

## Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi

Intan Mutiara Mir'atannisa<sup>1)</sup>, Nandang Rusmana<sup>2)</sup>, Nandang Budiman<sup>3)</sup>

<sup>\*</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

✉ (e-mail) [intanmiratannisa@upi.edu](mailto:intanmiratannisa@upi.edu), [nandangrusmana@gmail.com](mailto:nandangrusmana@gmail.com), [nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)

**Abstract.** The purpose of this study is to understand how important resilience as positif adaptation. This paper focuses on describing resilience, especially about definition, dimation, factor, and instrument resilience. There are four dimation that can help people to build resilience. These four dimation are determination, endurance, adaptability, and recuperability. Resilience is influenced by individual, family, and social environmental factors. The results of this study can use to become a reference for the future researchers.

**Keywords :** Multicultural Sensitivity, Counselor, Counseling Service

---

**Rekomendasi Citasi:** Mir'atannisa, Rusmana & Budiman. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 70-76

---

---

*Article History: Received on 04/25/2019; Revised on 05/30/2019; Accepted on 06/03/2019; Published Online: 08/28/2019. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

---

### Pendahuluan

Setiap individu mempunyai kesulitan masing-masing dalam hidupnya. Kesulitan yang dialami oleh individu beragam, misalnya orang tua yang tidak lengkap, kemiskinan, tunawisma, peristiwa traumatis, bencana alam, kekerasan, perang, penyakit fisik, dan lain-lain (Herrman, 2011). Berbagai kesulitan yang dialami akan direspon secara berbeda oleh masing-masing individu. Individu yang tidak dapat merima kesulitan yang dialami dapat memperoleh kekecewaan serta pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidupnya.

Fuster (2014) mengungkapkan bahwa kekecewaan yang dialami dapat melumpuhkan apabila individu membiarkan dirinya secara emosional ditaklukan oleh kekalahan. Perlu adanya bantuan resiliensi untuk membantu

individu bangkit kembali dari kesulitan dan berhasil beradaptasi dengan tuntutan situasi yang penuh tekanan. Fuster (2014) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki resiliensi menganggap kesulitan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman.

Sejalan dengan yang diungkapkan Fuster, Hersberger (2012) menyatakan bahwa sebesar apapun tingkat kesulitan yang dialami individu yang tangguh tidak akan berpengaruh besar pada kehidupan yang dijalani. Berbeda dengan individu yang memiliki resiliensi rendah, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo (2008) bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah tidak dapat menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Selain itu, Desmita (2013, hlm. 227) mengungkapkan bahwa tanpa adanya

resiliensi tidak akan ada keberanian, ketekunan, tidak ada rasionalitas, serta tidak ada insight. Resiliensi sangatlah dibutuhkan agar individu dapat merespon masalah yang dialaminya secara lebih positif sehingga individu dapat bertahan dengan kondisi sulit yang diaminya, bangkit kembali, dan memiliki sikap yang positif.

Resiliensi merupakan suatu hal yang penting serta memiliki berbagai manfaat dalam kehidupan, ditandai dengan berbagai pengembangan penelitian terkait resiliensi. Penelitian yang berhubungan dengan kesehatan mental di antaranya meningkatkan resiliensi pada mahasiswa gangguan kejiwaan (Hartley, 2010) dan berhubungan dengan stres pada remaja (Romeo, 2015). Penelitian lain memfokuskan pada bidang akademik di antaranya resiliensi pada dunia kesehatan (Zimmerman, 2005), meliputi juga resiliensi pada remaja yang mengalami kanker (Woodgate, 1999), resiliensi pada keluarga yang memiliki anak autisme (Bayat, 2007), serta faktor resiliensi pada remaja (Jiamei, 2011). Selain itu juga terdapat penelitian terkait resiliensi sebagai intervensi pada remaja dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi (Wisniewski, dkk, 2015).

Pentingnya resiliensi juga dapat terlihat berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bayat (2007) yang berjudul "*Evidence of resilience in families of children with autism*" bahwa resiliensi dalam keluarga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi agar dapat menjadi lebih kuat meskipun sedang menghadapi sebuah kesulitan. Keluarga yang memiliki anak autisme memiliki berbagai tantangan, akan tetapi dapat diatasi melalui resiliensi. Proses resiliensi yang dilakukan keluarga dalam penelitian ini yaitu melalui cara membuat makna yang positif dari suatu

kecacatan, mobilisasi sumber daya, bersatu, serta lebih dekat sebagai keluarga, menemukan apresiasi yang lebih besar terhadap kehidupan secara umum dan orang lain secara spesifik, serta memperoleh kekuatan rohani.

Resiliensi juga dapat digunakan sebagai intervensi dalam menangani kasus *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Narayanan dan Betts (2014) dengan judul *Bullying Behaviors and Victimization Experiences Among Adolescent Students: The Role of Resilience* meneliti tentang peran resiliensi dalam hubungan antara perilaku *bullying*, pengalaman viktimisasi, dan *self-efficacy*. Temuan penelitian ini memiliki implikasi guna merancang program intervensi untuk meningkatkan resiliensi di kalangan remaja dan dewasa muda untuk memungkinkan mereka mengelola perilaku *bullying*.

Resiliensi juga mempunyai peran yang penting dalam bidang akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Martin (2002) tentang *Motivation and academic resilience: Developing a model for student enhancement* yang mana mengeksplorasi model motivasi serta memperkenalkan model resiliensi akademik. Motivasi merupakan hal yang sangat penting bagi keberhasilan akademik, akan tetapi hal tersebut dapat hilang apabila siswa tidak tahan terhadap tantangan, tekanan belajar, dan tekanan yang ada di sekolah. Oleh karena itu penting sekali siswa memiliki motivasi dan ketahanan terhadap tekanan akademis. Siswa yang tidak memiliki resiliensi akademik dapat beresiko ada pada kemunduran, stres, atau tekanan di sekolah. Penelitian ini digunakan untuk membantu para siswa yang membutuhkan bantuan dalam mempertahankan kekuatan motivasi dan resiliensi dalam bidang akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Reivich & Shatte (2002, hlm. 11) selama kurang lebih 15 tahun pada Universitas Pennsylvania mengungkapkan bahwa resiliensi memegang peranan penting dalam hidup individu, yang mana resiliensi merupakan hal yang esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan. Secara lebih spesifik, Reivich & Shatte (2002, hlm. 1) juga mengungkapkan bahwa lebih dari lima puluh tahun penelitian ilmiah telah dengan kuat menunjukkan bahwa resiliensi adalah kunci keberhasilan di tempat kerja dan kepuasan dalam hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka resiliensi sangatlah dibutuhkan dalam kehidupan setiap individu. Oleh karena itu, perlu pembahasan secara lebih lanjut terkait konsep dan sumber resiliensi.

## **Pembahasan**

### **1. Definisi Resiliensi**

Resiliensi merupakan sebuah konsep yang relatif baru dalam ranah psikologi. Paradigma resiliensi didasari adanya pandangan kontemporer dari lapangan psikiatri, psikologi dan sosiologi, mengenai anak, remaja dan individu dewasa yang dapat bangkit kembali serta bertahan dari kondisi stress, trauma, dan resiko dalam kehidupannya. Beberapa studi dalam bidang resiliensi menolak pandangan yang menganggap bahwa stress dan resiko (termasuk penyimpangan, kerugian, kesalahan atau tekanan-tekanan hidup lainnya) merupakan musibah yang tidak dapat dihindari sehingga menyebabkan berkembangnya penderitaan dalam lingkaran kemiskinan, penyimpangan, kekerasan atau kegagalan dalam pendidikan (Desmita, 2006, hlm. 198).

Penelitian awal yang menguji resiliensi dalam bidang psikologi mencerminkan pergeseran paradigma dari mencari faktor-faktor risiko yang

mengarah pada masalah psikososial kepada identifikasi kekuatan individu (Richardson, 2002). Dorongan penelitian awal yang menguji resiliensi adalah mencari faktor-faktor yang melindungi individu dari stres yang dihadapi. Selain itu, juga digunakan untuk membedakan individu yang dapat beradaptasi dengan keadaan dan yang menyerah pada tuntutan. Sejak awal 1990-an, fokus penelitian resiliensi telah bergeser dari mengidentifikasi faktor protektif untuk memahami proses sejauh mana individu dapat mengatasi kesulitan yang dialami (Fletcher & Sarkar, 2013).

Istilah resiliensi pertama kali dirumuskan oleh Jack and Jeanne Block yang disebut sebagai ego resiliensi (Klohn, 1996). Block (dalam Klohn, 1996) mengungkapkan bahwa ego resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang tinggi dan fleksibel ketika dihadapkan pada tekanan internal ataupun eksternal. Sejalan dengan yang disampaikan Block, Masten (2006) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan payung konseptual yang mencakup banyak konsep terkait dengan pola adaptasi positif dalam hal kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan hidup.

Resiliensi mengacu pada kemampuan mengatasi dan adaptasi yang efektif meskipun dihadapkan pada kehilangan, kesulitan ataupun kesengsaraan (Tugade & Fredrikson, 2004). Winder (2006, hlm. 8) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menghadapi tantangan baru. Sejalan dengan Winder, Davydov dkk (2010) mengemukakan bahwa resiliensi dapat dilihat sebagai mekanisme pertahanan, yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan. Menurut Herrman (2011)

resiliensi mengacu pada adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental, meskipun mengalami kesulitan.

Definisi lain mengenai resiliensi yaitu proses dinamis dimana individu menampilkan kemampuan adaptif yang positif meskipun mengalami trauma ataupun kesulitan yang signifikan. Resiliensi dapat digunakan sebagai ukuran kemampuan untuk mengatasi stres. Resiliensi berguna dan bersumber dari dalam diri individu, kehidupan mereka, dan lingkungan sekitar yang memfasilitasi kapasitas ini untuk beradaptasi dan "memantul kembali" pada saat menghadapi kesulitan (Windle, Bennert, & Noyes, 2011).

Berdasarkan pengertian menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptasi positif untuk membantu individu mengatasi kesulitan, kehilangan, atau kesengsaraan dalam hidup, serta mampu bangkit kembali, berkembang, dan dapat menghadapi tantangan yang baru.

## 2. Dimensi Resiliensi

Resiliensi individu pada masa dewasa dapat dikembangkan berdasarkan dimensi-dimensi resiliensi yang ada. Taormina (2015) mengatakan bahwa terdapat empat dimensi resiliensi pada individu yang berada pada masa dewasa yaitu *Determination*, *Endurance*, *Adaptability*, dan *Recuperability*. Untuk membangun sebuah resiliensi pada pribadi orang dewasa, perlu juga untuk menentukan empat komponen dan menguraikan pada sifat mereka khususnya karakteristik pribadi masing-masing individu.

*Determination* didefinisikan sebagai kekuatan dan keteguhan tujuan yang dimiliki individu dan keputusan untuk bertahan atau berhasil, yang mana

komponen ini mencerminkan dimensi sadar atau kognitif dari resiliensi individu. *Endurance* didefinisikan sebagai kekuatan dan ketabahan pribadi yang dimiliki individu untuk menahan situasi yang tidak menyenangkan atau sulit tanpa menyerah. *Adaptability* didefinisikan sebagai kapasitas untuk menjadi fleksibel serta memiliki banyak akal, untuk mengatasi lingkungan yang buruk dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang berubah. *Recuperability* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memulihkan secara fisik dan kognitif, dari berbagai jenis bahaya, kemunduran, atau kesulitan untuk kembali dan membangun kembali kondisi seperti semula. Apabila empat dimensi tersebut dimiliki oleh setiap individu, maka resiliensi dapat ditingkatkan dengan memperkuat salah satu atau semua karakteristik resiliensi tersebut.

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Barankin & Khanlou (dalam Khanlou & Wray, 2014) di antaranya yaitu faktor individual, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial.

### a. Faktor individual

Faktor individu memerlukan suatu karakter, kekuatan belajar, konsep diri, emosi, cara berpikir, keterampilan adaptif, dan keterampilan sosial. Kombinasi dari setiap sifat individu dan pengalaman belajar yang diperoleh melalui interaksi dan peluang yang diberikan oleh keluarga, sekolah, dan masyarakat membantu membentuk resiliensi individu. Selain itu, resiliensi individu juga dapat terbentuk melalui keberhasilan transisi dari setiap fase perkembangan.

### b. Faktor keluarga

Kekuatan yang dimiliki oleh setiap keluarga dan tantangan yang dihadapinya akan selalu berubah seiring waktu. Faktor keluarga memiliki keterkaitan dengan faktor individu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan, yang mana akan berdampak pada resiliensi masing-masing anggota keluarga dan keluarga secara keseluruhan. Faktor keluarga mencakup kasih sayang, komunikasi, hubungan orangtua, pola asuh, dan dukungan di luar keluarga.

c. Faktor lingkungan sosial

Faktor lingkungan sosial mempengaruhi faktor resiliensi individu dan keluarga. Faktor lingkungan sosial di antaranya terdapat gagasan keadilan terkait kesempatan, keadilan sosial, dan saling menghormati untuk semua melalui praktik, kebijakan, dan hukum (Barankin dan Khanlou 2007). Faktor lingkungan sosial memerlukan kondisi sosial serta keterlibatan individu dalam lingkungan sosialnya.

**4. Instrumen Resiliensi**

Resiliensi dapat diukur menggunakan berbagai macam instrumen. Windle, dkk. (2011) dalam penelitiannya yang berjudul *A methodological review of resilience measurement scales* mereview lima belas instrumen mengenai resiliensi.

Lima belas instrumen yang direview di antaranya *The Resilience Scale for Adults* (RSA 37 item), *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25 item), *The Brief Resilience Scale*, *The Resilience Scale for Adults* (RSA 33 item), *Psychological Resilience*, *The Resilience Scale* (RS), *The ER 89*, *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 10 item), *Resilience Scale for Adolescents* (READ), *The Dispositional Resilience Scale* (3), *The Resiliency Attitudes and Skills Profile*, *Adolescent*

*Resilience Scale*, *Ego Resilience*, *The Dispositional Resilience Scale* (1), *Youth Resiliency: Assessing Developmental Strengths*, *The Dispositional Resilience Scale* (2), *The Child and Youth Resilience Measure* (CYRM), *California healthy Kids Survey - The Resilience Scale of the Student Survey*, dan *Ego Resilience* (Bromley).

Berdasarkan lima belas instrumen yang telah di review dalam penelitian Windle, dkk (2011) tersebut didapatkan empat instrumen psikometrik terbaik. Keempat instrumen psikometrik berdasarkan peringkat terbaik yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale*, *the Resilience Scale for Adults*, dan *the Brief Resilience Scale*. Hal tersebut dilihat berdasarkan kecukupan konseptual dan teoritis dari sejumlah sekala yang dipertanyakan (Windle, dkk, 2011).

**Simpulan**

Resiliensi merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki setiap individu. Resiliensi digunakan sebagai kemampuan adaptasi positif untuk membantu individu bertahan, mengatasi, menjadi kuat, bahkan berubah dan dapat berkembang walau dalam keadaan sulit. Resiliensi terdiri dari empat dimensi di antaranya terdapat *determination*, *endurance*, *adaptability*, dan *recuperability*. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi di antaranya faktor individual, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial. Untuk mengetahui resiliensi individu dapat diukur menggunakan berbagai instrument resiliensi di antaranya CD-RISC, *the Resilience Scale for Adults*, dan *the Brief Resilience Scale*.

**Referensi**

Davydov, dkk. (2010). Resilience and mental health. *Clinical*

- Psychology Review*. 30 (5), 479-95. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.003
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. doi : 10.1027/1016-9040/a000124.
- Fuster, Valentin. (2014). The Power of Resilience. *Journal of the American College Of Cardiology*, 64 (8), 840-842. doi: 10.1016/j.jacc.2014.07.013.
- Herrman, Helen,. dkk. (2011). What Is Resilience?. *La Revue canadienne de psychiatrie*, 56 (5), 258-265. doi: 10.1177/070674371105600504
- Hersberger, J. (2012). Resilience theory, information behaviour and social support in everyday life. *Advances in Experimental Psychology*, 31 (2), 1-77.
- Klohn, E.C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1067-1079. doi: 10.1037/0022-3514.70.5.1067.
- Masten. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Broadway Books.
- Suwarjo. (2008). *Konseling Teman Sebaya untuk Peningkatan Resiliensi Remaja (Pemanfaatan Interaksi Remaja dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di SLTP dan SLTA)*. Makalah. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Taormina, Robert J. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory , New Measure, and Practical Implications. *Psychological Thought*, 8 (1), 35-46. doi: 10.1111/nin.12067.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86, 320-333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Windle, G., Bennert, K.M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9:8. doi: 10.1186/1477-7525-9-8
- Woodgate, RL. (1999). Conceptual Understanding of Resilience in the Adolescent With Cancer: Part I. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 16 (1), 35-43. doi: 10.1177/104345429901600105.