

Resiliensi pada Remaja Jawa

M.C. Ruswahyuningsih¹, Tina Afiatin²

Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. This research aims to find out about resilience in Javanese adolescents and the factors that influence related to the problem within the family. The method used in this research is qualitative research method with the type of phenomenology. Respondents of this research is Javanese adolescents aged 16 to 21 years. The results showed the ability of resilience in adolescents is influenced resilience Javanese family, peers, and Javanese cultural values *rila*, *narima*, and *sabar*, religiosity and social environment. Youth in conflict in the family was able to get out of the pressure and the rise of the bad events of the past. Attitude of resilience include the ability of adolescents to avoid stress or suppress his depression and remain productive.

Kata kunci: adolescent resilience, family problems, value of Javanese culture

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang resiliensi pada remaja Jawa dan faktor-faktor yang memengaruhinya terkait dengan permasalahannya didalam keluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan tipe fenomenologi. Responden penelitian ini, adalah 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 *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.

Kata kunci: resiliensi remaja, permasalahan keluarga, nilai budaya Jawa

Di Indonesia dalam kurun waktu belakangan ini diperoleh data mengenai kasus bunuh diri, depresi, kenakalan dan tindakan patologis yang banyak dilakukan oleh anak dan usia produktif. Dari data sederhana Yosep (2007) ditemukan beberapa anak usia 12 tahun sampai 23 tahun di daerah Garut, Lembang, dan Jakarta melakukan bunuh diri. Hasil penelitian Suryani dari *Institute for Mental Health*

(SIMH, 2008) di Bali sekitar 952 orang bunuh diri dalam lima tahun terakhir atau rata-rata dalam dua hari terdapat kasus bunuh diri dan mayoritas dilakukan oleh anak dan berusia produktif (Suryani, 2008).

Keputusasaan yang berbuntut bunuh diri dan agresifitas yang destruktif adalah fenomena perilaku patologis yang merupakan cerminan terjadinya degradasi mental pada remaja yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda.

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: ruswahyuningsih@gmail.com

² Atau melalui: afiatin04@ugm.ac.id

Kemajuan teknologi dan arus globalisasi membuat anak semakin pandai, semakin kritis, semakin banyak keinginannya, namun di sisi lain mentalnya melemah. Hal ini bisa juga lantaran fasilitas, kemudahan, bahkan kenikmatan hidup ditawarkan dimana-mana, sehingga anak kurang memiliki daya juang untuk mencapai sesuatu. Juga sikap orangtua yang terlalu menanamkan disiplin pada anak demi mengejar prestasi bagaikan pisau bermata dua. Anak diharuskan menurut untuk memenuhi target orangtua, sehingga anak menjadi sangat tertekan dan kemudian dapat melakukan tindakan bunuh diri (Suryani, 2008).

Mencermati fenomena sosial yang terjadi saat ini, maka diketahui betapa pentingnya daya tahan dan daya lentur (resiliensi) bagi individu remaja agar mampu menghadapi tantangan-tantangan didalam kehidupannya, dan dapat terhindar dari stres, depresi, dan perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya.

Menurut Papalia, Olds dan Fieldman (2004), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Dalam perkembangannya, remaja mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi dengan melakukan penyesuaian diri yang baik agar tidak menimbulkan permasalahan dan hambatan-hambatan dalam perkembangan remaja selanjutnya (Huvighurst, 1972). Salah satu kualitas pribadi yang dibutuhkan dalam penyesuaian diri yang efektif adalah resiliensi (Retnowati, 2005 dalam Utami, 2009).

Menurut Arnett (1999) ada tiga aspek kesulitan yang menandainya periode masa remaja adalah: konflik dengan orang tua, perubahan emosi, dan munculnya perilaku

berisiko. Perubahan-perubahan ini merupakan stresor penyebab stres bagi remaja (Gibson & Lowe, 2005 dalam Utami, 2009), dan dampak stres cenderung memberi pengaruh negatif dalam kehidupan remaja, antara lain terwujud dalam perilaku berisiko, contohnya; membangkang orangtua (Hurlock, 2009), berontak terhadap orangtua (Arnett, 1999; Hurlock, 2009), kenakalan remaja dan penggunaan obat-obat terlarang (Santrock, 2007), perilaku anti sosial (Arnett, 1999) dan menyumbang kerentanan remaja terhadap gangguan depresi (Cunningham, 2006 dalam Utami, 2009).

Menurut Mutia, Subandi, dan Mulyati (2010), depresi pada remaja sulit terdeteksi secara tepat karena biasanya merupakan depresi terselubung yang sering dianggap sebagai gejala hiperaktivitas atau gangguan perilaku. Diduga depresi terselubung menjadi penyebab penggunaan narkoba pada remaja mengingat 80% dari 3,4 juta orang Indonesia adalah remaja (Afiatin, 2008 dalam Mutia, Subandi, & Mulyati, 2010).

Selanjutnya Snyder dan Lopez (2007) secara khusus menyebutkan bahwa resiliensi remaja merupakan kemampuan untuk tidak mengalah ketika menghadapi tekanan dari lingkungan, remaja mampu terhindar dari penggunaan obat terlarang, kenakalan remaja, kegagalan di sekolah, dan gangguan mental.

Berbagai penelitian terdahulu menemukan bukti adanya kemampuan positif yang mampu dilakukan remaja. Hasil penelitian Afiatin (2009) pada remaja Aceh yang terkena tsunami membuktikan bahwa remaja Aceh memiliki kemampuan memaknai peristiwa yang dialaminya (bencana tsunami), dan remaja Aceh tetap mempunyai rasa kemandirian, optimistik, sensitifitas sosial, dan religiusitas sehingga lebih kuat menghadapi dampak tsunami (Afiatin, 2009).

Kemampuan pribadi remaja Jawa memaknai peristiwa-peristiwa yang terjadi

dalam kehidupannya adalah merupakan bentuk penerimaan diri yang mendalam tentang diri sendiri maupun situasi personal yang mencakup masa lalu, masa kini, serta masa depan yang diantisipasi (Ellerman, 2001 dalam Trimulyaningsih & Rachmahana, 2008). Penerimaan diri yang positif dan kemampuan memaknai dengan baik peristiwa hidupnya adalah merupakan ciri individu yang resilien.

Orang-orang yang paling memengaruhi kehidupan remaja dan membentuk diri remaja adalah keluarga. Menurut Geertz (1985), keluarga Jawa memberi kesejahteraan emosional serta keseimbangan dalam orientasi sosial bagi remaja Jawa. Setiap keluarga memiliki budaya, aturan dan pola yang unik. Idealnya sebuah keluarga adalah setiap kelompok atau individu yang menyediakan lingkungan yang aman dan percaya yang mendorong pembelajaran dan perkembangan yang sehat, namun demikian tidak ada keluarga yang kebal terhadap konflik, tantangan, ataupun stres (Saerodji, 2010).

Normalitas keluarga akan berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja. Dalam keluarga yang normal (harmonis) remaja akan cenderung berperilaku positif, sebaliknya pada keluarga yang tidak normal (rusak) remaja akan cenderung berperilaku sosial negatif (Supriyoko, 2005 dalam Saeroji, 2010).

Kesulitan, kemalangan, bencana, dan lain-lain yang membuat remaja merasakan kesedihan, dan putus asa seringkali ditemui dalam kehidupan. Biasanya remaja yang pernah terkena bencana, mengalami kondisi buruk keluarga, akan menghadapi masalah yang cukup sulit (Marmorstein & Shiner, 1996; Sheeber, Hops, & Davis, 2001 dalam Santrock, 2007).

Bagaimana individu remaja atau keluarga menghadapi dan beradaptasi selama masa sulit ataupun stres disebut dengan

resiliensi, yaitu: kemampuan seorang individu untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, belajar dan mencari elemen positif dari lingkungannya untuk membantu kesuksesan proses beradaptasi dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, walau berada dalam kondisi hidup tertekan, baik secara eksternal atau internal (Niaz, 2006; Kindt, 2006; Bonano, 2004).

Mengenai hubungan antara nilai budaya dengan strategi menghadapi masalah didukung teori Aldwin dan Everson (1980 dalam Wulandari 2009), bahwa karakteristik pribadi, situasi, penilaian kognitif dan kebudayaan juga memengaruhi strategi pemecahan masalah.

Hasil penelitian Maburri (2007) pada penyintas bencana alam mengungkapkan bahwa nilai-nilai budaya *rela*, *narimo*, dan *sabar* memengaruhi bagaimana penyintas memandang dan menyikapi bencana yang dialami, sehingga merupakan kekuatan pribadi dalam menghadapi peristiwa mencekam. Menurut Maburri kekuatan itulah yang disebut kepribadian tangguh. Kepribadian tangguh menurut Kobasa adalah komitmen, kontrol dan tantangan yang merupakan kesatuan yang berfungsi sebagai tameng terhadap efek negatif stres yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari (Hajam & Martaniah, 2004).

Remaja Jawa adalah bagian dari masyarakat Jawa yang mempunyai kaidah-kaidah dalam kehidupannya. Menurut Geertz (Suseno, 1985), ada dua kaidah yang paling menentukan pola pergaulan dalam masyarakat Jawa. Kedua kaidah ini disebut sebagai prinsip kerukunan dan prinsip hormat. Kedua prinsip ini merupakan kerangka normatif yang menentukan bentuk konkret semua interaksi (Suseno, 1985).

Maka diharapkan remaja Jawa mampu pula memaknai kaidah-kaidah masyarakat-

nya, karena perilaku nyata dari orientasi nilai adalah individu berusaha melakukan hal yang benar, menggunakan kesadarannya, dan memikirkan orang lain sama seperti ia memikirkan dirinya sendiri (Wollin, 2003).

Kehidupan remaja masa kini mempunyai tantangan-tantangan hidup yang tidak mudah, dan lebih banyak menghadapi tuntutan dan harapan yang lebih kompleks dibanding remaja generasi lalu (Feldman, 2000). Apabila harapan dan tuntutan yang dihadapinya tidak seimbang maka akan terjadi konflik dalam diri dan dapat memunculkan masalah-masalah baru (Hurlock, 2009).

Dengan demikian, dirasa perlu memperhatikan dan memahami dengan sungguh mengenai remaja dengan kehidupannya yang khas serta kemampuan dan potensi-potensi positif yang dimilikinya. Resiliensi merupakan salah satu kemampuan pribadi remaja.

Resiliensi remaja

Resiliensi mempunyai pengertian sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali (*to bounce back*) dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan-permintaan yang terus berubah dari pengalaman-pengalaman stres (Ong dkk., 2006; Tugade & Fredericson, dkk., 2003).

Mackay dan Iwasaki (Yu & Zhang, 2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan resilien, sebagai berikut: (a) Individu mampu untuk menentukan apa yang dikehendaki dan tidak terseret dalam lingkaran ketidakberdayaan; (b) Individu mampu meregulasi berbagai perasaan terutama perasaan negatif yang timbul akibat pengalaman traumatik; dan (c) Individu mempunyai pandangan atau kemampuan melihat masa depan dengan lebih baik.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja merupakan suatu kemampuan diri individu remaja untuk bangkit kembali dari stresor kehidupan dan peristiwa traumatik yang dialami dan dengan cepat kembali kekehidupan 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.

Permasalahan keluarga

Keluarga salah satu unit sosial yang berhubungan antar anggotanya terdapat saling ketergantungan yang tinggi. Oleh karenanya konflik dalam keluarga merupakan keniscayaan (Lestari, 2012). Konflik yang terjadi dalam keluarga merupakan konflik dalam kehidupan yang dianggap paling berat, karena kondisi keluarga termasuk didalamnya konflik yang terjadi akan memberikan pengaruh yang signifikan dengan perkembangan kepribadian anak (Aunillah & Moordiningsih, 2010).

Permasalahan keluarga adalah peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam keluarga yang menyebabkan terganggunya keharmonisan keluarga dan kesimbangan psikologis anak dan remaja didalam keluarga tersebut. Seperti adanya perceraian, keretakan perkawinan orangtua, kesulitan ekonomi keluarga, adanya konflik anak dan orangtua.

Nilai budaya Jawa

Nilai meliputi sikap individu, sebagai standar bagi tindakan dan keyakinan (*belief*). Nilai dipelajari individu melalui keluarga, budaya dan orang-orang disekitarnya (Thames & Thomason, 2000 dalam Lestari, 2012). Prinsip kerukunan dan prinsip hormat merupakan kerangka normatif yang menentukan bentuk konkrit semua

interaksi pada masyarakat Jawa (Geertz, dalam Suseno, 1985). Nilai budaya *sabar, narima, rila* merupakan nilai budaya yang digunakan dalam mewujudkan kaidah hormat dan rukun.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi remaja Jawa saat ini dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Perumusan masalah yang melandasi penelitian ini adalah bagaimana resiliensi remaja Jawa saat ini terkait dengan permasalahan keluarga dan faktor-faktor yang memengaruhi

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif dengan tipe fenomenologi. Karena melalui pendekatan kualitatif suatu fenomena dieksplorasi melalui kekhasan (*uniqueness*) pengalaman hidup masing-masing responden penelitian ketika mengalaminya, sehingga fenomena itu dapat dibuka dan dipilah sehingga dicapai sebuah pemahaman terhadap kompleksitas fenomena yang ada (Smith, 2009).

Responden penelitian ini adalah remaja Jawa berusia 16-21 tahun yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan sesuai fokus penelitian. Pernah mengalami kemandangan, keterpurukan terkait permasalahan dalam keluarga, dan masih aktif dalam pendidikan.

Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian sebanyak tiga orang remaja, mengingat tidak ada jumlah pasti yang ditetapkan dalam penelitian kualitatif (Patton dalam Poerwandari, 2005).

Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara terbuka, dan wawancara non formal. Analisis data dilakukan melalui hasil wawancara terbuka, terkumpul data yang berbentuk deskriptif.

Berdasarkan data deskriptif ini kemudian dilakukan analisis jawaban (*content analysis*) yang selanjutnya dikodekan (*coding*) dan diidentifikasi untuk mendapatkan tema-tema dan kategori.

Hasil

Remaja Jawa terbukti mempunyai kemampuan mengembangkan emosi positif dan kontrol diri yang baik. Pengelolaan emosi positif dan kontrol diri yang baik merupakan kemampuan internal remaja yang merupakan pengembangan aspek positif yang mendukung dan memfasilitasi terbentuknya resiliensi pada dirinya.

Kemampuan remaja untuk memaknai kejadian dan peristiwa-peristiwa hidup yang dialaminya (permasalahan keluarga) membuat remaja tidak terpuruk dan larut dalam kesengsaraannya. Hal ini menunjukkan adanya resiliensi pada dirinya. Menurut Smet (1994) resiliensi merupakan kapasitas untuk secara efektif menghadapi stres internal berupa kelemahan-kelemahannya maupun stres eksternal misalnya penyakit, kehilangan atau masalah dengan keluarga (Smet, 1994).

Dengan berpikir positif, seseorang akan mempunyai perasaan positif dan tidak mudah mengalami gangguan emosi seperti mudah marah dan mudah sedih (Blume, 2005 dalam Arief & Adiyanti, 2010). Dengan keterampilan mengelola emosi, seseorang akan mengenal emosi, mengelola perasaan, dan mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan; sehingga ketika terjadi gangguan emosi perasaan dapat pulih dengan mudah.

Remaja Jawa dapat menerima segala yang terjadi sebagai suatu yang memang harus diterima, dan mereka menjadikannya sebagai suatu pengalaman dan proses pembelajaran dalam hidup (*narima*). Sekalipun permasalahan yang mereka alami menyakit-

kan, namun mereka mampu menghadapinya, bertahan dan kemudian berusaha bangkit untuk keluar dari kesulitan yang menghimpitnya (resiliensi).

Penerimaan diri ini membuat remaja mampu membangun resiliensi dirinya ditengah kesulitan dan kesengsaraan hidup yang dialaminya. Hal ini didukung pendapat Reivich dan Shatté (2002), yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup, yang berupa: kemampuan membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis; memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupannya.

Resiliensi dapat dipengaruhi oleh aset eksternal. Aset eksternal adalah dukungan sosial yang diberikan oleh rumah, sekolah, masyarakat, dan teman, dalam bentuk hubungan peduli, harapan (Wasonga, 2002).

Dukungan keluarga diperoleh remaja Jawa melalui adanya persepsi positif dan adanya rasa hormat remaja pada orang-tua dan keluarga, sehingga remaja mampu memaknai situasi dan kondisi keluarga yang terjadi, untuk kemudian mengelola emosi dan bersama-sama bangkit dari kesulitan-kesulitan yang ada. Adanya kekuatan yang muncul dari gabungan "nilai hormat" dan "penampilan keharmonian" akan melahirkan satu kekuatan penting bagi daya gabung dan daya lenting dalam keluarga Jawa serta juga dalam masyarakat Jawa (Geertz, 1985).

Remaja Jawa memandang distres sebagai tantangan keluarga, bukan hal yang merusak, bahkan mereka mampu memanfaatkan potensi positif yang dimiliki keluarga untuk tumbuh dan melakukan perbaikan diri (resiliensi) bersama-sama. Menurut Lestari (2012) resiliensi keluarga memengaruhi resiliensi remaja didalam keluarga.

Sikap *riila*, *nrima*, dan *sabar* merupakan faktor pendukung yang sangat membantu remaja Jawa dalam memecahkan masalahnya. Sikap *riila*, *nrima*, *sabar* membuat remaja mampu memaknai kejadian yang harus dihadapinya, sehingga ia mampu melakukan strategi *coping* yang tepat bagi dirinya.

Adanya hubungan positif antara nilai Jawa dengan *problem focused coping* didukung teori Jong (1985) bahwa sikap *sabar*, *riila*, *nrima* dilakukan melalui proses berusaha. Sikap *riila* mengarah pada sesuatu yang sudah dicapai dengan daya upaya (Wulandari, 2009). Nilai-nilai budaya *sabar*, *riila*, *nrima* diketahui memengaruhi sikap dan perilaku remaja Jawa.

Hasil penelitian Nuryoto dkk. (2010, dalam Umami, 2012) menyatakan bahwa transmisi nilai budaya tradisional (seperti saling menghargai, menghormati orangtua, serta menjunjung keharmonisan lingkungan) masih berlangsung ditengah masyarakat Jawa era modern.

Teman sebaya mempunyai arti yang sangat penting bagi remaja Jawa melalui dukungan sosial yang diberikannya. Dukungan sosial merupakan bentuk hubungan yang bersifat menolong dan melibatkan aspek perhatian, emosi, informasi, bantuan instrumen dan penilaian (Cohen & Syme, 1985).

Teman sebaya adalah tempat berbagi, masalah, pemberi saran dan informasi bagi remaja Jawa. Bersama teman sebaya, remaja merasa dapat bebas mengeluarkan pendapat, dan saling membagi pengalaman sebagai anak muda yang penuh canda dan keceriaannya. Remaja merasa bahwa teman sebaya mempunyai kesamaan dalam cara berpikir dan kesenangan yang sama, sehingga para remaja dapat saling membantu dalam memecahkan permasalahan serta menjadi tempat berbagi rasa bahagia sebagai ungkapan rasa syukur.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Cowie dan Wellace (2000 dalam Suwarjo, 2008) yang menemukan bahwa dukungan teman sebaya banyak membantu atau memberikan keuntungan kepada anak-anak yang memiliki problem sosial dan problem keluarga, dan dapat membantu memperbaiki iklim sekolah, serta memberikan pelatihan keterampilan sosial.

Faktor religiusitas dirasakan sangat besar pengaruhnya bagi para remaja terutama dirasakan dalam keadaan sulit yang menekan, namun tak lupa juga bersyukur disaat bahagia. Religiusitas menumbuhkan keiklasan, mengurangi kesedihan dan stres psikologis, membantu remaja Jawa memaknai secara positif pengalaman dan kehidupannya, penerimaan dirinya, serta menguatkan tumbuhnya harapan dan keimanan pada remaja Jawa. Menurut Taylor (1995 dalam Trimulyaningsih & Subandi, 2011) individu dengan keyakinan agama yang kuat lebih memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan personal yang lebih besar, dan terkena dampak yang lebih kecil dari kejadian traumatik dibanding dengan orang-orang yang tidak mau terlibat dengan agama.

Remaja Jawa mampu memanfaatkan sumber-sumber resiliensi baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan diluar dirinya, sekalipun hidup dalam lingkungan yang berisiko. Lingkungan keluarga yang pecah, keluarga yang mengalami gangguan ekonomi, dan konflik keluarga dalam menentukan pilihan hidup anak, yang semuanya menimbulkan gangguan psikologis pada diri remaja..

Dengan kemampuan meningkatkan aspek positifnya, maka kaum remaja Jawa dapat mengatasi permasalahan hidup dengan lebih mudah dan berperan meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosinya. Dalam hal ini peningkatan aspek positif merupakan pengembangan proses kognitif yang dila-

kukan remaja Jawa untuk membentuk resiliensi dirinya.

Dengan memperhatikan pengaruh faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja Jawa, yakni: keluarga, teman sebaya, dan nilai-nilai budaya Jawa yang merupakan ruang lingkup remaja Jawa selain kemampuan pribadi individu remaja itu sendiri, maka diperoleh hasil penelitian mengenai bagaimana kemampuan remaja Jawa dalam membangun dan memperkuat resiliensi dirinya.

Diskusi

Sikap dan perilaku resiliensi remaja Jawa dipengaruhi oleh kemampuan pribadi remaja (*I AM*) yang berupa kemampuan kognitif, perasaan dicintai, berharga, keyakinan diri, tabah, *problem solving* dan kemampuan memanfaatkan dengan baik sumber-sumber resiliensi yang dimilikinya (*I HAVE*) sebagai dukungan sosial yakni keluarga, teman sebaya, dan nilai-nilai budaya Jawa *riila, narima, sabar* dan *ketabahan*. Disamping itu adanya faktor religiusitas dan faktor lingkungan (tetangga) yang merupakan aset eksternal. Sehingga remaja mempunyai kemampuan (*I CAN*) keluar dari stres, depresi, pengalaman buruk dan trauma masa lalu untuk bangkit memperbaiki diri dengan kekuatan positif dan mandiri (resiliensi).

Sinergi dari ketiganya merupakan sumber resiliensi remaja Jawa. Dengan resiliensi remaja bangkit dari keterpurukan dan ketidakberdayaan (adanya permasalahan keluarga) remaja tetap produktif dan optimis menyongsong masa depannya serta terhindar dari perilaku buruk yang dapat merugikan dirinya dan orang lain.

Menurut Dumont dan Provost (1999), penyebab remaja sering gagal dalam memecahkan masalahnya, yaitu remaja tidak resilien atau memiliki ketakutan mengalami

kegagalan yang dapat menghambat usaha mencari alternatif solusi dan menentukan solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah.

Telah diketahui, bahwa resiliensi merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul pada diri individu (remaja) disaat individu mengalami tekanan-tekanan yang mengancam keseimbangan psikologisnya menuju kebahagiaan. Kebahagiaan sebagai tujuan hidup dalam konteks ini merupakan keinginan untuk sukses, membahagiakan keluarga, mempunyai kualitas hidup lebih baik, (bahagia lahir dan batin), lebih semangat, dan merencanakan masa depan yang lebih baik.

Kesimpulan

Resiliensi adalah proses menemukan dan mengenali hal positif dibalik suatu kemalangan dan memanfaatkannya sebagai tenaga untuk memantul bangkit, dan optimis menggapai harapan, cita-cita dan kebahagiaan sebagai tujuan hidup.

Resiliensi remaja Jawa meliputi aspek identitas diri, regulasi emosi, efikasi diri, kompetensi pribadi, toleransi terhadap pengalaman negatif, penerimaan diri positif, hubungan baik dengan orang lain, kontrol diri, mandiridan religiusitas. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kemampuan resiliensi pada remaja Jawa pada saat ini.

Resiliensi pada remaja Jawa terlihat dengan kemampuannya menggali afek-afek positif dan kemampuannya memanfaatkan sumber-sumber resiliensi yang dimilikinya dengan baik.

Resiliensi remaja yang merupakan afek positif dan ketabahan terbangun pada diri remaja dengan adanya figur ibu yang memiliki ketabahan dalam mengatasi permasalahan keluarga. Ketabahan memfasilitasikan terbentuknya resiliensi pada remaja Jawa.

Resiliensi remaja diperkuat dan terbentuk dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh remaja Jawa melalui hubungan remaja dengan keluarga, teman sebaya, komunitas dan masih hidupnya nilai-nilai budaya Jawa pada remaja saat ini. Dukungan sosial yang diperoleh remaja dari lingkungan sosialnya, berupa: cinta, harapan, kepedulian, motivasi, pemecahan masalah, pemberi informasi, nilai, dan keyakinan.

Resiliensi remaja Jawa diperkuat dengan adanya resiliensi keluarga. Dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, serta masih hidupnya nilai-nilai budaya Jawa *sabar, rila, narima* dan *tabah* sebagai *coping behavior* yang memfasilitasi terbentuknya resiliensi pada remaja Jawa.

Sikap dan perilaku remaja Jawa menunjukkan kemampuan remaja yang resilien, yaitu *sabar, rila, narima, tabah*, optimis dan tetap produktif, serta kemampuan terhindar dari perilaku buruk. Mempunyai tujuan dan kebermaknaan hidup baik untuk diri sendiri, keluarga dan orang lain.

Saran

Remaja Jawa hendaknya menyadari pentingnya peran lingkungan sosial sebagai penguat dan terbentuknya resiliensi. Maka perlu bagi remaja semakin mengembangkan diri dan meningkatkan kompetensi diri serta memperluas jaringan hubungan sosial, agar memperoleh dukungan sosial sebagai penguatan resiliensi dirinya, dan juga menyadari bahwa masih perlu memegang teguh nilai-nilai budaya Jawa, dan menerapkan nilai budaya Jawa dalam kehidupannya secara tepat dan benar. Karena diketahui nilai-nilai budaya Jawa merupakan *coping behavior* dan faktor protektif yang memfasilitasikan resiliensi pada remaja Jawa (melindungi dirinya dari hambatan terbentuknya resiliensi).

Bagi keluarga Jawa hendaknya menyadari bahwa identitas diri kaum muda lebih pada faktor keteladanan orang dewasa dilingkungan sosialnya, terutama orangtua. Maka hendaknya keluarga mampu memberikan dukungan sosial dengan keteladanan dan penerapan nilai-nilai secara tepat sesuai dengan zamannya.

Bagi kaum ibu khususnya hendaknya menyadari bahwa peran ibu sangat berpengaruh kuat bagi ketabahan dan resiliensi remaja Jawa. Peran ibu sentral (tidak bisa tergantikan) didalam kehidupan keluarga dan masyarakat Jawa.

Bagi masyarakat Jawa hendaknya tetap menjaga dengan baik nilai-nilai budaya yang luhur, karena peran masyarakat merupakan faktor protektif yang memfasilitasikan terbentuknya resiliensi remaja Jawa sebagai generasi muda masyarakat Jawa.

Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya semakin tertarik dan memperhatikan kemampuan-kemampuan positif lain pada remaja, karena resiliensi hanya merupakan salah satu dari kemampuan pribadi positif yang dimiliki remaja.

Daftar Pustaka

- Afiatin, T. (2009). Subjective well-being of Aceh adolescents after Tsunami: The meaning of disaster and adolescent happiness. *Anima. Indonesian Psychological Journal*, 25(1), 11-29.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress. Reconsidered. *American Psychologist*, 54, 317-326.
- Arief, Y., & Adiyanti, M. G. (2010). Keterampilan psikologis untuk meningkatkan stabilitas emosi pengguna narkoba. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2), 229-242.
- Aunillah, F., & Moordiningsih. (2010). Resiliensi pada remaja dengan orangtua yang mengalami konflik antara keluarga dan pekerjaan. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 1(2), 186-193.
- Bonano, G. A. (2004). Loss, Trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive event. *American Psychologist Association*.
- Cohen, S., & Syme, S. (1985). *Social Support and health*. London: Academic Press.
- Dumont, M., & Provost. M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self esteem, and social activities on experience of stress depression. *Journal of youth and adolescence*, 28, 343-363.
- Endraswara, S. (2008). *Budi pekerti Jawa (Tuntunan luhur dari budaya adiluhung)*. Yogyakarta: Penerbit Gelombang Pasang.
- Feldman. (2000). Parent's convergence on sharing and marital satisfaction, father involvement and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Journal of Infant Mental Health*, 21, 176-191.
- Fredericson, L. B., Tugade, M. M., Waugh. E. C., & Larkin, R. G. (2003). What good are positive emotion on crises? a prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on The United States on September 11 th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Geertz, H. (1985). *Keluarga Jawa*. Penerjemah: Hersri. Jakarta: PT. Temprint.
- Hadjam, M. N. R., & Martaniah, S. M. (2004). Peran kepribadian tahan banting pada gangguan somatisasi. *Anima. Indonesian Psychological Journal*, 15(2), 122-135.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang*

- kehidupan*). Diterjemahkan Istiwidayanti & Soejarwo. Jakarta: Penerbit: Erlangga. Jakarta.
- Huvighurst, R. J. (1972). *Developmental task and education*. New York: D. McKay.
- Jong, S. De. (1976). *Salah satu sikap hidup orang Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Kanisius.
- Kindt, T. M. (2006). *Building population resilience to terror attack: Un learned lesson from military and civilian experience*. Diunduh dari: <http://www.au.af.mil/au/awc..gate/cpc-pub/kindt.pdf>. tanggal 5 September 2009
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Penanaman nilai dan penanganan nilai dan penanganan konflik dalam keluarga. Jakarta. Penerbit: Kencana Prenada Media Group
- Mabruri, M. I. (2007). *Hubungan antara kepribadian tangguh (hardiness) dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada korban bencana alam di Yogyakarta*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Mancini, D. A., & Bonano, A. G. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of Clinical Psychology*, 1, 971-985.
- Mutia, E., Subandi., & Mulyati, R. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(1), 53-68.
- Niaz, V. (2006). Role of faith and reliance in recovery from physico-trauma. *Pakistan Journal of Medical Sciences Quarterly*, 22(2), 204-207.
- Ong, D. A., Bergeman, S. C., Bisconti, T. L., & Walles, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptations to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730-749.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Fieldman, R. D. (2004). *Human development*. New York: The Mc Graw-Hill Companies.
- Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian Psikologi*. Lembaga sarana pengukuran dan pendidikan psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rachim, L. R. & Nashori, F. (2007). Nilai budaya Jawa dan perilaku nakal remaja Jawa. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 9(9), 18-19.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential skills or overcoming life inevitable obstacles*. New York; Broadway Books.
- Saeroji, F. E. (2010). *Resiliensi keluarga*. Diunduh dari: www.atfahmi.depsos.org/2010/07/13/resiliensi-keluarga/. tanggal 19 September 2010.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. Eleventh edition. University of Texas at Dallas: Mc. Graw Hill International.
- Smith, J. A. (2009). *Psikologi kualitatif. Panduan praktis riset*. Diterjemahkan Budi Santosa. S.Psi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Snyder, C. R., & Lopez, C. S. (2007). *Positive psychology in scientic and practical exploration of strenght*. London: Sage Publication.
- Suryani. (2008, Juli-Agustus). *Tiap dua hari sekali terjadi bunuh diri di Bali*. Majalah Kartini. Aktual. 10-12.
- Suseno, F. M. (1985). *Etika Jawa. Sebuah analisa falsafati tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia,
- Suwarjo. (2008). *Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mengembangkan resiliensi remaja*. Makalah seminar

- pengembangan ilmu pendidikan, tanggal 29 Februari 2008. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, L. B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Trimulyaningsih, N., & Rachmahana, R. (2008). Positive religious coping style dan penerimaan diri pada Supervisor Gempa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 74-100. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Trimulyaningsih, N., & Subandi. (2010). Terapi kognitif-perilaku religius untuk menurunkan gejala depresi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2), 205-227.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). *Resilience: A historical review of the construct holistic nursing practice*, 18, 3-8.
- Umami, L. (2012). *Gambaran diri ideal remaja akhir Jawa masa kini*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Utami, H. (2009). *Program "Makro" untuk menurunkan gejala depresi pada remaja*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wahyuni, T. (2008). Resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dan utuh serta peran harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi. (Skripsi tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wasonga, T. (2002). Gender effect on perception of external assets, development of resilience and academic achievement: perseptuation theory approach. *Gender Issues*, 43-44.
- Wolin, S. (2003). What is strenght. *Article of reclaiming children and youth*, 1(12), 18-21.
- Wulandari. (2009). Hubungan antara nilai Jawa dengan strategi menghadapi masalah pada usia lanjut. (Skripsi tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with chinese people. *Social behaviour and personality*, 35, 19-30.