

Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan

Allya Esa Putri¹, Sobrul Laeli²

¹ Universitas Djuanda, Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar, Indonesia,
allyaesa27443@gmail.com

² Universitas Djuanda, Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar, Indonesia,
Sobrullaeli@unida.ac.id

ABSTRAK

Resiliensi emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, membangun ketahanan mental, dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Ini penting dalam kehidupan yang penuh dengan perubahan dan tekanan. Strategi untuk membangun resiliensi emosional termasuk mengatasi stres dengan cara yang sehat, belajar bagaimana mengatur emosi mereka, dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Membangun resiliensi emosional dapat membantu seseorang untuk tetap stabil dan beradaptasi dalam situasi sulit, serta berdampak pada kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal yang sehat. Strategi seperti mengatasi stres dengan cara yang sehat, belajar cara mengatur emosi, dan mempertahankan keseimbangan psikologis adalah beberapa contoh strategi yang dapat membantu seseorang untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Strategi-strategi ini termasuk praktik mindfulness, manajemen stres, dan membangun perspektif positif. Artikel ini membahas alasan mengapa membangun resiliensi sejak dini sangat penting, serta strategi praktis untuk menghadapi kesulitan dan tekanan yang tidak terhindarkan dalam hidup. Artikel ini, dimulai dengan membahas konsep resiliensi dan faktor-faktor yang memengaruhinya, menunjukkan betapa pentingnya membangun fondasi yang kuat melalui dukungan keluarga, hubungan sosial yang sehat, dan pengembangan keterampilan mengatasi masalah. Selain itu, artikel ini menawarkan teknik khusus untuk mengatasi tekanan selama berbagai fase kehidupan, seperti masa kanak-kanak, remaja, dewasa muda, dan usia lanjut. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, orang dapat membangun ketahanan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan dan mempertahankan resiliensi sepanjang hidup.

Kata Kunci: Resiliensi, Strategi, Emosional

PENDAHULUAN

Resiliensi adalah kemampuan demi bangkit kembali dari pengalaman negatif, yang membuat kualitas bawaan seseorang atau hasil dari pembelajaran dan pengalaman. Dalam psikologi, resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan bertahan dalam situasi sulit, serta kemampuan untuk mengatasi masalah dan kembali ke situasi normal setelah peristiwa yang menekan. Membangun resiliensi tidak hanya penting untuk menghadapi tekanan dan kesulitan yang datang, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Resilience, yang berarti ketahanan dalam bahasa Inggris, berasal dari kata Latin *resilire*, yang berarti melompat, yang berarti kemampuan untuk bergerak maju dan berpindah. Ke depan melewati hal-hal yang dulunya menghalangi (Haru, 2023).

Dengan memiliki kemampuan resiliensi yang kuat, seseorang dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi situasi yang tidak diharapkan dengan lebih baik. Resiliensi juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi stres, meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak diharapkan, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dalam tekanan dan tantangan. Amat penting bagi seseorang untuk dapat menghadapi dan mengatasi tantangan hidup secara adaptif, belajar darinya, dan beradaptasi dengan situasi sulit (Kusuma et al., 2023). Remaja dengan segala kekhasannya rentan terhadap berbagai masalah yang memperlambat pertumbuhan mereka, baik yang berasal dari faktor internal ataupun lingkungan. Jika masalah ini tidak ditangani, masalah tersebut akan mempengaruhi pertumbuhannya dan menghentikannya pada tahap tertentu. Tidak sedikit siswa yang mengalami tekanan psikologis dalam keadaan seperti ini. Oleh karena itu, mereka harus membangun resiliensi dalam diri mereka sendiri (Haru, 2023).

Menurut (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015) Karena depresi pada remaja kebanyakan merupakan depresi terselubung, yang selalu dianggap sebagai gejala

gangguan perilaku atau hiperaktivitas. Mengingat bahwa 80% dari 3,4 juta orang Indonesia adalah remaja, diduga penggunaan narkoba oleh remaja disebabkan oleh depresi terselubung. secara khusus menyebutkan bahwa kemampuan remaja untuk bertahan dalam menghadapi tekanan lingkungan disebut resiliensi. dari penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, kegagalan akademik, dan gangguan mental. Keluarga adalah faktor terbesar yang memengaruhi kehidupan remaja dan pembentukan diri mereka, maka dari itu peran keluarga juga penting dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang ada di luar sana. Sebuah keluarga idealnya ialah setiap kelompok atau individu yang memberikan lingkungan yang percaya dan aman untuk mendorong pembelajaran dan perkembangan yang sehat, tetapi tidak ada keluarga yang aman dari perseteruan, kesulitan, atau tekanan (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015).

Remaja memerlukan ketekunan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru dan menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan perkembangan mereka (Rachman hakim, 2018). Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa usia remaja memiliki tingkat resiliensi diri yang rendah. Misalnya, seorang anak yang tidak mau menerima kenyataan tentang keadaan keluarganya atau prestasinya yang buruk pada akhirnya akan memutuskan untuk bolos sekolah dan tidak akan bersekolah. aktivitas berbahaya, seperti merokok, bolos sekolah, dan perilaku lainnya. Ini adalah cara untuk beralih dari masalah atau kekecewaan dalam kehidupan sehari-hari, merasa terputus dari perhatian orang lain dan tidak mampu mengatasi tekanan. Mereka yang kurang resiliensi tidak bertanggung jawab atas komitmen mereka, memiliki prestasi akademik yang lebih buruk, tidak mampu mengatasi tantangan dalam hidup mereka, dan tidak mampu bangkit dari situasi sulit.

METODE PENELITIAN

Untuk menulis artikel ini, beberapa literatur utama yang digunakan adalah jurnal ilmiah, buku-buku, dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik tersebut.

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif, khususnya kepustakaan. Menurut (Rachman hakim, 2018) Untuk melakukan penelitian kepustakaan, berikut adalah langkah-langkahnya: a.) memperoleh pemahaman umum tentang topik penelitian; b.) menelusuri referensi umum yang mengangkat topik; c.) menentukan fokus penelitian; dan d.) menemukan dan mengumpulkan informasi yang bahan bacaan yang dibutuhkan dan diklasifikasikan; e.) membaca dan membuat catatan penelitian; f.) mengkaji dan memperkaya kembali bahan bacaan; dan g) mengklasifikasikan ulang dan mulai menulis bahan bacaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Block pertama kali menggunakan istilah "resiliensi ego" untuk menggambarkan kemampuan umum yang melibatkan kemampuan fleksibel dan adaptif saat menghadapi tekanan internal dan eksternal. Kemampuan seseorang untuk merespon dengan kondisi positif terhadap keadaan yang merugikan, memungkinkan mereka untuk memperoleh, mempertahankan, atau memperbaiki kesehatan fisik atau emosional mereka setelah terkena penyakit, kehilangan, atau kondisi stres lainnya (Rahmanisa et al., 2021). Resiliensi sangatlah penting dalam kehidupan karena dengan adanya reselensi, kita bisa mengatur tantangan dan tekanan yang ada dalam kehidupan kita.

Dengan mempertimbangkan pendapat para ahli tersebut, resiliensi remaja dapat didefinisikan sebagai kemampuan seorang remaja untuk mengatasi stresor dan kejadian dalam kehidupan mereka. Trauma yang diderita dan kembali ke kehidupan normal dengan cepat, remaja yang memiliki resilensi akan ada kemampuan untuk menyamakan diri terhadap situasi yang mereka hadapi, membangun semangat untuk menghadapi pengalaman baru, dan selalu mengembangkan emosi positif (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Tetapi jika remaja (Faristin Latifa, Hariyadi Sugeng, 2013) tidak tahan terhadap masalah, mereka cenderung mencari jalan keluar untuk sesekali melupakan dan tidak mau menghadapi masalah tersebut, seperti mengonsumsi minuman keras dan obat terlarang, dan mengalami depresi yang berkepanjangan. Maka dari itu banyak sekali faktor dan peran yang harus dilakukan keluarga untuk strategi menghadapi tantangan dan tekanan yang bisa saja terjadi pada anak yang menginjak remaja tersebut.

Adapun menurut (Rachman hakim, 2018) Resiliensi seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lain. Ini adalah faktor-faktor tersebut, yang mencakup masalah individu, keluarga, dan masyarakat: Pertama, faktor individu, yang berasal dari individu itu sendiri, termasuk kemampuan dan potensi seperti konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, dan kemampuan kognitif. Harapan dapat membantu seseorang menjadi lebih tahan lama. Faktor kedua adalah Keluarga, yang dipengaruhi oleh anggota keluarga, khususnya orang tua. Selain pengaruh orang tua yang telah disebutkan, memainkan peran penting dalam membangun resiliensi yang baik bagi mereka. Faktor ketiga individu, faktor komunitas, berasal dari lingkup sosial individu, yang mencakup hubungan individu dengan masyarakatnya. Keadaan seseorang dapat dipengaruhi oleh elemen masyarakat, baik positif maupun negatif. Cara untuk mencapai tujuan peningkatan resiliensi adalah dengan memberikan bimbingan dan konseling, yang dianggap dapat meningkatkan kemandirian anak atau layanan psikologis yang memadai.

Menurut (Rahmanisa et al., 2021)ada faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang tentang tantangan dan tekanan yang terjadi di kehidupannya, sebagai berikut:

- a. Keyakinan diri Resiliensi yang baik dapat membantu orang dalam menghadapi kesulitan. Seseorang yang memiliki rasa harga diri akan berusaha bangkit dari kegagalan dan memaksimalkan potensinya.
- b. Dukungan Sosial: Pelaku sosial yang di sekitar mereka membantu orang yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan untuk meningkatkan ketahanan mereka untuk mengatasi masalah mereka.
- c. Emosi positif: Emosi positif sangat berpengaruh untuk membangun resiliensi. Mereka sangat dibutuhkan saat menghadapi situasi yang sangat krisis karena emosi ini bisa membantu mengurangi stres.
- d. Spiritualitas: Percaya bahwa seseorang percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesulitan yang mereka alami, dan bahwa Tuhan bukan hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesulitan yang ada. Percayaan ini dapat membantu mereka menjadi lebih tangguh.

Seseorang yang berpikir positif akan mengalami perasaan positif dan tidak mudah mengalami gangguan emosi seperti marah atau sedih (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Lalu faktor keluarga juga sangat di perlukan sekali dalam hal ini, menurut (Hendriani, 2022)

Masalah patologis dan disfungsi keluarga adalah fokus evaluasi keluarga tradisional, berdasarkan asumsi-asumsi dan strategi medis.

Tiga karakteristik model penanganan keluarga berbasis medis (tradisional): (1) keyakinan bahwa masalah keluarga merupakan masalah patologis yang diderita oleh salah satu atau lebih anggota keluarga; (2) bahwa hasil asesmen awal biasanya membuktikan hasil diagnose yang menemukan sumber disfungsi keluarga; (3) keyakinan bahwa semakin banyak orang tahu tentang masalah mereka, semakin besar kemungkinan masalah mereka akan dibereskan. Oleh karena itu, pengobatan atau perawatan berpusat dalam memperbaiki keterbatasan atau ketidakmampuan keluarga. Saat ini, penelitian tentang resiliensi keluarga semakin melonjak. Resiliensi keluarga didefinisikan sebagai kebutuhan untuk mempertimbangkan interaksi dari waktu ke waktu yang dapat memperkuat keluarga.

Adapula menurut (Novianti, 2018) ciri anak yang resilien mempunyai beberapa sifat yang membedakan cara dia melihat diri sendiri dan lingkungan luar daripada cara anak lain melihat tidak gagal menghadapi kesulitan dan tekanan ini adalah karakteristik anak yang kuat, seperti berikut ini :

- a. Menganggap dirinya unik dan dihargai oleh sekitarnya
- b. Belajar menyelesaikan masalah dan menyusun keputusan
- c. Mempunyai strategi coping yang efektif
- d. Menyadari akan kekuatan dan kelemahannya
- e. Mempunyai perspektif positif tentang dirinya sendiri
- f. Meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang dewasa dan teman sebaya
- g. Berupaya memohon bantuan dan pengasuhan dari orang dewasa dengan cara yang tepat.
- h. Memiliki kemampuan untuk menentukan aspek kehidupannya yang dapat dia kontrol dan berkonsentrasi pada mengembangkan aspek tersebut.

Untuk itu ada strategi dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupan yang bisa dilakukan beberapa orang sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi dan mengakui tantangan atau tekanan yang dihadapi merupakan langkah penting untuk memulai proses penanganan.

2. Membangun perspektif yang positif dan optimis saat menghadapi tantangan dan tekanan dapat membantu mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan.
3. Membangun keterampilan regulasi emosi yang efektif, seperti teknik relaksasi, kesadaran, dan reframing kognitif, sangat penting untuk mengelola stres dan emosi negatif.
4. Mencari dukungan dari orang lain untuk mengendalikan emosi negatif Anda.
5. Memberikan prioritas pada aktivitas yang menyehatkan, seperti olahraga, hobi, dan aktivitas rekreasi, dapat membantu mempertahankan kesehatan fisik dan mental saat menghadapi tantangan.
6. Mempelajari keterampilan penyelesaian masalah yang efektif, seperti mengidentifikasi masalah, mencari solusi alternatif, dan membuat rencana tindakan, dapat membantu mengatasi masalah secara sistematis.
7. Menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan dapat memberikan inspirasi dan kekuatan untuk melakukan hal-hal yang ingin mereka lakukan.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi dan mengakui kesulitan. Individu dapat mulai mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah dengan menyadarinya. Untuk mengurangi dampak negatif dari tantangan dan tekanan, sangat penting untuk membangun perspektif yang positif dan optimis. Mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang efektif, seperti teknik relaksasi, kesadaran, dan reframing kognitif, dapat membantu orang mengelola stres dan emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari tantangan dan tekanan.

Selain itu, mencari dukungan sosial sangat penting karena dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok pendukung dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk terus bergerak maju. Selama menghadapi tantangan, memprioritaskan aktivitas yang menyehatkan, seperti olahraga, hobi, dan aktivitas relaksasi, dapat membantu mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, keterampilan penyelesaian masalah yang efektif, seperti mengidentifikasi masalah, mencari solusi alternatif, dan membuat rencana tindakan, dapat membantu orang mengatasi masalah dengan lebih baik. Terakhir, menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan dapat memotivasi orang untuk terus maju di tengah kesulitan dan kesulitan. Memiliki tujuan yang jelas dapat membantu orang menemukan alasan untuk terus berjuang dan menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih positif.

Strategi-strategi ini dapat membantu orang menjadi lebih tahan dan mampu menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupan. Tetapi, penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki kebutuhan dan keadaan yang berbeda, sehingga strategi yang paling efektif mungkin berbeda untuk setiap orang.

KESIMPULAN

Kemampuan untuk tetap kuat adalah kemampuan penting yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dan pulih dari hambatan dan tekanan dalam kehidupan. Resiliensi sering dianggap sebagai sifat bawaan, tetapi penelitian menunjukkan bahwa dapat dipelajari dan dikembangkan sepanjang hidup melalui berbagai strategi. Beberapa strategi utama untuk membangun resiliensi termasuk membangun hubungan dan dukungan sosial yang positif, meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mempertahankan pola pikir yang optimis dan realistis, mengembangkan regulasi emosi yang efektif, menemukan makna dan tujuan dalam hidup, dan membangun kepercayaan diri.

Identitas diri, pengendalian emosi, kemampuan pribadi, kemampuan, toleransi terhadap pengalaman negatif, penerimaan diri yang positif, hubungan baik dengan orang lain, kontrol diri, dan religiusitas mandiridan adalah semua komponen resiliensi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa remaja Jawa memiliki kemampuan untuk bertahan. Kemampuan remaja untuk memanfaatkan efek positif dan menggunakan sumber-sumber resiliensi mereka adalah tanda resiliensi mereka. Adanya figur ibu yang mampu menangani masalah keluarga menumbuhkan ketabahan dan resiliensi remaja, yang merupakan efek positif. Menumbuhkan keyakinan diri yang kuat bahwa Anda akan mampu mengatasi segala kesulitan menunjukkan kematangan dalam mengendalikan emosional. Dalam membangun kecerdasan emosional, pendekatan spiritual sangat penting karena prinsip bahwa Tuhan tidak memberikan pencobaan yang melampaui kemampuan seseorang.

Intervensi dan program yang dirancang khusus dapat membantu orang mengembangkan resiliensi pada setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Membangun resiliensi membantu orang lebih baik menghadapi dan mengatasi masalah dan tekanan dalam kehidupan. Secara umum, membangun resiliensi adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup yang melibatkan pembangunan

kemampuan dan strategi yang memungkinkan seseorang untuk beradaptasi secara positif dan pulih dari situasi sulit yang dihadapi. Orang-orang yang memiliki resiliensi yang kuat memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan terus berkembang meskipun menghadapi tantangan.

REFERENSI

- Faristin Latifa, Hariyadi Sugeng, R. P. (2013). Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress. *Journal of Sosial and Industrial Psychology*, 2(1), 64–68.
- Haru, E. (2023). Membangun Resiliensi Dalam Diri Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(1), 44–60.
<https://doi.org/10.60130/ja.v11i1.71>
- Hendriani, W. (2022). Resiliensi Psikologis : Sebuah Pengantar. *Prenada Media*.
- Kusuma, A. M., Rufaidah, A., Nisa, A., & Anjani, K. T. (2023). Strategi Meningkatkan Resiliensi Siswa bagi Guru Muhammadiyah Boarding School Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(6), 648.
<https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v6i6.20538>
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26–33.
<https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/viewFile/5101/4780>
- Rachman hakim. (2018). *KONSELING RELITAS UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI SISWA: LITERATURE REVIEW*. 1–33.
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategy To Develop Individual Resilience In The Middle Of The Covid-19 Pandemic Using Islamic Art Therapy. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 45–46.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology*, 1(2), 96–105.