

---

## RESILIENSI PADA REMAJA BERDASARKAN KEUTUHAN KELUARGA

Amira Yasin <sup>1)</sup>, Gian Sugiana Sugara <sup>2)</sup>, Aam Imaddudin <sup>3)</sup>

\*) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

✉ (Email) : [amirayasin6@gmail.com](mailto:amirayasin6@gmail.com)

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the picture of resilience in class XI SMK Mitrabatik, based on gender, family integrity and planning a program to increase student resilience. This study uses a quantitative descriptive method to reveal a picture of student resilience, the population in this study is class XI SMK Mitrabatik, amounting to 350 students, the technique in this study uses saturated sampling by making the population members a sample. The results of this study in general the resilience of class XI students at SMK Mitrabatik are in the category of resilience quite 49% (172 people), the highest aspect is the optimism aspect and the lowest aspect is the emotional regulation aspect. Based on gender and family integrity did not have a significant difference. The shortcomings of this study sample is still limited so it does not yet represent all students in SMK Mitrabatik.

**Keyword:** Resilience, Family Integrity, Descriptive quantitative research

---

**Rekomendasi Citasi:** Yasin, A., Sugara, G.S. & Imaddudin, A.. (2020). *Resiliensi Pada Remaja Berdasarkan Keutuhan Keluarga*. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4 (1): pp. 8-19

---

---

*Article History: Received on 22/11/2019; Revised on 15/12/2019; Accepted on 06/01/2020; Published Online: 15/01/2020. 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*

---

### A. Pendahuluan

Remaja merupakan suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang sangat diharapkan untuk menggantikan generasi sebelumnya. Masa remaja seringkali bersinggungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan penyimpangan dan ketidakwajaran (Santrock, 2012).

Sebagaimana menurut Lerner & Steinberg (Munawaroh, 2018) Remaja

memiliki dua cara yang berbeda dalam melalui periode remaja. Pertama remaja yang berhasil menjalani periode perkembangan ini tanpa melalui masalah psikologis, sosial, atau kesehatan yang signifikan. Kedua, remaja melalui periode ini dengan berbagai masalah, di antaranya adalah meningkatnya masalah kesehatan mental, ancaman terhadap kesehatan fisik, depresi, penyalahgunaan zat-zat terlarang, kekerasan seksual, kemiskinan, dan konflik dalam keluarga. Oleh karena itu pengalaman negatif mengganggu dirinya

terhadap tugas perkembangan remaja. misalnya pengalaman buruk, perceraian, kejadian yang tidak menyenangkan, *stressor* yang dianggap berat dan membuat dirinya menjadi trauma. Sebagaimana menurut Sugara (2012) menyatakan bahwa pengalaman traumatis merupakan pengalaman menyakitkan yang dapat membuat seseorang tidak bahagia dalam hidupnya. Menurut Lizt (Sugara, 2012) menyatakan orang yang mengalami trauma cenderung melakukan penghindaran, cemas yang tinggi, depresi, selalu teringat kejadian yang menyakitkan, rasa waspada yang berlebihan dan rasa emosi.

Berkenaan dengan klasifikasi mengenai permasalahan yang dialami oleh remaja bahwa ada individu yang mampu bertahan dan pulih dari permasalahan berat yang pernah dialaminya, namun ada pula individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau permasalahan yang berat, hal tersebut menunjukkan kemampuan individu yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan untuk bangkit dengan cara yang sehat dan produktif dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit, hal itu merupakan kemampuan yang dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Munawaroh dan Mashudi (2018: 10) menyatakan bahwa istilah resiliensi berasal dari kata latin '*resilire*' yang artinya melambung kembali. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula yang dibengkokkan, ditekan atau diregangkan. Resiliensi memiliki korelasi positif dengan Spiritualitas (Imaddudin, 2017). Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap

kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan.

Ali dan Asrori (Purwanti & Aulia, 2017) menyatakan bahwa keluarga merupakan salah satu faktor protektif (faktor pelindung) dalam membentuk resiliensi remaja. Dalam mengembangkan resiliensi, ada beberapa hal yang dibutuhkan remaja, diantaranya adalah kebutuhan akan rasa aman, dihargai, disayangi, diterima, kebebasan untuk menyatakan diri dan kebebasan untuk dapat berekspresi, serta lingkungan yang kondusif yang mampu memberikan dukungan. Keluarga lengkap diharapkan dapat memberikan hal-hal yang dibutuhkan remaja tersebut guna mengembangkan resiliensi mereka.

Berbagai hasil penelitian mengenai resiliensi mengungkapkan pentingnya resiliensi dalam kehidupan. Penelitian yang dilakukan Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan, karena resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich and Shatte, 2002:11). Elkind dan Postman (Retnowati, 2018) menyebutkan tentang fenomena akhir abad duapuluh, yaitu berkembangnya kesamaan perlakuan dan harapan terhadap anak-anak dan orang dewasa. Efek dari fenomena abad duapuluh menyebabkan anak-anak masa kini mengalami banjir stress yang datang dari perubahan sosial yang cepat dan membingungkan serta harapan masyarakat yang menginginkan mereka melakukan peran dewasa sebelum mereka matang secara psikologis untuk menghadapinya. Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan akibat seperti kegagalan di sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, depresi, bunuh diri, keluhan-keluhan somatik dan kesedihan yang kronis. Penelitian yang dilakukan sari (2017) menunjukkan bahwa "53% responden sudah memiliki resiliensi tinggi namun

# RESILIENSI PADA REMAJA BERDASARKAN KEUTUHAN KELUARGA

Yasin, Sugara & Imaddudin

masih terdapat 42,2% responden memiliki resiliensi rendah”.

Berbagai fenomena dan permasalahan yang ditemukan di sekolah menengah Kejuruan/ Sekolah menengah atas mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, permasalahan keluarga, *bullying*, kenakalan remaja, penyalahgunaan obat-obatan, kesulitan belajar dan bahkan permasalahan tentang asmara. Fenomena tersebut diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sri & Agus (2016) ‘Masalah remaja tentang cinta terutama pada kegagalan cinta menjadi masalah tersering dan terbesar saat ini pada remaja dikarenakan emosi mereka yang lebih besar dan labil, dengan demikian mereka cenderung berperilaku tidak responsif, frustrasi, dan kekecewaan yang mendalam, walaupun ada yang merasa putus cinta itu hal biasa, tapi perlu kita waspadai pada psikologis remaja tersebut’.

Layanan peningkatan resiliensi muncul di beberapa penelitian diantaranya: (1) Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh & Sofyan (2018) dengan judul “Keefektifan Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Yatim Piatu Penghuni Panti Asuhan” subjek penelitian adalah siswa yatimpiatu di panti asuhan. Hasil menunjukkan bahwa biblioterapi mampu meningkatkan resiliensi. (2) Novitasari, Yenzi (2013) dengan judul “Efektivitas penggunaan cinema therapy untuk meningkatkan resiliensi siswa SMK” subjek penelitian adalah kelas X siswa SMK berjumlah 8 siswa. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan cinema therapy efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa SMK. (3) Penelitian yang dilakukan oleh Romansah (2016) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Mengembangkan Resiliensi Diri Siswa Kelas Xi Iis Sma Negeri 6 Semarang” subjek penelitian adalah kelas XI SMAN 6 Semarang. Hasil menunjukkan bahwa bimbingan kelompok

dengan teknik outbound efektif untuk mengembangkan resiliensi diri siswa XI IIS SMA Negeri 6 Semarang. (4) Hasil Penelitian Karina (Munawaroh, 2018) mengenai profil resiliensi remaja di kota Malang dengan orangtua bercerai menunjukkan bahwa remaja dengan orangtua bercerai memiliki resiliensi rendah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan resiliensi adalah dengan menggunakan pendekatan konseling *Solution Focused Brief Therapy* (Sugara, 2019), namun dalam penelitian ini pendekatan yang akan digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan menggunakan layanan dasar bimbingan untuk meningkatkan resiliensi melalui *penn resilience program*. Brunwasser dan Jane Gillham (2018) mengatakan bahwa *penn resilience program* (PRP) adalah program kognitif perilaku berbasis kelompok. Program ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang tidak konsisten dalam diri manusia. *Penn resilience program* telah dievaluasi dalam 20 studi terkontrol pada ribuan anak dan remaja yang berusia 9-14 tahun. Beberapa studi menilai efek pada gaya kognitif yang terkait dengan yang berkaitan dengan depresi. Studi ini menjelaskan bahwa RPP dapat mencegah dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan ([ppc.sas.unpenn.edu](http://ppc.sas.unpenn.edu)).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, salah satu upaya untuk meningkatkan resiliensi pada siswa, layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu wadah pelaksanaan pendidikan yang mampu memberikan layanan kepada peserta didik, dalam mendukung peningkatan resiliensi pada remaja khususnya pada siswa kelas XI di SMK Mitrabatik. Berdasarkan hal ini, *penn resilience program* dapat menjadi bagian dari rancangan layanan bimbingan dan konseling pada penelitian yang dilakukan.

Melihat hal tersebut guna menumbuhkan dan meningkatkan

resiliensi yang lebih luas bagi remaja, sebelum memberikan intervensi untuk meningkatkan resiliensi. Sebagai tahap awal peneliti ingin memotret secara keseluruhan gambaran resiliensi. Mengenai fenomena yang terjadi dilapangan menjadi sebuah kekhawatiran sehingga harus diberikan sebuah bimbingan dan pemahaman yang bisa mengubah pandangan siswa bahwa resiliensi itu merupakan hal yang penting yang harus dimiliki. Selain itu, supaya siswa mengetahui dan mampu memahami resiliensi sehingga hal itu menjadi sebuah pengetahuan dasar mengenai resiliensi, sehingga menjadi sebuah dorongan dalam diri individu untuk introspeksi diri dalam meningkatkan resiliensi dari setiap aspeknya.

### B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang resiliensi siswa kelas XI SMK Mitrabatik Sampel pada penelitian ini sebanyak 350 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan mengkonstruksi dari teori resiliensi yang dirancang oleh (Reivich & Shatte, 2002). Pedoman untuk melakukan skoring pada penelitian ini menggunakan Skala Likert, dengan alternative respon pernyataan yang mempunyai rentang skala satu sampai lima, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), Tidak Sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui sampel atau populasi sebagaimana adanya (Sugiyono, 2007).

### C. Hasil

Secara umum data hasil penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

**Tabel 1**

**Gambaran Umum Resiliensi siswa kelas XI SMK Mitrabatik**

No	Rentang skor	Kategori	F	%
1.	225 – 247	Sangat Tinggi	18	5 %
2.	204 – 224	Tinggi	98	28 %
3.	182 – 203	Cukup	172	49 %
4.	161 – 181	Rendah	59	17 %
5.	137 – 160	Sangat Rendah	3	1 %
Jumlah			350	100 %

Berdasarkan data pada tabel 1 resiliensi siswa kelas XI SMK Mitrabatik dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMK Mitrabatik berada pada kategori resiliensi cukup sebesar 49% dengan frekuensi 172 orang siswa. Selanjutnya, terdapat 5% siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 18 orang, 28% siswa yang berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 98 orang, 17% siswa yang berada pada kategori rendah dengan frekuensi 59 orang, dan terdapat 1% siswa yang berada pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 3 orang.

Maka dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa kelas XI SMK Mitrabatik berada pada kategori Cukup. Tetapi masih terdapat siswa yang berada pada kategori rendah, sangat rendah, berarti masih banyak siswa yang belum

# RESILIENSI PADA REMAJA BERDASARKAN KEUTUHAN KELUARGA

Yasin, Sugara & Imaddudin

mencapai resiliensi yang optimal sehingga perlu dioptimalkan.

**Tabel 2**  
**Gambaran Umum Aspek**  
**Pada resiliensi siswa kelas XI SMK**  
**Mitrabatik**

Aspek	Persentase	Kategori
Regulasi Emosi	65,46%	Rendah
Pengendalian Impuls	65,83%	Rendah
Optimisme	78,82%	Tinggi
Analisis Kausal	73,55%	Sedang
Empati	73,30%	Sedang
Efikasi Diri	69,90%	Sedang
Raching Out	72,19%	Sedang

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan aspek terendah yaitu aspek regulasi emosi 65,46%, aspek Kedua yaitu pengendalian impuls sebesar 65,83%, aspek ketiga yaitu Efikasi Diri sebesar 69,90%, aspek keempat yaitu *Reaching Out* (pencapaian) 72,19% aspek kelima empati 73,30%, aspek keenam yaitu aspek causal analysis sebesar 73,55%. aspek ketujuh yaitu optimisme sebesar 78,82%. Hal ini berarti aspek optimisme memiliki persentase paling tinggi daripada keenam aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis kausal, empati, efikasi diri dan *raching out*. Artinya, secara umum siswa kelas XI SMK Mitrabatik memiliki optimisme yang tinggi dalam resiliensi.

## Perbedaan Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Perbedaan Resiliensi**  
**pada Kelas XI SMK Mitrabatik**  
**Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Mean	Simpangan baku	F	Sig.
LK	198	17,81	.962	.327
PR	196	16,34		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil Sig 0,327 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan antara Resiliensi pada remaja laki-laki dan perempuan kelas XI di SMK Mitrabatik. Tabel 4 Di bawah ini akan memaparkan perbedaan Resiliensi laki-laki dan perempuan ditinjau dari aspek.

**Tabel 4**  
**Perbedaan Resiliensi pada siswa**  
**kelas XI SMK Mitrabatik**  
**Berdasarkan Jenis Kelamin**  
**ditinjau dari Aspek Resiliensi**

Aspek	Rata - Rata		Simpan gan baku		F	Sig	Ket.
	L	P	L	P			
Regulasi Emosi	25,04	26,84	2,99	3,43	7,383	0,007	Terdapat perbedaan
Pengendalian impuls	26,74	26,16	3,50	3,96	1,684	0,195	Tidak terdapat perbedaan
Optimisme	31,56	31,52	3,81	3,20	0,024	0,876	Tidak terdapat perbedaan
Analisis Kausal	29,88	29,22	3,30	3,38	2,829	0,93	Tidak terdapat perbedaan
Empati	28,73	29,57	3,73	3,63	3,837	0,051	Tidak terdapat perbedaan
Efikasi diri	28,05	27,92	4,27	3,74	0,075	0,784	Tidak terdapat perbedaan
Raching out	25,04	24,83	2,99	2,94	0,382	0,537	Tidak terdapat perbedaan

Berdasarkan data pada tabel 4 aspek regulasi emosi siswa laki-laki menunjukkan hasil rata-rata skor sebesar 25,04 dan simpangan baku 2,99, sedangkan pada siswa perempuan menghasilkan rata-rata skor 26,84 dan simpangan baku 3,43. Pada aspek pengendalian impuls siswa laki-laki menunjukkan hasil rata-rata skor sebesar 26,74 dan simpangan baku 3,50, sedangkan pada siswa perempuan menunjukkan hasil rata-rata 26,16 dan simpangan baku 3,96. Pada aspek optimisme siswa laki-laki menunjukkan rata-rata skor sebesar 31,56 dan simpangan baku 3,81, sedangkan pada siswa perempuan hasil rata-rata skor sebesar 31,52. Pada aspek analisis Kausal siswa laki-laki menunjukkan hasil rata-rata skor sebesar 29,88 dan simpangan baku 3,30, sedangkan pada siswa perempuan menunjukkan hasil rata-rata skor sebesar 29,22 dan simpangan baku 3,38. Aspek empati pada siswa laki-laki menunjukkan hasil rata-rata sebesar 28,73 dan simpangan baku 3,73, sedangkan pada siswa perempuan menunjukkan hasil rata-rata sebesar 29,57 dan simpangan baku 3,63. Pada aspek efikasi diri siswa laki-laki menunjukkan hasil rata-rata sebesar 28,05 dan simpangan baku 4,27, sedangkan pada siswa perempuan menunjukkan hasil rata-rata 27,92 dan simpangan baku 3,74. Pada aspek Raching Out siswa laki-laki menunjukkan hasil rata-rata 25,04 dan simpangan baku 2,99, sedangkan pada siswa perempuan menunjukkan hasil rata-rata 24,83 dan simpangan baku 2,94.

Merujuk pada tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa hasil gambaran perbedaan resiliensi dari jenis kelamin memiliki hasil yang berbeda-beda. Pada aspek regulasi emosi laki-laki dan perempuan memiliki sig. 0,007 yang artinya terdapat perbedaan. berbeda dengan aspek pengendalian impuls laki-laki dan perempuan dengan sig. 0,195,

aspek optimisme laki-laki dan perempuan dengan sig. 0,876, aspek analisis kausal laki-laki dan perempuan dengan sig. 0,93, aspek empati laki-laki dan perempuan dengan sig. 0,051, aspek efikasi diri laki-laki dan perempuan dengan sig. 0,784, aspek raching Out laki-laki dan perempuan dengan sig. 0,537, yang keenam aspek tersebut tidak terdapat perbedaan.

### Perbedaan Resiliensi Berdasarkan Keutuhan

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Perbedaan Resiliensi**  
**pada Kelas XI SMK Mitrabatik**  
**Berdasarkan Keutuhan Keluarga**

Jenis Kelamin	Mean	Simpangan baku	F	Sig.
TU	196	16,88	.130	.719
U	197	16,54		

Berdasarkan table 5 menunjukkan hasil Sig 0,791 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara Resiliensi pada remaja berkeluarga utuh dan tidak utuh kelas XI di SMK Mitrabatik. Table 6 Dibawah ini akan diuraikan perbedaan resiliensi berdasarkan perbedaan keluarga utuh dan tidak utuh.

**Tabel 6**  
**Perbedaan Resiliensi pada siswa kelas XI**  
**SMK Mitrabatik**  
**Berdasarkan Keutuhan Keluarga ditinjau**  
**dari Aspek Resiliensi**

Aspek	Rata - Rata		Simpangan baku		F	Sig.	Ket.
	T	U	T	U			
Regulasi Emosi	26,61	27,35	3,60	3,53	2,709	0,101	Tidak Terdapat perbedaan
Pengendalian impuls	26,59	26,25	3,64	3,90	0,495	0,482	Tidak terdapat perbedaan

# RESILIENSI PADA REMAJA BERDASARKAN KEUTUHAN KELUARGA

Yasin, Sugara & Imaddudin

Optimisme	31,35	31,58	3,19	3,45	0,304	0,582	Tidak terdapat perbedaan
Analisis Kausal	29,22	29,48	3,57	3,31	0,395	0,503	Tidak terdapat perbedaan
Empati	29,70	29,20	3,87	3,61	1,157	0,283	Tidak terdapat perbedaan
Efikasi diri	27,64	28,06	4,05	3,85	0,740	0,390	Tidak terdapat perbedaan
Rachin g out	24,94	24,87	2,85	2,98	0,033	0,587	Tidak terdapat perbedaan

Berdasarkan data pada tabel 6 pada aspek regulasi emosi siswa keluarga tidak utuh menunjukkan hasil rata-rata 26,62 dengan simpangan baku 3,60, sedangkan pada keluarga utuh memperoleh hasil rata-rata 27,35 dengan simpangan baku 3,53. Pada aspek pengendalian impuls siswa yang berkeluarga tidak utuh memperoleh hasil rata-rata 26,59 dengan simpangan baku 3,64 sedangkan pada siswa yang berkeluarga utuh memperoleh hasil 26,25 dan simpangan baku 3,90. Pada aspek optimisme siswa yang berkeluarga tidak utuh memperoleh hasil rata-rata 31,35 dengan simpangan baku 3,19 sedangkan siswa yang berkeluarga utuh memperoleh hasil rata-rata 31,58 dengan simpangan baku 3,45. Pada aspek analisis kausal siswa yang berkeluarga tidak utuh memperoleh hasil rata-rata 29,22 dengan simpangan baku 3,57, siswa yang berkeluarga utuh memperoleh hasil rata-rata 29,48 dengan simpangan baku 3,31. Pada aspek empati siswa yang memiliki keluarga tidak utuh memperoleh hasil rata-rata 29,70 dengan simpangan baku 4,05,

siswa yang memiliki keluarga utuh memperoleh hasil rata-rata 29,20 dengan simpangan baku 4,61. Pada aspek efikasi diri siswa yang keluarga tidak utuh memperoleh hasil rata-rata 27,64 dengan simpangan baku 4,05, sedangkan siswa yang keluarga utuh memperoleh hasil rata-rata 28,06 dengan simpangan baku 3,85. Pada aspek raching out siswa yang memiliki keluarga tidak utuh memperoleh hasil rata-rata 24,94 dengan simpangan baku 2,85. Sedangkan siswa yang keluarga utuh memperoleh hasil rata-rata 24,87 dengan simpangan baku 2,98.

Merujuk pada tabel 4.9 dapat disimpulkan gambaran perbedaan resiliensi dilihat berdasarkan keutuhan keluarga memiliki hasil yang berbeda. Pada aspek regulasi emosi keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,101, aspek pengendalian impuls keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,482, aspek optimisme keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,582, aspek analisis kausal keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,503, aspek empati keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,283, aspek efikasi diri keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,390, aspek raching out keluarga tidak utuh dan utuh memiliki sig. 0,587 dari ketujuh aspek tersebut tidak memiliki perbedaan antara keluarga tidak utuh dan keluarga utuh.

## D. Pembahasan

### Gambaran Umum Resiliensi siswa berdasarkan keutuhan keluarga siswa kelas XI di SMK Mitrabatik

Berdasarkan data hasil penelitian, terlihat bahwa gambaran resiliensi siswa secara umum berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian siswa kecenderungan memiliki resiliensi 49% (172 orang) berada pada persentase (73,68 – 82,19%) ini termasuk pada kategori cukup, ini dapat dimaknai bahwa remaja siswa kelas XI SMK Mitrabatik mampu mencapai resiliensi yang memadai pada setiap aspek dan indikatorya serta

mampu mencerminkan kekuatan dan ketangguhan untuk bangkit dengan cara yang sehat dan produktif dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan. Hal ini perlu ditingkatkan karena masih banyak siswa yang belum mencapai resiliensi yang optimal.

Kecenderungan siswa dalam memiliki tingkat resiliensi cukup disebabkan oleh beberapa faktor karena resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri individu (internal) dan faktor (eksternal). Faktor internal meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki individu, gender serta keterkaitan individu dengan budaya, faktor eksternal mencakup faktor dari keluarga dan komunitas. Remaja akan memiliki kemampuan dalam meremuskan perencanaan strategis atau kemampuan untuk mengambil keputusan (Desmita, 2007).

Melihat fenomena dilapangan banyak yang mengalami pengalaman hidup yang tidak menyenangkan diantaranya mengalami musibah, perceraian orangtua, kemiskinan, diterlantarkan atau tekanan-tekanan yang membuat dirinya jatuh kepada hal-hal atau perilaku yang menyimpang. Sehingga terjadi beberapa masalah yang terjadi pada remaja seperti depresi, trauma saat mengalami permasalahan sehingga siswa selalu menghindar. Hal ini juga bisa disebabkan dari program layanan bimbingan dan konseling, yang kurang optimal.

Reich *et al* (Munawaroh & Mashudi, 2018) menjelaskan karakteristik remaja yang resilien. Remaja yang resilien memiliki faktor promotif yang terdiri dari sumber daya (*resources*) dan asset yang menggambarkan aspek positif dalam kehidupan remaja.

Dilihat dari gambaran mengenai pencapaian presentase dari ketujuh aspek resiliensi siswa kelas XI SMK Mitrabatik, terungkap bahwa presentase aspek

terendah sampai aspek tertinggi. Aspek terendah yaitu aspek regulasi emosi dengan persentase 65,46% aspek regulasi emosi merupakan aspek yang paling rendah dan aspek yang kurang bila dibandingkan dengan aspek-aspek yang lain dan aspek paling tinggi ialah aspek optimisme. Artinya siswa kurang memiliki regulasi emosi dengan indikator tenang dalam menghadapi masalah dan fokus pada permasalahan yang ada. Tenang dalam menghadapi masalah merupakan sebuah keterampilan untuk meningkatkan kontrol individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika menghadapi stress, fokus pada permasalahan yang ada supaya individu dengan mudah untuk menemukan solusi atas permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Oleh karena itu individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain.

Sebagaimana menurut Reivich & Shatte (2002) menungkapkan dua keterampilan yang dapat memudahkan individu dalam meregulasi emosi yaitu: a) Calming, merupakan keterampilan untuk meningkatkan control terhadap respon tubuh dan pikiran ketika dihadapan dengan stress dengan cara relaksasi. Melalui relaksasi individu dapat mengontrol jumlah stress yang dialami. b) Focusing merupakan keterampilan untuk focus pada permasalahan yang ada memudahkan individu untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Salah satu keterampilan yang penting dibutuhkan seseorang untuk merumuskan resiliensi dalam diri adalah adanya keterampilan regulasi emosi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Mawardah & Adiyanti (2014) menyebutkan bahwa kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya terutama saat menghadapi masalah dan tekanan sehingga kemandirian mengontrol diri yang baik

# RESILIENSI PADA REMAJA BERDASARKAN KEUTUHAN KELUARGA

Yasin, Sugara & Imaddudin

dapat membantu seseorang mengarahkan pikirannya.

Aspek paling tinggi ialah aspek optimisme Sebagaimana menurut Reivich & Shatte (2002) menyatakan bahwa individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Peterson dan Chang (Munawaroh & Mashudi, 2018) mengungkapkan bahwa optimisme sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu yaitu kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan.

Individu yang optimisme percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Siebert (Munawaroh & Mashudi, 2018) optimisme bukanlah sebuah sifat yang terberi melainkan dapat dibentuk dan ditumbuhkan dalam diri individu.

Berdasarkan pada pembahasan gambaran umum resiliensi menunjukkan hasil bahwa kelas XI SMK Mitrabatik sebagian besar berada pada kategori cukup, hal ini berarti siswa belum mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai kemampuan dalam mengendalikan dirinya ketika mengalami permasalahan atau ketika dalam situasi yang menekan baik itu dengan diri sendiri, keluarga maupun teman sebaya.

## Perbedaan Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian ini menemukan bahwa ada satu aspek yang berbeda antara laki-laki dan perempuan, hasil dari rata-rata aspek regulasi emosi perempuan lebih tinggi bila dibandingkan dengan aspek regulasi emosi pada laki-laki. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dan Sileeman (2017) menunjukkan bahwa perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki merupakan konsekuensi dari perbedaan dalam

*expression suppression*. Perempuan lebih diberi keleluasaan dalam mengungkapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih memendam emosinya. Secara umum di Indonesia, perempuan yang larut dalam pengalaman emosi dan cenderung mengekspresikan emosinya lebih diterima dibandingkan dengan laki-laki.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sagone dan Caroli (Maesaroh, dkk. 2019) yang menemukan bahwa “remaja laki-laki lebih optimis dan menganggap diri mereka lebih efisien dan lebih puas terhadap kehidupan mereka dibandingkan dengan remaja perempuan sementara anak perempuan terbukti lebih tangguh dalam hal dimensi kontrol dan keterlibatan dengan teman sebaya”.

Sebagaimana dinyatakan oleh Warner (Islami, 2017) secara umum anak laki-laki lebih rentan pada decade pertama kehidupan, sedangkan anak perempuan lebih rentan pada decade kedua. Selama decade pertama, anak laki-laki lebih rentan secara fisik dan emosional dibandingkan anak perempuan. sampai usia 10 atau 11 anak laki-laki lebih terpengaruh negatif oleh tidak adanya seorang ayah dan oleh perubahan di sekolah. Dari berusia 11 sampai 18 tahun, tidak adanya seorang ibu, konflik dengan ayah, dan kegagalan akademis lebih menyedihkan bagi anak laki-laki. Anak laki-laki juga diyakini mengeksternalisasi stres mereka melalui perilaku oposisi, yang menimbulkan reaksi negatif dari orang tua, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya, sedangkan anak perempuan cenderung menghadapi stres internal. Selain itu, ibu cenderung menerapkan hukuman untuk anak laki-laki lebih sering dibandingkan anak perempuan, hal ini meningkatkan perilaku negatif anak laki-laki.

Selama decade kedua, anak perempuan lebih rentan daripada laki-laki begitu mereka melewati masa remaja, anak-anak perempuan mulai hidup di bawah tirani ideal dari “gadis yang sempurna” yang diharapkan selalu baik

dan baik. Mereka dapat membuat penilaian yang salah akhirnya bisa mengubah perjalanan hidup mereka dengan cara yang negative. Warner dan Smith sebagaimana yang dikutip oleh Machuca (Islami, 2017) menemukan bahwa perempuan yang hamil atau menikah selama masa remaja, tanpa merencanakan pernikahan atau tanpa memilih pasangan yang memadai, biasanya berakhir dengan suami bermasalah yang tidak mendukung secara keseluruhan merupakan situasi beresiko tinggi.

### **Perbedaan Resiliensi Dilihat Berdasarkan Keutuhan Keluarga**

Data yang digunakan untuk mengetahui siswa yang memiliki keluarga utuh dilihat dari data pribadi siswa kelas XI dari guru bimbingan dan konseling hasil yang didapatkan terdapat 83 siswa dari 350 siswa yang memiliki keluarga tidak utuh, diantaranya yang *broken home* dan yang ditinggal meninggal. Dan siswa yang memiliki keluarga utuh berjumlah 267 siswa dari 350 siswa.

Sebagaimana menurut Everall, et al., (Ifdil & Taufik, 2012: 118) keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi, karena keluarga yang meliputi dukungan, yaitu bagaimana cara orang tua memperlakukan dan melayani anak, keterkaitan emosional dan batin antara anggota keluarga sangat diperlukan dalam mendukung pemulihan individu mengalami stress dan trauma. Anggota keluarga juga amat berpengaruh dalam pemberian dukungan terhadap anggota keluarga yang mengalami musibah untuk dapat pulih dan memandang kejadian tersebut objektif.

Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu. Struktur keluarga yang lengkap terdiri dari ayah, ibu dan anak akan mudah menumbuhkan resiliensi dan sebaliknya keluarga yang tidak utuh dapat menghambat tumbuh kembang resiliensi.

Hasil Penelitian yang mengungkapkan tiga variabel berperan sebagai faktor yang mungkin menghentikan pengaruh pengalaman buruk. Schoon & Bynner (2012) faktor-faktor tersebut diantaranya, Faktor pertama yaitu faktor individual, remaja yang memiliki resiliensi dalam sekolah mereka, menunjukkan lebih sedikit permasalahan yang dimilikinya dan memiliki banyak hobi serta lebih banyak melakukan kontak sosial dengan teman sebaya, keluarga dan lingkungan sekitar. Faktor kedua yaitu karakteristik keluarga lingkungan keluarga yang tidak harmonis, penuh tekanan dan konflik dapat menimbulkan *risk factor* (faktor pemicu) *distress*. Tidak semua keluarga lengkap dapat memberikan perhatian dan dukungan kepada remaja, tidak semua keluarga lengkap dapat memberi rasa aman, dan membantu remaja keluar dari tekanan. Faktor ketiga yaitu aspek-aspek kontak sosial secara luas, termasuk guru, mentor/pendamping, dan pengasuh. Guru yang mampu berperan sebagai pengganti orang tua di sekolah, maupun pengasuh yang mampu memberi perhatian dan dukungan kepada remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh, dapat menyebabkan berkembangnya tingkat resiliensi remaja baik yang berasal dari keluarga tidak utuh.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga:

1. Secara umum resiliensi siswa kelas XI SMK Mitrabatik dapat berada pada kategori resiliensi cukup yang terdapat 172 orang (49%), aspek tertinggi yaitu aspek optimisme dan aspek terendah aspek regulasi emosi.
2. Perbedaan resiliensi antara siswa laki-laki dan perempuan. menunjukkan hasil Sig 0,327 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan antara Resiliensi pada

# RESILIENSI PADA REMAJA BERDASARKAN KEUTUHAN KELUARGA

Yasin, Sugara & Imaddudin

remaja laki-laki dan perempuan kelas XI di SMK Mitrabatik.

3. Perbedaan resiliensi antara keluarga utuh dan tidak utuh dengan hasil Sig  $0,791 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan antara Resiliensi pada remaja berkeluarga utuh dan tidak utuh kelas XI di SMK Mitrabatik.

## F. Implikasi

Pada penelitian yang dilakukan, perkembangan resiliensi dapat diterapkan upaya dalam bentuk rancangan layanan dasar untuk meningkatkan resiliensi melalui Penn Resilience Program.

## Daftar Pustaka

- Aulia dan Purwanti. (2017). *Perbedaan Resiliensi Antara Remaja yang Hidup dalam keluarga lengkap, keluarga Single Parent, dan remaja yang hidup di panti asuhan*, Vol. 4, No. 2. Jurnal Psikologi [Online]. Tersedia di : <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/download/1102/968>
- Brunwasser, S.M dan Jane Gillham. (2018). *Identifying Moderators of Response to the Penn Resiliency Program: A Synthesis*. Jurnal
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasmarlin & Hirmaningsih. (2019). *Regulasi Emosi pada remaja Laki-laki dan Perempuan*. [Online]. Vol. 18. No. 1. Jurnal Perempuan, Agama dan Gender
- Herdiani, Wiwin. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Imaddudin, Aam. (2017). *Spiritualitas Dalam Konteks Konseling*. Vol. 1. No.1. Jurnal Of Inovative Counseling: Theory, Practice & Research.
- Maesaroh, dkk. (2019). *Ancaman, Faktor Protektif dan resiliensi Remaja di Kota Bogor*. Vol. 12, No. 1. [Online]. Jurnal ilmu keluarga dan Perkembangan Anak.
- Munawaroh, E & Mashudi, E, A. (2018). *Resiliensi*. Semarang: Pilar Nusantara.
- Munawaroh & Sofyan. (2018). *Keefektifan biblioterapi untuk meningkatkan Resiliensi Siswa Yatim Piatu Penghuni Panti Asuhan*. [online]. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. Vol.3, No.8
- Novitasari, Yenzi. (2013). *Efektivitas penggunaan Cinema Therapy untuk meningkatkan Resiliensi siswa SMK*. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Negri Malang.
- Reivich, Karen & Andrew, Shatte. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Retnowati, S. (2018). *Remaja dan Permasalahannya*. Fakultas Psikologi UGM, 1(1), 1-19. Retrived from <http://sofia-psy.staff.ugm.ac.id/h-17/remaja-dan-permasalahannya.html>.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: 13<sup>th</sup> Edition (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugara, Gian Sugiana. (2012). *Konseling Traumatik Menggunakan Ego State Therapy*. Vol. 1, No. 1. Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling” tanggal 6 - 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar
- Sugara, Gian Sugiana. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi: Teknik Efektif Untuk Perubahan Positif*. Bandung: Edupotensia.

Sri M & Agus, M.M. (2016). *Hubungan Kegagalan Cinta dengan Terjadinyan Kejadian Depresi Remaja*. [online]. Vol 7. No. 2. Tersedia di:  
<https://media.neliti.com/media/publications/56481-ID-none.pdf>

Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penilaian*. Bandung: Alfabeta.

Sunarti, dkk. (2018). *Resiliensi Remaja:Perbedaan Wilayah, Kemiskinan, jenis Kelamin dan jenis Sekolah*. Vol. 11, No. 2. Jurnal ilmu keluarga & Konsumen.

Walgito, Bimo. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset

Willis, Sofyan S. (2013). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta