu seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

#### **c. Optimisme**

Individu yang resiliece adalah individu yang optimis. Mereka memiliki harapan di masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya bahwa ia dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang.

#### **d. Empati**

Empati merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

#### **e. Analisis penyebab masalah**

Seligman mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berpikir. Gaya berpikir adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal yang baik dan buruk yang terjadi pada dirinya.

Gaya berpikir dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu:

- 1) *Personal* (saya-bukan saya) individu dengan gaya berpikir 'saya' adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan semestinya. Sebaliknya, Individu dengan gaya berpikir 'bukan saya', meyakini penjelasan eksternal (di luar diri) atas kesalahan yang terjadi.
- 2) *Permanent* (selalu-tidak selalu): individu yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individu yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan suatu hal lebih baik pada setiap kesempatan dan memandang kegagalan sebagai ketidakberhasilan sementara.
- 3) *Pervasive* (semua-tidak semua): individu dengan gaya berpikir 'semua', melihat kemunduran atau kegagalan pada satu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan lainnya. Individu dengan gaya berpikir 'tidak semua', dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi. Individu yang paling *resilience* adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognisi dan dapat mengidentifikasi seluruh penyebab yang signifikan dalam permasalahan yang mereka hadapi tanpa terperangkap dalam *explanatory style* tertentu.

#### f. *Self-efficacy*

Definisi *self-efficacy* sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. *Self-efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Bandura menjelaskan bahwa individu memiliki sebuah sistem diri yang memungkinkannya untuk melakukan sebuah penilaian yang dapat mengontrol pikiran, perasaan dan tindakan. Dalam teori Bandura, individu dipandang proaktif dan memiliki regulasi diri daripada sekedar bersifat reaktif dan dikontrol oleh dorongan lingkungan atau biologis. Menurut Bandura perilaku lebih sering dapat diprediksi dengan keyakinan-keyakinan yang mereka pegang tentang

kemampuannya daripada kemampuan aktual yang mereka miliki. Persepsi diri ini (*self-efficacy*) membantu individu melakukan tugas dengan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya.<sup>7</sup> Menurut Bandura, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini menurut Bandura akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami.<sup>8</sup>

#### g. Peningkatan aspek positif

Menurut Reivich dan Shatte, *resilience* merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.<sup>9</sup>

### 6. Mengembangkan keterampilan *resilience*

*Resilience* merupakan keterampilan yang diperlukan dan berkembang sepanjang hidup seseorang (*a lifelong skill*). Beberapa teknik yang dikembangkan para ahli untuk mengembangkan keterampilan *resilience* pada intinya membantu seseorang mengembangkan konsep diri yang positif, cara berpikir positif (misalnya mampu mengidentifikasi irasional *belief*, perangkat pikiran), keterampilan social, pengembangan *self-efficacy* serta

---

<sup>7</sup> A. Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, (New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1986).

<sup>8</sup> A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, (New York: W.H. Freeman and Company, 1994).

<sup>9</sup> K. Reivick & A. Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, (New York: Broadway Books, 2002).

manajemen stress. Latihan-latihan pengembangan *resilience* berikut ini diambil dari model pengembangan *resilience*.<sup>10</sup>

**a. Latihan *calming and focusing***

Pada saat mengalami berbagai situasi buruk atau tidak menyenangkan, sering kali kita sulit berkonsentrasi karena gangguan-gangguan pikiran kita sendiri. Untuk membantu pikiran kita bisa fokus pada suatu pokok bahasan beberapa teknik pemfokusan dapat dilatihkan.

**b. Keterampilan Penempatan Pikiran dalam Perspektif**

Latihan seperti ini dapat membantu individu dapat berfikir secara lebih akurat, dan melatih mengendalikan *belief* untuk memprediksikan implikasi-implikasi dari suatu keadaan yang buruk secara proporsional.

**c. Menantang keyakinan-keyakinan (*challenging beliefs*)**

Menantang keyakinan-keyakinan (*challenging beliefs*) adalah keterampilan menguji akurasi keyakinan-keyakinan tentang penyebab problem (*why belief*) dan bagaimana menemukan solusi yang tepat (*problem solving*). Mengubah kehidupan adalah sesuatu yang mungkin dilakukan individu. Salah satu bagian penting dari *resilience* adalah mengubah dan memperbaiki kelemahan diri sendiri. Untuk tujuan ini dibutuhkan kejujuran melakukan analisis terhadap diri sendiri, menentukan aspek-aspek kelemahan yang dapat dipengaruhi dan aspek mana yang dapat diperbaiki. Seseorang dapat mengubah *belief* apabila dia dapat menemukan *belief-belief* yang memainkan peran dalam menentukan bagaimana seseorang merasa dan bertindak dalam menghadapi kesulitan. Langkah berikutnya adalah mengevaluasi seberapa akurat, seberapa realistis *belief-belief* tersebut dan mengubahnya ke arah *belief* yang lebih akurat bila diperlukan. Menantang keyakinan-keyakinan yang dimiliki akan membantu individu

---

<sup>10</sup> Suwarjo, *Modul Pengembangan Resilience*, (Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2008).

mengklarifikasi masalah yang dihadapi dan menemukan pemecahan yang lebih baik dan lebih permanen. Menurut Reivich & Shatte keterampilan *challenging beliefs* sangat berguna bagi individu yang dirundung kesedihan, kemarahan, penuh rasa bersalah, dan merasa dipermalukan. Dalam kaitannya dengan faktor-faktor resiliensi, keterampilan ini akan meningkatkan faktor pengendalian dorongan, optimisme, analisis sebab-akibat, dan faktor *self-efficacy*.<sup>11</sup>

#### **d. Mendeteksi gunung es**

Ketika seseorang mengalami emosi yang meledak-ledak (antara lain marah, terkejut, sedih, muncul rasa bersalah, dan merasa dipermalukan), berbagai pikiran selintas muncul dan tidak mampu menjelaskan apa yang sedang terjadi pada diri. Sering kali, seseorang juga tidak mampu menjelaskan mengapa dia bertingkah laku atau mengambil tindakan tertentu. Jika hal ini terjadi, ini merupakan salah satu pertanda bahwa seseorang berada dalam pengaruh keyakinan/perasaan yang mendalam (*underlying belief*) yaitu suatu keyakinan yang dipegang secara mendalam tentang bagaimana dunia harus terjadi dan bagaimana seseorang merasa dirinya harus menguasai lingkungannya (duniannya). Keyakinan yang demikian tertanam dalam diri secara mendalam dan sebagian besar tidak disadari, kecuali sebagian kecilnya saja (fenomena gunung es). Penguasaan keterampilan mendeteksi “gunung es” sangat penting untuk meningkatkan pengaturan emosi, empati, dan kesadaran untuk bangkit dari berbagai situasi sulit.

#### **e. Keterampilan menghindari perangkap-perangkap pikiran.**

Keterampilan ini akan membantu individu dalam meningkatkan faktor pengendalian dorongan (*impuls control*) dan faktor efikasi diri (keyakinan/anggapan tentang diri bahwa seseorang efektif atau mampu melakukan sesuatu secara baik) yang merupakan bagian dari faktor-faktor *resilience*. Individu sering kali terperangkap dalam perangkap-perangkap pikiran (*thinking traps*) karena proses-

---

<sup>11</sup> K. Reivick & A. Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, (New york: Broadway Books, 2002), hlm.167.



proses dasar logika sangat berbeda dengan jenis pemrosesan informasi yang dilakukan individu dalam dunia nyata. Individu sering menerapkan pola-pola pikir induktif dalam situasi-situasi yang memerlukan pola pikir deduktif. Keterbatasan-keterbatasan kemampuan pikir individu seringkali menjadi perangkap bagi individu itu sendiri. Pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan kita tentang dunia rentan terhadap kesalahan. Kesalahan-kesalahan tersebut menjadi perangkap yang menurut Aaron Beck menjadikan individu rentan terhadap depresi.<sup>12</sup> Oleh karena itu untuk mengembangkan resiliensi, individu perlu menghindari perangkap-perangkap tersebut. Aaron Beck mengidentifikasikan ada tujuh perangkap pikir, dan Reivich & Shatte menambahkan satu perangkap yaitu perangkap yang kedelapan. Kedelapan perangkap pikir yang umum terjadi yaitu:<sup>13</sup>

- 1) Melompat ke kesimpulan, yaitu pembuatan kesimpulan tanpa didasari oleh data yang relevan dan akurat. Perangkap ini sering menghasilkan kesimpulan yang salah. Kesimpulan yang salah akan mempengaruhi *beliefs* dan pada gilirannya akan menghasilkan konsekuensi-konsekuensi ("C") yang memperlemah faktor-faktor resiliensi. Untuk menghindari perangkap ini tanyakan kembali pada diri sendiri apa bukti dari kesimpulan itu, kesimpulan itu didasarkan pada fakta yang meyakinkan ataukah hanya menduga-duga.
- 2) Kesalahan pandangan (*tunnel vision*), yaitu kecenderungan menangkap informasi atau data dan memfokuskan perhatian pada satu aspek tertentu serta mengabaikan aspek penting lainnya. Perangkap ini dapat dihindari dengan membuat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada diri sendiri seperti, adilkah menjadikan satu aspek tertentu sebagai sampel dari keseluruhan situasi? Seberapa pentingkah aspek tersebut bagi keseluruhan situasi?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan memperluas perspektif individu dan akan mengurangi *tunnel vision*.
- 3) Membesar-besarkan dan meremehkan (*magnifying and minimizing*), yaitu kecenderungan individu untuk membesar-besarkan

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm. 96.

<sup>13</sup> *Ibid*, hlm. 113.

sisi negatif dari kehidupannya dan meremehkan / mengecilkan sisi positif yang telah diperoleh dalam kehidupannya, atau sebaliknya. Kecenderungan ini sering tidak disadari masuk dalam diri individu sebagai perangkat-perangkat pikiran. Berbeda dengan *tunnel vision*, perangkat *magnifying and minimizing* dapat mendaftar dan mengingat sebagian besar peristiwa yang dialami tetapi cenderung melebih-lebihkan (*overvalue*) terhadap suatu aspek, dan meremehkan (*undervalue*) aspek lainnya. Untuk menghindari perangkat *minimizing*, individu harus berusaha keras untuk seimbang. Ajukan pertanyaan-pertanyaan: Adakah hal baik yang terjadi? Adakah hal yang saya kerjakan berhasil baik?. Jika individu cenderung melakukan *magnifying*, dia perlu menyajikan pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri: "Dapatkah saya melihat adanya masalah? Adakah elemen negatif yang saya sembunyikan, padahal elemen itu penting?"

- 4) Personalisasi (*personalizing*), yaitu kecenderungan individu mengaitkan masalah-masalah yang muncul dengan semua tindakan yang ia lakukan. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang muncul disebabkan oleh tindakannya. Jika individu mengalami konflik dengan orang lain, perangkat personalisasi akan mengarahkan pada kesimpulan bahwa "saya telah bersalah, saya telah melanggar hak orang lain". *Belief* yang demikian akan mendorong munculnya rasa bersalah, dan rasa sedih (*consequence "C"*). *Consequence* yang demikian sangat mengancam resiliensi individu. Untuk menghindari perangkat pikir yang demikian, individu perlu belajar untuk melihat dunia luar. Individu perlu bertanya pada diri sendiri, adakah hal lain atau orang lain yang ikut berperan terhadap munculnya masalah, seberapa banyak masalah yang disebabkan oleh dirinya dan oleh orang lain.
- 5) Eksternalisasi (*externalizing*), yaitu kecenderungan individu mengaitkan masalah-masalah yang dihadapi dengan semua tindakan yang dilakukan oleh orang lain. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang dia alami disebabkan oleh orang lain. Jika dikaitkan dengan skema ABC, perangkat *externalizing* akan menghindarkan rasa bersalah dan sedih, tetapi

mendorong munculnya kemarahan diri individu yang tentu saja akan memperlemah faktor resiliensi. Untuk mengatasi perangkat pikir ini, individu perlu belajar bertanggung jawab pada diri sendiri. Ajukan pertanyaan pada diri sendiri, apakah saya telah menyebabkan munculnya masalah tersebut, seberapa besar urunan orang lain terhadap munculnya masalah, dan seberapa besar saya berkontribusi terhadap munculnya masalah tersebut.

- 6) Overgeneralisasi (*overgeneralizng*), yaitu kecenderungan pikir individu untuk menyamaratakan atau menganggap suatu situasi, sifat, atau tingkah laku berdasarkan sampel yang kurang memadai. Perangkat *overgeneralizng* biasanya menggunakan anggapan *selalu* dan *segalanya* terhadap tingkah laku atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali. Seorang anak yang meyakini (menganggap) bahwa orang tuanya kejam karena dua kali permintaan uang jajan tidak dikabulkan, merupakan salah satu contoh overgenaralisasi. Overgeneralisasi bisa bernuansa eksternalisasi dan bisa bercorak personalisasi. Untuk mengatasi perangkat pikir *overgeneralizng* ajukan pertanyaan-pertanyaan “Adakah penjelasan yang lebih sempit dari pada alasan-alasan yang menjadi asumsi situasi tersebut?. Adakah tingkah laku spesifik yang menjelaskan situasi tersebut? Masuk akalkah men-sifati diri sendiri atau orang lain berdasarkan kejadian sesaat?.
- 7) Membaca pikiran (*mind reading*), yaitu suatu perangkat pikiran dimana individu yakin bahwa dirinya mengetahui apa yang sedang dipikirkan orang lain (tentang diri individu), atau kecenderungan individu berharap orang lain dapat memahami pikiran-pikiran yang sedang terjadi pada diri individu. Keyakinan tersebut biasanya didasarkan pada fakta yang sangat terbatas, dan sering salah. Akibatnya, individu merasa kecewa, marah, kesal dan perasaan negatif lainnya. Perangkat ini dapat dihindari dengan cara terbuka mengungkapkan pikiran / ide, dan perasaan kepada orang lain, serta belajar mengajukan pertanyaan pada orang lain.
- 8) Alasan yang emosional (*emotional reasoning*), yaitu suatu perangkat pikiran dimana individu membuat alasan atau pikiran-pikiran secara emosional dalam kaitannya dengan masalah yang

dihadapinya. Individu seringkali salah dalam mempersepsikan suatu kejadian hanya karena dirinya dalam keadaan emosional tertentu. Kegembiraan yang berlebihan dapat membuat seseorang *over estimate*, sebaliknya kesedihan, kekecewaan, kemarahan yang berlebihan juga dapat menjadi perangkap pikir individu sehingga bias dalam mempersepsikan sesuatu. Perangkap ini dapat dihindari dengan cara memisahkan perasaan-perasaan yang sedang berkecamuk dari fakta-fakta yang terjadi. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, pernahkah terjadi perasaan-perasaan yang dialami tidak dapat secara akurat merefleksikan fakta-fakta dari suatu situasi atau masalah. Pertanyaan-pertanyaan apakah yang harus diajukan agar saya mengetahui fakta tersebut.

## 7. Mengidentifikasi kenyataan

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai peristiwa banyak kita alami. Beberapa peristiwa diantaranya dihayati sebagai peristiwa buruk yang tidak menyenangkan dan menekan batin. Setiap peristiwa buruk (*adversity*) akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi bagi individu yang berupa tingkah laku atau emosi tertentu. Suatu peristiwa yang sama seringkali dihayati secara berbeda-beda oleh dua individu atau lebih. Faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan penghayatan tersebut terletak pada keyakinan-keyakinan (*belief*) individu yang menyertai pemaknaan peristiwa tersebut. Pemaknaan secara positif dan proporsional terhadap suatu peristiwa akan membantu individu lebih mampu bertahan terhadap berbagai peristiwa. Sebaliknya pemaknaan secara negatif dan berlebihan terhadap suatu peristiwa akan menimbulkan perasaan lebih tersiksa.

Mengidentifikasi berbagai peristiwa tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan perasaan tertekan. Mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang dapat ditimbulkan oleh peristiwa-peristiwa tertentu. Mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang dapat muncul dari suatu pikiran dan perasaan atau keyakinan (*belief*) tertentu. Memahami keterkaitan antara peristiwa, pikiran /perasaan / keyakinan, dan konsekuensi-konsekuensi.

## 8. Intervensi respon emosi

Ketika seseorang menilai suatu situasi bersifat mengancam, respons emosional seperti takut, marah, cemas secara otomatis dialami. Tiap orang pada dasarnya mampu menghambat respon emosional yang tidak menyenangkan tersebut dengan teknis relaksasi. Relaksasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan ketenangan atau merasa santai. Keadaan tenang tersebut ditandai oleh penurunan detak jantung, kecepatan napas, tekanan darah, ketegangan otot, dan kecepatan metabolisme tubuh serta melambatnya gelombang otak. Ada banyak hal yang dapat membuat kita rileks seperti ibadah, bermain dengan anak, mendengarkan musik, menonton tv, mandi dengan air hangat, dipijat atau menikmati pemandangan alam. Teknik relaksasi juga dapat dilakukan dengan mengatur pernapasan dan perhatian kita.

## 9. Latihan Berhenti berpikir

Saat seseorang mendapatkan masalah, sangat mudah untuk berpikir dari sudut pandang negatif tentang pengalaman anda. Pemikiran negatif seolah-olah muncul secara otomatis. Namun, individu memiliki kendali atas dirinya sendiri, memiliki kendali atas apa yang ia pikirkan maka pemikiran negatif orang sebenarnya dapat diatasi. Seseorang tidak dapat berpikir tentang dua hal pada saat yang bersamaan. Seseorang tidak dapat berpikir secara positif bersamaan dengan berpikir secara negatif. Jadi saat anda berpikir negatif, pemikiran positif tidak mungkin terjadi. Untuk dapat memulai melatih diri individu berpikir positif, anda dapat memulai latihan “berhenti berpikir negatif”. Tekniknya sederhana. Seseorang dapat dilatih untuk berhenti berpikir negatif.

Beberapa latihan keterampilan *resilience* yang telah dijelaskan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ketangguhan pada seseorang yaitu pribadi yang dapat menghadapi dan mengatasi situasi-situasi yang buruk seperti situasi penuh tekanan dan mengancam dengan cara yang baik dan tepat. Pengembangan *resilience* perlu didukung oleh lingkungan keluarga dan masyarakat.

### C. Penutup

Kemampuan daya juang atau ketangguhan merupakan salah satu karakter positif yang perlu dikembangkan, bahkan karakter ini menjadi lokomotif untuk dapat menarik karakter-karakter positif yang lain. Ketangguhan ini sekaligus dapat melindungi dan meningkatkan kesehatan mental seseorang. Melalui pengembangan keterampilan *resilience* dalam proses konseling baik secara individual maupun kelompok, diharapkan karakter tangguh ini dapat terbentuk. Dengan karakter ini, diharapkan agar seseorang dapat kuat menahan penderitaan, kesulitan dan mempunyai pikiran dan sikap positif terhadap semua peristiwa yang dialaminya sehingga tidak mudah terjerumus melakukan hal-hal yang negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Keterampilan *resilience* ini dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk mengeksplorasi diri sehingga seseorang dapat menjadi percaya diri berhubungan dengan orang lain serta berani mengambil resiko atas tindakannya. Terakhir, melalui kemampuan *resilience* seorang akan terbuka dengan pengalaman baru dan memandang kehidupan dengan positif dan optimis yang selanjutnya memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A., *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc, 1986.
- Bandura, A., *Self-efficacy: The exercise of control*, New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- Grothberg, E., *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*, The Series Early Childhood Development: Practice and Reflections, Number 8, The Hague : Benard van Leer Voundation, 1995.
- Klohn, E.C., "Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 70 No 5, p 1067-1079, 1996.

- Reivick, K & Shatte, A., *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, New York: Broadway Books, 2002.
- Santrock, J.W., *Life-span development* (7th edition), Boston: McGraw-Hill, 1999.
- Stoltz, P. G., *Adversity quotient at work: Make everyday challenges - The key to your success*, New York: HarperCollins, 2000.
- Suwarjo, *Modul Pengembangan Resilience*, Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2008.
- Uyun, Zahrotul, *Resilience dalam Pendidikan Karakter*, Surakarta: Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam, 2012.