



PENERBIT ANDI®

Psikologi Resiliensi

Kekuatan untuk Bangkit,
Bertahan, dan Tumbuh

Dr. Dra. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

Psikologi Resiliensi

Kekuatan untuk Bangkit, Bertahan, dan Tumbuh

Dr. Dra. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

Penerbit Andi

Psikologi Resiliensi: Kekuatan untuk Bangkit, Bertahan, dan Tumbuh

Oleh: Dr. Dra. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si

Hak Cipta © 2026 pada Penulis

Editor : Gerardo Irawan Bambang Lukito

Setter : Christofora Kartika Niken Kalpitasari

Desain Cover : Bagus Adi Suryaputra

Sumber Cover : Suryaputra

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Diterbitkan oleh:

Penerbit Andi

Grup Andi-Yogyakarta

Anggota IKAPI: 005/DIY/85

Ed. I

x + 252 hlm.; 16 x 23 cm

ISBN: 978-623-01-5591-8 (PDF)

DDC'23: 158.1

Psikologi Terapan / Pengembangan Diri

Ucapan Terimakasih

Dengan penuh rasa syukur, saya menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini, ***Psikologi Resiliensi: Kekuatan untuk Bangkit, Bertahan, dan Tumbuh***, yang mencoba menjembatani pemahaman teoretis dengan praktik nyata mengenai resiliensi dalam berbagai konteks kehidupan.

Pertama-tama, saya menghaturkan apresiasi mendalam kepada para akademisi, peneliti, dan praktisi yang telah berbagi wawasan mengenai beragam dimensi dan pendekatan dalam kajian resiliensi. Pandangan mereka memperkaya pemahaman saya mengenai dinamika resiliensi serta membuka ruang refleksi atas paradigma-paradigma yang berkembang.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada institusi pendidikan dan lembaga riset yang telah menyediakan dukungan, literatur, dan fasilitas yang memungkinkan saya menggali aspek-aspek teoretis dan aplikatif dari resiliensi. Secara khusus, saya berterima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara, yang telah menjadi mitra akademik yang suportif dalam proses ini.

Kepada para praktisi yang telah berbagi pengalaman lapangan dan penerapan strategi resiliensi dalam menghadapi tantangan kehidupan, saya menyampaikan penghargaan yang tinggi. Perspektif praktis mereka memberikan kedalaman dan keutuhan pada aplikasi konsep resiliensi yang dibahas dalam buku ini.

Saya juga berterima kasih kepada para responden dan peserta penelitian yang telah dengan terbuka membagikan pandangan dan kisah hidup mereka. Kontribusi mereka memperkaya bagian dinamika dan konteks kultural dalam pembahasan resiliensi.

Tak lupa, saya menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat, pengertian, dan doa selama proses penulisan berlangsung. Dukungan mereka menjadi bagian penting dari perjalanan ini.

Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada Penerbit ANDI dan tim editorial yang telah memberikan kesempatan serta dedikasi tinggi dalam menerbitkan buku ini. Saya berharap karya ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan inspirasi bagi para pembaca dalam memahami resiliensi secara utuh—dari kerangka teoretis hingga praktik aplikatifnya di berbagai konteks kehidupan.

Terima kasih.

Penulis

Dr. Dra. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si.

Prakata

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku yang berjudul *Psikologi Resiliensi: Kekuatan untuk Bangkit, Bertahan, dan Tumbuh* ini disusun sebagai upaya untuk menghadirkan wawasan yang komprehensif tentang konsep resiliensi dari berbagai perspektif, baik dalam ranah individu, keluarga, komunitas, hingga interaksi budaya dan dunia digital.

Dalam kehidupan yang penuh tantangan dan ketidakpastian, resiliensi menjadi salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan oleh setiap individu dan komunitas. Resiliensi tidak hanya berbicara tentang kemampuan bertahan, tetapi juga mengenai bagaimana seseorang atau kelompok dapat bangkit, pulih, dan bahkan berkembang lebih baik dari sebelumnya. Buku ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang resiliensi, mulai dari makna dasar, teori, hingga penerapannya dalam berbagai konteks kehidupan.

Bab pertama membahas pengenalan resiliensi, termasuk makna, definisi, faktor risiko, hingga keterkaitan dengan budaya dan kesehatan masyarakat. Bab-bab selanjutnya mengulas paradigma resiliensi, kemampuan adaptasi budaya, hingga keanekaragaman budaya yang memengaruhi tingkat resiliensi individu maupun kelompok. Dalam buku ini juga dibahas resiliensi keluarga, resiliensi komunitas, hingga konsep modern seperti resiliensi *online* yang semakin relevan di era digital saat ini.

Kami berharap, buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pembaca, baik akademisi, praktisi, maupun masyarakat umum yang

ingin mendalami konsep resiliensi. Setiap bab dirancang untuk menggali berbagai dimensi resiliensi, mulai dari teori hingga aplikasi praktisnya, sehingga memberikan wawasan yang holistik tentang kemampuan ini.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung proses penulisan dan penerbitan buku ini. Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap masukan dan kritik konstruktif demi perbaikan di masa mendatang.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat nyata bagi pembaca dalam memahami dan mengaplikasikan resiliensi untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Selamat membaca.

Penyusun

Daftar Isi

Ucapan Terimakasih	iii
Prakata	v
Daftar Isi	vii
Bab 1 Resiliensi di Era Modern	1
A. Makna dan Urgensi Resiliensi.....	1
B. Resiliensi sebagai Kekuatan Psikososial.....	9
C. Tantangan dan Peluang Resiliensi di Era Digital dan Global	13
D. Tujuan, Struktur, dan Harapan.....	16
Bab 2 Kerangka Teoretis Resiliensi	25
A. Perspektif Teoretis tentang Resiliensi	25
B. Sejarah Perkembangan Teori Resiliensi.....	30
C. Perspektif Psikologi, Ekologi, dan Sosiologi.....	33
D. Model dan Pendekatan Teoretis.....	35
E. Aspek Resiliensi dan Keterkaitannya dengan Budaya....	38
Bab 3 Budaya sebagai Dasar Resiliensi.....	55
A. Nilai dan Norma Budaya yang Mendukung Resiliensi...	55
B. Tradisi, Ritual, dan Simbol Budaya dalam Proses Adaptasi	58
C. Peran Institusi Budaya dalam Membentuk Resiliensi Individu.....	72

Bab 4	Resiliensi dalam Konteks Multikultural	81
A.	Keanekaragaman Budaya dan Respons terhadap Krisis	81
B.	Ketegangan dan Sinergi antara Nilai Budaya & Resiliensi.....	89
C.	Studi Kasus: Komunitas Lintas Budaya dan Resiliensi	92
Bab 5	Strategi Membangun Resiliensi.....	101
A.	Strategi Individu dalam Mengembangkan Ketahanan Psikologis.....	101
B.	Proses Pulih dan Tumbuh Pasca Krisis (<i>Post-Traumatic Growth</i>)	110
C.	Kerangka Tindakan Berbasis Kekuatan (<i>Strength-Based Approach</i>).....	116
Bab 6	Resiliensi Keluarga	123
A.	Pengertian Resiliensi Keluarga.....	123
B.	Tinjauan Teoretis Resiliensi Keluarga	132
C.	Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Keluarga.....	137
D.	Resiliensi Keluarga di Era Digital dan Sosial Modern	144
E.	Permasalahan dan Tantangan Resiliensi Keluarga	146
Bab 7	Resiliensi <i>Online</i>	151
A.	Definisi dan Ruang Lingkup Resiliensi <i>Online</i>	151
B.	Teori dan Model Psikologis Resiliensi <i>Online</i>	153
C.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi <i>Online</i>	159
D.	Fungsi Risiko dalam <i>Online Resilience</i>	166
E.	Strategi-Strategi Meningkatkan Resiliensi <i>Online</i>	169
Bab 8	Resiliensi Komunitas.....	183
A.	Model Teoretis.....	183
B.	Definisi Resiliensi Komunitas.....	185
C.	Peran Resiliensi Komunitas dalam Situasi Krisis	194
D.	Diversitas Resiliensi Individu dan Resiliensi Komunitas.	197

E. Tujuan Pembahasan Resiliensi Komunitas	199
F. Faktor-Faktor Penentu Resiliensi Komunitas.....	199
G. Peran Hubungan Sosial dalam Mendukung Resiliensi komunitas	200
H. Proses Pembangunan Resiliensi Komunitas.....	202
I. Tantangan dan Peluang di Masa Depan.....	207

Bab 9 Menjelang Masa Depan:

Sinergi Resiliensi Individu, Keluarga, dan Komunitas..... 215

A. Dari Ketahanan menuju Sinergi	215
B. Resiliensi Individu sebagai Fondasi Personal untuk Adaptasi	218
C. Resiliensi Keluarga Menjadi Sumber Dukungan dan Transmisi Nilai	221
D. Resiliensi Komunitas sebagai Daya Lentur Sosial dalam Skala Kolektif.....	223
E. Menuju Ekologi Resiliensi: Integrasi Tiga Lapisan	227
F. Resiliensi Sosial dalam Pembangunan Indonesia	229
G. Implikasi bagi Kebijakan dan Arah Penelitian Masa Depan.....	230

Penutup.....	235
---------------------	------------

Indeks.....	241
--------------------	------------

Profil Penulis	251
-----------------------------	------------

Penerbit ANDI



Bab 1

Resiliensi di Era Modern

Bab ini membuka pembahasan dengan menyoroti pentingnya resiliensi sebagai kemampuan adaptif yang esensial dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Diuraikan bagaimana perubahan sosial, teknologi, dan lingkungan global menuntut daya lenting psikososial yang semakin tinggi. Bab ini juga menjelaskan struktur dan tujuan buku, serta memberikan konteks mengapa resiliensi menjadi isu sentral dalam psikologi kontemporer.

A. Makna dan Urgensi Resiliensi

Peneliti Tugade dan Fredrickson (2004) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu atau kelompok untuk pulih kembali setelah mengalami kesulitan, trauma, atau stres. Mereka menjelaskan bahwa beberapa orang dapat dengan cepat pulih dari kejadian negatif, sementara yang lain terperangkap di dalamnya. Kemampuan untuk terus melanjutkan hidup meskipun mengalami stresor negatif bukanlah keberuntungan, tetapi menunjukkan konsep psikologis yang disebut resiliensi. Konsep ini serupa dengan kelenturan logam, yang menunjukkan daya tahan ketika berhadapan dengan pengalaman negatif.

Sebagai sebuah konstruk psikologis, konsep ini menggambarkan kemampuan individu untuk keluar dari tekanan dan menjadi pribadi yang tangguh. Ia merujuk pada kapasitas untuk menghadapi, bangkit, serta menjadi lebih kuat (bahkan mengalami transformasi positif) akibat kesulitan hidup. Dalam banyak kasus, daya lenting ini lebih berperan dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang di masa depan dibandingkan dengan tingkat pendidikan maupun pengalaman hidup.

yang dimiliki. Orang yang resilien bukan berarti tidak memiliki masalah, melainkan mampu kembali pulih setelah menghadapi berbagai kesulitan hidup. Mereka mampu bertahan melewati kecemasan dan kekhawatiran, mensyukuri hal-hal yang dimiliki, dan memiliki optimisme bahwa keadaan akan segera pulih. Pengetahuan mengenai resiliensi dapat meningkatkan kesadaran seseorang bahwa kesehatan mental, selain kesehatan fisik, adalah salah satu aspek kesehatan yang harus dijaga.

Resiliensi penting dimiliki setiap individu karena dalam kehidupan, manusia sering menghadapi berbagai masalah dan tantangan—baik yang bersifat pribadi, hubungan sosial, maupun krisis yang lebih besar (Reivich & Shatté, 2002). Karena itu, resiliensi dianggap sebagai kebutuhan universal yang membantu seseorang untuk tetap bertahan dan mengatasi tekanan dalam berbagai situasi kehidupan.

Banyak orang menilai diri mereka resilien. Kenyataannya sering kali manusia masih mengalami kesulitan menghadapi persoalan secara psikologis. Dalam praktiknya, menghadapi masalah secara psikologis tidak mudah. Individu perlu fleksibel dalam merespons tantangan—terkadang dengan keyakinan dan semangat juang, terkadang dengan menerima kenyataan dan keterbatasan. Resiliensi juga melibatkan kesadaran bahwa bantuan dari orang lain dibutuhkan. Intinya, resiliensi berkembang melalui pola pikir yang adaptif dan kemampuan mengubah cara pandang terhadap masalah.

Resiliensi memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, ia disebut kualitas adaptif—yakni atribut yang memungkinkan individu beradaptasi secara sehat terhadap tantangan (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Hal ini karena individu menghadapi kesulitan atau kegagalan lalu menemukan cara untuk bangkit kembali. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosi negatif dan beradaptasi secara fleksibel terhadap pengalaman stres (Ong dkk., 2006).

Resiliensi juga merupakan proses utama dari waktu ke waktu yang mendorong kemampuan untuk berjuang dengan baik, mengatasi hambatan, dan melanjutkan kehidupan kembali (Glicken, 2006). Resiliensi bukanlah suatu kualitas yang muncul secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses mental yang nyata untuk mengatasi kesulitan. Bahkan setelah masalah diselesaikan, individu yang resilien mampu mengubah tujuan dan maju mencapai tujuan mereka.

Hal yang menarik dari resiliensi adalah bahwa konsep ini tidak hanya berbicara tentang kemampuan menghadapi tantangan atau kesulitan yang membuat seseorang terpuruk. Resiliensi juga mencakup kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Selain itu, resiliensi menggambarkan daya juang seseorang dalam menghadapi dan menentang kesulitan hidup.

1. Gambaran Umum tentang Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu atau kelompok untuk tetap kuat, bertahan dan bangkit dari masa-masa sulit, perubahan atau krisis. Resiliensi melibatkan kemampuan untuk mengatasi rintangan, mengatasi kegagalan, dan mempertahankan keseimbangan dan optimisme dalam situasi yang sulit.

Definisi tersebut sejalan dengan definisi resiliensi yang telah dijelaskan oleh banyak ahli dan lembaga di bidang psikologi dan kesehatan mental. Sebagai contoh, American Psychological Association (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai “proses adaptif yang melibatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan, mengatasi kegagalan, dan tumbuh dari pengalaman yang menantang” (APA, 2021). Selain itu, World Health Organization (WHO) juga telah menekankan pentingnya resiliensi dalam konteks kesehatan mental, dengan mendefinisikannya sebagai “kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang positif dalam menghadapi situasi yang menantang” (WHO, 2022).

Masten (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai “kemampuan individu atau kelompok untuk bertahan dan bangkit dari situasi yang mengancam atau merusak, melalui pengembangan sumber daya pribadi dan lingkungan yang tepat”.

Luthar (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptif yang kompleks dan dinamis, melibatkan interaksi antara faktor-faktor internal dan eksternal yang memfasilitasi ketahanan individu terhadap tekanan, ketidakpastian, dan trauma.

Rutter (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu atau kelompok untuk menanggapi dan melawan faktor risiko dan keadaan yang merugikan, melalui penggunaan sumber daya personal dan lingkungan yang tepat.

Ungar (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu atau kelompok untuk mengatasi tantangan dan stres dengan cara yang sehat dan produktif, menggunakan sumber daya pribadi dan lingkungan yang tepat.

Resiliensi dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis, tergantung pada aspek atau domain kehidupan yang terlibat. Berikut adalah beberapa jenis resiliensi yang umum dikenal:

a. Resiliensi Individu

Resiliensi individu merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan tumbuh dari situasi yang sulit. Resiliensi individu melibatkan faktor-faktor seperti keterampilan sosial, kesehatan mental, dukungan sosial, optimisme, dan kepercayaan diri.

b. Resiliensi Keluarga

Resiliensi keluarga merujuk pada kemampuan keluarga untuk mengatasi perubahan, krisis, atau stresor yang berdampak

pada anggota keluarga. Resiliensi keluarga melibatkan faktor-faktor seperti komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, fleksibilitas, dan keterampilan pengambilan keputusan.

c. Resiliensi Komunitas

Resiliensi komunitas merujuk pada kemampuan komunitas untuk bertahan dan bangkit dari bencana alam, perubahan sosial, dan tekanan ekonomi atau politik. Resiliensi komunitas melibatkan faktor-faktor seperti jaringan sosial, partisipasi warga, pemulihan ekonomi, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan.

d. Resiliensi Organisasi

Resiliensi organisasi merujuk pada kemampuan organisasi untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi tekanan dan perubahan yang terjadi di dalam atau di luar organisasi. Resiliensi organisasi melibatkan faktor-faktor seperti kepemimpinan yang kuat, keterlibatan karyawan, adaptasi terhadap teknologi dan perubahan lingkungan, dan kebijakan manajemen risiko.

Resiliensi organisasi di era digital 4.0 adalah kemampuan adaptif organisasi dalam menghadapi dan merespons perubahan yang cepat akibat kemajuan teknologi, perubahan pasar, dan tantangan eksternal lainnya. Hal ini mencakup kepemimpinan yang kuat, budaya organisasi yang adaptif, keterlibatan sumber daya manusia, serta pengelolaan risiko yang terencana dan sistematis (Linnenluecke, 2017).

e. Resiliensi Online (*Online Resilience*)

Resiliensi *online* adalah kemampuan individu atau organisasi untuk tetap kuat dan bertahan dalam menghadapi situasi yang menantang atau krisis dalam lingkungan *online* atau digital.

Dalam era digital, banyak organisasi yang bergantung pada teknologi digital untuk menjalankan bisnis mereka, seperti platform *e-commerce*, aplikasi *mobile*, atau situs web. Karena itu, organisasi harus memiliki kemampuan *online resilience* yang baik untuk dapat mengatasi berbagai risiko yang terkait dengan teknologi digital, seperti serangan siber, pelanggaran data, atau penipuan *online*.

2. Faktor Risiko

Faktor risiko dapat memengaruhi resiliensi, yaitu kemampuan seseorang atau sistem untuk bertahan dan pulih dari stres, trauma, atau situasi yang sulit. Faktor risiko dalam konteks ini meliputi lingkungan sosial atau fisik yang tidak stabil, kurangnya dukungan sosial, serta masalah kesehatan mental atau fisik.

Studi *Risk and Resilience Factors in Posttraumatic Stress Disorder* oleh M. J. Friedman, yang dipublikasikan di *Journal of Clinical Psychiatry* pada tahun 2013, membahas faktor-faktor yang dapat memengaruhi resiliensi pada individu dengan gangguan stres pascatrauma (*Posttraumatic Stress Disorder/PTSD*). Dalam artikel ini, Friedman memaparkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jenis dan durasi trauma, keseriusan gejala PTSD, serta rendahnya dukungan sosial dapat memengaruhi resiliensi seseorang dalam menghadapi trauma dan pemulihan dari PTSD.

Friedman juga menekankan bahwa faktor-faktor tersebut tidak secara langsung menentukan seberapa tangguh seseorang dalam mengatasi PTSD. Faktor lain yang berperan yaitu kemampuan koping, dukungan sosial, dan keyakinan diri. Penelitian ini menekankan pentingnya mengidentifikasi faktor risiko maupun faktor protektif dalam memahami resiliensi pada individu dengan PTSD. Selain itu diperlukan strategi intervensi untuk mengatasi stres pascatrauma.

Faktor risiko dapat menjadi hambatan bagi resiliensi, tidak selalu berarti bahwa seseorang atau sistem tidak bisa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan tersebut. Sebaliknya, faktor risiko juga dapat memicu pertumbuhan dan perkembangan positif dalam hal resiliensi. Misalnya, seseorang yang telah mengalami trauma awalnya kesulitan dalam menangani stres dan mengatasi tantangan sehari-hari. Namun, jika mereka dapat belajar dari pengalaman tersebut dan membangun keterampilan serta sumber daya untuk mengatasinya, mereka menjadi lebih tangguh dan siap menghadapi situasi sulit di masa depan.

Dengan demikian, faktor risiko dan resiliensi dapat dipandang sebagai suatu dinamika yang kompleks. Faktor risiko dapat memicu tantangan yang sulit, tetapi juga dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan positif dalam hal resiliensi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor risiko dalam upaya meningkatkan resiliensi, serta mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan.

3. Pentingnya Mempelajari Resiliensi: Analisis Teoretis dan Empiris

a. Definisi dan Landasan Konseptual

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu atau kelompok untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan atau tantangan (Luthar dkk., 2000; Masten, 2001). Konsep ini mencakup aspek psikologis, emosional, sosial, dan spiritual, seperti keyakinan diri yang kuat, rasa optimisme, kemampuan membangun hubungan sehat, dan menemukan makna dalam pengalaman hidup (Ryff, 1989; Bonanno, 2004). Dalam psikologi, resiliensi dipandang bukan hanya sebagai mekanisme bertahan, tetapi juga sebagai sarana untuk tumbuh dan berkembang meski berada dalam kondisi sulit (Southwick & Charney, 2012).

b. Resiliensi pada Tingkat Individu

Resiliensi pada tingkat individu tercermin dalam kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan adaptif. Berbagai studi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki stres yang lebih rendah dan mampu pulih secara psikologis dengan lebih cepat (Fredrickson, 2001; Tugade & Fredrickson, 2004). Mereka juga lebih terampil dalam mengelola emosi, mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang, serta menerapkan strategi koping yang adaptif (Aspinwall & Taylor, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000). Selain itu, individu yang resilien cenderung menjaga kesehatan mental, menghindari depresi atau kecemasan, dan membangun hubungan sosial yang mendukung (Connor & Davidson, 2003). Kemampuan-kemampuan ini sangat penting karena stres yang tidak terkelola dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, termasuk meningkatkan risiko penyakit jantung dan diabetes (McEwen, 1998), serta memicu gangguan tidur (Hall dkk., 2000) yang pada akhirnya menurunkan produktivitas (Walker, 2017).

c. Resiliensi pada Tingkat Masyarakat

Resiliensi tidak hanya relevan pada tingkat individu, tetapi juga menjadi modal kolektif yang sangat penting bagi masyarakat. Masyarakat dengan tingkat resiliensi yang tinggi mampu mengatasi krisis ekonomi, politik, dan lingkungan hidup secara lebih efektif (Adger, 2000; Norris dkk., 2008). Contoh nyata dapat dilihat pada kesiapsiagaan bencana di Jepang yang didukung oleh sistem mitigasi dan respons yang terencana dengan baik (Aldrich, 2012), serta pada negara-negara Nordik yang memiliki sistem kesejahteraan kuat untuk melindungi warganya dari guncangan ekonomi (Greve, 2019). Lebih dari itu, resiliensi kolektif terbukti

berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan, mendorong inovasi, dan memperkuat produktivitas nasional (Southwick dkk., 2014; Lengnick-Hall dkk., 2011).

d. Implikasi Praktis

Bagi individu, mempelajari resiliensi berperan penting dalam mengembangkan ketangguhan mental, mengelola stres, dan memandang tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh. Pada tingkat masyarakat, resiliensi menjadi faktor yang memperkuat kohesi sosial, menjaga stabilitas politik, dan meningkatkan ketahanan ekonomi. Sementara itu, bagi pembuat kebijakan, membangun resiliensi memerlukan strategi yang komprehensif, antara lain dengan memperluas akses pendidikan, memperkuat dukungan sosial, serta merancang kebijakan kesejahteraan publik yang mampu melindungi dan memberdayakan warga (Herrman dkk., 2011; Ungar, 2011).

Resiliensi adalah kualitas fundamental yang memungkinkan individu dan masyarakat tidak hanya bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga berkembang melampaui batas yang ada. Memperkuat resiliensi berarti membangun fondasi kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan stabilitas sosial yang kokoh. Oleh karena itu, pembelajaran dan pengembangan resiliensi harus menjadi prioritas dalam pendidikan, intervensi psikologis, dan kebijakan publik.

B. Resiliensi sebagai Kekuatan Psikososial

1. Resiliensi dan Kekuatan

Resiliensi dan kekuatan saling berhubungan erat. Resiliensi sering kali tumbuh dari kekuatan-kekuatan yang dimiliki individu—baik yang bersifat personal, seperti optimisme dan regulasi emosi, maupun interpersonal, seperti dukungan sosial. Individu yang menyadari dan

menggunakan kekuatannya cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup dan membangun ketangguhan jangka panjang.

Resiliensi dan kekuatan adalah dua konsep yang saling berkaitan dalam psikologi positif, khususnya dalam konteks bagaimana individu merespons tekanan dan tantangan hidup. Meskipun sering digunakan secara bergantian, keduanya memiliki perbedaan signifikan dalam definisi dan implikasinya.

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk bertahan, pulih, dan bahkan berkembang setelah mengalami stres, tekanan, atau trauma. Resiliensi mencerminkan kemampuan untuk mengelola emosi secara adaptif, membangun hubungan sosial yang suportif, dan menggunakan strategi koping yang sehat (Southwick dkk., 2014; Masten, 2018). Individu yang resilien tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga menunjukkan pertumbuhan pribadi sebagai hasil dari pengalaman tersebut, sebuah proses yang dikenal sebagai *post-traumatic growth* (Tedeschi & Blevins, 2021).

Dalam psikologi positif, resiliensi tidak hanya dilihat sebagai kemampuan untuk bertahan dalam masa sulit, tetapi juga sebagai kunci untuk berkembang dan menjalani hidup yang bermakna. Orang yang tangguh bukan hanya bebas dari masalah psikologis, tapi juga tumbuh secara emosional, sosial, dan moral. Jadi, memperkuat resiliensi berarti meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kekuatan (*strength*), di sisi lain, merujuk pada sifat-sifat atau kapasitas positif yang memungkinkan individu menghadapi berbagai tantangan secara efektif. Misalnya, kekuatan seperti keberanian, empati, *self-control*, dan optimisme dapat digunakan dalam konteks apa pun, tidak hanya saat menghadapi stres, untuk memperkuat hubungan sosial, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan menciptakan lingkungan yang positif (Park dkk., 2004; Niemiec, 2017).

Dalam konteks ini, kekuatan mencakup *character strengths* yang teridentifikasi dalam kerangka *Values in Action* (VIA), yang dapat mendukung resiliensi serta pengembangan kepribadian yang sehat.

Perbedaan utama antara resiliensi dan kekuatan terletak pada cakupan dan aplikasinya. Resiliensi lebih spesifik digunakan dalam konteks menghadapi dan pulih dari tekanan atau krisis, sedangkan kekuatan lebih bersifat umum dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi hidup (Luthar dkk., 2015). Meskipun demikian, kedua konsep ini saling mendukung: kekuatan pribadi sering kali menjadi fondasi dari resiliensi yang kokoh, dan pengalaman dalam membangun resiliensi dapat memperkuat karakter seseorang.

2. Akses ke Sumber Daya Penting untuk Resiliensi

Layanan kesehatan, pendidikan, lapangan kerja, dan sumber daya finansial membantu individu mengatasi tekanan dan kesulitan hidup. Selain itu, aksestabilitas sumber daya tersebut meningkatkan kemampuan untuk membangun dan mempertahankan kesejahteraan individu maupun kelompok setelah mengalami situasi stres atau krisis (Norris dkk., 2008). Akses ke sumber daya yang diperlukan merujuk pada kemampuan individu atau kelompok memperoleh dan memanfaatkan sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidup, seperti air, pangan, perumahan, dan energi. Bank Dunia menekankan bahwa akses ke sumber daya yang diperlukan sangat penting untuk mencapai pembangunan yang berkelanjutan dan mengurangi kemiskinan, yang mencakup sumber daya alam, infrastruktur, pendidikan, dan kesehatan (World Bank, 2022).

Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat Dr. Michael Shifter, Presiden dari *Inter-American Dialogue*, yang mengatakan bahwa ketidaksetaraan dalam akses ke sumber daya yang diperlukan memperburuk kesenjangan sosial dan ekonomi (Shifter, 2019).

David Harvey, seorang ahli geografi dan penulis buku *Social Justice and the City*, bahkan menganggap bahwa akses ke sumber daya yang diperlukan merupakan bagian dari hak asasi manusia yang fundamental (Harvey, 2009). Semua pendapat ini menunjukkan bahwa akses ke sumber daya yang diperlukan sangat penting dalam konteks pembangunan, keadilan sosial, dan hak asasi manusia.

Dengan demikian, akses tersebut dapat meningkatkan kemampuan individu atau kelompok untuk mengatasi tekanan, kesulitan hidup, dan situasi krisis. Dalam konteks resiliensi, akses yang memadai ke sumber daya layanan kesehatan, pendidikan, lapangan kerja, dan sumber daya finansial membantu individu atau kelompok mempertahankan dan membangun kembali kesejahteraan setelah mengalami stres atau situasi krisis. Dengan kata lain, akses yang memadai ke sumber daya yang diperlukan dapat meningkatkan kemampuan individu atau kelompok untuk beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi situasi sulit, sehingga dapat dikatakan bahwa akses ke sumber daya yang diperlukan adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi.

3. Keterhubungan Resiliensi dan Budaya dalam Menunjang Kesehatan Masyarakat

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu atau kelompok untuk pulih dan beradaptasi secara positif setelah mengalami kesulitan, stres, atau trauma (Masten, 2018). Dalam konteks keseharian maupun dunia kerja, resiliensi menjadi elemen penting dalam mendukung produktivitas, kesehatan mental, serta kapasitas adaptif seseorang terhadap tekanan dan perubahan (Southwick dkk., 2014). Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menyelesaikan masalah secara efektif, mempertahankan harapan, dan membentuk strategi koping yang sehat.

Budaya, di sisi lain, mencakup sistem nilai, kepercayaan, norma, dan praktik yang dipegang oleh suatu kelompok masyarakat (Markus & Kitayama, 2010). Budaya memengaruhi cara individu memahami dan menafsirkan pengalaman hidup, termasuk bagaimana mereka merespons stres dan membangun resiliensi (Ungar, 2018). Dalam lingkungan kerja atau masyarakat multikultural, pemahaman lintas budaya menjadi penting untuk menciptakan interaksi yang harmonis, meningkatkan empati, serta mencegah konflik sosial.

Keterhubungan antara resiliensi dan budaya menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya merupakan kapasitas individu, tetapi juga sangat bergantung pada konteks sosial-budaya tempat individu tersebut berada (Ungar, 2013). Dalam masyarakat yang memiliki sistem nilai kolektivistik, misalnya, dukungan sosial dan ikatan komunitas menjadi sumber utama pembentukan resiliensi. Sebaliknya, dalam budaya yang lebih individualistik, resiliensi cenderung dibangun melalui strategi internal seperti *self-efficacy* dan otonomi pribadi (Chen dkk., 2015).

Pemahaman terhadap peran budaya dalam membentuk resiliensi sangat penting dalam konteks kesehatan masyarakat. Dengan pendekatan yang peka budaya (*culturally sensitive*), intervensi kesehatan mental dapat dirancang secara lebih tepat guna dan inklusif, terutama bagi komunitas yang rentan (Panter-Brick & Eggerman, 2012). Oleh karena itu, integrasi antara pemahaman budaya dan penguatan resiliensi menjadi kunci dalam membangun masyarakat yang sehat secara mental, tangguh, dan adaptif terhadap perubahan.

C. Tantangan dan Peluang Resiliensi di Era Digital dan Global

Perubahan global dan revolusi digital telah mendefinisikan ulang lanskap kehidupan manusia. Dunia kini ditandai oleh keterhubungan tanpa batas, percepatan informasi, dan transformasi sosial yang berlangsung secara simultan. Di satu sisi, globalisasi dan teknologi digital membuka peluang

besar bagi kemajuan ekonomi, pendidikan, serta inovasi sosial. Namun di sisi lain, dinamika tersebut juga melahirkan tantangan baru yang menuntut kapasitas adaptif yang tinggi, baik secara individu, keluarga, maupun komunitas. Dalam konteks ini, resiliensi tidak lagi hanya dimaknai sebagai kemampuan untuk bertahan dari guncangan, tetapi juga sebagai daya lenting dinamis yang memungkinkan manusia untuk beradaptasi, bertransformasi, dan berinovasi di tengah kompleksitas global.

Era digital membawa dua wajah perubahan yang paradoksal. Akses terhadap informasi dan jaringan global dapat meningkatkan literasi, produktivitas, dan kolaborasi lintas budaya. Namun pada saat yang sama, muncul pula tekanan psikologis seperti *information overload*, *digital fatigue*, kecemasan sosial (*social anxiety*), dan polarisasi opini publik yang diperkuat oleh algoritma media sosial (Howard dkk., 2020). Fenomena ini memperlihatkan bahwa kemajuan teknologi tidak secara otomatis menghasilkan kesejahteraan psikologis atau sosial. Tanpa kapasitas resiliensi, individu mudah terjebak dalam disrupsi informasi, kehilangan fokus, serta mengalami degradasi makna dalam relasi sosial.

Bagi individu, tantangan utama di era digital terletak pada kemampuan mengelola diri di tengah derasnya arus distraksi. Regulasi emosi, berpikir kritis terhadap informasi, serta kemampuan memilah nilai menjadi aspek penting dari resiliensi digital (Livingstone dkk., 2019). Di sisi lain, peluang juga terbuka luas: teknologi dapat menjadi medium pengembangan diri, pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*), dan pemberdayaan sosial jika digunakan secara reflektif dan etis. Dengan kata lain, resiliensi individu di era digital bukanlah penolakan terhadap teknologi, melainkan kemampuan untuk menggunakannya secara bermakna.

Keluarga, sebagai sistem sosial terdekat, juga menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kehangatan relasional. Perubahan pola komunikasi, meningkatnya *screen time*, serta pergeseran nilai akibat globalisasi menuntut peran baru bagi

keluarga dalam menanamkan literasi digital, empati, dan tanggung jawab sosial kepada generasi muda. Keluarga yang resilien di era digital adalah keluarga yang mampu mengintegrasikan teknologi ke dalam nilai-nilai pengasuhan, bukan yang tunduk padanya.

Pada tingkat komunitas dan masyarakat, globalisasi menimbulkan disrupsi terhadap pola solidaritas tradisional. Mobilitas tinggi dan interaksi virtual sering kali mengikis keintiman sosial, sehingga kohesi komunitas melemah. Namun di sisi lain, muncul bentuk baru dari solidaritas digital—seperti gerakan sosial berbasis media daring, komunitas edukatif virtual, serta jejaring gotong royong digital—yang menunjukkan potensi resiliensi sosial baru dalam bentuk jaringan adaptif dan kolaboratif (Muluk & Sumaryono, 2020).

Dalam konteks Indonesia, dinamika ini menghadirkan kombinasi tantangan dan peluang yang unik. Kesenjangan digital antarwilayah, rendahnya literasi media, serta derasnya arus budaya global menjadi tantangan nyata dalam membangun masyarakat tangguh. Namun, nilai-nilai kultural seperti gotong royong, musyawarah mufakat, dan kekeluargaan dapat menjadi modal sosial yang kuat untuk membangun resiliensi kolektif dalam ruang digital. Jika nilai-nilai tersebut dikontekstualisasikan dengan inovasi teknologi, maka Indonesia berpotensi membangun model resiliensi sosial yang khas—yakni model yang menyeimbangkan kemajuan teknologi dengan keadaban sosial.

Dengan demikian, era digital dan globalisasi bukan hanya ujian terhadap daya lenting masyarakat, tetapi juga kesempatan untuk menata ulang paradigma pembangunan manusia. Resiliensi di masa depan tidak lagi sekadar tentang kemampuan menghadapi krisis, melainkan tentang bagaimana manusia dan masyarakat memanfaatkan disrupsi sebagai momentum pembelajaran, kolaborasi, dan transformasi sosial. Dalam semangat ini, pembangunan nasional yang berorientasi resiliensi menuntut integrasi antara kapasitas psikologis, sosial, dan moral untuk memastikan kemajuan tidak mengorbankan kemanusiaan.

D. Tujuan, Struktur, dan Harapan

Tujuan dari penulisan buku ini adalah memberikan panduan referensi yang komprehensif dan otoritatif dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip resiliensi dalam berbagai konteks. Buku ini menjadi “jembatan penghubung” antara pengetahuan teoretis dan aplikasi praktis dari resiliensi. Di dalamnya menawarkan wawasan dan strategi bagi individu, organisasi, dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan berkembang dalam menghadapi kesulitan.

Resiliensi penting untuk dibahas dalam buku referensi karena memiliki peran penting bagi pengembangan individu, karyawan, dan organisasi. Dengan memiliki sikap dan perilaku yang resilien, individu dapat lebih efektif dalam menghadapi tantangan dan mengatasi kesulitan, serta meningkatkan kualitas hidup dan kinerja. Resiliensi juga sangat relevan dalam berbagai konteks, seperti di tempat kerja, dalam menghadapi kematian orang tua, atau dalam menghadapi masalah keluarga. Buku referensi yang membahas resiliensi dapat memberikan wawasan dan strategi yang berguna bagi individu dan organisasi untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dan mengatasi tantangan yang dihadapi.

Buku ini membahas akar konsep resiliensi dalam teori-teori psikologi, faktor-faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi, strategi praktis untuk meningkatkan resiliensi, studi kasus, penelitian terkini, dan intervensi praktis.

Penulis berharap buku ini dapat memberikan kontribusi berarti bagi pemahaman tentang resiliensi dan dapat menginspirasi tindakan nyata dalam memperkuat ketahanan diri dan masyarakat menuju kesejahteraan bersama. Kesejahteraan bukanlah tujuan yang dapat dicapai secara instan, melainkan suatu perjalanan yang membutuhkan upaya dan komitmen. Oleh karena itu, isi buku ini bertujuan untuk membantu pembaca dalam perjalanan menuju kesejahteraan fisik dan mental, sesuai dengan tujuan, struktur, dan harapan penulis yang telah diuraikan sebelumnya.

Daftar Pustaka

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364. <https://doi.org/10.1191/030913200701540465>
- Aldrich, D. P. (2012). *Building resilience: Social capital in post-disaster recovery*. University of Chicago Press.
- American Psychological Association. (2021). *Resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and coping in early stages of cancer. *Psychological Bulletin*, 121(3), 343–367. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.343>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Chen, X., Wang, L., & Wang, Z. (2015). Shyness-sensitivity and unsociability in rural Chinese children: Relations with social, school, and psychological adjustment. *Child Development*, 86(1), 160–175. <https://doi.org/10.1111/cdev.12293>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict: The role of communication. *Journal of Psychology*, 134(3), 337–350. <https://doi.org/10.1080/00223980009600872>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, coping, and health: An overview. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 541–577. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.541>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Friedman, M. J., dkk. (2013). Risk and resilience factors in posttraumatic stress disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 74(8).
- Glicklen, M. D. (2006). *Learning from resilient people: Lessons we can apply to counseling and psychotherapy*. Sage Publications.
- Greve, B. (2019). *Welfare and the welfare state: Present and future*. Routledge.
- Hall, M., Buysse, D. J., Nowell, P. D., Nofzinger, E. A., Houck, P., Reynolds, C. F., & Kupfer, D. J. (2000). Symptoms of stress and depression as correlates of sleep in primary insomnia. *Psychosomatic Medicine*, 62(2), 227–230. <https://doi.org/10.1097/00006842-200003000-00014>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-

- analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Howard, P. N., Ganesh, B., & Liotsiou, D. (2020). *The IRA, social media and political polarization in the United States, 2012–2018*. Computational Propaganda Research Project, Oxford Internet Institute.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837–841. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837>
- Kim, B., Li, L., & Ng, G. F. (2018). Cultural influences on resilience among Chinese immigrant youths: A cross-cultural comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(5), 719–738.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243–255. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.07.004>
- Linnenluecke, M. K. (2017). Resilience in business and management research: A review of influential publications and a research agenda. *International Journal of Management Reviews*, 19(4), 389–412.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2012). *Networked families: How technology affects family life*. Oxford University Press.
- Livingstone, S., Stoilova, M., & Nandagiri, R. (2019). *Children's data and privacy online: Growing up in a digital age*. London School of Economics and Political Science.
- Luthar, S. S. (2018). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Vol. 4. Risk, resilience, and intervention* (3rd ed., pp. 739–795). Wiley.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 9.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2013). *Culture and psychology*. Cengage Learning.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, M. (2016). Secrets, privacy, and online behavior. *Pediatrics*, 137(Supplement 2), S102–S104.
- Morin, C. M., Rodrigue, S., & Ivers, H. (2003). Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia. *Psychosomatic Medicine*, 65(2), 259–267. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000030391.09558.A3>
- Muluk, H., & Sumaryono, R. (2020). *Gotong royong: Nilai budaya dan resiliensi sosial masyarakat Indonesia*. Penerbit Universitas Indonesia.

- Nakamura, Y., & Orth, U. (2018). Culture and resilience: A review of literature and implications for future research. *Aging & Mental Health*, 22(6), 729–736.
- Niemiec, R. M. (2017). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- O'Connor, M., & Regan, J. (2018). *Resilience in the 21st-century organisation*. Springer.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77(6), 1777–1804.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.
- Panter-Brick, C., & Eggerman, M. (2012). Understanding culture, resilience, and mental health: The production of hope. *The Lancet*, 379(9812), 2255–2257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60922-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60922-3)
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 22(1), 72–81.
- Pusat Penelitian dan Pengembangan Perumahan dan Permukiman. (2017). *Buku Saku Desa Tangguh Bencana: Menuju Masyarakat yang Siap*

Menghadapi Bencana. Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat.

- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association.
- Sakamoto, A., Wang, C., & Nishimura, Y. (2019). The role of cultural factors in resilience: A comparative study between Japanese and Chinese university students. *International Journal of Intercultural Relations*, 73, 91–100.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Stoeger, H., Duan, X., Schirner, S., Greindl, T., & Spiel, C. (2016). Digital resilience in education: A framework for understanding and supporting students' digital learning. *Journal of Media Literacy Education*, 8(2), 21–34.

- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Springer Science & Business Media.
- Tedeschi, R. G., & Blevins, C. L. (2021). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- 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(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Ungar, M. (2018). Practitioner review: Diagnosing childhood resilience - a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(12), 1289–1310.
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4), 34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
- Ungar, M. (2019). *Change your world: The science of resilience and the true path to success*. Sutherland House.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169.
- World Bank. (2022). *Access to Resources*. <https://www.worldbank.org/en/topic/access-to-resources>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240042162>

Penerbit ANDI

Bab 2

Kerangka Teoretis Resiliensi

Bab ini menyajikan dasar konseptual resiliensi dari berbagai perspektif yaitu psikologi, ekologi, dan sosiologi. Pembaca diperkenalkan pada perkembangan historis konsep resiliensi, mulai dari studi awal tentang koping hingga pendekatan sistemik. Disajikan pula model-model teoretis utama seperti yang dikembangkan oleh Masten, Walsh, Ungar, dan Bronfenbrenner, serta keterkaitannya dengan nilai-nilai budaya dalam membentuk daya lenting individu dan kelompok

A. Perspektif Teoretis tentang Resiliensi

Resiliensi merupakan konsep kunci dalam memahami kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang di tengah tantangan hidup. Secara umum, resiliensi terdiri dari dua komponen utama, yaitu faktor risiko dan kompetensi. Faktor risiko adalah kondisi atau peristiwa yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami penyesuaian yang buruk atau hasil negatif dalam aspek fisik, mental, akademik, maupun sosial (Kaplan, 1999). Sementara itu, kompetensi mengacu pada kemampuan adaptif untuk tetap tangguh meskipun menghadapi risiko, meliputi kesehatan psikologis, fungsi sosial yang baik, prestasi akademik, dan stabilitas emosional (Masten & Coatsworth, 1998). Kedua komponen ini saling terkait dalam proses dinamis, di mana paparan risiko menguji, sekaligus mendorong berkembangnya kompetensi.

Selain faktor risiko dan kompetensi, kajian resiliensi menyoroti faktor kerentanan dan faktor protektif. Faktor kerentanan memperbesar dampak negatif risiko, misalnya regulasi emosi yang buruk atau minimnya

dukungan sosial (Rutter, 2012; Ingram & Luxton, 2005). Sebaliknya, faktor protektif membantu menetralkan efek risiko, seperti dukungan sosial yang kuat atau keterampilan pemecahan masalah (Fergus & Zimmerman, 2005; Masten & Reed, 2002). Hubungan antara kedua jenis faktor ini dapat dipahami melalui dua model. Pendekatan kontinu memandang risiko dan protektif berada pada satu spektrum yang sama, di mana variabel yang sama dapat menjadi risiko atau protektif tergantung konteksnya. Sedangkan pendekatan dikotomis memisahkan keduanya sebagai entitas berbeda yang dapat berinteraksi tetapi tidak saling meniadakan.

Pemahaman resiliensi juga mencakup aset perkembangan, yaitu faktor individu dan lingkungan yang mendorong tercapainya hasil positif, terlepas dari keberadaan risiko (Scales dkk., 2000). Meskipun serupa dengan faktor protektif, aset perkembangan memiliki fokus yang lebih luas pada penguatan potensi, bukan hanya penanggulangan risiko. Kombinasi antara aset perkembangan dan faktor protektif memperkuat kemampuan adaptasi individu di berbagai situasi.

Pentingnya resiliensi bersifat lintas usia. Pada anak, resiliensi membantu mengatasi kemiskinan, trauma, atau konflik keluarga. Pada remaja, kemampuan ini mendukung penyesuaian diri menghadapi tekanan akademik, masalah sosial, dan pencarian identitas. Pada orang dewasa, resiliensi menjadi modal untuk menghadapi tekanan pekerjaan, kehilangan orang terkasih, maupun perubahan besar dalam kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan keterampilan hidup yang relevan sepanjang siklus kehidupan.

Secara keseluruhan, resiliensi dapat dipahami sebagai hasil interaksi kompleks antara risiko, kompetensi, kerentanan, protektif, dan aset perkembangan. Pemahaman yang komprehensif tentang keterkaitan faktor-faktor ini memungkinkan kita merancang strategi penguatan resiliensi, baik melalui intervensi psikologis, dukungan sosial, maupun kebijakan publik. Tanpa membangun resiliensi, individu dan masyarakat

akan lebih rentan terhadap dampak destruktif dari krisis dan tekanan hidup, sementara dengan resiliensi, tantangan dapat diubah menjadi peluang pertumbuhan.

Resiliensi adalah kemampuan individu atau sistem untuk bertahan, pulih, dan bahkan berkembang ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau peristiwa traumatis. Konsep ini pertama kali dikembangkan dari penelitian terhadap anak-anak yang tumbuh di lingkungan penuh risiko, seperti kemiskinan atau konflik keluarga, namun tetap mampu mencapai perkembangan yang baik (Masten, 2014; Ungar, 2011; Windle, 2011).

Resiliensi tidak hanya bergantung pada kekuatan internal individu, tetapi juga pada dukungan eksternal yang tersedia, seperti keluarga yang mendukung, komunitas yang solid, dan sistem sosial yang memberikan perlindungan. Resiliensi bukanlah sifat bawaan yang bersifat tetap, melainkan suatu proses yang dinamis. Kemampuan ini dapat meningkat atau menurun tergantung pada pengalaman hidup dan kondisi lingkungan.

- Peningkatan resiliensi dapat terjadi melalui dukungan sosial yang kuat, pengalaman positif, dan keterampilan coping yang efektif.
- Penurunan resiliensi dapat disebabkan oleh hilangnya dukungan, paparan stres yang berulang, atau pengalaman traumatis yang tidak tertangani.

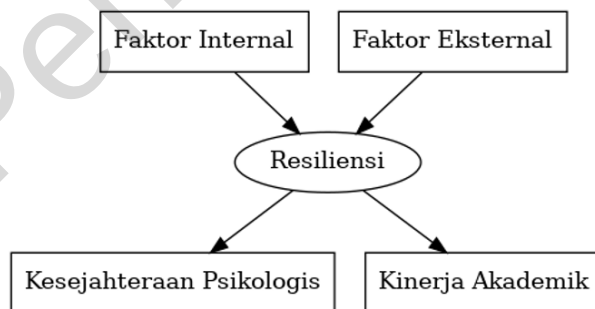


Diagram 2.1. Model Konseptual Hubungan Faktor Internal-Eksternal, Resiliensi, dan Dampaknya

Dalam konteks psikologi, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengelola stres dan trauma dengan cara yang sehat, sehingga individu tidak hanya dapat kembali ke kondisi semula, tetapi juga berkembang menjadi lebih tangguh. Walaupun definisinya bervariasi antarpeneliti, benang merahnya tetap sama: resiliensi adalah kapasitas untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi tantangan hidup.

Berikut adalah beberapa pandangan menarik dari berbagai sumber:

Tabel 2.1. Beberapa Definisi Resiliensi

No.	Peneliti	Definisi
1.	American Psychological Association	Kemampuan seseorang atau sistem untuk tetap berfungsi secara normal meskipun menghadapi tekanan atau ancaman yang berkepanjangan. Dengan kata lain, ini adalah seni menyesuaikan diri dan tetap tegar saat menghadapi badai kehidupan.
2.	Masten dan Tellegen (2012)	Resiliensi sebagai kemampuan untuk pulih dari pengalaman sulit, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan bahkan tumbuh secara positif dari pengalaman tersebut. Bayangkan resiliensi seperti pohon yang tetap tegak setelah diterpa angin kencang, bahkan akarnya menjadi lebih kuat.
3.	Southwick dan Charney (2012)	Kemampuan untuk tetap seimbang dan produktif meskipun menghadapi situasi stres yang berat. Mereka menekankan pentingnya adaptasi dan membangun kembali kekuatan setelah kesulitan, layaknya seorang atlet yang bangkit setelah cedera.
4.	Reivich dan Shatte (2002)	Resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap stabil saat menghadapi tekanan, serta memanfaatkan sumber daya yang ada untuk tumbuh dari pengalaman tersebut. Mereka menggambarkan resiliensi sebagai "kemampuan menghadapi krisis dengan kepala tegak dan melangkah maju dengan penuh harapan."
5.	Luthar, Cicchetti, dan Becker (2000)	Resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi stres dengan cara yang efektif sehingga individu tidak hanya pulih tetapi juga tumbuh dari pengalaman sulit tersebut. Resiliensi, bagi mereka, adalah seperti batu karang yang tetap kokoh meskipun diterpa ombak.

6. Masten (2014)	Resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap berfungsi dengan baik di tengah tekanan hidup, sekaligus menemukan cara untuk memperbaiki diri dan menumbuhkan kualitas positif dari pengalaman sulit. Dalam pandangannya, resiliensi adalah bentuk keajaiban biasa (<i>ordinary magic</i>) yang dimiliki setiap individu.
7. Rutter (2012)	Kemampuan untuk menjaga keseimbangan psikologis dan emosional saat menghadapi tekanan, serta menemukan cara kreatif untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan. Bagi Rutter, resiliensi adalah keterampilan hidup yang bisa diasah.
8. Bonanno (2004)	Kemampuan untuk menyesuaikan diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, mengatur emosi, dan menemukan makna dalam pengalaman sulit. Dia menunjukkan bahwa resiliensi adalah tentang menemukan cahaya di tengah kegelapan.

Dari berbagai definisi ini, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan multifaset untuk menghadapi, bertahan, dan tumbuh dari tekanan hidup. Setiap ahli menyoroti aspek yang berbeda, namun semuanya sepakat bahwa resiliensi adalah kunci untuk menjalani hidup yang penuh tantangan dengan kekuatan dan harapan.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang atau sistem untuk mengatasi stres, tekanan, dan kesulitan hidup dengan cara yang positif dan efektif, sehingga dapat pulih dan bahkan tumbuh dari pengalaman-pengalaman tersebut. Resiliensi juga mencakup kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, menemukan makna dalam pengalaman hidup yang sulit, membangun hubungan sosial yang sehat, mengatur emosi dan perilaku, serta mengembangkan kualitas-kualitas positif dari pengalaman-pengalaman sulit. Resiliensi dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui berbagai intervensi dan strategi yang dapat membantu individu atau kelompok untuk mengatasi stres dan kesulitan hidup dengan lebih efektif.

B. Sejarah Perkembangan Teori Resiliensi

Kata *resilien*, atau dalam bahasa Inggris *resilient*, berasal dari bahasa Latin *resilire*, yang artinya ‘melompat kembali’ atau ‘memantul’. Secara umum, kata *resilien* merujuk pada kemampuan seseorang atau suatu sistem untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau cobaan (Mennuti, 2006).

Sejarah penggunaan kata “resilien” dalam konteks psikologi dan kesehatan mental bermula pada tahun 1950-an, ketika para peneliti mulai mempelajari bagaimana orang dapat pulih dari trauma dan stres yang berat. Kemudian, pada tahun 1970-an, istilah “resiliensi” atau “*resiliency*” mulai digunakan secara khusus untuk menjelaskan kemampuan individu atau kelompok dalam mengatasi pengalaman-pengalaman yang sulit (Mennuti, 2006).

Sejak itu, istilah *resiliency* semakin populer dan menjadi fokus dari berbagai penelitian dan intervensi dalam bidang psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan sifat-sifat individu yang dapat membantu mereka bertahan dan pulih dari situasi sulit, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat resiliensi pada individu atau kelompok tertentu.

Mengetahui sejarah perkembangan teori resiliensi penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang konsep resiliensi, termasuk pengertian, karakteristik, dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Dengan mengetahui bagaimana konsep resiliensi berkembang dari waktu ke waktu, kita dapat memahami bagaimana paradigma dalam memahami konsep ini telah bergeser dan berkembang seiring waktu. Hal ini juga dapat membantu kita memahami metode-metode penelitian dan pendekatan teoretis yang digunakan dalam mengembangkan dan memperkuat konsep resiliensi.

Selain itu, mengetahui sejarah perkembangan teori resiliensi juga dapat memberikan wawasan tentang aplikasi konsep resiliensi dalam

konteks yang berbeda, seperti pendidikan, kesehatan mental, dan ilmu sosial. Hal ini dapat membantu kita memahami bagaimana konsep resiliensi dapat diaplikasikan dalam konteks kehidupan nyata dan mengembangkan intervensi yang tepat untuk meningkatkan resiliensi individu dan kelompok.

Konsep resiliensi pertama kali muncul pada awal tahun 1970-an, ketika beberapa peneliti yang tertarik pada masalah anak-anak yang terpapar risiko mulai mengidentifikasi anak-anak yang bertahan atau mampu mengatasi pengalaman-pengalaman yang sulit. Salah satu penelitian awal yang memperkenalkan konsep resiliensi adalah studi oleh Emmy Werner pada tahun 1971 tentang anak-anak yang tumbuh dalam kondisi lingkungan yang kurang menguntungkan di Kauai, Hawaii (Werner, 1971). Pada saat itu, para peneliti berfokus pada faktor-faktor yang membedakan anak-anak yang mampu bertahan dari anak-anak yang tidak mampu bertahan dalam menghadapi risiko dan tekanan. (Luthar, 2006).

Pada tahun 1980-an, para peneliti mulai mempertimbangkan bahwa resiliensi bukan hanya terkait dengan karakteristik individu, tetapi juga terkait dengan lingkungan sosial dan sistem yang mendukung individu tersebut. Konsep ini kemudian dikenal sebagai pendekatan ekologis dalam pemahaman resiliensi (Masten & Reed, 2002).

Pada tahun 1990-an, konsep resiliensi semakin populer dan diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial. Pada saat itu, beberapa teori resiliensi dikembangkan, termasuk teori penskalaan resiliensi dan teori proses resiliensi. (Luthar dkk., 2000).

Pada tahun 2000-an, penelitian tentang resiliensi semakin berkembang dan fokus pada pemahaman tentang proses resiliensi dan bagaimana proses tersebut dapat ditingkatkan melalui intervensi yang tepat. Selain itu, ada juga upaya untuk mengembangkan instrumen pengukuran resiliensi yang valid dan reliabel (Masten, 2014).

Hingga saat ini, teori resiliensi terus berkembang dan digunakan dalam berbagai konteks, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, serta dalam konteks individu, keluarga, dan masyarakat.

Secara umum, terdapat dua jenis resiliensi, yaitu resiliensi individu dan resiliensi sistemik. Penggolongan resiliensi menjadi resiliensi individu dan resiliensi sistemik didasarkan pada fokus penelitian dan intervensi (Masten, 2014; Ungar, 2011; Windle, 2011).

Resiliensi individu berfokus pada kemampuan individu untuk bertahan dan pulih dari pengalaman stres atau trauma secara pribadi, termasuk karakteristik personal seperti optimisme, penyesuaian diri, dan kemampuan untuk mengatur emosi. Penelitian pada resiliensi individu melihat faktor-faktor yang membantu individu untuk mengatasi pengalaman stres atau trauma dalam hidup mereka, seperti kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, atau penyakit yang mengancam hidup.

Sementara itu, resiliensi sistemik berfokus pada lingkungan sosial atau sistem di mana individu tersebut berada, dan bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi kemampuan individu untuk bertahan dan pulih dari pengalaman stres atau trauma. Lingkungan sosial atau sistem dapat mencakup keluarga, sekolah, komunitas, dan faktor-faktor kebijakan dan budaya yang lebih luas. Penelitian pada resiliensi sistemik melihat faktor-faktor yang membantu membangun lingkungan yang mendukung dan mempromosikan resiliensi individu. Resiliensi sistemik dapat terlihat dalam konteks organisasi, keluarga, atau masyarakat di mana kelompok atau sistem mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan atau situasi yang memengaruhi mereka.

Resiliensi keluarga, resiliensi komunitas, dan resiliensi *online* merupakan penggolongan resiliensi berdasarkan lingkup atau level yang menjadi fokus penelitian atau intervensi. Resiliensi keluarga dan komunitas termasuk dalam kategori resiliensi sistemik, sementara resiliensi

online merupakan jenis resiliensi yang terkait dengan dunia digital atau teknologi informasi dan termasuk dalam kategori resiliensi lingkungan (*environmental resilience*) (Masten, 2014; Ungar, 2011; Windle, 2011).

C. Perspektif Psikologi, Ekologi, dan Sosiologi

Resiliensi merupakan konsep interdisipliner yang melintasi berbagai bidang, termasuk psikologi, ekologi, dan sosiologi. Hal ini disebabkan karena resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu atau sistem untuk bertahan dan bangkit kembali dari stres, trauma, atau tantangan dalam hidup. (Masten & Tellegen, 2012; Walker, 2004). Para peneliti dan ahli psikologi tersebut menyatakan bahwa faktor-faktor seperti optimisme, persepsi yang sehat, dan dukungan sosial dapat membantu individu untuk bertahan dan pulih dari pengalaman stres atau trauma. Dukungan sosial, misalnya, telah terbukti menjadi faktor penting dalam mempromosikan resiliensi pada individu.

Resiliensi sering kali dibahas dalam konteks psikologi, ekologi, dan sosiologi karena ketiga bidang tersebut berfokus pada aspek-aspek kehidupan manusia yang berbeda-beda namun saling terkait. Psikologi fokus pada aspek psikologis individu dan bagaimana mereka merespons stres dan trauma. Ekologi fokus pada aspek lingkungan alam dan bagaimana ekosistem dapat bertahan dan pulih dari gangguan atau perubahan. Sosiologi fokus pada aspek sosial dan bagaimana masyarakat atau sistem sosial dapat bertahan dan pulih dari perubahan atau krisis.

Namun, karena resiliensi merupakan konsep yang interdisipliner, maka dapat diterapkan dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan praktik kehidupan lainnya. Sebagai contoh, dalam bidang manajemen dan bisnis, resiliensi dapat merujuk pada kemampuan organisasi untuk bertahan dan pulih dari perubahan ekonomi atau industri. Resiliensi dapat membantu organisasi untuk bertahan dan berkembang dalam lingkungan yang berubah-ubah dan tidak pasti (Sánchez & Duréndez, 2019). Dalam bidang

kedokteran, resiliensi dapat merujuk pada kemampuan tubuh untuk pulih dari penyakit atau cedera (Wu, Q , 2019). Di bidang pendidikan, resiliensi dapat merujuk pada kemampuan siswa untuk belajar dari pengalaman yang menantang atau mengalami kesulitan belajar (Furlong, Gilman, & Huebner, 2021).

Dalam psikologi, resiliensi dilihat sebagai kemampuan individu untuk mengatasi dan bertahan dari pengalaman stres atau trauma. Fokus pada resiliensi individu mencakup faktor-faktor psikologis, seperti optimisme, persepsi yang sehat, dan dukungan sosial. (Luthar & Eisenberg, 2018; Southwick & Bonanno, 2018; Afzali dkk., 2021; Norris, 2008).

Dalam ekologi, resiliensi dilihat sebagai kemampuan suatu ekosistem untuk bertahan dan pulih dari gangguan atau perubahan. Fokus pada resiliensi ekologi mencakup faktor-faktor seperti keanekaragaman hayati, produktivitas, dan stabilitas ekosistem. Keanekaragaman hayati, produktivitas, dan stabilitas ekosistem tetap menjadi fokus penting dalam memahami resiliensi ekologi dalam bidang ekologi. Lingkungan fisik dan sosial dapat memengaruhi resiliensi ekosistem dan menunjukkan cara-cara baru untuk meningkatkan resiliensi pada ekosistem (Folke, & Österblom, 2018.. Díaz dkk., 2021; Bennett, 2021.)

Dalam sosiologi, resiliensi dilihat sebagai kemampuan suatu masyarakat atau sistem sosial untuk mengatasi perubahan atau krisis. Fokus pada resiliensi sosial mencakup faktor-faktor seperti keterlibatan masyarakat, kesejahteraan sosial, dan kebijakan publik. (Norris dkk., 2018; Lengelle, & Vanclay, 2019; Olsson, 2020). Faktor-faktor seperti keterlibatan masyarakat, kesejahteraan sosial, dan kebijakan publik tetap menjadi fokus penting dalam memahami resiliensi sosial dalam bidang sosiologi. Teori-teori dan strategi-strategi baru sedang dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi sosial pada masyarakat dan sistem sosial.

Secara keseluruhan, pembahasan tentang resiliensi dalam psikologi, ekologi, dan sosiologi membantu kita memahami bahwa konsep ini tidak

hanya berlaku pada individu, tetapi juga pada sistem dan lingkungan di sekitarnya. Ini juga memungkinkan kita untuk mengembangkan pendekatan yang lebih terintegrasi dan holistik untuk meningkatkan resiliensi dalam berbagai konteks kehidupan manusia.

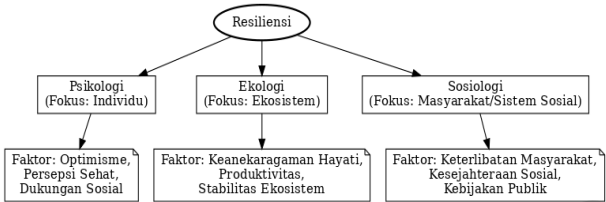


Diagram 2.2. Perspektif Resiliensi dalam Psikologi, Ekologi, dan Sosiologi

D. Model dan Pendekatan Teoretis

Kajian tentang resiliensi telah berkembang dari sekadar fokus pada kekuatan individual menuju pemahaman yang lebih kompleks dan sistemik. Evolusi teoretis ini dipengaruhi oleh berbagai pendekatan, mulai dari psikologi perkembangan hingga teori ekologi sosial. Empat pemikir utama—Ann Masten, Froma Walsh, Michael Ungar, dan Urie Bronfenbrenner—memberikan kontribusi fundamental dalam membangun kerangka konseptual resiliensi yang integratif, yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga menempatkan keluarga, komunitas, dan konteks sosial budaya sebagai bagian dari sistem adaptif yang saling terkait.

1. Masten: Resiliensi sebagai Sistem Adaptif dalam Perkembangan

Ann S. Masten (2014) memperkenalkan konsep *ordinary magic*, yang menekankan bahwa resiliensi bukanlah fenomena luar biasa yang dimiliki oleh segelintir individu istimewa, melainkan kapasitas umum yang bersumber dari sistem adaptif normal dalam diri manusia. Resiliensi, menurut Masten, muncul dari interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu beradaptasi secara positif di tengah kesulitan.

Pendekatan Masten menegaskan bahwa sistem adaptif utama—seperti kelekatan aman dengan orang tua, regulasi emosi, dan dukungan sosial—merupakan fondasi resiliensi sepanjang rentang kehidupan. Dengan demikian, resiliensi bukan hanya hasil dari kepribadian yang kuat, tetapi juga refleksi dari lingkungan yang suportif. Dalam konteks pembangunan manusia di Indonesia, pandangan Masten menggarisbawahi pentingnya kebijakan yang memperkuat sistem pendukung sosial seperti pendidikan, kesehatan mental, dan jaringan komunitas.

2. Walsh: Resiliensi Keluarga sebagai Sistem Relasional

Froma Walsh (2016) mengembangkan pendekatan *family resilience framework*, yang memperluas fokus resiliensi dari individu ke sistem keluarga. Ia berargumen bahwa keluarga merupakan unit adaptif yang memiliki potensi untuk pulih dan tumbuh setelah menghadapi stres atau krisis. Resiliensi keluarga, dalam kerangka Walsh, dibangun melalui tiga domain utama:

- a. keyakinan bersama (*shared belief systems*) yang memberi makna pada penderitaan,
- b. pola organisasi keluarga (*organizational patterns*) yang fleksibel dan suportif, serta
- c. proses komunikasi (*communication processes*) yang terbuka dan empatik.

Pendekatan ini memiliki implikasi besar bagi masyarakat Indonesia yang memiliki orientasi kolektivistik dan nilai-nilai kekeluargaan yang kuat. Dalam konteks budaya seperti ini, keluarga berfungsi tidak hanya sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai agen sosialisasi nilai, spiritualitas, dan solidaritas sosial yang menopang daya lenting lintas generasi.

3. Ungar: Resiliensi Sosial dan Pendekatan Ekologi Budaya

Michael Ungar (2012, 2019) menggeser pemahaman resiliensi dari orientasi individualistik menuju *socio-ecological model of resilience*. Menurutnya, resiliensi adalah proses interaktif antara individu dan lingkungan sosial yang menyediakan sumber daya (*resources*) untuk bertahan dan berkembang. Dalam konteks ini, resiliensi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan pribadi, tetapi juga oleh sejauh mana individu dapat mengakses dukungan sosial, kebijakan publik yang adil, dan nilai-nilai budaya yang memperkuat identitas.

Ungar menekankan bahwa resiliensi bersifat kontekstual dan kultural—artinya, apa yang dianggap adaptif dalam satu budaya belum tentu sama dalam budaya lain. Dalam masyarakat Indonesia yang multikultural, model Ungar memberikan kerangka analisis yang relevan untuk memahami variasi daya lenting di berbagai komunitas, baik yang berbasis etnis, agama, maupun wilayah. Pendekatan ini mendorong intervensi berbasis komunitas yang menghargai kearifan lokal dan modal sosial.

4. Bronfenbrenner: Teori Ekologi Perkembangan sebagai Basis Integratif

Urie Bronfenbrenner (1979) melalui *Ecological Systems Theory* memberikan fondasi teoretis yang kuat bagi integrasi berbagai level resiliensi. Ia memandang individu berkembang dalam sistem ekologi berlapis:

- a. Mikrosistem (keluarga, sekolah, teman sebaya),
- b. Mesosistem (hubungan antarmikrosistem),
- c. Eksosistem (kebijakan, pekerjaan orang tua, media),
- d. Makrosistem (nilai budaya, ideologi, ekonomi), dan
- e. Kronosistem (dimensi waktu dan perubahan historis).

Model Bronfenbrenner relevan untuk memahami bahwa resiliensi tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial, budaya, dan struktural. Individu yang kuat tidak akan bertahan lama dalam sistem sosial yang rapuh; sebaliknya, sistem sosial yang adaptif dapat menumbuhkan individu yang tangguh. Kerangka ekologi ini memungkinkan sintesis antara model Masten (*individual developmental systems*), Walsh (*family relational systems*), dan Ungar (*socio-ecological and cultural systems*).

Sintesis Konseptual

Keempat model ini bersama-sama menunjukkan bahwa resiliensi merupakan fenomena multilevel—melibatkan interaksi dinamis antara faktor individu, keluarga, komunitas, dan struktur sosial. Dalam konteks pembangunan Indonesia, pendekatan integratif ini sangat relevan karena mengakomodasi kompleksitas masyarakat yang beragam secara sosial, ekonomi, dan budaya. Pendekatan teoretis yang menggabungkan sistem adaptif individu (Masten), kekuatan relasional keluarga (Walsh), konteks sosial-budaya (Ungar), dan struktur ekologi perkembangan (Bronfenbrenner) memungkinkan formulasi kebijakan dan intervensi yang lebih komprehensif.

Resiliensi, dengan demikian, perlu dipandang bukan sekadar sebagai kapasitas bertahan (*koping capacity*), tetapi sebagai sistem hidup (*living system*) yang terus beradaptasi, beregenerasi, dan berinovasi dalam menghadapi perubahan global. Model teoretis ini membuka ruang bagi pembangunan manusia yang berakar pada keseimbangan antara kekuatan individu dan daya lentur sosial.

E. Aspek Resiliensi dan Keterkaitannya dengan Budaya

1. Aspek-Aspek dalam Resiliensi Psikologi

Dalam konteks resiliensi psikologi, terdapat beberapa aspek yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi dan bangkit

dari pengalaman stres atau trauma. Salah satu aspek adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang diberikan oleh orang lain. Hal ini dapat membantu individu merasa didukung dan terhubung dengan orang lain, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan trauma. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental (Santrock, 2019).

Selain dukungan sosial, pengaturan emosi juga merupakan aspek penting dalam resiliensi psikologi. Pengaturan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola emosinya dengan cara yang sehat dan produktif. Hal ini dapat membantu individu untuk menghindari terlalu banyak merenung atau khawatir, dan dapat membantu mereka tetap fokus pada tugas yang perlu dilakukan. Beberapa teknik pengaturan emosi yang efektif meliputi meditasi, latihan pernapasan, dan terapi perilaku kognitif (Coutu, 2018).

Persepsi positif juga menjadi aspek penting dalam resiliensi psikologi. Persepsi positif merujuk pada cara seseorang memandang kehidupan dan pengalaman mereka. Mempertahankan persepsi positif membantu individu melihat pengalaman stres atau trauma sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, daripada sebagai sesuatu yang merusak atau menghancurkan mereka. Penelitian Seligman (2018) menunjukkan seseorang dengan persepsi positif cenderung lebih sehat secara mental dan fisik (Seligman, 2018).

Selain itu, kemampuan untuk memecahkan masalah berpengaruh dalam pembentukan resiliensi psikologi. Individu yang memiliki kemampuan ini dapat mengidentifikasi masalah, mengembangkan strategi untuk mengatasinya, dan bertindak untuk mengatasi masalah tersebut. Ini dapat membantu individu merasa lebih mampu

menghadapi tantangan dan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka (Masten, 2018).

Terakhir, optimisme juga merupakan aspek dalam resiliensi psikologi. Optimisme merujuk pada keyakinan seseorang bahwa hal-hal akan berjalan dengan baik di masa depan. Orang yang optimis cenderung memiliki pandangan positif tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya, dan ini dapat membantu mereka mengatasi pengalaman stres atau trauma. Studi menunjukkan bahwa orang yang lebih optimis cenderung lebih sehat secara mental dan fisik (Santrock, 2019).

Dalam konteks resiliensi psikologi, kemampuan untuk belajar dari pengalaman, keyakinan pada diri sendiri, dan kemampuan untuk beradaptasi juga dianggap sebagai faktor penting. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman stres atau trauma dapat membantu individu mengembangkan keterampilan dan strategi baru untuk mengatasi tantangan di masa depan. Keyakinan pada diri sendiri juga dapat memengaruhi resiliensi seseorang karena individu yang memiliki keyakinan pada diri sendiri cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan meraih tujuan hidup. Kemampuan untuk beradaptasi juga merupakan faktor penting dalam resiliensi psikologi karena dapat membantu individu mengatasi tantangan dan meraih tujuan hidup meskipun situasinya berubah. Oleh karena itu, faktor-faktor ini juga perlu dipertimbangkan dalam pengembangan resiliensi pada individu. (Masten, & Barnes, 2018).

Meskipun aspek-aspek resiliensi psikologis dapat membantu individu mengatasi stres atau trauma, penerapannya sering terhambat oleh berbagai faktor. Hambatan utama meliputi pengalaman traumatis yang sangat berat, seperti kekerasan seksual, kekerasan fisik, atau pelecehan anak, yang dapat memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD). Kondisi ini mengganggu kemampuan seseorang

dalam mengelola stres dan menurunkan kualitas hidup, sehingga memerlukan penanganan khusus oleh psikolog atau psikiater. Selain itu, kurangnya dukungan sosial, keterampilan pengaturan emosi, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan beradaptasi, serta rendahnya keyakinan diri juga menjadi kendala. Untuk mengatasinya, dibutuhkan dukungan lingkungan dan intervensi profesional guna membangun resiliensi yang lebih kuat (Bonanno & Diminich, 2013; Masten, 2014; Southwick dkk., 2014).

2. Pentingnya Budaya dalam Teori Resiliensi

Budaya dapat diartikan sebagai kumpulan nilai, kepercayaan, norma, dan praktik-praktik yang dianut serta diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu kelompok masyarakat. Melalui nilai, norma, dan praktik tersebut, suatu masyarakat membentuk cara berpikir dan bertindak anggotanya. Sistem nilai ini turut memengaruhi cara kita memandang dunia, sekaligus memberikan panduan mengenai perilaku yang dianggap pantas atau tidak pantas. Selain itu, kebiasaan yang berkembang dalam masyarakat berperan dalam membentuk pola komunikasi, interaksi sosial, serta strategi pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Sebagai contoh, dalam budaya Jepang, kebersamaan dan kerja sama dianggap sangat penting, sehingga keputusan dan tindakan sering kali diambil melalui musyawarah dan konsensus, daripada melalui tindakan individu. Sementara itu, dalam budaya Amerika, nilai-nilai seperti individualisme dan kebebasan diutamakan, sehingga keputusan dan tindakan sering kali diambil oleh individu tanpa memerlukan konsensus atau persetujuan kelompok.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Haji, Rahim, dan Othman (2021), budaya memengaruhi pola berpikir dan perilaku individu dalam mengambil keputusan. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai

dan norma budaya dapat memengaruhi persepsi individu tentang pentingnya faktor-faktor tertentu dalam mengambil keputusan.

Budaya juga dapat memengaruhi perilaku individu dalam interaksi sosial. Misalnya, menurut penelitian oleh Kim, Yang, dan Kim (2018), budaya yang menekankan kepentingan kelompok daripada kepentingan individu dapat memengaruhi cara individu dalam mempertimbangkan dan memutuskan tindakan yang tepat dalam interaksi sosial.

3. Bagaimana Budaya Dapat Memengaruhi Tingkat Resiliensi Individu dan Kelompok?

Budaya dapat memengaruhi tingkat resiliensi individu dan kelompok melalui nilai, norma, dan praktik-praktik yang dianut dalam budaya tersebut. Sebagai contoh, budaya yang menghargai keberanian, kepercayaan diri, dan kemandirian dapat memperkuat tingkat resiliensi individu dan kelompok dalam menghadapi situasi sulit. Begitu pula, budaya yang menekankan pentingnya saling membantu dan mendukung dapat memperkuat jaringan sosial dan memungkinkan individu dan kelompok untuk lebih mudah mengatasi stres dan kesulitan.

Ungar (2019) menekankan bahwa budaya berperan penting dalam membentuk resiliensi individu dan kelompok melalui nilai, norma, dan praktik yang dianut, termasuk dukungan sosial yang lahir dari solidaritas dan kebersamaan. Namun, budaya bukan satu-satunya faktor; kondisi fisik, ekonomi, dan politik juga turut memengaruhi tingkat resiliensi. Karena itu, strategi untuk meningkatkan resiliensi perlu mempertimbangkan perbedaan lintas budaya—sebab pendekatan yang berhasil di satu konteks budaya belum tentu efektif di budaya lain. Ungar menggarisbawahi perlunya pendekatan interdisipliner dan kontekstual dalam memahami serta mengembangkan resiliensi.

Menurut Brown dan Rawana (2019), budaya dapat memengaruhi tingkat resiliensi individu dan kelompok melalui nilai dan praktik yang dianut dalam budaya tersebut. Mereka menekankan bahwa budaya yang menekankan pentingnya keberanian, ketangguhan, dan kemandirian dapat memperkuat tingkat resiliensi individu dan kelompok dalam menghadapi situasi sulit.

Brown dan Rawana (2019) menekankan bahwa dukungan dan jaringan sosial yang didorong oleh nilai budaya kebersamaan dapat memperkuat resiliensi individu maupun kelompok. Namun, resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan fisik, ekonomi, dan politik. Karena itu, pemahaman tentang peran budaya dalam resiliensi memerlukan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan perspektif psikologi, antropologi, dan sosiologi.

Masten dan Narayan (2012) menekankan bahwa budaya membentuk persepsi dan respons individu terhadap kesulitan, sehingga dapat memperkuat atau justru melemahkan resiliensi. Nilai budaya yang menekankan keberhasilan, kemandirian, dan keberanian dapat meningkatkan resiliensi, sementara praktik yang membatasi—seperti stereotip atau pemisahan gender—dapat berdampak negatif. Resiliensi juga dipengaruhi oleh jaringan sosial, sejarah budaya, serta lingkungan fisik dan sosial. Oleh karena itu, pemahaman tentang peran budaya dalam resiliensi memerlukan pendekatan interdisipliner lintas psikologi, antropologi, dan sosiologi.

Tabel 2.2. Perbandingan Perspektif Teoretis tentang Peran Budaya dalam Resiliensi

Aspek	Ungar (2019)	Brown & Rawana (2019)	Masten & Narayan (2012)
Peran Budaya	Budaya membentuk cara individu/ kelompok mengatasi stres dan kesulitan.	Budaya yang menekankan kebersamaan memperkuat resiliensi melalui dukungan sosial.	Budaya memengaruhi persepsi dan respons terhadap kesulitan; dapat memperkuat atau melemahkan resiliensi.

Nilai yang Ditekankan	Solidaritas, kebersamaan, dan norma budaya yang mendukung adaptasi.	Saling membantu, mendukung, dan membangun jaringan sosial.	Keberhasilan, kemandirian, keberanian (positif) vs. stereotipe/ pemisahan gender (negatif).
Faktor Lain	Resiliensi juga dipengaruhi faktor fisik, ekonomi, politik.	Selain budaya, faktor lingkungan fisik, ekonomi, politik juga berperan.	Dipengaruhi oleh sejarah budaya, nilai, praktik, serta lingkungan fisik dan sosial.
Dukungan Sosial	Penting, terutama dalam budaya dengan nilai kebersamaan.	Jaringan sosial dan dukungan menjadi kunci penguat resiliensi.	Dukungan sosial tetap krusial dalam membangun resiliensi.
Pendekatan yang Disarankan	Interdisipliner dan kontekstual, strategi berbeda sesuai budaya.	Interdisipliner (psikologi, antropologi, sosiologi).	Interdisipliner (psikologi, antropologi, sosiologi) dengan mempertimbangkan kompleksitas budaya.
Peran Budaya	Budaya membentuk cara individu/ kelompok mengatasi stres dan kesulitan.	Budaya yang menekankan kebersamaan memperkuat resiliensi melalui dukungan sosial.	Budaya memengaruhi persepsi dan respons terhadap kesulitan; dapat memperkuat atau melemahkan resiliensi.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa nilai budaya berperan penting dalam membentuk resiliensi pada berbagai level kehidupan. Pada level komunitas, Kim dkk. (2021) menemukan bahwa konsep *nongjia* di Korea Selatan, yang menekankan kebersamaan dan solidaritas, memperkuat kemampuan masyarakat menghadapi bencana melalui kerja sama dan berbagi sumber daya. Sebaliknya, budaya Barat yang lebih individualistik cenderung menghasilkan respons mandiri yang kurang efektif dalam situasi krisis kolektif. Pada level individu, khususnya remaja, Ungar dkk. (2020) menunjukkan bahwa budaya Asia Timur yang menekankan

dukungan sosial membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial untuk menghadapi tekanan emosional, sementara budaya Barat lebih mendorong kemandirian dan pengembangan keterampilan individual. Selanjutnya, pada level anak-anak, Yeh dkk. (2020) menemukan bahwa anak dari kelompok etnis yang menekankan solidaritas keluarga, seperti budaya Asia, lebih terlindungi dari stres keluarga dan lebih mudah mengembangkan resiliensi dibandingkan anak dari budaya yang lebih individualistik. Pada level keluarga, Kim dkk. (2021) juga menemukan bahwa orang tua dari budaya Asia, yang menjunjung kesetiaan keluarga dan pengorbanan, memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dalam merawat anak dengan gangguan spektrum autisme (ASD) dibandingkan dengan orang tua dari budaya Barat yang menekankan kebebasan individu dan kemandirian dalam pengambilan keputusan.

Dalam studi oleh Phan dkk. (2021), peneliti mengeksplorasi pengaruh budaya terhadap resiliensi pada mahasiswa internasional yang belajar di luar negeri. Studi ini menunjukkan bahwa budaya dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa internasional mengatasi tantangan dan mengembangkan resiliensi dalam belajar di luar negeri. Mahasiswa dari budaya yang menekankan pentingnya harmoni sosial, seperti budaya Asia, cenderung mengandalkan dukungan sosial dan memprioritaskan kerja sama dalam mengatasi tantangan, sementara mahasiswa dari budaya yang menekankan kekuatan individu, seperti budaya Barat, cenderung lebih mandiri dalam mengatasi tantangan.

Narasi ini menegaskan bahwa budaya berkontribusi terhadap resiliensi secara lintas-level—dari komunitas, individu, anak-anak, hingga keluarga—dengan pola konsisten bahwa budaya kolektivistik memperkuat dukungan sosial dan solidaritas, sementara budaya individualistik menekankan ketahanan personal.

Untuk memperkuat nilai budaya dan praktik yang mendukung resiliensi, diperlukan upaya yang konsisten melalui pendidikan, kampanye kesadaran,

dan promosi dukungan sosial dalam keluarga, masyarakat, maupun organisasi. Dukungan sosial dapat diperkuat dengan membangun jaringan sehat seperti program *mentoring* atau pengembangan komunitas. Selain itu, pelatihan pengambilan keputusan, fleksibilitas, dan strategi koping penting untuk meningkatkan kemampuan adaptasi individu maupun kelompok. Keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial juga memperkuat solidaritas, sementara pola pikir positif membantu membangun ketahanan mental dan emosional (Hjemdal & Supphellen, 2020; Ozbay dkk., 2007; Pargament dkk., 2021; Windle, 2020; Wong & Koo, 2021). Faktor lain yang tidak kalah penting adalah komunikasi interpersonal yang terbuka, jujur, dan proaktif, serta penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga teratur, pola makan seimbang, dan aktivitas yang menyenangkan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

Tabel 2.3. Strategi Penguatan Resiliensi melalui Nilai Budaya dan Praktik Adaptif

Strategi	Fokus Utama	Dampak pada Resiliensi
Pendidikan & kampanye kesadaran	Meningkatkan pemahaman nilai budaya dan praktik adaptif	Membentuk kesadaran kolektif dan memperkuat nilai positif yang mendukung ketahanan
Penguatan dukungan sosial	Jaringan sehat dalam keluarga, masyarakat, organisasi (<i>mentoring</i> , komunitas)	Memberi rasa aman, bantuan emosional, dan sumber daya saat menghadapi kesulitan
Pelatihan keterampilan adaptif	Pengambilan keputusan, fleksibilitas, strategi koping	Meningkatkan kemampuan individu/kelompok untuk beradaptasi dengan perubahan
Keterlibatan sosial	Partisipasi dalam kegiatan sosial & komunitas	Memperkuat solidaritas dan rasa memiliki, menurunkan kerentanan
Pengembangan pola pikir positif	Fokus pada hal-hal positif, manajemen kecemasan, penerimaan perubahan	Memperkuat daya tahan mental & emosional dalam menghadapi stres
Komunikasi interpersonal yang sehat	Komunikasi terbuka, jujur, proaktif	Meminimalisasi konflik, meningkatkan dukungan sosial, memperkuat relasi
Gaya hidup sehat	Olahraga, pola makan seimbang, aktivitas menyenangkan	Menjaga kesehatan fisik & mental sebagai fondasi resiliensi

Dengan mengembangkan nilai-nilai budaya dan praktik-praktik yang dapat memperkuat resiliensi, individu dan kelompok akan menjadi lebih kuat dan siap menghadapi tantangan dan perubahan dalam kehidupan.

Daftar Pustaka

- Afzali, M. H., Sunderland, M., Teesson, M., & Carragher, N. (2021). Social support and resilience as mediators of the relationship between childhood abuse and adult depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 283, 331–338.
- American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Bennett, N. J., Cinner, J. E., Duggan, G. E., Teh, L. C. L., Teh, L. S. L., & Fadli, N. (2021). Environmental conditions and social factors determine resilience of coral reefs to thermally induced bleaching. *Global Change Biology*, 27(2), 346–358.
- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14(1), 103–114.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brown, J. S., & Rawana, E. P. (2019). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *Journal of Interdisciplinary Perspectives and Scholarship*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.31274/jips.2019.3101>

- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46–55. <https://hbr.org/2002/05/how-resilience-works>
- Díaz, S., Zafra-Calvo, N., Purvis, A., Verburg, P. H., Obura, D., Leadley, P., & García-Llorente, M. (2021). Set ambitious goals for biodiversity and sustainability. *Science*, 372(6545), 1355–1358.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Folke, C., & Österblom, H. (2018). The role of ecosystems in children's resilience building in urban contexts. *Ecosystem Services*, 34, 191–198.
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (2021). Promoting positive youth development: The role of resilience in schools. In *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed., pp. 347–361). Routledge.
- Haji, M. H., Rahim, N. A., & Othman, N. (2021). The impact of cultural values on decision-making process: An empirical study in Malaysia. *Management Science Letters*, 11(4), 853–862.
- Hjemdal, O., Vogeltanz-Holm, N., & Supphellen, M. (2020). Building resilience: The relationship between psychological capital, cultural values, and coping strategies. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101742>
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 32–46). Sage Publications.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.),

Resilience and development: Positive life adaptations (pp. 17–83). Kluwer Academic.

- Kim, J. H., Wei, Q., & Kim, S. Y. (2021). Culture and resilience of caregivers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Child and Family Studies*, 30(7), 1218–1230.
- Kim, J., Lee, M., Lee, Y., Lee, J., Lee, C., & Kim, D. (2021). The effect of cultural background on disaster resilience of local communities. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 54, 102021.
- Kim, J., Yang, M. H., & Kim, M. (2018). Effects of individualism-collectivism and power distance on conflict management styles of Korean employees. *Journal of Business and Psychology*, 33(1), 23–36.
- Lengelle, R., & Vanclay, F. (2019). Social impact assessment and resilience thinking: Towards integration. *Environmental Impact Assessment Review*, 75, 71–78.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25–44.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (Vol. 3, 2nd ed., pp. 739–795). Wiley.
- Luthar, S. S., & Eisenberg, N. (2018). Resilient adaptation among at-risk children: Harnessing science toward maximizing salutary environments. *Child Development*, 89(1), e5–e20.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345–361.
- Mennuti, R. B. (2006). The history of resilience. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 11–31). Guilford Press.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150.

- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2018). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 62(1–2), 1–18.
- Olsson, L., Opondo, M., Tschakert, P., Agrawal, A., & Eriksen, S. H. (2020). Social-ecological memory in African smallholder agriculture. *Sustainability Science*, 15(4), 1039–1051.
- Ong, A. D., Zautra, A. J., & Reid, M. C. (2021). Resilience in aging. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 41(1), 3–17.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3–72. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.128.1.3>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2021). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edmont)*, 4(5), 35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20806028/>
- Pargament, K. I., Sweeney, P. J., & Karabenick, S. A. (2021). Resilience in religious and spiritual domains. *Journal of Personality*, 89(2), 210–225. <https://doi.org/10.1111/jopy.12623>
- Phan, L. T., Lee, Y. S., & Lien, L. H. (2021). International students' resilience: A cross-cultural comparison between Asian and Western students. *International Journal of Intercultural Relations*, 82, 91–101.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (pp. 181–214). Cambridge University Press.

- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Sánchez-García, I., & Duréndez-Gómez, I. (2019). Exploring the impact of resilience on SMEs' innovation performance. *Journal of Small Business Management*, 57(S1), 112–129.
- Scales, P.C., Benson, P.L., Leffert, N., & Blyth, D.A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science*, 4(1), 27–46.
- Southwick, S. M., & Bonanno, G. A. (2018). The evolving field of resilience science: A look back and a roadmap forward. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 9(3), e1469.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79–82.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M. (2019). Practitioner review: Diagnosing childhood resilience - A systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(4), 359–374. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13002>
- Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.

- Ungar, M., Liebenberg, L., Gharabaghi, K., & Pratt, M. (2020). Cultural and social influences on adolescent resilience: A comparison of Asian, Black, and White youth. *Journal of Adolescence*, 79, 184–194.
- Walker, B., Holling, C. S., Carpenter, S. R., & Kinzig, A. (2004). Resilience, adaptability and transformability in social-ecological systems. *Ecology and Society*, 9(2), 5.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wong, Y. J., & Koo, K. (2021). Cultural resilience during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Psychology*, 49(8), 2148–2154. <https://doi.org/10.1002/jcop.22569>
- Wu, Q., Liu, J., Gallegos, D. L., & Cheng, A. S. K. (2019). Resilience and quality of life among older adults with chronic physical conditions: A meta-analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 38(9), 1315–1342.
- Yeh, C. J., Kim, A. B., Pituc, S. T., & Atkins, M. S. (2020). The influence of ethnic group cultural values and child coping on mental health outcomes for Chinese American children of immigrant parents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 26(4), 558–570.

Penerbit ANDI

Bab 3

Budaya sebagai Dasar Resiliensi

Bab ini menekankan bahwa resiliensi tidak hanya merupakan karakter personal, tetapi juga merupakan produk dari nilai, norma, dan simbol budaya. Diperlihatkan bagaimana tradisi dan praktik sosial seperti gotong royong, ritual keagamaan, serta sistem kekerabatan berperan penting dalam proses adaptasi masyarakat Indonesia. Beberapa studi kasus lokal disertakan untuk menunjukkan bagaimana kearifan budaya mendukung ketahanan psikologis kolektif.

A. Nilai dan Norma Budaya yang Mendukung Resiliensi

Dalam pemahaman umum, budaya diartikan sebagai keseluruhan nilai, adat istiadat, kepercayaan, bahasa, seni, dan tradisi yang dimiliki oleh suatu kelompok masyarakat atau bangsa. Budaya juga dipandang sebagai warisan turun-temurun dan menjadi ciri khas suatu kelompok.

Selain itu, dalam pandangan masyarakat awam, budaya meliputi kebiasaan sehari-hari dan gaya hidup yang dijalani oleh suatu kelompok masyarakat atau bangsa, seperti cara berpakaian, makanan khas, dan tata cara pergaulan yang berbeda-beda. Budaya juga dianggap dapat memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak seseorang, sehingga membedakan satu individu dengan individu lainnya.

Namun demikian, pengertian budaya dapat berbeda antar kelompok masyarakat. Pengertian budaya terus berkembang seiring perubahan zaman dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk terus belajar dan memahami budaya secara holistik dan terbuka agar dapat menghargai dan menghormati perbedaan budaya.

Dalam artikel *Intercultural Communication Competence* yang ditulis oleh Guo-Ming Chen dan diterbitkan dalam *The International Encyclopedia of Intercultural Communication* pada tahun 2021, Chen mengemukakan bahwa budaya merupakan faktor kunci dalam interaksi antarbudaya. Chen menekankan bahwa pemahaman terhadap perbedaan budaya adalah penting dalam membangun komunikasi yang efektif dan harmonis antara individu dari budaya yang berbeda. (Chen, 2021)

Chen juga mengemukakan bahwa budaya memengaruhi cara individu memahami pesan serta mengekspresikan diri. Oleh karena itu, pengembangan kompetensi komunikasi antarbudaya membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang perbedaan budaya, seperti nilai-nilai, norma, dan tata cara berkomunikasi yang berbeda-beda dari budaya yang berbeda.

Dalam kesimpulannya, Chen menyatakan bahwa pemahaman tentang budaya sangat penting dalam membangun komunikasi yang efektif antarbudaya. Dia juga menekankan pentingnya untuk terus meningkatkan kompetensi komunikasi antarbudaya melalui pembelajaran dan pengalaman.

Dalam artikel *"Cultural Influences on Personality"* yang ditulis oleh Harry C. Triandis dan Eunuk M. Suh dan diterbitkan dalam *Annual Review of Psychology* pada tahun 2002, mereka mengemukakan bahwa budaya memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian seseorang. Mereka menekankan bahwa budaya memengaruhi cara seseorang memersepsikan diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya, sehingga budaya dapat memengaruhi preferensi, kecenderungan, dan perilaku individu.

Triandis dan Suh menyatakan bahwa pengaruh budaya terhadap kepribadian bersifat kompleks dan tidak linear. Sebagai contoh, budaya dapat memengaruhi apakah seseorang lebih individualistik atau kolektifis

dalam nilai-nilai dan perilakunya, tetapi tidak semua orang dari budaya yang sama memiliki nilai dan perilaku yang sama. Selain itu, mereka menyoroti pentingnya konteks sosial dalam memahami pengaruh budaya pada kepribadian seseorang.

Triandis dan Suh menyimpulkan bahwa budaya merupakan faktor penting dalam membentuk kepribadian seseorang, tetapi bukan satu-satunya faktor. Ada banyak faktor lain, seperti faktor genetik dan pengalaman individu.

Dalam tulisannya tentang konsep akulturasi, Berry menyatakan bahwa budaya sangat penting dalam pemahaman dan pengalaman individu. Berry mengakui bahwa budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara individu memandang dunia, berinteraksi dengan orang lain, dan merespons lingkungan mereka. Dalam konteks akulturasi, Berry menekankan pentingnya memahami bagaimana individu menyesuaikan diri dengan budaya baru, sambil tetap mempertahankan identitas budaya mereka sendiri. Berry menyarankan bahwa ketika individu mengalami akulturasi, mereka harus menavigasi antara mempertahankan identitas budaya mereka dan membuka diri untuk nilai-nilai dan norma-norma budaya baru. Oleh karena itu, Berry menekankan pentingnya pendekatan yang fleksibel dan terbuka dalam memahami peran budaya dalam kehidupan manusia.

Kesimpulan yang dihasilkan oleh Chen, Triandis-Suh, dan Bery sebenarnya saling melengkapi satu sama lain. Chen menekankan pentingnya pemahaman tentang budaya dalam membangun komunikasi yang efektif antarbudaya, sedangkan Triandis dan Suh menekankan bahwa budaya memengaruhi pembentukan kepribadian seseorang. Kedua pandangan ini menunjukkan bahwa budaya memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, baik dalam aspek komunikasi maupun pembentukan kepribadian. Berry menekankan pentingnya pendekatan yang fleksibel dan terbuka dalam memahami peran budaya dalam kehidupan manusia.

Dalam pandangan Chen, pemahaman tentang budaya harus terus ditingkatkan melalui pembelajaran dan pengalaman agar dapat membangun komunikasi yang efektif dan harmonis antarbudaya. Sedangkan, dalam pandangan Triandis dan Suh, budaya merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pembentukan kepribadian seseorang, tetapi tidaklah satu-satunya faktor. Faktor genetik dan pengalaman individu juga turut memengaruhi pembentukan kepribadian. Budaya merupakan sistem nilai, norma, kepercayaan, dan praktik sosial dalam suatu masyarakat. Budaya merupakan hasil dari interaksi antara manusia dengan lingkungannya, yang berkembang dari waktu ke waktu melalui proses sosial, historis, dan budaya itu sendiri. Budaya sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui budaya, manusia mampu mengenal dirinya, lingkungannya, dan juga dapat mempertahankan identitasnya.

Budaya memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, baik dalam aspek komunikasi maupun pembentukan kepribadian. Penting untuk terus belajar dan memahami budaya secara holistik dan terbuka agar dapat menghargai dan menghormati perbedaan budaya di antara kita serta meningkatkan kompetensi komunikasi antarbudaya.

B. Tradisi, Ritual, dan Simbol Budaya dalam Proses Adaptasi

Dalam menghadapi tantangan dan krisis, resiliensi menjadi faktor kunci yang menentukan kemampuan individu atau masyarakat untuk pulih dan berkembang. Salah satu aspek yang turut memengaruhi pembangunan resiliensi adalah nilai-nilai budaya yang dianut oleh suatu komunitas. Nilai-nilai budaya seperti keberanian, ketahanan, kesederhanaan, dan solidaritas memainkan peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku yang mendukung ketahanan mental, emosional, dan sosial. Dalam konteks ini, penting untuk mendalami bagaimana nilai-nilai budaya tersebut berkontribusi terhadap pembangunan resiliensi dalam suatu masyarakat.

Keberanian adalah salah satu nilai budaya yang mendorong individu atau masyarakat untuk menghadapi ketakutan, kesulitan, atau bahaya tanpa mundur. Dalam konteks resiliensi, keberanian adalah kunci dalam menghadapi tantangan dan krisis dengan kepala dingin, keberanian, dan keteguhan hati. Kemampuan untuk mempertahankan sikap berani saat menghadapi situasi sulit dapat membantu individu untuk beradaptasi dengan cepat dan efektif terhadap perubahan yang terjadi.

Ketahanan merupakan nilai yang mencerminkan kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kesulitan atau trauma. Nilai ini memotivasi individu atau masyarakat untuk tetap kuat dan teguh di tengah-tengah cobaan, tidak menyerah pada keputusan, dan terus berjuang untuk meraih kesejahteraan. Dengan memiliki ketahanan yang tinggi, seseorang dapat lebih mudah bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan yang signifikan.

Kesederhanaan dan solidaritas juga merupakan nilai-nilai yang penting dalam memperkuat resiliensi. Kesederhanaan mengajarkan individu untuk bersikap rendah hati, tidak terlalu bergantung pada hal-hal materiel, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan atau kehilangan. Sementara itu, solidaritas memperkuat hubungan antarindividu dan membangun jaringan sosial yang kuat, sehingga individu atau masyarakat dapat saling membantu dan saling mendukung saat krisis terjadi. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, individu dan masyarakat dapat memperkuat ketahanan mental, emosional, dan sosial mereka, sehingga lebih siap menghadapi tantangan yang datang.

1. Faktor Budaya yang Memengaruhi Resiliensi

Faktor budaya memiliki dampak yang signifikan pada resiliensi seseorang dalam mengatasi tantangan hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor ini dan mengembangkan cara-cara untuk meningkatkan resiliensi individu atau kelompok yang berasal dari budaya yang berbeda.

Sebagai ilustrasi, seorang perempuan muda di Jepang kehilangan pekerjaannya di perusahaan kosmetik yang diimpikannya. Yui tetap tangguh menghadapi tantangan karena di Jepang nilai seperti rasa hormat terhadap orang tua dan keinginan untuk menghindari ketidaknyamanan sudah menjadi bagian dari budaya (Saito, 2016). Nilai-nilai ini membantunya untuk tetap optimis dan fokus pada pencarian pekerjaan baru.

Di India, seorang gadis muda dari sebuah desa kecil, kehilangan ibunya karena sakit. Gadis muda ini mengalami kesedihan dan kesepian mendalam. Namun, dukungan keluarga dan komunitasnya membantunya untuk bangkit kembali dan menemukan makna dalam hidupnya. Sengupta dan Benjamin (2018) menjelaskan bahwa dalam budaya India, konsep keluarga yang besar dan saling membantu sangat ditekankan, dan keluarga dianggap sebagai sumber dukungan sosial yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Selain keluarga, hubungan dengan kerabat, teman, dan tetangga juga dianggap penting dan sering kali dijalin dengan erat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi sulit, seperti kehilangan orang tua atau pengangguran, dukungan sosial dari keluarga dan komunitas dapat menjadi kunci dalam membantu seseorang untuk bangkit kembali dan mengatasi rasa sakit dan kesedihan. Oleh karena itu, nilai-nilai dukungan sosial dan keluarga memegang peran penting dalam budaya India.

Di Skandinavia, orang tua cenderung memberikan otonomi kepada anak-anak mereka untuk mengambil keputusan dan mengeksplorasi dunia, serta memberikan dukungan emosional dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menjadi mandiri (Kangas & Meriläinen, 2020). Gaya pengasuhan memainkan peran dalam meningkatkan resiliensi seseorang. Gaya pengasuhan yang mendukung otonomi dan

ketahanan emosional dari orang tua membantu untuk menemukan solusi dan memperbaiki diri (He, Van de Vijver, & Lonner, 2020).

Budaya Afrika memiliki nilai-nilai yang menekankan peran dan tanggung jawab sosial dalam masyarakat, seperti konsep *ubuntu* di Afrika Selatan yang mengandung arti 'saya ada karena kita ada'. Konsep ini menekankan pentingnya solidaritas dan kerja sama dalam masyarakat. Peran dan tanggung jawab sosial juga dapat memperkuat resiliensi seseorang (Mbigi & Maree, 2015).

Faktor budaya dapat memengaruhi resiliensi seseorang melalui berbagai unsur, termasuk nilai dan kepercayaan. Nilai dan kepercayaan yang positif, seperti optimisme, ketekunan, kerja keras, dan rasa syukur, dapat memperkuat resiliensi. Misalnya, dalam budaya Jepang, nilai rasa hormat terhadap orang tua dan keinginan untuk menghindari ketidaknyamanan dianggap mendorong individu untuk tetap tegar di masa sulit (Saito, 2016).

a. Dukungan Sosial

Budaya yang mementingkan dukungan sosial seperti budaya keluarga dan komunitas dapat membantu meningkatkan resiliensi seseorang. Dukungan sosial dapat memperkuat rasa aman dan koneksi sosial yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan hidup (He, Van de Vijver, & Lonner, 2020).

b. Peran dan Tanggung Jawab Sosial

Budaya yang mendorong individu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi seseorang. Misalnya, dalam budaya yang menghargai kontribusi sukarelawan, individu yang berkontribusi mungkin merasa lebih berarti dan termotivasi untuk mengatasi kesulitan hidup. Hal ini terjadi karena keterlibatan dalam kegiatan sosial meningkatkan rasa dihargai dan diakui dalam masyarakat. Hal ini dapat

membantu memperkuat rasa percaya diri dan harga diri seseorang, sehingga ia lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang dihadapinya (Masten, 2018). Selain itu, Masten juga menunjukkan bahwa kegiatan sosial seperti *volunteering* dan partisipasi dalam organisasi sosial dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi seseorang. Ini juga dapat membantu memperluas jaringan sosial dan menciptakan hubungan yang kuat dengan orang lain, yang dapat berperan sebagai dukungan sosial ketika seseorang mengalami kesulitan.

c. Gaya Pengasuhan

Gaya pengasuhan yang mendukung otonomi dan ketahanan emosional dapat membantu meningkatkan resiliensi seseorang. Misalnya, orang yang dibesarkan dalam lingkungan di mana mereka diberikan kesempatan untuk membuat keputusan dan mengatasi kesulitan sendiri dapat menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan (Kangas & Meriläinen, 2020).

d. Penghargaan terhadap Keberagaman

Budaya yang menghargai keberagaman dan mendorong inklusivitas dapat membantu individu merasa diterima dan dihargai, sehingga dapat meningkatkan resiliensinya. Budaya yang menghargai keberagaman dan mendorong inklusivitas dapat membantu meningkatkan resiliensi individu di berbagai lingkungan, termasuk di tempat kerja dan di lingkungan akademik (Deloitte, 2021)

e. Keterbukaan terhadap Perubahan

Budaya yang mendorong keterbukaan terhadap perubahan dan inovasi membantu individu dan organisasi mengembangkan fleksibilitas, adaptabilitas, serta kemampuan pemecahan masalah. Dalam budaya inovasi, individu didukung untuk bereksperimen,

berpikir kreatif, dan mencari solusi alternatif, sehingga lebih siap menghadapi ketidakpastian dan tantangan kompleks. Dukungan untuk mencoba dan bahkan gagal memungkinkan pengembangan kreativitas serta efektivitas dalam menemukan solusi baru (De La Cruz, 2021).

f. Pengembangan Diri

Budaya yang mendorong pengembangan diri, seperti budaya pembelajaran sepanjang hayat, dapat membantu individu meningkatkan keterampilan dan pengetahuannya, sehingga dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup yang kompleks (Gold, & Arteaga, 2020).

g. Penghormatan terhadap Tradisi

Budaya yang menghormati tradisi dan warisan dapat memperkuat identitas, kepercayaan diri, dan ketahanan mental individu. Lin dan Yi (2019) menemukan bahwa masyarakat adat di Taiwan yang terlibat aktif dalam tradisi memiliki rasa identitas lebih kuat dan kemampuan lebih besar menghadapi tekanan hidup. Memperkuat warisan budaya melalui pendidikan, partisipasi dalam kegiatan budaya, serta pengembangan keterampilan seni tradisional dapat meningkatkan harga diri dan resiliensi, meskipun pengaruhnya dapat bervariasi antarbudaya dan individu.

2. Peran Nilai Budaya dalam Pembangunan Resiliensi

Budaya adalah suatu cara hidup dan pandangan dunia yang dimiliki oleh masyarakat dalam suatu wilayah tertentu. Budaya mencakup semua aspek kehidupan, mulai dari tradisi, norma, nilai, bahasa, hingga karya seni dan teknologi yang dihasilkan. Budaya juga dapat berperan penting dalam pembangunan resiliensi atau ketahanan seseorang atau masyarakat dalam menghadapi perubahan dan tantangan kehidupan.

Pembangunan resiliensi menjadi penting dalam konteks dunia yang semakin kompleks dan dinamis. Dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang terus berkembang, individu atau masyarakat perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi stres, gangguan, atau bahkan bencana. Budaya dapat menjadi sumber daya yang penting dalam membangun resiliensi, karena budaya dapat memengaruhi cara individu atau masyarakat dalam memandang dan mengatasi perubahan dan tantangan tersebut.

Pada pembahasan peran budaya dalam pembangunan resiliensi, terdapat beberapa hal yang dapat diperhatikan. Pertama, budaya dapat menjadi sumber daya yang penting dalam membangun jaringan sosial yang kuat. Masyarakat yang memiliki budaya yang kuat dan solidaritas yang tinggi, dapat lebih mudah membangun jaringan sosial yang kuat dan saling mendukung dalam menghadapi perubahan atau bahkan bencana.

Kedua, budaya dapat memengaruhi cara individu atau masyarakat dalam memandang dan mengatasi stres dan gangguan. Misalnya, beberapa budaya memiliki cara-cara khas dalam mengatasi stres, seperti meditasi atau olahraga tertentu. Hal ini dapat membantu individu atau masyarakat dalam mengatasi stres dan membangun ketahanan mental yang lebih baik.

Ketiga, budaya dapat memengaruhi persepsi individu atau masyarakat terhadap risiko atau bahaya. Masyarakat yang hidup dalam budaya yang cenderung merespons perubahan atau bahaya dengan cepat dan tepat, dapat lebih siap dalam menghadapi bencana atau risiko yang mungkin terjadi. Keempat, budaya dapat memengaruhi cara individu atau masyarakat dalam membangun keterampilan atau kemampuan tertentu. Misalnya, dalam beberapa budaya, seni bela diri atau pertanian masih menjadi keterampilan yang sangat penting dan dihargai. Keterampilan tersebut dapat membantu individu

atau masyarakat dalam mengatasi tantangan dan membangun keberlanjutan dalam lingkungan mereka.

Budaya memiliki peran yang penting dalam pembangunan resiliensi atau ketahanan individu atau masyarakat dalam menghadapi perubahan dan tantangan kehidupan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan mempertahankan budaya sebagai sumber daya yang penting dalam membangun resiliensi. Selain itu, perlu juga untuk terus mengembangkan budaya agar dapat lebih adaptif dan responsif terhadap perubahan yang terjadi.

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari situasi yang menantang atau traumatis. Dalam situasi krisis, seperti bencana alam atau pandemi, kemampuan untuk membangun resiliensi sangat penting bagi individu dan masyarakat (Southwick dkk., 2014).

Budaya adalah salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam mengatasi stres dan mengembangkan resiliensi pada individu. Nilai, norma, dan kepercayaan budaya yang positif dapat membantu individu untuk mencari dukungan dan bantuan dalam mengatasi stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme mereka dalam menghadapi situasi krisis (Ng dkk., 2021).

Budaya dapat memengaruhi persepsi dan sikap individu terhadap situasi krisis. Misalnya, budaya kolektif cenderung mengutamakan kepentingan kelompok daripada kepentingan individu, sehingga individu dalam budaya ini cenderung lebih siap untuk bekerja sama dan saling membantu dalam mengatasi situasi krisis (Yang dkk., 2021).

Budaya juga dapat memengaruhi cara masyarakat merespons situasi krisis. Masyarakat dalam budaya yang lebih terbuka dan inklusif cenderung lebih mampu untuk beradaptasi dengan perubahan dan mencari solusi yang kreatif dan inovatif dalam menghadapi situasi krisis (Kubota dkk., 2020).

Dengan demikian budaya memiliki peran yang penting dalam membentuk resiliensi individu dan masyarakat. Nilai-nilai, norma, dan praktik budaya dapat membentuk pola pikir, perilaku, dan interaksi sosial yang dapat membantu individu dan masyarakat untuk bertahan dan pulih dari situasi krisis. Dalam konteks ini, penelitian dalam psikologi telah menunjukkan bahwa budaya dapat memengaruhi cara individu memersepsi dan menangani situasi krisis, serta cara mereka mencari dukungan dan bantuan dari lingkungan sosial mereka.

a. Budaya Meningkatkan Rasa Kebersamaan dan Solidaritas

Budaya dapat memainkan peran penting dalam membangun rasa kebersamaan dan solidaritas dalam komunitas, yang pada gilirannya dapat membantu individu untuk bertahan dalam situasi krisis. Hal ini dikarenakan budaya dapat memengaruhi norma dan nilai-nilai yang dianut oleh anggota komunitas, serta menciptakan ikatan sosial yang kuat di antara mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dr. Michael Gavin dan rekan-rekannya (2015), budaya dapat membantu mengurangi tingkat konflik dan meningkatkan rasa kebersamaan dalam kelompok-kelompok yang berbeda. Mereka menemukan bahwa “mempromosikan nilai-nilai budaya yang saling berkaitan dan memperkuat interaksi sosial dapat membantu mendorong kesepakatan dan memperkuat ikatan sosial di antara anggota kelompok.”

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Dr. Emilie Venables dan rekan-rekannya (2019) menunjukkan bahwa budaya dapat memainkan peran penting dalam membantu orang bertahan dalam situasi krisis, seperti bencana alam. Mereka menemukan bahwa “pengalaman berpartisipasi dalam kegiatan budaya, seperti tarian dan musik, dapat membantu mengurangi

stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis di tengah-tengah situasi yang menantang.”

Dalam situasi krisis, seperti pandemi global, budaya dapat memainkan peran penting dalam membantu orang untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan. Melalui kegiatan budaya, seperti seni dan musik, orang dapat mengekspresikan emosi mereka, memperkuat ikatan sosial, dan menemukan dukungan dalam komunitas mereka.

Budaya dapat membangun rasa kebersamaan dan solidaritas dalam komunitas, yang dapat membantu individu untuk bertahan dalam situasi krisis. Bagaimana hal ini dapat terjadi dilihat secara ilmu psikologi.

Budaya memainkan peran penting dalam membentuk nilai-nilai dan norma sosial yang mengarah pada pembentukan solidaritas dan rasa kebersamaan dalam komunitas. Melalui nilai-nilai ini, individu dapat membangun rasa kebersamaan dan saling membantu dalam menghadapi situasi krisis.

Dalam psikologi sosial, individu cenderung membentuk hubungan yang dekat dengan mereka yang memiliki kesamaan, sebuah prinsip yang dikenal sebagai *similarity-attraction hypothesis* (Byrne, 1971) atau *homophily* (McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001). Selain itu, ikatan kelompok juga dipengaruhi oleh solidaritas dan kerja sama, sebagaimana dijelaskan dalam *social identity theory* (Tajfel & Turner, 1979), yang menekankan bahwa identifikasi dengan kelompok sosial memperkuat rasa persaudaraan, kebersamaan, dan dukungan antaranggota. Penelitian juga menunjukkan bahwa kebersamaan dan solidaritas dapat memberikan manfaat positif dalam menghadapi situasi krisis. Misalnya, penelitian oleh Zhang dkk. (2021) menemukan

bahwa rasa solidaritas dalam masyarakat dapat membantu individu untuk mengatasi stres dan kecemasan selama pandemi COVID-19.

b. Budaya Memberikan Arti dan Tujuan Hidup

Budaya memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan arti dan tujuan hidup bagi individu. Budaya mencakup nilai-nilai, norma-norma, keyakinan, dan tradisi yang dimiliki oleh sebuah kelompok atau masyarakat. Dalam beberapa kasus, budaya dapat menjadi sumber motivasi dan inspirasi bagi individu untuk bangkit dari kesulitan dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Temuan Kim dan Kang (2021) menunjukkan bahwa individu yang merasa dekat, terhubung, dan bangga terhadap budaya mereka sendiri—baik melalui bahasa, nilai, tradisi, maupun identitas etnis—cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, menunjukkan semangat hidup yang lebih besar, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres dan berbagai tantangan kehidupan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Ryff & Singer (2018) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih sehat dan lebih bahagia secara emosional. Dalam beberapa kasus, budaya dapat membantu individu menemukan tujuan hidup mereka. Misalnya, seseorang yang tumbuh dalam budaya yang sangat menghargai pendidikan mungkin akan menemukan tujuan hidup mereka dalam mengembangkan pengetahuan mereka dan membantu orang lain melalui pendidikan.

Dalam kesimpulannya, budaya dapat memberikan arti dan tujuan hidup yang positif bagi individu, yang pada gilirannya dapat memotivasi mereka untuk bangkit dari kesulitan dan mengatasi tantangan dalam hidup.

c. Budaya Memperkuat Jaringan Sosial

Budaya memiliki peran penting dalam memperkuat jaringan sosial yang dapat menjadi sumber dukungan saat seseorang menghadapi krisis. Dalam kehidupan sehari-hari, budaya mencerminkan nilai-nilai seperti kerja sama, tolong-menolong, dan kepedulian terhadap sesama. Nilai-nilai ini membuat orang lebih mudah membentuk hubungan yang saling mendukung, terutama ketika sedang berada dalam situasi sulit.

Misalnya, saat terjadi pandemi COVID-19, banyak masyarakat menghidupkan kembali praktik-praktik budaya seperti gotong royong dan solidaritas. Studi oleh Nabiha Syed dan rekan-rekannya (2021) menunjukkan bahwa praktik budaya semacam itu membantu orang untuk saling membantu, saling memberi informasi, dan memberikan dukungan emosional. Ini membuktikan bahwa budaya dapat memperkuat ikatan sosial dan membuat orang merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan.

Selain itu, budaya juga memengaruhi cara orang membangun dan menjaga hubungan sosial. Menurut teori ekologi manusia dari Bronfenbrenner, nilai dan norma yang hidup dalam masyarakat dapat membentuk cara individu berinteraksi dan saling mendukung. Dengan kata lain, budaya membantu membentuk jaringan sosial yang tidak hanya akrab, tetapi juga dapat diandalkan ketika krisis datang.

Penelitian lain yang diterbitkan di jurnal *BMC Public Health* (Bartley dkk., 2020) menemukan bahwa gaya hidup sehat yang dipengaruhi oleh budaya dapat meningkatkan dukungan sosial dan kesehatan mental. Hal ini penting karena dalam masa krisis, kesehatan mental menjadi sangat rentan terganggu. Dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman sangat

berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, bahkan gejala depresi, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Lee dkk. (2020).

Kesimpulannya, budaya bukan hanya soal tradisi dan kebiasaan, tetapi juga memiliki kekuatan untuk membentuk jaringan sosial yang erat. Jaringan ini menjadi sangat penting dalam situasi krisis karena mampu memberikan dukungan emosional, praktis, dan informasi yang dibutuhkan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan.

d. Budaya Meningkatkan Keterampilan Adaptasi

Budaya dapat membantu individu mengembangkan keterampilan adaptasi melalui nilai, norma, dan praktik yang terkait dengan perubahan dan tantangan yang tidak terduga. Sebagai contoh, budaya yang menekankan pentingnya kerja sama dan solidaritas dalam menghadapi bencana alam dapat membantu individu untuk belajar bekerja sama dan menemukan solusi bersama saat menghadapi masalah yang tidak terduga.

Menurut penelitian terbaru, nilai budaya seperti fleksibilitas, kesabaran, dan keterbukaan terhadap perubahan dapat membantu individu mengembangkan keterampilan adaptasi yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi yang tidak terduga. Selain itu, praktik budaya seperti seni, musik, dan ritual dapat memberikan individu pengalaman yang memperkuat kemampuan adaptasi mereka.

Salah satu referensi terbaru adalah penelitian oleh Yang dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya seperti fleksibilitas dan keterbukaan terhadap perubahan dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan adaptasi dalam menghadapi perubahan iklim. Penelitian ini menyoroti pentingnya memperkuat nilai-nilai budaya yang

mendukung adaptasi untuk meningkatkan ketahanan masyarakat terhadap perubahan iklim.

Budaya membantu individu mengembangkan keterampilan adaptasi dengan menyediakan kerangka nilai, norma, dan strategi coping.

Ada beberapa teori psikologis yang dapat menjelaskan bagaimana budaya membantu individu untuk mengembangkan keterampilan adaptasi yang dibutuhkan untuk menghadapi perubahan dan tantangan yang tidak terduga.

Teori Sosial-Kognitif. Menurut teori sosial-kognitif, individu memperoleh keterampilan adaptasi melalui proses pembelajaran melalui pengalaman pribadi maupun pengamatan terhadap orang lain (Schunk & DiBenedetto2020). Budaya memainkan peran penting dalam proses pembelajaran ini karena budaya dapat memengaruhi nilai-nilai, norma, dan perilaku yang dipelajari oleh individu. Melalui proses pembelajaran ini, individu dapat mengembangkan keterampilan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi perubahan dan tantangan.

Teori Kebermaknaan Hidup. Menurut teori kebermaknaan hidup, individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas dan makna yang kuat cenderung lebih adaptif dalam menghadapi perubahan dan tantangan. (He dkk., 2023). Ketika individu mengenal dan merasa terhubung dengan budayanya, ia memiliki rasa identitas yang lebih jelas—tahu siapa dirinya dan dari mana asalnya. Rasa identitas yang kuat ini membuat hidup terasa lebih terarah, bermakna, dan tidak mudah goyah ketika menghadapi tantangan.

Teori Stres dan Koping. Menurut teori stres dan coping, individu menghadapi stres ketika mereka menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. (Milas dkk., 2021). Budaya dapat memengaruhi cara individu mengatasi stres

dan tantangan. Sebagai contoh, budaya yang mempromosikan dukungan sosial dan kebersamaan dapat membantu individu untuk mengatasi stres secara lebih efektif.

Teori stres dan koping dikembangkan oleh dua ahli psikologi, yaitu Richard Lazarus dan Susan Folkman. Mereka mengembangkan teori ini pada tahun 1984, dan teori ini telah menjadi salah satu teori paling berpengaruh dalam psikologi stres dan kesehatan mental. Teori stres dan koping menjelaskan bagaimana individu mengevaluasi stresor (situasi yang menimbulkan stres) dan bagaimana mereka mengatasi stres tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Budaya merupakan faktor yang penting dalam proses koping karena dapat memengaruhi strategi koping yang digunakan oleh individu.

C. Peran Institusi Budaya dalam Membentuk Resiliensi Individu

1. Peran Tradisi dan Ritual dalam Membangun Resiliensi

Tradisi dan ritual adalah bagian penting dalam kehidupan sosial yang membantu membangun identitas kelompok serta meningkatkan ketahanan mental dan emosional dalam menghadapi tantangan. Dalam berbagai lingkungan seperti tempat kerja, sekolah, keluarga, komunitas agama, hingga komunitas *online*, praktik-praktik ini berperan dalam mempererat hubungan antar anggota dan menciptakan rasa memiliki.

Di tempat kerja atau sekolah, kegiatan rutin seperti rapat mingguan, perayaan ulang tahun, atau makan siang bersama dapat menciptakan suasana yang mendukung dan inklusif. Interaksi yang terbangun melalui aktivitas ini mendorong terjadinya hubungan yang lebih hangat, memperkuat kerja sama, serta memberikan rasa

nyaman yang berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional.

Dalam keluarga, tradisi seperti makan malam bersama, merayakan ulang tahun, atau membaca cerita sebelum tidur mampu membangun kedekatan emosional antaranggotanya. Kegiatan ini menciptakan ruang untuk berbagi cerita, membentuk kenangan indah, serta memberikan rasa stabilitas dan aman, khususnya bagi anak-anak yang sedang dalam tahap perkembangan.

Komunitas agama atau spiritual juga menjadikan ritual sebagai sarana memperkuat ikatan sosial dan memberikan dukungan spiritual. Ibadah rutin, perayaan hari besar keagamaan, atau upacara seperti pernikahan dan pemakaman tidak hanya memperdalam nilai dan keyakinan bersama, tetapi juga menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi krisis atau kesulitan hidup.

Di komunitas *online*, ritual bisa berupa diskusi mingguan, pemberian penghargaan kepada anggota aktif, atau acara khusus yang dilakukan secara berkala. Meski dilakukan secara virtual, kegiatan ini membantu menumbuhkan rasa kebersamaan, memperjelas identitas kelompok, dan menyediakan ruang interaksi sosial yang positif.

Dengan demikian, tradisi dan ritual tidak hanya menciptakan momen-momen bermakna, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang memperkuat hubungan sosial, membentuk identitas kolektif, dan meningkatkan kemampuan individu maupun komunitas untuk bertahan dan pulih dari masa-masa sulit. Upaya untuk memelihara dan mengembangkan praktik-praktik ini merupakan langkah penting dalam membangun ketahanan sosial yang berkelanjutan.

2. Komunikasi dan Narasi Budaya dalam Menghadapi Krisis

Dalam situasi krisis (seperti bencana alam, konflik, atau pandemi) cerita-cerita budaya seperti mitos, legenda, atau kisah rakyat punya

peran penting dalam membantu orang memahami dan menghadapi keadaan sulit. Cerita-cerita ini tidak hanya menghibur, tapi juga memberi kekuatan emosional dan spiritual bagi individu maupun komunitas (Kuipers, 2019).

Cerita budaya bisa menyampaikan pesan-pesan positif seperti harapan, semangat untuk bertahan (resiliensi), dan rasa kebersamaan. Dalam masa sulit, hal-hal ini sangat penting untuk membangun kepercayaan dan kerja sama antaranggota masyarakat.

Selain itu, cerita budaya membantu orang memaknai pengalaman mereka selama krisis. Misalnya, dengan mengenang cerita tentang tokoh yang berhasil melewati masa sulit, orang bisa merasa lebih kuat dan tidak terlalu takut. Cerita-cerita ini memberi struktur—atau “kerangka berpikir”—yang membuat situasi terasa lebih masuk akal dan bisa dihadapi (Bilač dkk., 2024).

Cerita juga bisa membantu proses penyembuhan dan pemulihan. Nilai-nilai seperti ketahanan, keberanian, dan kemampuan beradaptasi yang ada dalam cerita budaya memberi semangat dan harapan bahwa semua bisa bangkit kembali.

Namun, menggunakan cerita budaya dalam komunikasi krisis tidak selalu mudah. Cerita dari satu budaya bisa jadi tidak cocok untuk budaya lain. Kalau kita tidak paham konteks budaya tertentu, pesan dalam cerita bisa disalahpahami atau tidak efektif (Wylie dkk., 2018). Kadang, cerita budaya yang dominan hanya mewakili suara kelompok mayoritas, sementara pengalaman kelompok yang lebih kecil atau terpinggirkan terabaikan. Hal ini bisa menimbulkan ketidakadilan.

Tantangan lain termasuk keterbatasan waktu, sumber daya, dan kesulitan dalam mengukur seberapa efektif cerita tersebut. Bahkan, jika tidak hati-hati, cerita tertentu bisa justru membuka kembali luka atau trauma masa lalu.

Meski begitu, jika digunakan dengan hati-hati dan disesuaikan dengan budaya dan kebutuhan kelompok yang terlibat, cerita budaya bisa menjadi alat yang sangat kuat untuk membangun daya tahan mental (resiliensi). Cerita ini membantu memperkuat rasa kebersamaan, memberikan makna dalam kesulitan, dan membantu orang serta komunitas pulih dari krisis.

Institusi budaya seperti tempat ibadah, organisasi keagamaan, atau lembaga adat memiliki peran besar dalam membantu masyarakat menjadi lebih kuat dan tahan menghadapi krisis. Ketika terjadi bencana atau situasi sulit, institusi-institusi ini biasanya menjadi tempat pertama yang memberikan dukungan, baik secara emosional maupun spiritual.

Misalnya, gereja, masjid, pura, atau vihara sering menjadi tempat berkumpulnya masyarakat untuk saling menguatkan, berdoa bersama, dan berbagi bantuan. Ini menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara anggota komunitas. Selain itu, institusi budaya juga sering mengorganisasi bantuan seperti penggalangan dana, distribusi makanan, atau tempat tinggal sementara bagi korban bencana.

Tidak hanya itu, nilai-nilai yang diajarkan oleh institusi budaya—seperti saling tolong-menolong, harapan, dan kesabaran—juga membantu orang untuk tetap tegar di tengah tekanan. Dalam banyak kasus, mereka menjadi sumber kekuatan mental yang mendorong masyarakat untuk bangkit kembali dan bekerja sama membangun kembali kehidupan mereka.

Dengan kata lain, institusi budaya bukan hanya bagian dari tradisi, tapi juga berfungsi sebagai “penjaga ketahanan” sosial dan emosional dalam situasi sulit. Mereka memperkuat hubungan antarwarga, menumbuhkan rasa aman, dan memotivasi tindakan positif yang membuat masyarakat lebih siap menghadapi tantangan.

Daftar Pustaka

- Bartley, T., Hvas, A. C., & Kjær, J. N. (2020). Healthy lifestyle and social support during COVID-19 pandemic: A community-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1753. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09230-2>
- Berry, J. W. (2020). Conceptual approaches to acculturation. In *The Oxford Handbook of Acculturation and Health* (pp. 13–26). Oxford University Press.
- Bilač, S., Öztop, F., Kutuk, Y., & Karadag, M. (2024). Cultural Narratives and Their Impact on Family Mental Health. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 2(2), 18–24.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. Academic Press.
- Chen, G. M. (2021). Intercultural communication competence. In *The International Encyclopedia of Intercultural Communication* (pp. 1–16). John Wiley & Sons.
- Chen, Y., Kim, S. Y., Liang, Y., Wang, Y., & Li, Y. (2021). Cultural differences in adapting to COVID-19: The role of cultural cognition. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(4), 623–638.
- Choudhury, S. M., Ahmed, S. M., Ashraf, A., Bhuiya, A., & Rasheed, S. (2019). Cultural practices and social capital: Examining the relationship between Bengali cultural practices and social capital in the United States. *PLoS ONE*, 14(3), e0213199.
- De La Cruz, L. (2021). *Fostering Resilience Through a Culture of Innovation*. SHRM. <https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/organizational-and-employee-development/pages/fostering-resilience-through-a-culture-of-innovation.aspx>

- Deloitte. (2021). *Inclusive culture: A powerful lever for building resilience in organizations*. Deloitte Insights. <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/economy/covid-19/inclusive-culture-resilience-organizations.html>
- Gavin, M. C., McCarter, J., Mead, A., Berkes, F., Stepp, J. R., Peterson, D., & Tang, R. (2015). Defining biocultural approaches to conservation. *Trends in Ecology & Evolution*, 30(3), 140–145.
- Gold, J. I., Kim, J., & Arteaga, S. (2020). The role of a learning culture in enhancing individual and organizational resilience. *Human Resource Management Review*, 30(4), 100746. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2019.100746>
- He, J., Van de Vijver, F. J. R., & Lonner, W. J. (2020). Parenting and resilience among Chinese children: A cross-cultural study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(3), 179–194. <https://doi.org/10.1177/0022022119897114>
- He, X. X., Wang, X. Q., Steger, M. F., Ji, L. J., Jing, K., Liu, M. F., & Ye, B. J. (2023). Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 104, 104381.
- Hu, T., Zhang, D., Chen, J., & Li, M. (2021). The relationship between meaning in life and psychological resilience: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 174, 110693.
- Kangas, M., & Meriläinen, M. (2020). Parenting beyond borders: A narrative review of parenting and family research in Nordic countries. *Journal of Family Theory & Review*, 12(4), 383–403. <https://doi.org/10.1111/jftr.12369>
- Kim, H. J., & Kang, H. K. (2021). The Relationship between Cultural Identity and Mental Health: The Mediating Effect of Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1053.

- Kim, S. Y., Wang, Y., Weaver, S. R., Shen, Y., Wu-Chung, E. L., & Schwartz, S. J. (2015). Cultural identity and its correlation with depression and anxiety symptoms among recently immigrated Hispanic adolescents. *Social Science & Medicine*, 138, 257–265.
- Kubota, Y., Fujisaki, H., & Takaesu, Y. (2020). Culture and resilience in disaster response and recovery. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 1–5.
- Kuipers, G. (2019). Cultural narratives and their social supports, or: sociology as a team sport. *The British Journal of Sociology*, 70(3), 708.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., & Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Fear, COVID-19 anxiety, and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102268.
- Levine, R. V., & Thompson, K. (2014). Identity and belonging. *Advances in Group Processes*, 31, 1–32.
- Lin, M.-C., & Yi, C.-C. (2019). How Culture and Heritage Affect Resilience: Enhancing the Well-being of Taiwanese Indigenous Peoples. *Journal of Indigenous Social Development*, 8(2), 1–21.
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- Mbigi, L., & Maree, J. G. (2015). Ubuntu: The essence of democracy in Africa. *Journal of Public Affairs*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1002/pa.1575>
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 415–444.

- Milas, G., Martinović Klarić, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe-Domić, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and Health*, 37(5), 1026–1034.
- Montoya, R. M., Horton, R. S., & Kirchner, J. (2008). Is actual similarity necessary for attraction? A meta-analysis of actual and perceived similarity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(6), 889–922.
- Ng, S. M., Wong, J. Y., Chan, A. K., & Lee, A. M. (2021). Cultural influences on resilience and coping strategies in individuals and communities: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1867.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2018). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 13–39.
- Saito, E. (2016). The Japanese concept of “Gaman” and its application to psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 46(2), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s10879-015-9322-y>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Sengupta, S., & Benjamin, A. I. (2018). Family support and resilience among older adults in India: A qualitative inquiry. *Journal of Gerontological Social Work*, 61(5), 542–558. <https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1453086>.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Syed, N., Saeed, S., Cisneros, J., Pandey, U., & Richardson, B. (2021). Cultural practices as a source of social support for COVID-19 crisis. *Journal*

of *Community Psychology*, 49(5), 1386–1399. <https://doi.org/10.1002/jcop.22597>

- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of Intergroup Relations*, 7(1), 7–24.
- Triandis, H. C., & Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 133–160.
- Venables, E., Tapsell, P., Lester, L., & Vickery, J. (2019). The role of cultural activities in disaster recovery and preparedness: A literature review. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 38, 101178.
- Wylie, L., Van Meyel, R., Harder, H., Sukhera, J., Luc, C., Ganjavi, H., Elfakhani, M., & Wardrop, N. (2018). Assessing trauma in a transcultural context: challenges in mental health care with immigrants and refugees. *Public Health Reviews*, 39, 1–19.
- Yang, S., Zhang, Y., Xie, B., Yang, X., & Wang, H. (2020). Cultural values and adaptive capacity to climate change: A case study of rural communities in China. *Journal of Environmental Management*, 270, 110944.
- Yang, Y., Li, X., Liu, W., & Luo, J. (2021). The role of culture in psychological resilience in the face of disasters: An integrative review. *Frontiers in Psychology*, 12, 687958.
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., Zhang, W., & Ye, M. (2021). Social solidarity and anxiety during COVID-19 pandemic in China: A moderated mediation model. *Journal of Community Psychology*, 49(2), 452–461.

Bab 4

Resiliensi dalam Konteks Multikultural



Bab ini membahas hubungan antara keanekaragaman budaya dan cara komunitas menanggapi krisis. Melalui pendekatan psikologi lintas budaya, pembaca diajak memahami bagaimana nilai-nilai, keyakinan, dan identitas budaya memengaruhi mekanisme resiliensi. Studi kasus komunitas multietnis digunakan untuk menggambarkan baik sinergi maupun ketegangan antara nilai budaya dan adaptasi psikologis dalam masyarakat pluralistik.

A. Keanekaragaman Budaya dan Respons terhadap Krisis

Keanekaragaman budaya mencerminkan perbedaan nilai, keyakinan, tradisi, dan praktik hidup yang diwariskan antargenerasi dan berkembang dalam berbagai konteks sosial. Keanekaragaman ini berpengaruh langsung terhadap cara individu maupun kelompok merespons krisis. Setiap budaya memiliki cara pandang tersendiri dalam mendefinisikan kesulitan, membangun strategi bertahan, dan menentukan tujuan akhir dari resiliensi. Dengan demikian, memahami keanekaragaman budaya menjadi penting untuk melihat bagaimana masyarakat di berbagai belahan dunia mengembangkan mekanisme adaptasi, baik melalui solidaritas komunitas, inovasi, maupun pelestarian tradisi.

1. Resiliensi sebagai konsep normatif

Resiliensi merupakan konsep normatif yang berkaitan dengan nilai moral dan aspirasi sosial, bukan sekadar kemampuan mengatasi kesulitan. Pendekatan budaya dalam penelitian resiliensi harus memperhitungkan nilai-nilai budaya yang beragam yang mendasari

pandangan tentang resiliensi. Dalam berbagai budaya, resiliensi dapat dimaknai sebagai tujuan yang berbeda, seperti keadilan, kekuasaan, atau rasa hormat, dan ini bisa bertentangan dengan definisi kesejahteraan atau kebahagiaan yang umum.

Pendekatan budaya untuk memahami resiliensi akan membantu kita mengidentifikasi tujuan budaya khusus yang menjadi pendorong kesejahteraan dalam budaya tertentu. Selain itu, resiliensi dapat dipahami secara berbeda oleh generasi yang lebih muda dan lebih tua dalam masyarakat yang mengalami perubahan sosial (Panter-Brick, 2014; Ungar, 2004; Rutter, 2012; Walsh, 2002).

2. Budaya sebagai Kerangka Pemahaman Resiliensi

Resiliensi tidak bisa dipahami hanya sebagai kemampuan individu menghadapi kesulitan, tetapi harus dilihat melalui kaca mata budaya. Budaya menyediakan kerangka berpikir, nilai, aturan, dan makna yang dipakai individu maupun kelompok ketika mereka menghadapi krisis.

Kajian tentang resiliensi memerlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran budaya. Budaya sering disalahartikan secara kontekstual. Kita mungkin akan tergoda untuk menyamakan budaya dengan masyarakat, agama, atau etnis. Budaya paling tepat didefinisikan sebagai pengetahuan atau ekspektasi yang dimiliki bersama atau ekspektasi bersama, yaitu sebuah pemahaman bersama atas dunia. Budaya merupakan cara hidup yang berkembang serta dimiliki bersama oleh kelompok orang, dan diwariskan dari generasi ke generasi (Maran, 2007). Budaya memiliki peran dalam membentuk cara individu ataupun kelompok mengatasi kesulitan dan krisis.

Budaya berfungsi sebagai lensa yang menentukan bagaimana resiliensi dipahami dan dijalankan. Dalam konteks budaya tertentu, hal yang dianggap sebagai kesulitan atau krisis dapat berbeda—misalnya, kehilangan pekerjaan mungkin menjadi masalah besar

di masyarakat perkotaan, tetapi di desa dengan tradisi gotong royong dapat lebih mudah diatasi. Cara menghadapi kesulitan pun dipengaruhi budaya, di mana masyarakat kolektifis lebih menekankan dukungan keluarga dan komunitas, sementara masyarakat individualis menekankan ketangguhan pribadi. Bahkan, tujuan akhir dari resiliensi juga bervariasi: sebagian masyarakat menilai kesejahteraan sebagai hidup sejahtera, sebagian lain menekankan kehormatan, dan ada pula yang menekankan keadilan sosial. Dengan demikian, budaya tidak hanya membentuk definisi resiliensi, tetapi juga proses dan hasilnya.

Pemaknaan resiliensi berbeda antarbudaya: dalam budaya Jawa, resiliensi sering diwujudkan melalui *nrimo ing pandum* atau sikap menerima takdir; dalam budaya Barat, resiliensi lebih dipahami sebagai kemampuan *problem-solving* dan *self-efficacy*; sedangkan di masyarakat adat, resiliensi diwujudkan dengan menjaga tanah serta tradisi leluhur agar tetap lestari di tengah tekanan modernisasi.

3. Keanekaragaman Budaya sebagai Warisan Manusia

Keanekaragaman budaya merujuk pada beragamnya unsur-unsur budaya yang ada di seluruh dunia, yang mencakup segala aspek kehidupan manusia. Hal ini mencakup perbedaan dalam keyakinan, nilai-nilai, tradisi, bahasa, makanan, pakaian, seni, musik, dan berbagai aspek lain yang membentuk identitas suatu kelompok atau masyarakat (Koentjaraningrat, 2000). Keanekaragaman budaya merupakan ciri yang membedakan satu kelompok manusia dari yang lain sekaligus menjadi warisan yang kaya dan berharga.

Keanekaragaman budaya mencerminkan kemampuan manusia untuk beradaptasi dan berkembang dalam berbagai lingkungan dan kondisi. Ini mencerminkan sejarah panjang evolusi manusia di seluruh dunia, di mana manusia mengembangkan berbagai cara berpikir, berinteraksi, dan berorganisasi.

4. Unsur-Unsur Keanekaragaman Budaya

Keanekaragaman budaya mencakup beragam unsur yang memengaruhi cara hidup dan pandangan manusia.

- a. Bahasa sebagai pilar utama ekspresi dan identitas.
- b. Agama sebagai elemen sentral nilai, etika, dan norma sosial.
- c. Tradisi dan ritual yang mencerminkan warisan sejarah.
- d. Seni dan kesenian sebagai ekspresi estetika dan kreativitas.
- e. Kuliner sebagai wujud identitas dan tradisi masyarakat.

5. Peluang dan Tantangan dalam Keanekaragaman Budaya

Dalam suasana yang beragam budaya, ide dan inovasi berkembang secara bebas. Hal ini menghasilkan solusi yang lebih kreatif dan inovatif dalam mengatasi tantangan dan krisis. Kemampuan untuk berpikir kreatif (*out of the box*) menjadi lebih berkembang, dan ini berkontribusi pada kemampuan adaptasi yang lebih baik.

Namun, keanekaragaman budaya juga bisa menjadi sumber konflik jika tidak dikelola dengan bijak. Oleh karena itu, menjaga warisan budaya sekaligus membangun dialog dan toleransi menjadi penting untuk mempromosikan perdamaian dan persatuan.

6. Implikasi Budaya bagi Pemahaman Resiliensi

Intinya, untuk memahami ketahanan dengan baik, kita perlu memperhitungkan nilai-nilai budaya yang memengaruhi pandangan masyarakat tentang kesejahteraan, serta bagaimana nilai-nilai ini berubah seiring waktu dan generasi. Pemahaman ini membantu kita merumuskan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan ketahanan dalam berbagai konteks budaya

7. Peran Pluralitas Budaya dalam Pembentukan Resiliensi

Keragaman budaya berperan penting dalam membentuk kemampuan individu, masyarakat, dan negara dalam menghadapi serta pulih dari

krisis. Melalui interaksi berbagai latar belakang budaya, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang beragam cara hidup dan sudut pandang. Pemahaman ini menumbuhkan sensitivitas terhadap perbedaan serta memperkaya perspektif dalam merespons masalah, sehingga solusi yang dihasilkan menjadi lebih komprehensif.

Selain memperluas perspektif, keanekaragaman budaya mendorong kreativitas dan inovasi. Pertemuan ide dari berbagai latar belakang menghasilkan cara berpikir yang lebih fleksibel, memungkinkan masyarakat menemukan strategi yang kreatif dalam menghadapi tantangan. Lingkungan multikultural melatih individu untuk berpikir “di luar kotak,” sehingga meningkatkan kapasitas adaptasi terhadap perubahan dan krisis yang tidak terduga.

Keragaman budaya juga berkontribusi pada pembentukan jaringan sosial yang lebih kuat. Hubungan lintas budaya memperluas akses individu maupun kelompok terhadap sumber daya, pengetahuan, dan dukungan emosional. Jaringan yang inklusif ini dapat menjadi modal sosial penting ketika masyarakat menghadapi krisis. Lebih jauh, hidup dalam masyarakat yang beragam budaya menumbuhkan sikap toleran dan terbuka terhadap nilai serta pengalaman yang berbeda, sehingga memperkuat kohesi sosial dan meminimalisasi potensi konflik.

Di samping itu, keragaman budaya memiliki nilai strategis dalam menjaga identitas dan warisan tradisi. Upaya mempertahankan budaya lokal di tengah arus globalisasi bukan hanya memperkaya khazanah budaya suatu bangsa, tetapi juga memperkuat rasa persatuan. Dalam konteks global, penghargaan terhadap pluralitas budaya bahkan dapat membuka peluang ekonomi melalui pariwisata dan perdagangan budaya, yang pada gilirannya menyediakan sumber daya tambahan untuk menghadapi krisis, termasuk krisis ekonomi.

Namun demikian, pluralitas budaya juga mengandung tantangan. Jika tidak dikelola dengan baik, perbedaan nilai dan keyakinan dapat

memicu kesalahpahaman serta konflik. Oleh karena itu, dialog antarbudaya, toleransi, dan pemahaman bersama menjadi kunci untuk memastikan bahwa keragaman budaya benar-benar menjadi sumber kekuatan, bukan kelemahan. Dengan cara ini, pluralitas budaya dapat berfungsi sebagai fondasi resiliensi yang kokoh, membantu individu dan masyarakat menghadapi perubahan maupun krisis secara lebih efektif.

8. Cara Komunitas Membangun Resiliensi sesuai Budaya

Budaya adalah cara hidup yang mencakup nilai, keyakinan, dan kebiasaan suatu kelompok. Setiap komunitas memiliki cara berbeda dalam menghadapi krisis, tergantung pada nilai-nilai budayanya. Budaya dapat membantu individu dan kelompok menjadi lebih kuat dan bertahan di masa sulit, misalnya melalui semangat gotong royong, doa bersama, atau kebiasaan saling membantu. Namun, terdapat pula aspek budaya yang dapat menghambat resiliensi, seperti jika suatu budaya melarang seseorang untuk mencari bantuan dari luar.

William Dressler (Dressler, Borges, Balieiro, & Dos Santos, 2005) menjelaskan bahwa budaya dapat memengaruhi kesehatan individu melalui konsep "*cultural consonance*," yaitu kesesuaian antara nilai-nilai budaya dan kondisi hidup seseorang. Ketidaksesuaian ini dapat menimbulkan stres, depresi, bahkan memengaruhi kondisi fisik. Dengan demikian, tekanan dari lingkungan budaya berdampak langsung pada kesehatan mental dan fisik individu.

Nilai, norma, kepercayaan, dan praktik budaya membentuk identitas serta cara pandang terhadap masalah. Misalnya, dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia atau Jepang, individu cenderung mengandalkan dukungan keluarga dan komunitas dalam menghadapi tekanan, sedangkan dalam budaya individualistik seperti di Amerika Serikat, orang cenderung mencari solusi secara mandiri.

Pendekatan psikologis juga menunjukkan bahwa budaya memengaruhi bagaimana seseorang merasakan, memahami, dan merespons stres atau trauma. Dalam budaya yang menganggap ekspresi emosi sebagai kelemahan, individu mungkin menahan perasaan dan enggan mencari bantuan, yang dapat memperburuk kondisi mental. Sebaliknya, budaya yang terbuka terhadap diskusi emosional dapat mempercepat pemulihan melalui komunikasi dan dukungan sosial.

Ekspresi emosi juga berbeda antarbudaya. Budaya Barat seperti Amerika dan sebagian besar negara Eropa mendorong keterbukaan emosi melalui terapi dan dukungan emosional. Sebaliknya, budaya Asia Timur seperti Jepang, Korea, dan Tiongkok sering mendorong pengendalian diri dan penekanan emosi, karena ekspresi emosi secara terbuka dianggap tidak sopan atau mengganggu harmoni sosial (Matsumoto & Juang, 2016).

Budaya juga memengaruhi gaya pemecahan masalah dan strategi koping. Beberapa budaya mendorong strategi koping sosial seperti mencari dukungan, sementara yang lain menekankan pendekatan individual seperti meditasi, doa, atau refleksi pribadi (Eggerman & Panter-Brick, 2010). Dengan demikian, pendekatan dalam mengatasi stres mencerminkan nilai-nilai inti budaya yang dianut oleh komunitas tersebut.

Selain itu, budaya berperan dalam membentuk pemahaman tentang kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Dalam budaya tertentu, kepatuhan terhadap norma dianggap sebagai indikator kesehatan mental, sedangkan budaya lain menekankan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional (Sweet, 2010). Pemahaman ini turut menentukan apakah individu merasa puas dengan kesejahtraannya dan sejauh mana mereka bersedia mencari bantuan.

Budaya juga menentukan jenis dan tingkat dukungan sosial yang tersedia. Dalam budaya kolektivistik, dukungan keluarga dan komunitas sangat diutamakan, sementara budaya individualistik mendorong ketergantungan pada teman atau layanan profesional. Pola pemberian dan penerimaan dukungan juga dipengaruhi oleh budaya: ada yang terbuka dan langsung, ada pula yang lebih tertutup dan tidak ekspresif (Panter-Brick dkk., 2008).

9. Kompetensi Budaya sebagai Faktor Protektif dalam Resiliensi Individu dan Sosial

Individu yang memiliki kompetensi budaya yang baik cenderung lebih fleksibel dalam mengadaptasi diri terhadap situasi baru, serta menemukan cara-cara kreatif untuk menyelesaikan masalah. Penguatan jaringan sosial juga menjadi fokus, karena dukungan dari komunitas dan keluarga dapat menjadi faktor penentu dalam proses pemulihan. Kemampuan untuk berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda dapat meningkatkan akses terhadap sumber daya dan dukungan sosial. Selain itu, budaya juga memainkan peran penting dalam membentuk identitas individu. Identitas budaya dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan mental selama krisis. Individu yang memiliki kedekatan dengan budaya mereka cenderung memiliki rasa keterhubungan yang lebih kuat dan dapat menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman sulit.

Akhirnya, pengajaran dari tradisi dan sejarah juga menjadi landasan penting dalam membangun resiliensi. Dengan memahami bagaimana masyarakat telah mengatasi krisis di masa lalu, individu dapat mengambil pelajaran berharga yang dapat diterapkan dalam konteks masa kini. Kompetensi budaya adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menghargai, dan berinteraksi dengan berbagai aspek budaya dalam masyarakat. Ini mencakup pemahaman tentang

nilai-nilai, norma, kepercayaan, serta praktik yang ada dalam suatu budaya. Orang yang memiliki kompetensi budaya yang baik biasanya bisa berkomunikasi dengan orang dari latar belakang budaya yang berbeda, memahami perbedaan, dan menghargai keragaman dalam cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi.

Kompetensi budaya memainkan peran kunci dalam membangun resiliensi individu dan masyarakat. Penghargaan terhadap keberagaman menjadi landasan utama, karena pemahaman yang lebih dalam tentang berbagai latar belakang budaya membantu individu menangani perbedaan, konflik, dan ketegangan sosial. Budaya dapat memengaruhi resiliensi individu melalui berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal (*internal protective factor*) mencakup harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme (McCubbin, 2001). Sementara itu, faktor eksternal (*external protective factor*) mencakup dukungan sosial, emosi positif, dan spiritualitas (McCubbin, 2001). Dukungan sosial menjadi sumber utama resiliensi, karena individu yang mengalami kesulitan akan lebih mudah bangkit ketika mendapat pertolongan dari lingkungan sekitarnya (Schoon, 2006). Budaya yang menekankan keberagaman serta spiritualitas dapat memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Hal ini memungkinkan individu untuk mengembangkan cara-cara pemecahan masalah yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi, serta pemahaman mendalam terhadap penyebab persoalan—semuanya merupakan aspek penting dari resiliensi (Schoon, 2006).

B. Ketegangan dan Sinergi antara Nilai Budaya & Resiliensi

Dalam perspektif ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979), budaya berfungsi sebagai makrosistem yang memberi arah pada pola interaksi individu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, nilai budaya dapat

berperan ganda—baik sebagai faktor protektif maupun risiko—tergantung pada sejauh mana nilai tersebut mendukung fleksibilitas adaptasi individu.

Meski budaya dapat memperkuat ketahanan, ada pula aspek budaya yang bisa bertentangan dengan prinsip resiliensi. Salah satunya adalah pembatasan peran gender dalam masyarakat konservatif. Dalam budaya seperti ini, perempuan tidak diberi kebebasan mengambil keputusan atau berpartisipasi aktif di ruang publik, yang bisa menghambat kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan dan beradaptasi terhadap perubahan.

Stigma terhadap kesehatan mental juga merupakan penghambat resiliensi dalam beberapa budaya. Individu enggan mencari bantuan karena takut dianggap lemah atau malu, sehingga mereka menutupi masalah kesehatan mentalnya. Sikap ini justru menunda pemulihan dan memperburuk kondisi individu.

Norma kepemimpinan otoriter dalam beberapa budaya juga dapat melemahkan resiliensi. Jika budaya terlalu menekankan kepatuhan terhadap otoritas dan mengabaikan partisipasi individu dalam pengambilan keputusan, maka masyarakat menjadi kurang adaptif dalam menghadapi krisis yang memerlukan inisiatif dan kolaborasi.

Namun, ada pula nilai budaya seperti kehormatan keluarga yang dapat memperkuat resiliensi. Dalam budaya yang menekankan kehormatan keluarga, terdapat solidaritas dan dukungan emosional yang kuat antaranggota keluarga. Hal ini memberikan rasa aman dan semangat bagi individu dalam menghadapi tantangan. Selain itu, akar budaya yang kuat dan penghargaan terhadap tradisi bisa memberikan kerangka berpikir dan makna hidup yang memperkuat daya tahan psikologis.

Sebaliknya, nilai-nilai budaya yang menuntut kepatuhan mutlak pada ajaran agama atau tradisi, tanpa ruang untuk adaptasi terhadap perubahan, bisa menghambat individu dalam mengambil langkah-langkah pemulihan yang diperlukan. Konflik antara kebutuhan pribadi dan norma kolektif ini bisa menjadi hambatan dalam membangun resiliensi.

Penting untuk diingat bahwa budaya bersifat dinamis, bukan statis. Budaya berubah seiring waktu karena pengaruh globalisasi, teknologi, migrasi, dan interaksi lintas budaya. Oleh karena itu, pendekatan yang efektif dalam membangun resiliensi adalah dengan berdialog dan berkolaborasi bersama komunitas. Hal ini bertujuan untuk memperkuat nilai-nilai budaya yang mendukung kesejahteraan dan resiliensi, sambil secara perlahan mengubah atau menyesuaikan aspek-aspek yang menjadi hambatan (Cuadra-Montiel, 2012).

Dalam konteks Indonesia, nilai gotong royong dan religiositas kerap menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk bangkit dari tekanan hidup. Namun, norma konformitas yang tinggi dan stigma terhadap isu kesehatan mental dapat membatasi ruang mereka untuk mengekspresikan kerentanan dan mencari bantuan. Dengan demikian, memahami dinamika ketegangan sekaligus sinergi nilai budaya menjadi kunci dalam merancang intervensi yang sesuai dengan konteks lokal.

Keanekaragaman budaya di Indonesia tercermin dalam keberadaan berbagai suku bangsa, bahasa daerah, dan tradisi yang membentuk identitas kolektif masyarakat (Prihartanti, 2012). Nilai-nilai budaya sebagian besar bersumber dari lingkungan etnik tempat individu dibesarkan, sehingga meskipun terdapat kerangka budaya nasional, praktik dan norma yang dianut bisa sangat bervariasi (Putra, 2002). Indonesia sebagai negara multikultural ditandai oleh interaksi aktif antarbudaya, yang tidak hanya memperkaya identitas nasional, tetapi juga menimbulkan dinamika dalam kehidupan sosial (Hasanudin, 2017). Kebudayaan nasional sendiri dapat dipahami sebagai akumulasi perilaku, nilai, dan karya dari beragam kelompok masyarakat dengan budaya lokal yang khas (Hasanudin, 2017).

Sebagai contoh, dalam masyarakat Batak, konsep *marsisarian* (kebersamaan dalam menghadapi kesulitan) menjadi nilai penting yang menumbuhkan resiliensi sosial ketika anggota keluarga mengalami krisis, misalnya dalam situasi kehilangan pekerjaan. Nilai budaya ini berbeda

dengan masyarakat Minangkabau yang menekankan prinsip gotong royong berbasis kekerabatan matrilineal sebagai bentuk dukungan kolektif. Perbedaan praktik budaya tersebut menunjukkan bagaimana konteks budaya lokal membentuk strategi bertahan hidup yang khas.

Oleh karena itu, keanekaragaman budaya di Indonesia berimplikasi langsung pada pembentukan resiliensi remaja. Nilai, norma, dan praktik budaya yang diwariskan komunitas tidak hanya berfungsi sebagai identitas sosial, tetapi juga sebagai sumber daya psikososial yang memengaruhi cara remaja menghadapi tekanan hidup, membangun daya lenting, dan mengembangkan ketangguhan pribadi dalam masyarakat multikultural.

C. Studi Kasus: Komunitas Lintas Budaya dan Resiliensi

Studi kasus tentang keragaman budaya dan resiliensi mencoba untuk memahami bagaimana beragam latar belakang budaya individu dan komunitas memengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan krisis. Ini melibatkan analisis tentang bagaimana nilai-nilai, norma, dan praktik budaya memengaruhi cara individu dan kelompok merespons perubahan, konflik, atau tekanan.

Misalnya, sebuah studi kasus melibatkan observasi terhadap bagaimana berbagai kelompok etnis di suatu wilayah mengatasi bencana alam seperti banjir atau gempa bumi. Peneliti mempelajari bagaimana nilai-nilai solidaritas, gotong royong, atau sistem dukungan sosial dalam budaya setempat memainkan peran dalam memobilisasi bantuan dan pemulihan pasca-bencana.

Selain itu, studi kasus dapat menyoroti bagaimana identitas budaya individu memengaruhi cara mereka menafsirkan dan merespons stres atau trauma. Misalnya, individu yang memiliki kedekatan yang kuat dengan budaya menggunakan ritual atau praktik keagamaan sebagai strategi koping untuk mengatasi kesulitan emosional.

Tujuan dari studi kasus keragaman budaya dan resiliensi adalah untuk mengidentifikasi pola-pola umum dan faktor-faktor kunci yang memengaruhi kemampuan individu dan komunitas untuk bertahan dan pulih dari tantangan. Hasil dari studi-studi semacam itu dapat memberikan wawasan berharga untuk pengembangan program-program intervensi atau kebijakan yang lebih efektif dalam memperkuat resiliensi dalam konteks budaya yang beragam.

1. Peran Warisan Budaya dalam Memperkuat Ketahanan Psikologis

Budaya merupakan sumber kekuatan yang signifikan dalam menghadapi perubahan dan tantangan dalam masyarakat. Melalui warisan nilai, norma, dan praktik yang ditransmisikan dari generasi ke generasi, budaya memberikan fondasi yang kokoh bagi individu dan komunitas untuk mengatasi ketidakpastian dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Ketika individu menghadapi situasi baru atau kondisi yang tidak terduga, mereka sering mengandalkan nilai-nilai budaya mereka sebagai pedoman untuk bertindak dan menyesuaikan diri. Misalnya, dalam budaya tertentu, nilai solidaritas dan gotong royong mungkin menjadi fokus utama dalam merespons krisis, sementara dalam budaya lain, nilai kebebasan individu dan inovasi mungkin lebih diutamakan.

Selain itu, budaya juga menciptakan kedalaman sejarah dan pengalaman kolektif yang dapat menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran. Ketika masyarakat dihadapkan pada tantangan baru, mereka sering memandang kembali bagaimana leluhur mereka mengatasi kesulitan serupa di masa lalu. Pengalaman ini tidak hanya memberikan perspektif yang berharga, tetapi juga memperkuat rasa identitas dan kohesi sosial, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan mental dan emosional individu. Dalam konteks globalisasi yang semakin terhubung, budaya juga memainkan peran penting

dalam memfasilitasi interaksi antarbudaya yang konstruktif. Melalui pertukaran budaya dan pemahaman yang lebih dalam tentang keanekaragaman manusia, individu dapat mengembangkan keterampilan komunikasi lintas budaya yang penting dalam merespons tantangan yang bersifat lintas batas.

Dengan demikian, dalam menghadapi perubahan dan tantangan, kompetensi budaya menjadi kunci dalam memungkinkan individu dan masyarakat untuk beradaptasi, bertahan, dan tumbuh dalam menghadapi masa depan yang tidak pasti.

2. Resiliensi Remaja dan Nilai Budaya Lokal

Kemajuan teknologi menuntut remaja untuk bergerak cepat dan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang sering kali penuh tekanan (Edwina, 2012). Di sisi lain, arus globalisasi dan perkembangan teknologi mendorong remaja menjadi lebih cerdas dan kritis, namun juga menumbuhkan banyak keinginan yang berpotensi melemahkan ketangguhan mental. Hal ini dipengaruhi oleh tersedianya beragam fasilitas, kemudahan, dan kenikmatan hidup yang ditawarkan di berbagai tempat. Akibatnya, daya juang untuk meraih tujuan cenderung menurun (Afiatin, 2015). Fenomena tersebut menegaskan pentingnya resiliensi pada remaja. Pada tahap ini, mereka menghadapi tugas perkembangan yang harus diselesaikan melalui penyesuaian diri yang baik agar terhindar dari berbagai hambatan dalam perkembangan selanjutnya (Huvghurst, 1972 dalam Afiatin, 2015). Dengan resiliensi yang kuat, remaja akan lebih mampu menghadapi tantangan, sekaligus menghindari stres, depresi, maupun perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sosial (Afiatin, 2015). Hasil penelitian Listiyandini dan Akmal (2015) menunjukkan bahwa remaja yang kurang memiliki resiliensi cenderung merasa terpuruk dan putus asa saat menghadapi

masalah. Keadaan ini memengaruhi rasa percaya diri dalam mencari solusi, kemampuan untuk bertanggung jawab pada tugas mereka, serta kontrol emosi yang lebih baik

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh dari keluarga dan komunitas. Keterikatan dengan budaya mencakup partisipasi dalam aktivitas budaya lokal dan kesetiaan pada nilai-nilai budaya. Kebudayaan memiliki pengaruh yang kuat terhadap resiliensi, termasuk sikap, nilai-nilai, dan standar kebaikan yang dianut dalam masyarakat (Ungar, 2012).

Keanekaragaman budaya di suatu daerah membentuk perbedaan antarkelompok berdasarkan latar budaya masing-masing (Prihartanti, 2012). Nilai-nilai budaya Indonesia umumnya bersumber dari budaya etnik tempat seseorang dibesarkan, sejalan dengan kenyataan bahwa bangsa ini terdiri atas berbagai suku dengan tradisi yang beragam (Putra, 2002). Keragaman tersebut membuat nilai-nilai budaya yang berkembang juga bervariasi. Dalam konteks ini, masyarakat Indonesia dapat dipahami sebagai masyarakat multikultural yang ditandai oleh interaksi aktif antarbudaya (Hasanudin, 2017). Kebudayaan nasional pada akhirnya terbentuk dari perilaku serta karya berbagai kelompok masyarakat yang berakar pada budaya lokal masing-masing (Hasanudin, 2017). Keberagaman nilai budaya ini juga berimplikasi pada pembentukan resiliensi remaja, karena setiap lingkungan budaya memberikan sumber daya, norma, dan strategi berbeda yang memengaruhi cara remaja menghadapi tantangan dalam kehidupannya.

Temuan penelitian Fitri menunjukkan bahwa nilai budaya lokal Minangkabau berperan positif dalam meningkatkan resiliensi dan kesiapan menghadapi bencana (Fitri, 2014). Di sisi lain, dalam

masyarakat Cianjur, terdapat nilai-nilai dasar seperti *ngaos*, *mamaos*, dan *maempo* yang telah menjadi dasar hidup mereka dari generasi ke generasi. Penelitian ini juga menemukan bahwa nilai-nilai Sunda tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memberikan semangat kepada para korban tanah longsor di Cianjur untuk melanjutkan hidup dan merealisasikan rencana masa depan mereka (Kadiyono & Harding, 2017). Religiositas, yang merupakan bagian dari dimensi spiritualitas, juga terbukti menjadi faktor yang melindungi dan memperkuat resiliensi individu (Affandi, 2015). Selain itu, ketangguhan perempuan Nuaulu dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti religiositas, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis (Rugebregt dkk., 2020).

Hasil penelitian Edwina menunjukkan bahwa tingkat resiliensi sangat dipengaruhi oleh hubungan antara individu dan lingkungannya. Manusia memiliki kemampuan kognitif yang memungkinkan untuk menilai serta merespons dinamika lingkungan secara adaptif. Peran individu dalam pengembangan resiliensi menjadi krusial, khususnya melalui kapasitas kognitif yang dimiliki untuk mengelola stres. Temuan Edwina juga mengungkapkan bahwa individu mampu secara aktif menghadapi tekanan meskipun situasi stres sering kali tidak dapat dihindari. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengatasi tantangan dan tekanan hidup dengan cara yang positif dan adaptif.

Hasil penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa remaja Indonesia memiliki tingkat percaya diri yang relatif kuat dalam menghadapi berbagai situasi, khususnya ketika tidak merasa bersalah. Kondisi ini mencerminkan adanya keyakinan diri dalam menghadapi tantangan yang muncul. Selain itu, dorongan untuk mandiri juga menjadi karakteristik umum yang terlihat pada remaja di berbagai wilayah, menunjukkan keinginan untuk tidak bergantung pada orang lain dalam memenuhi kebutuhan pribadi. Faktor ini turut diperkuat oleh

interaksi dengan teman sebaya di sekolah. Namun demikian, dimensi saling percaya tidak selalu terwujud secara konsisten. Kompleksitas hubungan sosial yang meningkat seiring perkembangan kognitif dapat menjadi penyebabnya. Meskipun kemampuan memahami kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain semakin berkembang, dinamika pikiran, emosi, dan pembentukan identitas justru membuat interaksi interpersonal lebih rumit, sehingga menghambat terbentuknya hubungan yang didasarkan pada rasa saling percaya.

Resiliensi remaja Indonesia memiliki dimensi dan butir yang spesifik di setiap wilayah, yang dipengaruhi oleh budaya lokal. Pola pengasuhan yang berakar pada nilai-nilai budaya setempat, misalnya, dapat membentuk pandangan remaja terhadap isu-isu sosial seperti pergaulan seks bebas atau penyalahgunaan narkoba. Hasil penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa di wilayah Sumatera, khususnya di kota Banda Aceh, Medan, dan Bandar Lampung, pergaulan seks bebas lebih dipandang sebagai pelanggaran terhadap ajaran agama. Sementara itu, di wilayah lain, narkoba dianggap sebagai permasalahan utama yang dihadapi remaja. Temuan tersebut menegaskan bahwa nilai-nilai keagamaan berperan penting dalam menentukan tingkat kepercayaan diri remaja di berbagai daerah, karena persepsi terhadap perilaku tertentu sangat dipengaruhi oleh norma agama yang berlaku dalam lingkungan sosial mereka.

Remaja di wilayah Jawa cenderung menunjukkan ketajaman dalam memandang persoalan sebagai konsekuensi dari kehidupan sosial yang kompleks. Paparan terhadap berbagai permasalahan, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung, mendorong berkembangnya sensitivitas sosial dalam memahami serta merespons dinamika lingkungan. Namun, hasil penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa kemampuan tersebut tidak memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan diri. Dengan kata lain,

kecakapan dalam menelaah permasalahan sosial tidak serta merta diikuti oleh keyakinan pribadi dalam menghadapi tantangan secara individual. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan tambahan untuk memperkuat kepercayaan diri remaja agar mampu menghadapi berbagai situasi dengan lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Affandi, G. R. (2015). Internalisasi nilai-nilai transendensi untuk meningkatkan resiliensi pasca tsunami di Aceh: Studi literatur melalui peran keluarga. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 200, 1–11.
- Alisjahbana, S. T. (1977). *Perkembangan sejarah kebudayaan Indonesia: Dilihat dari jurusan nilai*. Idayu Press.
- Almedom, A. M., & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, 12(2), 127–143.
- Cuadra-Montiel, H. (Ed.). (2012). *Globalization - Education and management agendas*. InTech. <https://doi.org/10.5772/3256>
- Dewi, F. I. R., Idulfiastri, R. M., & Sari, M. P. (2020). *Pemodelan resiliensi pada kualitas kehidupan remaja di Indonesia*. Pustaka Pelajar.
- Dressler, W. W., Borges, C. D., Balieiro, M. C., & Dos Santos, J. E. (2005). Measuring cultural consonance: Examples with special reference to measurement theory in anthropology. *Field Methods*, 17(4), 331–355.
- Edwina, I. P. (2012). Peran hot cognition, primary appraisal, dan resilience dalam hidup manusia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran & Penelitian*, 17(1), 63–70.
- Eggerman, M., & Panter-Brick, C. (2010). Suffering, hope and entrapment: Resilience and cultural values in Afghanistan. *Social Science & Medicine*, 71(1), 71–83. doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.023.
- Fitri, W. (2014). Nilai budaya lokal, resiliensi, dan kesiapan menghadapi bencana alam. *Personifikasi*, 5(2), 114–126.

- Grotberg, E. H. (2004, July). *Children and caregivers: The role of resilience*. Paper delivered at the International Council of Psychologists (ICP) Convention, Jinan, China.
- Hasanudin. (2017). *Nilai dan karakter budaya*. Conference Paper. <https://www.researchgate.net/publication/326580891>
- Kadiyono, A. L., & Harding, D. (2017). Pengaruh nilai budaya Sunda dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis korban bencana tanah longsor. *Journal of Psychological Science and Profession*, 1(1), 23–32.
- Koentjaraningrat. (2000). *Kebudayaan, mentalitas dan pembangunan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*, 1–9.
- Maran, R. R. (2007). *Manusia dan kebudayaan dalam perspektif ilmu budaya dasar*. Rineka Cipta.
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2016). *Culture and psychology*. Cengage Learning.
- McCubbin, L. (2001). *Challenges to the definition of resilience*. Paper presentation at the 109th Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED458498.pdf>
- Panther-Brick, C. (2014). Health, risk, and resilience: Interdisciplinary concepts and applications. *Annual Review of Anthropology*, 43, 431–448.
- Panther-Brick, C., Eggerman, M., Mojadidi, A., & McDade, T. W. (2008). Social stressors, mental health, and physiological stress in an urban elite of young Afghans in Kabul. *American Journal of Human Biology*, 20(6), 627–641.
- Prihartanti, N. (2012). Merajut kebahagiaan bersama dalam masyarakat multikultural. In A. Afif (Ed.), *Matahari dari Mataram: Menyelami*

spiritualitas Jawa rasional Ki Ageng Suryomentaram (pp. 196–207). Kepik.

Putra, S. A. (2002). Aktualisasi nilai budaya bangsa di kalangan generasi muda. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 6(3), 45–54.

Rugebregt, J. M., Prapunoto, S., & Kristijanto, A. I. (2020). Mendedah ketangguhan dan resiliensi perempuan Nuaulu dalam tradisi adat Nuhune di Kabupaten Maluku Tengah. *Pax Humana: Jurnal Humaniora*, 7(1), 87–102.

Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja Jawa. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(2). 96–105.

Rutter, M. (2012). Resilience: Causal pathways and social ecology. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 33–42). Springer.

Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge University Press.

Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 19–29.

Sweet, E. (2010). If your shoes are raggedy you get talked about: Symbolic and material dimensions of adolescent social status and health. *Social Science & Medicine*, 70(12), 2029–2035.

Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & Society*, 35(3), 341–365.

Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.

Walsh, F. (2002). Bouncing forward: Resilience in the aftermath of September 11. *Family Process*, 41(1), 34–36.

Bab 5

Strategi Membangun Resiliensi

Bab ini berisi panduan strategis dan pendekatan praktis dalam mengembangkan resiliensi di tingkat individu dan komunitas. Dibahas berbagai intervensi berbasis kekuatan (*strength-based approach*), pendekatan psikologi positif, dan program pelatihan resiliensi. Selain itu, bab ini memperkenalkan konsep *post-traumatic growth* sebagai bentuk pertumbuhan setelah menghadapi krisis, menegaskan bahwa penderitaan dapat menjadi ruang pembelajaran dan transformasi.

A. Strategi Individu dalam Mengembangkan Ketahanan Psikologis

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan, tantangan, atau trauma. Dalam konteks psikologi dan perkembangan manusia, resiliensi menjadi landasan penting untuk menjelajahi bagaimana individu menghadapi dan beradaptasi dengan perubahan hidup yang tak terhindarkan (Revich & Shatté, 2002).

Resiliensi penting karena membantu mengurangi risiko munculnya konsekuensi negatif setelah peristiwa hidup yang menekan, seperti masalah kesehatan mental, ketidakmampuan mengontrol emosi, dan ketergantungan pada orang lain. Resiliensi juga membantu mengurangi stres, mengurangi risiko gangguan kecemasan dan depresi, dan membuat seseorang lebih teguh dalam situasi sulit.

Resiliensi tidak muncul begitu saja, melainkan dapat dibangun dan diperkuat melalui berbagai upaya yang terencana. Individu maupun komunitas memiliki peran penting dalam mengembangkan strategi untuk

menghadapi tekanan, perubahan, dan tantangan hidup. Pada tingkat individu, resiliensi dapat ditumbuhkan melalui pengelolaan emosi, pola pikir positif, keterampilan pemecahan masalah, serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan. Sementara itu, pada tingkat komunitas, resiliensi tercermin dalam solidaritas, dukungan sosial, dan kerja sama kolektif yang memungkinkan anggota kelompok saling menguatkan dalam situasi krisis. Dengan demikian, strategi membangun resiliensi perlu dipahami secara menyeluruh, baik dari perspektif personal maupun sosial, agar tercipta keseimbangan antara ketahanan individu dan daya lenting komunitas.

1. Strategi Individu

Praktik resiliensi adalah serangkaian prinsip dan strategi yang membantu memperkuat ketahanan mental dan emosional seseorang. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian berat atau masalah dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan menghadapi kesengsaraan atau trauma. Resiliensi melibatkan kemampuan individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, serta mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi sesuatu yang dapat diatasi. Praktik resiliensi juga mencakup pengembangan keterampilan emosional, *problem-solving*, adaptasi, kesadaran diri, dan kesadaran emosi, serta kemampuan untuk mengatur diri sendiri, berkomunikasi efektif, dan membangun jaringan dukungan sosial.

Praktik resiliensi merujuk pada serangkaian langkah, kebiasaan, dan strategi yang secara sadar dilakukan untuk membangun dan memperkuat ketahanan mental serta emosional. Praktik ini tidak hanya bertujuan untuk membantu individu bertahan dalam keadaan tertekan, tetapi juga untuk mendukung proses pertumbuhan pribadi yang lebih matang setelah melewati masa-masa sulit.

Secara umum, praktik resiliensi terdiri dari tiga tahap utama: persiapan, respons saat krisis, dan pemulihan pascakrisis. Tahap pertama, yaitu persiapan, mencakup upaya proaktif seperti pengembangan keterampilan manajemen stres, peningkatan kesadaran diri dan emosi, serta membangun dukungan sosial yang kuat. Persiapan ini penting agar seseorang tidak mudah goyah ketika menghadapi tekanan yang tidak terduga.

Ketika seseorang sedang berada dalam situasi sulit, praktik resiliensi terwujud melalui tindakan konkret seperti penggunaan strategi pemecahan masalah, kemampuan mengatur emosi, serta keterampilan komunikasi yang efektif untuk mencari bantuan atau dukungan. Di tahap ini, individu berusaha menjaga stabilitas psikologisnya, tetap tenang, dan mencari solusi tanpa terburu-buru mengambil keputusan yang dapat memperburuk keadaan.

Setelah tekanan atau krisis mereda, praktik resiliensi tidak berhenti. Individu yang resilien akan berupaya memulihkan diri, baik secara fisik, emosional, maupun sosial, serta mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut. Pemulihan ini bisa mencakup refleksi diri, membangun ulang rutinitas yang sehat, dan melakukan perbaikan dalam aspek-aspek kehidupan yang terdampak. Lebih jauh, praktik resiliensi pada tahap ini juga mendorong transformasi pribadi, seperti tumbuhnya rasa optimisme, peningkatan rasa percaya diri, dan penguatan makna hidup.

Praktik resiliensi tidak hanya membantu seseorang bertahan di tengah situasi sulit, tetapi juga mendorong terjadinya pertumbuhan pribadi setelah melewati tantangan hidup. Artinya, orang yang melatih resiliensi tidak hanya berusaha “selamat” dari masalah, tapi juga bisa belajar, berubah, dan menjadi pribadi yang lebih kuat dari pengalaman tersebut.

Contohnya, ketika seseorang mengalami kegagalan, misalnya gagal dalam ujian atau ditolak kerja, praktik resiliensi mengajarkan kita untuk tidak menyerah, tetapi melihat kegagalan itu sebagai peluang untuk belajar, memperbaiki diri, dan bangkit kembali dengan lebih siap. Salah satu caranya bisa dengan mencari dukungan dari teman, belajar teknik mengatur stres, atau mengembangkan sikap lebih optimis terhadap masa depan.

Selain itu, dalam proses resiliensi, seseorang juga diajak untuk mengenali kekuatan dalam dirinya sendiri, misalnya menyadari bahwa ia sebenarnya sabar, ulet, atau mampu berpikir jernih saat krisis. Dengan kata lain, resiliensi bukan hanya soal bertahan, tapi juga soal bertransformasi menjadi lebih baik dari sebelumnya melalui pengalaman hidup yang penuh tantangan. Di tengah perubahan yang cepat dan kompleksitas kehidupan modern, praktik resiliensi menjadi semakin penting. Kemampuan untuk menangani tekanan, ketidakpastian, dan kegagalan adalah keterampilan yang sangat dicari dalam era di mana adaptasi menjadi kunci untuk bertahan dan berhasil.

Lebih dari sekadar konsep, praktik resiliensi mendorong individu untuk mempelajari dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dari teknik meditasi hingga strategi *problem-solving*, memperkuat resiliensi memerlukan komitmen untuk terus belajar dan berlatih agar menjadi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai situasi.

Penting untuk diingat bahwa resiliensi adalah sebuah proses, bukan tujuan akhir. Hal ini menunjukkan bahwa memperkuat resiliensi bukan berarti mencapai kondisi tanpa tekanan atau kesulitan, tetapi lebih tentang bagaimana individu merespons dan tumbuh dari pengalaman-pengalaman tersebut. Dalam konteks ini, praktik resiliensi mengajarkan kita untuk melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, serta mengasah kemampuan

adaptasi kita secara terus-menerus. Dengan memahami bahwa resiliensi adalah sebuah perjalanan yang berkelanjutan, kita dapat lebih bersiap untuk menghadapi berbagai perubahan dan rintangan yang mungkin muncul dalam hidup kita.

2. Strategi Komunitas

Dalam konteks ketahanan masyarakat terhadap bencana, praktik resiliensi berarti segala usaha yang dilakukan oleh komunitas atau masyarakat agar siap menghadapi bencana, tidak mudah hancur saat bencana terjadi, dan mampu bangkit kembali setelahnya. Contohnya, membangun infrastruktur yang tangguh artinya membuat bangunan, jalan, atau jembatan yang tahan terhadap gempa, banjir, atau bencana lainnya. Ini penting agar saat bencana datang, kerusakan bisa diminimalkan dan masyarakat tetap bisa beraktivitas. Lalu, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitigasi risiko berarti masyarakat diajari cara-cara untuk mencegah atau mengurangi dampak bencana. Misalnya, belajar bagaimana menyelamatkan diri saat gempa, tahu ke mana harus evakuasi, atau bagaimana menyimpan cadangan makanan dan air. Membangun jaringan sosial yang kuat juga sangat penting, karena dalam kondisi darurat, saling membantu adalah kunci bertahan hidup. Masyarakat yang saling percaya dan bekerja sama akan lebih cepat pulih dibanding yang tidak saling peduli. Terakhir, mengadopsi strategi penanggulangan dan pemulihan yang efektif artinya memiliki rencana yang jelas tentang apa yang harus dilakukan selama dan setelah bencana, baik itu dari sisi bantuan, perbaikan, maupun dukungan psikologis bagi korban. Dengan demikian, praktik resiliensi dalam konteks bencana mencakup berbagai langkah konkret yang dilakukan masyarakat agar lebih siap, tangguh, dan cepat pulih saat menghadapi bencana.

Inti dari praktik resiliensi adalah kemampuan untuk tidak hanya bertahan di bawah tekanan atau dalam situasi yang sulit, tetapi juga

untuk pulih dan bahkan berkembang lebih kuat setelah mengalami kesulitan. Ini melibatkan kombinasi dari faktor-faktor seperti ketahanan mental, sosial, ekonomi, dan fisik, serta kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan meningkatkan kapasitas diri dan komunitas dalam menghadapi tantangan yang akan datang.

Strategi membangun resiliensi adalah langkah-langkah yang diterapkan untuk membangun daya tahan dan kemampuan untuk mengurangi dampak negatif dari kejadian yang tidak diinginkan. Pentingnya membangun resiliensi adalah untuk membantu mengurangi risiko mengalami konsekuensi-konsekuensi negatif setelah adanya kejadian hidup yang menekan, mengurangi stres, dan membuat seseorang lebih teguh dalam situasi sulit.

Usaha untuk membangun kemampuan kritis, kepemimpinan, dan perilaku adalah untuk membantu individu atau komunitas menghadapi berbagai situasi kejadian. Kemampuan kritis membantu dalam memahami informasi dan membuat pilihan yang lebih baik, sementara kemampuan kepemimpinan membantu mengurangi dampak negatif melalui komunikasi dan pengelolaan konflik. Di sisi lain, kemampuan perilaku, seperti pendekatan positif dan kemampuan adaptasi, juga membantu dalam mengurangi dampak negatif dari kejadian, termasuk menghindari kekerasan yang tidak perlu. Melalui pengembangan ketiga jenis kemampuan ini, individu atau komunitas dapat meningkatkan kapasitas mereka untuk mengatasi berbagai situasi dan mengurangi dampak negatif.

Pembentukan resiliensi membutuhkan berbagai kemampuan. Kemampuan tersebut meliputi regulasi dan pengaturan emosi, percaya diri, pendekatan positif, mencari dukungan sosial, pemecahan masalah, pandangan positif, optimisme, pertumbuhan positif, karakteristik pribadi, faktor eksternal.

Regulasi emosi merupakan proses pengelolaan emosi, baik positif maupun negatif. Regulasi emosi meliputi kemampuan individu dalam mengatur pikiran dan perilaku yang berhubungan dengan emosi, serta kemampuan untuk mengendalikan perilaku yang tidak tepat akibat intensitas emosi yang berlebihan. Pengaturan emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan (Gross, 2015).

Regulasi emosi dan pengaturan emosi adalah dua konsep yang sering kali digunakan secara bersamaan, namun berbeda dalam pengertian dan aplikasinya. Regulasi emosi adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk mengatur dan mempertahankan emosi yang dimilikinya. Ini adalah suatu bentuk kontrol yang dilakukan individu terhadap emosi yang dimilikinya, baik itu emosi yang berlebihan atau emosi yang kurang. Regulasi emosi terdiri dari dua tahap, yaitu pada awal tindakan (*antecedent focused emotion regulation* atau *reappraisal*) dan regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (*response focused emotion regulation* atau *suppression*) (Zuraidha, 2012)

Sedangkan pengaturan emosi merupakan suatu strategi untuk mengatur dan mengendalikan emosi yang dimiliki. Ini adalah suatu kemampuan yang membantu individu mengatur emosi yang dirasakan sesuai dengan kebutuhan dan situasi. Pengaturan emosi dapat dilakukan melalui berbagai strategi, seperti *cognitive reappraisal* (perubahan kognitif), *expressive suppression* (penghentian ekspresi emosi), dan *situational selection* (pilihan situasi) (Thohar, 2018).

Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi membantu individu mengatur dan mengendalikan emosi yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang sulit, sementara pengaturan emosi membantu individu mengatur emosi yang dirasakan sesuai dengan kebutuhan dan situasi.

3. Strategi Pengembangan Regulasi Emosi

a. Cognitive Reappraisal

Strategi pengembangan kemampuan regulasi emosi mencakup berbagai pendekatan. Salah satunya adalah dengan melakukan *cognitive reappraisal*, yaitu dengan menafsirkan ulang makna dari suatu situasi dan mengubah respons emosional seseorang (Gross, 2007). Selain itu, menulis ekspresif tentang emosi dan situasi yang menyebabkannya dapat membantu mengatur emosi dan mengurangi stres. Meditasi positif juga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar juga berperan penting dengan memberikan pengakuan, pemahaman, dan panduan dalam situasi sulit. Selain itu, olahraga teratur dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan emosional.

b. Menulis Ekspresif mengenai Pengalaman Emosional

Pendidikan tentang emosi dan bagaimana mengaturnya juga sangat berharga dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Pembelajaran kolaboratif dan berbasis proyek merupakan pendekatan yang efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional siswa, terutama dalam hal pengaturan emosi. Dalam pembelajaran kolaboratif, siswa diajak untuk bekerja sama dalam kelompok, berbagi ide, mendengarkan pendapat orang lain, serta menyelesaikan tugas secara bersama-sama. Proses ini menuntut keterampilan komunikasi yang baik, kemampuan berempati, dan pengelolaan konflik secara sehat. Ketika siswa menghadapi tantangan atau perbedaan pendapat dalam kelompok, mereka belajar untuk mengenali dan mengatur emosi mereka agar tetap produktif dan menjaga hubungan kerja

yang harmonis (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* [CASEL], 2020).

c. Pembelajaran Berbasis Proyek

Sementara itu, pembelajaran berbasis proyek memberikan siswa pengalaman nyata dalam memecahkan masalah atau menciptakan suatu produk bersama. Dalam proses tersebut, siswa sering kali mengalami tekanan seperti tenggat waktu, kesulitan teknis, atau perbedaan pandangan. Situasi ini memberikan ruang bagi siswa untuk melatih regulasi emosi—misalnya dengan mengelola rasa frustrasi, mengendalikan kecemasan, serta mengembangkan ketekunan dan rasa tanggung jawab (Thomas, 2000; Grant & Basye, 2014). Secara keseluruhan, kedua pendekatan ini tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup penting yang akan berguna dalam menghadapi dinamika sosial dan emosional di luar lingkungan sekolah.

d. Strategi Praktis dalam Melatih Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang dapat dilatih melalui berbagai teknik praktis. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengatur pernapasan dan melakukan relaksasi otot, yaitu teknik yang membantu menenangkan tubuh dan pikiran ketika seseorang merasa cemas, marah, atau tegang. Selain itu, kemampuan untuk mengolah masalah dan memahami diri sendiri juga berperan penting dalam pengendalian emosi. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengenali sumber stres, memahami reaksi emosional yang muncul, serta mencari solusi yang tepat secara sadar. Dalam konteks kehidupan modern, penggunaan media sosial dan pengalaman menghadapi perundungan daring juga menjadi sumber tekanan emosional yang signifikan. Oleh

karena itu, penting bagi individu untuk menggunakan media sosial secara bijaksana, misalnya dengan menetapkan batas waktu penggunaan, memilih konten secara selektif, serta tidak segan untuk mencari bantuan ketika menghadapi perundungan daring. Dengan menerapkan berbagai strategi tersebut, seseorang dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih sehat dan efektif, sehingga mampu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif dan resilien.

B. Proses Pulih dan Tumbuh Pasca Krisis (*Post-Traumatic Growth*)

1. Bertindak dalam Krisis

Dalam menghadapi situasi sulit atau krisis, bertindak dengan tepat dan efektif menjadi kunci untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Di dalam subbab ini, kita akan mengurai tindakan konkret yang dapat diambil saat menghadapi situasi sulit, mulai dari penggunaan strategi *problem-solving* untuk mengatasi masalah yang muncul, manajemen stres untuk menjaga ketenangan dan fokus, hingga memanfaatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dalam menghadapi tantangan yang dihadapi. Dengan menggabungkan ketiga aspek ini, individu atau komunitas dapat lebih siap dan mampu menghadapi berbagai krisis atau situasi sulit dengan lebih efektif.

Strategi *problem-solving* adalah pendekatan sistematis yang digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis masalah, memahami akar penyebabnya, mengumpulkan informasi relevan, mempertimbangkan berbagai opsi solusi, membuat rencana tindakan yang terstruktur, dan melaksanakannya dengan konsisten (Tainter & Taylor, 2014). Dengan menerapkan strategi ini, individu atau kelompok dapat mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi dengan lebih efektif dan percaya diri.

Manajemen stres merupakan keterampilan penting dalam menghadapi situasi sulit atau krisis (Paton & Johnston, 2001). Ini melibatkan berbagai strategi untuk menjaga ketenangan dan fokus saat menghadapi tekanan atau tantangan. Beberapa strategi yang dapat digunakan termasuk latihan pernapasan dan relaksasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh, olahraga teratur untuk melepaskan energi negatif, serta teknik meditasi atau *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan batin. Dengan mengatur waktu istirahat yang cukup dan menjaga pola tidur yang sehat, individu atau komunitas dapat mengelola stres dengan lebih baik, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi situasi sulit dengan lebih efektif dan seimbang secara emosional.

Dukungan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi situasi sulit atau krisis. Hal ini melibatkan dukungan emosional, praktis, dan informasional yang diberikan oleh orang-orang terdekat atau anggota komunitas kepada individu yang mengalami kesulitan. Dukungan ini dapat berupa dorongan moral, perhatian, dan pengertian dari keluarga, teman, atau rekan kerja yang dapat membantu individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya (Tainter & Taylor, 2014). Selain itu, dukungan sosial juga mencakup bantuan praktis dalam bentuk tindakan nyata, seperti membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari atau menyediakan bantuan finansial jika diperlukan.

Selanjutnya, dukungan sosial juga melibatkan aspek informasional, di mana individu dapat memperoleh saran, informasi, atau pandangan dari orang-orang terdekat yang berpengalaman atau ahli dalam bidang tertentu. Ini dapat membantu individu mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalah yang dihadapi dan mencari solusi yang lebih efektif. Melalui dukungan sosial, individu atau komunitas dapat merasa lebih terhubung, didukung, dan siap menghadapi berbagai kesulitan atau krisis yang mungkin timbul.

Pentingnya keterpaduan antara strategi *problem-solving*, manajemen stres, dan dukungan sosial sangatlah signifikan dalam menciptakan reaksi yang efektif terhadap situasi sulit atau krisis. Pertama-tama, strategi *problem-solving* membantu individu atau komunitas untuk mengidentifikasi masalah dengan lebih baik dan merumuskan rencana tindakan yang konkret dan terarah. Namun, ketika dihadapkan pada situasi yang menghasilkan tingkat stres yang tinggi, kemampuan untuk menjaga ketenangan dan fokus menjadi kunci. Inilah di mana manajemen stres berperan, dengan memberikan keterampilan dan teknik yang diperlukan untuk meredakan tekanan emosional dan fisik yang mungkin muncul.

Selain itu, dukungan sosial memberikan landasan yang kuat bagi individu atau komunitas dalam menghadapi krisis. Dengan memiliki jaringan dukungan yang solid dari orang-orang terdekat, mereka merasa didukung, didengar, dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Lebih dari itu, dukungan sosial juga menyediakan sumber daya praktis dan informasional yang dapat memberikan pandangan baru dan solusi yang lebih efektif.

Keterpaduan antara ketiga aspek ini menciptakan sinergi yang kuat dalam menghadapi situasi sulit atau krisis. Strategi pemecahan masalah memberikan kerangka kerja untuk mengatasi masalah, manajemen stres membantu menjaga keseimbangan emosional dan mental, sementara dukungan sosial memberikan dukungan moral dan praktis yang diperlukan. Dengan mengintegrasikan ketiga aspek ini, individu atau komunitas dapat merespons dengan lebih efektif, adaptif, dan kuat terhadap berbagai tantangan yang timbul.

2. Pulih dan Memperbaiki Diri

Langkah-langkah pemulihan setelah krisis atau tekanan merupakan proses penting yang mencakup upaya perbaikan kerusakan fisik dan emosional serta pembangunan kembali struktur sosial, ekonomi, dan fisik. Proses pemulihan ini mencakup berbagai aspek, termasuk upaya untuk memperbaiki kerusakan fisik dan emosional yang dialami oleh individu, serta membangun kembali struktur sosial, ekonomi, atau fisik yang terpengaruh krisis tersebut (Kapucu dkk., 2013).

Dalam hal pemulihan fisik, langkah-langkah medis dan rehabilitasi diperlukan untuk mengobati cedera fisik dan mengembalikan kesehatan fisik individu yang terpengaruh oleh krisis (Kouadio dkk., 2012). Langkah ini melibatkan perawatan medis intensif, terapi fisik, atau intervensi medis lainnya untuk mengurangi dampak cedera atau penyakit yang disebabkan oleh krisis.

Selain itu, pemulihan emosional merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Tahap ini melibatkan dukungan psikologis, konseling, dan intervensi psikologis lainnya untuk membantu individu mengatasi trauma, stres, atau gangguan mental sebagai akibat krisis tersebut. Akses ke sumber daya dukungan mental dan emosional membantu individu untuk mengatasi kesulitan emosional dan membangun kembali ketahanan mental (Norris, 2008).

Pendekatan holistik menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Selain memperbaiki kerusakan fisik dan emosional, penting juga untuk memperhatikan kesejahteraan mental dan spiritual individu atau komunitas. Hal ini mencakup praktik seperti meditasi, yoga, atau terapi seni yang membantu individu menemukan kedamaian diri dan mengatasi trauma.

Selain itu, pembangunan kembali struktur sosial dan ekonomi juga perlu memperhatikan aspek keberlanjutan dan keadilan. Hal ini

termasuk memastikan bahwa upaya pemulihan tidak meninggalkan siapa pun dalam kondisi tertinggal atau terpinggirkan. Perlu ada perhatian khusus terhadap kelompok-kelompok rentan, seperti kaum miskin, lansia, atau penyandang disabilitas, untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan akses yang adil terhadap sumber daya dan dukungan yang diperlukan untuk pulih sepenuhnya.

Selanjutnya, melibatkan dan memperkuat komunitas lokal juga merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Melalui kerja sama antarindividu, kelompok, dan organisasi di tingkat komunitas, individu atau komunitas dapat saling mendukung, berbagi sumber daya, dan memperkuat jaringan sosial yang ada. Ini dapat menciptakan rasa solidaritas dan saling ketergantungan yang kuat, yang dapat mempercepat proses pemulihan dan memperkuat ketahanan kolektif dalam menghadapi krisis di masa depan.

Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, proses pemulihan setelah krisis atau tekanan dapat menjadi lebih komprehensif dan berkelanjutan. Dengan pendekatan yang holistik, berkelanjutan, dan berbasis komunitas, individu atau komunitas dapat pulih secara menyeluruh dan tumbuh lebih kuat dari pengalaman tersebut.

Selain itu, pemulihan juga mencakup pembangunan kembali struktur sosial, ekonomi, dan fisik yang terdampak krisis. Ini mungkin mencakup pembangunan kembali infrastruktur yang rusak, restrukturisasi sistem ekonomi yang terganggu, atau memperkuat jaringan sosial dan komunitas yang terpengaruh oleh krisis tersebut. Dengan memperbaiki kerusakan dan membangun kembali struktur yang terpengaruh, individu atau komunitas dapat mengembalikan stabilitas dan keberlanjutan dalam kehidupan mereka pasca-krisis.

Selama proses pemulihan, diperlukan rencana yang terstruktur dan berkelanjutan untuk memastikan bahwa individu atau komunitas

dapat mengatasi tantangan dengan efektif dan memperoleh dukungan yang mereka butuhkan. Dengan mengintegrasikan langkah-langkah untuk pemulihan fisik, emosional, dan sosial, individu atau komunitas dapat membangun kembali ketahanan mereka dan berkembang lebih kuat dari sebelumnya setelah mengalami krisis.

3. Ketahanan Individu dan Komunitas

Ketahanan individu dan komunitas adalah konsep yang mengacu pada kemampuan individu dan kelompok untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, krisis, atau gangguan (Landau & Saul, 2004). Ketahanan tidak hanya tentang kemampuan untuk bertahan hidup saat menghadapi situasi sulit, tetapi juga melibatkan proses untuk tumbuh dan berkembang melalui pengalaman tersebut.

Ketahanan individu mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, mengatasi stres, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan (Masten, 2012). Hal ini mencakup aspek ketahanan mental, emosional, fisik, dan sosial. Individu yang memiliki tingkat ketahanan tinggi cenderung lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan, memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, dan dapat memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Sementara itu, ketahanan komunitas mengacu pada kemampuan kelompok atau masyarakat untuk merespons, beradaptasi, dan pulih dari krisis atau gangguan yang memengaruhi mereka secara kolektif (Norris, 2008). Hal ini melibatkan kerja sama antarindividu dan organisasi dalam komunitas, serta pembangunan sumber daya yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan bersama. Ketahanan komunitas mencakup aspek-aspek seperti keberlanjutan lingkungan, ketersediaan layanan kesehatan dan sosial, struktur sosial yang inklusif, serta jaringan dukungan yang kuat.

Pentingnya ketahanan individu dan komunitas adalah untuk memastikan bahwa individu dan kelompok tidak hanya bertahan hidup dalam menghadapi tantangan, tetapi juga dapat tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut. Dengan meningkatkan ketahanan, individu dan komunitas dapat menjadi lebih adaptif, responsif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang mungkin timbul dalam kehidupan mereka. Ini merupakan aspek penting dalam membangun masyarakat yang tangguh dan berdaya, yang dapat bertahan dan berkembang di tengah perubahan dan ketidakpastian yang terus berlangsung (Nemeth & Olivier, 2017).

C. Kerangka Tindakan Berbasis Kekuatan (*Strength-Based Approach*)

Dalam konteks pembangunan resiliensi, pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based approach*) menawarkan paradigma alternatif yang berfokus pada potensi, sumber daya, dan kapasitas adaptif yang telah dimiliki individu maupun komunitas. Pendekatan ini berkembang dari pemikiran bahwa ketahanan bukan semata hasil dari menghindari risiko atau meminimalkan kerugian, tetapi juga berasal dari kemampuan untuk mengenali dan memaksimalkan kekuatan yang melekat pada diri seseorang atau sistem sosial (Saleebey, 2006).

Berbeda dari pendekatan tradisional yang berorientasi pada defisit (*deficit-based*), pendekatan ini menempatkan kekuatan sebagai titik awal intervensi. Dalam praktiknya, hal ini melibatkan proses identifikasi terhadap kualitas positif yang dimiliki seseorang atau komunitas, seperti nilai-nilai budaya, narasi hidup, sistem kepercayaan, dan jejaring sosial yang kuat, untuk dijadikan sumber daya utama dalam proses pemulihan dan pengembangan.

Pendekatan berbasis kekuatan berakar pada teori ekologi Bronfenbrenner dan psikologi positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

yang menekankan bahwa setiap individu tidak hidup dalam ruang hampa, melainkan terhubung dalam sistem sosial-budaya yang kompleks. Oleh karena itu, sumber daya internal (*internal assets*) seperti *self-efficacy*, makna hidup, dan emosi positif, serta sumber daya eksternal (*external assets*) seperti dukungan keluarga, nilai komunitas, dan sumber budaya lokal, berperan penting dalam membangun resiliensi.

Lebih lanjut, pendekatan ini mengintegrasikan prinsip pemberdayaan (*empowerment*), di mana proses pemulihan menekankan pada partisipasi aktif individu dan komunitas dalam mendefinisikan tantangan, merumuskan solusi, dan mengevaluasi keberhasilan secara mandiri (Rapp & Goscha, 2006).

Dalam konteks individu, pendekatan ini dapat diwujudkan melalui intervensi psikologis yang memfasilitasi kesadaran terhadap kekuatan personal (*personal strengths*), seperti keberanian, keuletan, dan kemampuan reflektif. Contohnya, program *resilience coaching* atau terapi harapan (*hope therapy*) dapat membantu individu membangun narasi hidup yang memberdayakan dan menumbuhkan harapan di tengah tantangan.

Pada level komunitas, pendekatan ini mendorong penguatan sistem sosial dan nilai budaya yang hidup di masyarakat, seperti semangat gotong royong, ritual komunitas, serta simbol budaya yang bermakna. Dalam konteks pascabencana, komunitas yang mengaktifkan kembali tradisi bersama atau kegiatan sosial-budaya terbukti memiliki tingkat pemulihan emosional yang lebih tinggi (Ungar, 2011).

Dengan pendekatan ini, resiliensi tidak lagi dipahami semata sebagai respons adaptif terhadap stres atau trauma, melainkan sebagai proses konstruktif berbasis kekuatan yang dimiliki setiap individu dan komunitas. Pendekatan berbasis kekuatan menggeser fokus dari sekadar “mengatasi” masalah menjadi “menumbuhkan” potensi. Dalam dunia yang terus berubah dan penuh tantangan, membangun resiliensi melalui kekuatan

adalah pendekatan yang lebih berkelanjutan, manusiawi, dan relevan secara budaya. Dengan demikian, pendekatan ini sangat penting untuk diadopsi dalam strategi pembangunan resiliensi baik di tingkat individu, keluarga, maupun komunitas.

Berbagai implementasi pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based approach*) dalam membangun resiliensi telah menunjukkan keberhasilan di berbagai konteks sosial. Salah satu contohnya adalah intervensi pada anak-anak korban bencana alam. Studi oleh Afif Al Fayed (2023) menunjukkan bahwa metode *art therapy* efektif dalam membantu anak-anak korban gempa bumi di Cianjur untuk mengungkapkan perasaan mereka dan membangun kembali harga diri yang terganggu akibat pengalaman traumatis. Kegiatan seperti menggambar, bercerita, dan bernyanyi memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan emosi mereka secara konstruktif, yang berkontribusi pada proses pemulihan psikologis mereka.

Di komunitas adat, pemberdayaan perempuan melalui pelibatan aktif dalam kegiatan ekonomi lokal dan pelestarian tradisi budaya telah terbukti meningkatkan ketahanan psikososial. Penelitian oleh Sayyidatul Izzah (2020) di Kampung Kundang Kasih, Serang, menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam usaha emping tidak hanya meningkatkan pendapatan, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan peran sosial dalam komunitas. Kegiatan ini memanfaatkan nilai-nilai lokal sebagai sumber kekuatan psikososial, sehingga perempuan tidak hanya berdaya secara ekonomi, tetapi juga lebih resilien dalam menghadapi tekanan sosial.

Di wilayah urban, psikoedukasi bagi remaja juga mengadopsi prinsip berbasis kekuatan dengan menekankan pentingnya *growth mindset* (pola pikir berkembang) dan keterampilan sosial. Penelitian oleh Billah dkk. (2024) di Madrasah Aliyah Anjasmoro, Jombang, menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya *growth mindset* dalam pergaulan remaja. Melalui program

mentoring, remaja didorong untuk mengidentifikasi dan mengembangkan potensi diri, menetapkan tujuan positif, serta membangun hubungan sosial yang sehat sebagai fondasi ketahanan dalam menghadapi tantangan kehidupan kota.

Ketiga praktik ini menunjukkan bahwa aktivasi sumber daya internal dan eksternal, pendekatan berbasis kekuatan dapat menjadi strategi yang efektif dan kontekstual dalam menumbuhkan resiliensi.

Daftar Pustaka

- Billah, M. A., Azhar, R. A., & Ramadhani, H. S. (2024). Membangun mental tangguh dan sosial remaja dengan menanamkan growth mindset dalam pergaulan remaja. *Journal of Community Service*, 5(2), 439–449.
- Esterwood, E., & Saeed, S. A. (2020). Past epidemics, natural disasters, COVID-19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1121–1133. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Fayed, M. A. A. (2023). Trauma healing anak pasca bencana gempa bumi Cianjur 2022 dengan metode Art Therapy. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(1), 54–60. <https://doi.org/10.31604/jips.v10i1.2023.54-60>
- Grant, M. M., & Basye, D. (2014). *Personalized learning: A guide for engaging students with technology*. International Society for Technology in Education (ISTE).
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-

- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hoeksema, S. N. (2012). Emotion regulation and psychopathology. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Izzah, S. (2020). *Pemberdayaan perempuan dalam pengembangan ekonomi lokal (Studi Kasus: Usaha Emping di Kampung Kundang Kasih, Desa Batukuda, Kecamatan Mancak, Kabupaten Serang)* [Skripsi]. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Kapucu, N., Hawkins, C. V., & Rivera, F. I. (2013). Disaster preparedness and resilience for rural communities. *Risk, Hazards & Crisis in Public Policy*, 4(4), 215–233. <https://doi.org/10.1002/rhc3.12043>
- Kouadio, I. K., Aljunid, S., Kamigaki, T., Hammad, K., & Oshitani, H. (2012). Infectious diseases following natural disasters: Prevention and control measures. *Expert Review of Anti-infective Therapy*, 10(1), 95–104.
<https://doi.org/10.1586/eri.11.155>
- Landau, J., & Saul, J. (2004). Facilitating family and community resilience in response to major disaster. In F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family* (2nd ed., pp. 285–309). W. W. Norton & Company.
- Leider, J. P., DeBruin, D., Reynolds, N., Koch, A., & Seaberg, J. (2017). Ethical guidance for disaster response, specifically around crisis standards of care: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 107(9), e1–e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.303882>
- Masten, A. S. (2012). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3–25). Routledge.
- Nemeth, D. G., & Olivier, T. W. (2017). *Innovative approaches to individual and community resilience: From theory to practice*. Academic Press.

- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Paton, D., & Johnston, D. (2001). Disasters and communities: Vulnerability, resilience and preparedness. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 10(4), 270–277. <https://doi.org/10.1108/EUM0000000005934>
- Rapp, C. A., & Goscha, R. J. (2006). *The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Sakurai, M., & Chughtai, H. (2020). Resilience against crises: COVID-19 and lessons from natural disasters. *European Journal of Information Systems*, 29(5), 585–594. <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1814171>
- Saleebey, D. (Ed.). (2006). *The strengths perspective in social work practice* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development*. Wadsworth.
- Spiegel, P. B., Le, P., Ververs, M. T., & Salama, P. (2007). Occurrence and overlap of natural disasters, complex emergencies and epidemics during the past decade (1995–2004). *Conflict and Health*, 1, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1752-1505-1-2>
- Tainter, J. A., & Taylor, T. G. (2014). Complexity, problem-solving, sustainability and resilience. *Building Research & Information*, 42(2), 168–181. <https://doi.org/10.1080/09613218.2014.871679>

- Thohar, S. F. (2018). Regulasi emosi sebagai prediktor perilaku agresivitas remaja warga binaan LPKA. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15(1), 29–34. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6669>
- Thomas, J. W. (2000). *A review of research on project-based learning*. The Autodesk Foundation. <https://my.pblworks.org/resource/document/review-research-project-based-learning>
- Ungar, M. (Ed.). (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Zuraidha, V. N. (2012). *Regulasi emosi dan happiness pada siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Bab 6

Resiliensi Keluarga

Bab ini mengulas konsep, model teoretis, dan faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan keluarga. Melalui tinjauan teori Walsh serta model *Family Stress and Adaptation*, pembaca memahami bagaimana komunikasi, nilai bersama, dan dukungan emosional menjadi fondasi resiliensi keluarga. Disertakan juga implikasi praktis untuk konseling keluarga dan pendidikan karakter, menjadikan bab ini relevan bagi psikolog, konselor, dan pendidik.

A. Pengertian Resiliensi Keluarga

Pemahaman tentang keluarga sering kali dibayangi oleh dua mitos besar yang menyempitkan makna “keluarga normal.” Mitos pertama adalah anggapan keliru bahwa keluarga yang sehat adalah keluarga yang bebas dari masalah. Pandangan ini menimbulkan bias dalam melihat kenyataan bahwa setiap keluarga, tanpa terkecuali, akan menghadapi tekanan hidup, konflik, dan tantangan yang bersifat alami dalam siklus kehidupannya. Ketika keluarga mengalami kesulitan, seperti stres ekonomi, konflik antaranggota, atau kehilangan, kondisi tersebut sering dianggap sebagai tanda disfungsi. Padahal, kemampuan menghadapi, menyesuaikan diri, dan pulih dari tekanan justru merupakan inti resiliensi keluarga. Dengan kata lain, keberadaan masalah tidak otomatis menunjukkan kelemahan, melainkan merupakan bagian dari proses pertumbuhan keluarga yang sehat.

Mitos kedua yang menghambat pemahaman kita adalah keyakinan bahwa hanya ada satu model ideal keluarga yang dianggap sehat dan

normal—biasanya merujuk pada struktur keluarga inti tradisional dengan ayah sebagai pencari nafkah dan ibu sebagai pengasuh utama. Anggapan ini menimbulkan kesalahpahaman bahwa bentuk keluarga lain, seperti keluarga tunggal, keluarga dengan orang tua bekerja, keluarga adopsi, atau keluarga multigenerasi, bersifat disfungsional dan berpotensi merusak perkembangan anak. Padahal, perkembangan masyarakat modern menunjukkan bahwa struktur keluarga semakin beragam, baik karena perubahan sosial, ekonomi, maupun budaya. Keseragaman model keluarga bukanlah ukuran kesehatan, sebab yang lebih penting adalah kualitas hubungan, komunikasi, dan dukungan emosional di dalamnya.

Penelitian lintas budaya, seperti yang dilakukan oleh DeFraen dan Asay (2007), menunjukkan bahwa anak-anak dapat tumbuh dengan baik dalam berbagai bentuk keluarga selama terdapat hubungan yang stabil, penuh kasih sayang, dan protektif. Dengan demikian, yang menjadi indikator utama kesehatan keluarga bukanlah struktur formalnya, tetapi proses transaksional yang terjadi di dalamnya—yakni bagaimana anggota keluarga berinteraksi, saling mendukung, dan menegosiasikan peran mereka dalam menghadapi perubahan dan tantangan hidup. Proses-proses ini menciptakan fondasi bagi keluarga untuk mempertahankan keseimbangan emosional, membangun rasa aman, dan mengembangkan kemampuan adaptif.

Dalam masyarakat global yang semakin pluralistik, peneliti, pendidik, dan praktisi perlu mengadopsi perspektif yang lebih inklusif dan kontekstual dalam memahami keluarga. Tidak ada satu model tunggal yang dapat dijadikan acuan universal bagi semua keluarga, karena nilai-nilai, norma, dan struktur keluarga dibentuk oleh kondisi sosio-kultural yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pendekatan yang menekankan fleksibilitas, keberagaman, dan pemahaman terhadap konteks budaya menjadi kunci untuk melihat bagaimana berbagai bentuk keluarga dapat tetap berfungsi secara sehat dan resilien.

Definisi keluarga perlu dipahami secara pluralistik dan kontekstual, karena keluarga bukan entitas statis, melainkan sistem relasional yang berkembang sepanjang waktu dan lintas generasi. Dalam pendekatan sistem keluarga, seperti yang dikemukakan Walsh (2012), keluarga mencakup seluruh jejaring multigenerasi yang dihubungkan oleh ikatan darah, hukum, sosial, atau emosional. Perspektif ini menolak pandangan sempit yang hanya menganggap keluarga sebagai “unit rumah tangga” dengan dua orang tua dan anak-anak yang tinggal bersama. Sebaliknya, keluarga dapat mencakup kerabat jauh, anggota adopsi, atau bahkan individu yang tidak memiliki hubungan biologis tetapi memiliki keterikatan emosional yang kuat.

Dalam banyak budaya, termasuk budaya Indonesia dan masyarakat adat di berbagai belahan dunia, konsep keluarga jauh lebih luas dibandingkan definisi Barat yang individualistik. Misalnya, istilah “saudara” atau “kakek” dapat digunakan secara sosial untuk menunjukkan kedekatan emosional, bukan sekadar hubungan darah (Robbins, 2015). Keluarga berfungsi sebagai sistem sosial yang memelihara kesejahteraan anggotanya melalui dukungan, perlindungan, dan penanaman nilai lintas generasi. Dengan demikian, fungsi keluarga lebih penting daripada bentuknya.

Namun, dalam praktik profesional (psikologi, konseling, pekerjaan sosial), sering kali terdapat bias normatif dalam menilai keluarga. Banyak praktisi tanpa sadar membawa asumsi kultural mengenai “keluarga normal”—misalnya bahwa keluarga yang sehat adalah keluarga dua orang tua heteroseksual dengan peran gender tradisional dan relasi harmonis. Asumsi semacam ini berpotensi menstigma keluarga nonkonvensional, seperti keluarga tunggal, keluarga dengan peran gender terbalik, atau keluarga dengan anak adopsi. Ketika profesional menggunakan standar tunggal untuk menilai kesehatan keluarga, mereka berisiko memandang adaptasi keluarga yang berbeda sebagai “penyimpangan” atau “disfungsi,” padahal perbedaan itu sering kali merupakan strategi adaptif terhadap perubahan sosial (Walsh, 2016).

Lebih jauh, Walsh menekankan bahwa pandangan tentang kesehatan dan disfungsi keluarga merupakan konstruksi sosial. Artinya, definisi tersebut dibentuk oleh konteks budaya, nilai, dan pengalaman pribadi. Oleh karena itu, para profesional perlu melakukan refleksi kritis terhadap keyakinan dan asumsi pribadi yang dapat memengaruhi cara mereka menilai keluarga. Kegagalan untuk melakukannya bisa menyebabkan kesalahan diagnosis, ketidakpekaan terhadap keragaman budaya, dan intervensi yang tidak relevan.

Dengan demikian, pendekatan pluralistik terhadap keluarga menuntut sensitivitas budaya (*cultural sensitivity*) dan kesadaran reflektif (*reflective awareness*). Para profesional harus melihat setiap keluarga sebagai sistem unik dengan kekuatan dan sumber daya tersendiri, bukan hanya melalui lensa teori Barat atau norma dominan. Pendekatan ini memungkinkan proses asesmen dan intervensi yang lebih humanistik, kontekstual, dan efektif dalam memperkuat resiliensi keluarga lintas budaya

Selama berabad-abad, struktur keluarga mengalami transformasi yang mencerminkan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat. Pada masyarakat praindustri, keluarga cenderung memiliki struktur yang luwes dan berjejaring luas. Keluarga besar (*extended family*) berfungsi sebagai sistem dukungan sosial yang saling menopang. Dalam konteks tersebut, resiliensi keluarga dibangun melalui keterhubungan sosial (*connectedness*) dan kolaborasi antargenerasi, di mana kerabat dan komunitas bersama-sama menghadapi tekanan ekonomi atau kehilangan anggota keluarga. Kondisi ini selaras dengan pandangan ekologi Bronfenbrenner (1994), bahwa kesejahteraan keluarga sangat ditentukan oleh interaksi sistem mikro (keluarga inti) dan sistem meso (komunitas sosial di sekitarnya).

Namun, seiring dengan industrialisasi dan urbanisasi, terjadi pergeseran paradigma keluarga menuju model keluarga inti yang mandiri. Struktur ini memang efisien secara ekonomi, tetapi sering kali mengorbankan kohesi sosial dan sumber dukungan emosional. Isolasi dari keluarga besar

menyebabkan keluarga inti kehilangan jaringan resiliensi eksternal yang dahulu menjadi penopang dalam situasi krisis. Selain itu, pembagian peran gender yang *rigid* (ayah sebagai pencari nafkah dan ibu sebagai pengasuh) menimbulkan ketimpangan peran dan tekanan psikologis, terutama ketika ekspektasi terhadap keharmonisan rumah tangga menjadi terlalu idealistik (Walsh, 2012).

Perubahan ekonomi dan sosial pada abad ke-21 kemudian mendorong redefinisi konsep keluarga. Kini, keluarga hadir dalam berbagai bentuk: keluarga tunggal, keluarga tiri, pasangan bekerja ganda (*dual-earner couples*), hingga keluarga multikultural. Keanekaragaman ini menegaskan bahwa resiliensi keluarga tidak ditentukan oleh struktur, tetapi oleh fungsinya—yakni kemampuan untuk beradaptasi, saling mendukung, dan menjaga kohesi dalam menghadapi perubahan (Masten, 2018; Walsh, 2016). Dengan kata lain, keluarga yang memiliki resiliensi bukanlah keluarga yang “sempurna” secara bentuk, tetapi yang mampu menavigasi tantangan hidup melalui fleksibilitas peran, komunikasi terbuka, dan jejaring dukungan sosial.

Penguatan resiliensi keluarga menjadi semakin penting di tengah dinamika global yang kian kompleks. Dalam beberapa dekade terakhir, keluarga tidak hanya berhadapan dengan perubahan ekonomi seperti ketimpangan dan ketidakpastian kerja, tetapi juga tantangan sosial seperti pergeseran nilai, individualisme, serta perubahan struktur keluarga yang lebih beragam (misalnya keluarga tunggal, keluarga jarak jauh, dan *blended family*). Perubahan politik dan kebijakan publik turut memengaruhi kesejahteraan keluarga melalui akses terhadap pendidikan, layanan kesehatan, dan jaminan sosial. Di sisi lain, krisis ekologis dan perubahan iklim menimbulkan tekanan baru terhadap stabilitas psikologis dan ekonomi rumah tangga (Walsh, 2016; Masten & Monn, 2015).

Dalam konteks ini, resiliensi keluarga tidak lagi dapat dipahami sekadar sebagai kemampuan internal untuk bertahan dari stres, tetapi

juga sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara anggota keluarga, komunitas, dan sistem sosial-budaya yang lebih luas (Ungar, 2011). Pendekatan yang digunakan untuk memahami dan memperkuat keluarga harus mempertimbangkan sumber daya sosial (dukungan masyarakat), ekonomi (akses terhadap pekerjaan dan pendidikan), serta nilai-nilai budaya (misalnya gotong royong, spiritualitas, dan solidaritas) yang menjadi ciri khas suatu masyarakat.

Dengan demikian, penguatan resiliensi keluarga menuntut pendekatan ekologi dan kontekstual (Bronfenbrenner, 1994), di mana setiap keluarga dilihat sebagai bagian dari sistem sosial yang saling berinteraksi. Praktik intervensi atau kebijakan yang tidak memperhatikan konteks budaya dan sosial keluarga berisiko gagal membangun ketahanan jangka panjang. Oleh sebab itu, pemahaman dan pendekatan terhadap resiliensi keluarga perlu terus disesuaikan agar relevan dengan realitas kehidupan modern dan berakar pada nilai-nilai lokal yang mendukung kesejahteraan bersama.

Resiliensi keluarga (*family resilience*) merupakan kemampuan suatu unit keluarga untuk beradaptasi, bangkit kembali, dan tetap berkembang di tengah tantangan, tekanan, maupun krisis. Sama halnya dengan individu yang memiliki daya lenting, keluarga pun memiliki kapasitas kolektif untuk menavigasi masa sulit dan membangun kekuatan bersama. Konsep ini tidak menekankan pada upaya menghindari kesulitan, melainkan pada proses keluarga dalam menghadapi, mengelola, serta mengambil makna dari pengalaman sulit tersebut.

Walsh (2006) menegaskan bahwa resiliensi keluarga adalah proses dinamis yang memungkinkan anggota keluarga mempertahankan keberfungsian, bahkan menemukan pertumbuhan baru setelah krisis. Dalam konteks modern, resiliensi keluarga semakin penting mengingat berbagai tekanan eksternal seperti perubahan sosial, tantangan ekonomi, maupun dampak pandemi, serta tekanan internal seperti konflik antaranggota atau masalah kesehatan mental.

Memahami resiliensi keluarga menjadi langkah awal untuk menggali dinamika keluarga dalam menghadapi tekanan tersebut. Pada sub-bab ini akan dibahas komponen utama dari resiliensi keluarga serta strategi yang dapat diterapkan untuk membangunnya. Dengan pemahaman yang komprehensif, keluarga diharapkan mampu menghadapi tantangan dengan lebih efektif, memperkuat ikatan emosional, dan menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh kasih.

Resiliensi keluarga, menurut Walsh, tidak dapat disamakan dengan ketahanan menghadapi badai. Sebaliknya, ini menjadikan tekanan atau tantangan sebagai pemicu pertumbuhan kemampuan keluarga. Resiliensi keluarga menunjukkan suatu proses peningkatan kualitas hubungan anggota keluarga agar lebih terampil mengatasi tekanan di masa depan. Semua orang berjuang untuk tetap resilien. Siapa pun berharap memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan dengan anggun. Tetapi bagaimana sumber daya untuk resilien dibangun dalam diri individu, keadaan, dan dinamika keluarga? Jawabannya adalah melalui hal-hal kecil sehari-hari. Percakapan, aktivitas, dan ikatan demi ikatan membuat keluarga saling mengisi kekuatan dan kebijaksanaan, harapan dan kreativitas. Inilah proses peningkatan resiliensi keluarga (Walsh, 2011).

Keyakinan bersama membantu anggota keluarga menemukan makna ketika dalam kesulitan. Selain itu, keyakinan bersama menumbuhkan harapan dan pandangan positif. Keyakinan ini dapat dikaitkan dengan iman yang akan memberi individu tujuan lebih besar. Mereka membantu anggota melihat krisis sebagai kesempatan transformatif untuk pertumbuhan dan menumbuhkan sikap masih mampu berbuat sesuatu (Walsh, 2011).

Ada stabilitas dalam keluarga yang resilien. Antaranggota keluarga saling mendukung dan berhubungan. Mereka terbuka, bertanggung jawab, saling menjaga, dan saling dapat diandalkan. Komunikasi terbuka dan jelas, toleran dan mendorong. Emosi dan pendapat diekspresikan secara bebas, menumbuhkan semangat proaktif dan kolaboratif dalam

pemecahan masalah. Anggota keluarga dapat menghadapi kesulitan dengan empati dan akal. Keterhubungan mereka memungkinkan yang memungkinkan mereka membangun rasa aman dan kolaborasi dalam keluarga serta jaringan sosial saat dibutuhkan (Walsh, 2011).

Resiliensi keluarga adalah kemampuan suatu keluarga untuk menanggapi secara positif suatu peristiwa yang tidak menguntungkan dan merasa diperkuat, menjadi lebih baik dalam menyelesaikan masalah, serta lebih percaya diri setelah menghadapi peristiwa tersebut. Pada gilirannya, resiliensi menjadikan anggota keluarga dapat menanggulangi dan beradaptasi dengan situasi-situasi krisis. Keluarga adalah inti dari semua penyembuhan karena efek trauma massal di seluruh masyarakat, generasi, dan waktu dapat dikurangi melalui penanganan yang tepat dalam keluarga.

Telaah mengenai ketahanan keluarga menjadi penting karena keluarga adalah tempat individu tumbuh dan berkembang. Selain itu, keluarga merupakan tempat berlangsungnya aktivitas utama individu sehingga keluarga menjadi penentu kualitas seseorang menghadapi masa depan. Untuk memahami proses resiliensi keluarga maka tinjauan multisistem diperlukan dalam melihat kondisi keluarga. Perspektif ekologi yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner membangun model hubungan yang saling memengaruhi antarkeluarga dan di antara keluarga dengan konteks sosial (Duncan, 2005)

Setiap keluarga memiliki berbagai masalah yang muncul dalam setiap siklusnya. Masalah tersebut memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang yang tentunya akan memengaruhi suatu keluarga. Keluarga yang mampu bertahan dalam situasi atau peristiwa yang tidak menguntungkan akan membentuk resiliensi keluarga.

Resiliensi yang dibangun oleh keluarga menjadi semakin kuat ketika faktor-faktor pelindung muncul serta berperan aktif dalam menghadapi

suatu krisis. Faktor pelindung tersebut juga berperan dalam memperkuat ikatan yang dimiliki antaranggota keluarga. *Belief systems* merupakan salah satu faktor yang membuat resiliensi keluarga menjadi kuat. Sistem keyakinan (*belief systems*) mencakup pemaknaan terhadap kesulitan (*making meaning of adversity*), pandangan positif (*positive outlook*), serta transendensi dan spiritualitas (*transcendence and spirituality*). Ketiga aspek ini dapat membantu sebuah keluarga dalam memandang suatu masalah dengan lebih konstruktif dan mengaitkannya dengan nilai-nilai yang mereka anut dalam sistem kepercayaan.

Faktor lain yang juga berperan dalam resiliensi keluarga adalah pola organisasi (*organizational pattern*). Pola organisasi dalam keluarga yang tangguh ditandai oleh adanya fleksibilitas (*flexibility*) dalam menghadapi perubahan, rasa keterhubungan (*connectedness*) antaranggota keluarga, serta pemanfaatan sumber daya sosial dan ekonomi (*social and economic resources*) yang tersedia. Ketiga aspek ini memungkinkan keluarga untuk menyesuaikan diri secara adaptif, menjaga keharmonisan relasi, dan memperoleh dukungan eksternal yang memperkuat daya lenting keluarga (Walsh, 2011).

Aspek penting lainnya dalam resiliensi keluarga adalah komunikasi dan pemecahan masalah (*communication/problem solving*). Dalam keluarga yang tangguh, komunikasi berperan sentral untuk memastikan adanya kejelasan (*clarity*) dalam penyampaian informasi, ekspresi emosional (*emotional expression*) yang sehat antaranggota keluarga, serta kemampuan untuk bekerja sama dalam pemecahan masalah (*problem solving*). Proses komunikasi yang terbuka dan konstruktif memungkinkan keluarga mengurangi kesalahpahaman, memperkuat ikatan emosional, dan menemukan solusi adaptif terhadap tantangan yang dihadapi Walsh (2011).

B. Tinjauan Teoretis Resiliensi Keluarga

1. Hakikat dan Identitas Keluarga sebagai Dasar Resiliensi

Resiliensi keluarga tidak hanya ditentukan oleh kapasitas individu, tetapi juga oleh sistem nilai dan norma yang hidup dalam keluarga. Norma dan identitas keluarga bertindak sebagai “peta moral dan emosional” yang mengarahkan perilaku, interaksi, serta cara keluarga menghadapi kesulitan.

Norma dan identitas keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan resiliensi keluarga karena keduanya mencerminkan sistem keyakinan bersama yang menuntun pola interaksi, peran, dan strategi koping di antara anggota keluarga. Setiap keluarga memiliki seperangkat nilai dan aturan yang bersifat eksplisit maupun implisit yang mengatur hubungan antaranggotanya serta menentukan bagaimana keluarga merespons tekanan dan perubahan. Nilai-nilai tersebut, misalnya keyakinan “kita tidak menyerah dalam kesulitan” atau “laki-laki tidak boleh menunjukkan kelemahan,” berfungsi sebagai panduan perilaku yang meneguhkan daya tahan, namun sekaligus dapat menjadi batasan emosional jika diterapkan secara kaku. Dengan demikian, keyakinan dan norma keluarga memiliki peran ganda: dapat memperkuat adaptasi positif dalam menghadapi krisis, namun juga berpotensi menghambat fleksibilitas jika tidak mampu menyesuaikan diri dengan konteks yang berubah.

Selain itu, norma dan identitas keluarga juga diwujudkan melalui ritual dan rutinitas yang menegaskan kesinambungan makna antargenerasi. Ritual seperti makan bersama, doa keluarga, atau perayaan tradisi tertentu berfungsi menjaga rasa keterikatan dan kontinuitas di tengah disrupsi, sehingga memperkuat identitas kolektif keluarga. Walsh (2016) menegaskan bahwa sistem keyakinan bersama (*family belief systems*) merupakan salah satu dari tiga domain utama

resiliensi keluarga, bersama dengan pola organisasi (*organizational patterns*) dan proses komunikasi (*communication processes*). Melalui ritual dan nilai yang konsisten, keluarga mampu mempertahankan stabilitas emosional dan rasa keterhubungan di tengah tekanan eksternal.

Namun, norma dan identitas keluarga tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial-budaya. Setiap keluarga hidup dalam sistem nilai yang dikonstruksi secara sosial, sehingga apa yang dianggap “normal” dalam satu budaya dapat berbeda dengan budaya lain. Perspektif lintas budaya menunjukkan bahwa tidak ada satu bentuk keluarga atau norma yang bersifat universal; setiap sistem nilai harus dibaca dalam konteks sejarah, sosial, dan budaya tertentu (Bronfenbrenner, 1979; Walsh, 2012). Kesadaran reflektif terhadap asumsi dan keyakinan pribadi menjadi penting, terutama bagi para profesional yang bekerja dengan keluarga, agar penilaian terhadap kesehatan atau disfungsi keluarga tidak terjebak pada standar kultural tertentu. Dengan demikian, resiliensi keluarga tidak hanya bersumber dari kekuatan internal, tetapi juga dari kemampuan keluarga untuk menafsirkan ulang nilai dan norma mereka secara adaptif dalam menghadapi perubahan zaman dan kompleksitas sosial yang dinamis.

2. Resiliensi Keluarga dari Sistem Nilai menuju Kemampuan Adaptif

Resiliensi adalah kemampuan untuk mentoleransi ketidakpastian serta beradaptasi, bertahan, dan tumbuh dari kesulitan (Boss, 2013). Berbagai definisi resiliensi dari studi-studi terdahulu menekankan pada proses adaptasi positif yang disertai kemampuan untuk bangkit dari pengalaman buruk dan menyakitkan (Smith-Osborn, 2007; Bonanno, 2004; Richardson, 2002; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Resiliensi awalnya dikembangkan dalam konteks psikopatologi perkembangan, dengan landasan perspektif ekologi serta teori stres dan coping

(Smith-Osborn, 2007). Studi-studi resiliensi terdahulu telah menelaah daya tahan pada individu, namun resiliensi sendiri sebenarnya dapat dilihat pada unit analisis yang lebih besar seperti keluarga, kelompok, organisasi dan komunitas (Myers & Taylor, 1998; McCubbin, 1988; Brody & Simmons, 2007; Cohen, Slonim, Finzi, & Leichtertritt, 2011). Resiliensi keluarga berangkat dari resiliensi individual dalam sistem keluarga yang berfokus pada ketahanan relasional dalam keluarga sebagai unit fungsional.

Resiliensi keluarga merupakan kombinasi karakteristik individu, pola hubungan, dan interaksi antaranggota yang membentuk relasi kuat dan positif dalam keluarga (Patterson, 2002; Walsh, 2006). Teori Walsh (2006) mengenai resiliensi keluarga menekankan bahwa resiliensi merupakan proses coping dan adaptasi yang berlangsung dalam keluarga sebagai sebuah unit fungsional. Perspektif ini membantu menjelaskan bagaimana dinamika keluarga berperan sebagai mediator stres, sekaligus memungkinkan keluarga beserta anggotanya untuk menghadapi krisis maupun kesulitan yang berkepanjangan. Dengan demikian, resiliensi keluarga dipandang bukan sekadar respons sesaat terhadap tekanan, melainkan suatu proses berkelanjutan yang memperkuat kemampuan keluarga untuk tetap berfungsi dan berkembang di tengah tantangan.

Resiliensi keluarga adalah kemampuan untuk merespons peristiwa yang tidak menguntungkan secara positif, sehingga menjadi lebih kuat dan lebih efektif dalam memecahkan masalah dalam menyelesaikan masalah, serta lebih percaya diri setelah menghadapi peristiwa tersebut (Benzies & Mychasiuk, 2008). Glicken (2006) menuliskan bahwa resiliensi keluarga adalah kemampuan suatu keluarga untuk menghadapi sebuah krisis dan mengembangkan strategi pemulihan sehingga anggota keluarga dapat menanggulangi dan beradaptasi dengan situasi-situasi krisis. Resiliensi keluarga termasuk sifat dan

prosesnya (seperti komunikasi dan berbagai arti keluarga) yang memungkinkan keluarga untuk resisten terhadap gangguan selama perubahan yang terjadi, menjadi adaptif pada saat-saat krisis, serta memunculkan kekuatan dan memiliki banyak cara setelah mengalami kejadian yang membuat stres, stres yang berkepanjangan, atau pun krisis (Ganong dkk., 2008).

McCubbin dan McCubbin mendefinisikan resiliensi keluarga sebagai karakteristik, dimensi, dan sifat-sifat dalam keluarga yang dapat membantu mereka bertahan dan menjadi adaptif ketika menghadapi perubahan dan kondisi-kondisi krisis (dikutip dalam Buchanan, 2008). McCubbin dan McCubbin juga percaya bahwa resiliensi keluarga terdiri dari dua proses penting dalam keluarga: penyesuaian, termasuk kekuatan dari faktor pelindung dalam menggerakkan usaha-usaha yang dilakukan oleh keluarga untuk menjaga integritas serta keberfungsian dan mencapai tugas perkembangan ketika menghadapi faktor risiko; serta adaptasi, yang mencakup faktor-faktor pemulihan yang mengizinkan suatu keluarga untuk merespons secara efektif terhadap suatu krisis (dikutip dalam Glicken, 2006).

Ketahanan keluarga telah didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk “menahan dan bangkit dari tantangan hidup yang mengganggu, diperkuat dan lebih banyak akal” (Walsh, 2011, hal. 149). Dari penelitian dan pengalaman klinis selama beberapa dekade, Dr. Froma Walsh telah mengidentifikasi sembilan proses seputar kepercayaan, organisasi, dan komunikasi keluarga yang dapat membentuk respons mereka terhadap kesulitan.

Berkaitan dengan keberfungsian yang dikemukakan oleh McCubbin dan McCubbin di atas, Eagle dan Eagle (2009) menambahkan bahwa *family functioning* adalah variabel atau proses utama yang terkait dengan adaptasi, stres, dan resiliensi keluarga.

Keduanya berpendapat bahwa *family functioning* merepresentasikan kemampuan sistem keluarga untuk berjalan dalam sebuah cara yang kohesif tetapi juga fleksibel. Menurutnya, fungsi keluarga yang sehat dihubungkan dengan hasil yang positif dalam mengurangi stres keluarga, meningkatkan perkembangan anak, interaksi keluarga, dan resiliensi keluarga (Eagle & Eagle, 2009).

Simon, Murphy, dan Smith (2005) mendefinisikan *family resiliency* sebagai kemampuan suatu keluarga untuk berespons secara positif terhadap suatu peristiwa yang tidak menguntungkan dan menjadi lebih kuat serta lebih baik dalam menyelesaikan masalah, dan lebih percaya diri setelah menghadapi peristiwa tersebut. Terdapat dua komponen penting yang terkandung dalam definisi tersebut. Pertama, respons positif yang ditunjukkan pada saat menghadapi situasi yang tidak menguntungkan. Kedua, keluarga menjadi lebih kuat serta lebih baik dalam menyelesaikan masalah, dan lebih percaya diri (Simon, Murphy, & Smith, 2005).

Simon dkk. (2005) kemudian berpendapat bahwa keluarga yang resilien menggunakan kombinasi kekuatan serta sumber daya dari individu, keluarga, dan komunitas dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap transisi dan peristiwa yang menyebabkan stres. Penelitian yang dilakukan McCubbin dan McCubbin (dikutip dalam Simon dkk., 2005) menunjukkan bahwa keluarga dapat menggunakan kekuatan mereka untuk mengatasi tantangan secara efektif selama satu tahap kehidupan, tetapi kekuatan yang sama mungkin tidak cukup ketika situasi yang menantang ditemukan pada tahap kehidupan keluarga yang selanjutnya. Sebagai contoh, ketika suatu keluarga berhasil mengatasi masalah kenakalan anak dengan menerapkan pola asuh yang benar, pola asuh yang sama mungkin tidak cukup untuk mengatasi kenakalan ketika anak sudah dewasa.

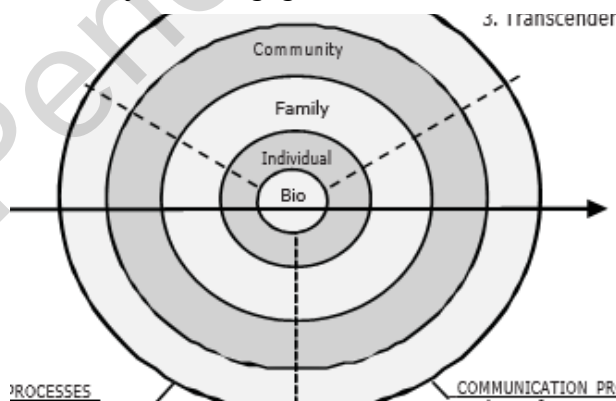
O'Leary (dikutip dalam Benzie & Mychasiuk, 2009) berpendapat

bahwa resiliensi tidak hanya berkembang dengan menghadapi situasi yang tidak menguntungkan, tetapi melalui kesuksesan keluarga dalam menggunakan *protective factors* untuk mengatasi situasi tersebut serta menjadi kuat. Dengan kata lain, resiliensi berkembang melalui hadirnya *risk factors* kemudian dilanjutkan dengan penggunaan *protective factors* (Benzies & Mychasiuk, 2009). Faktor pelindung sendiri didefinisikan sebagai proses, perlengkapan, dan hubungan-hubungan yang dapat mendukung keluarga dalam mengatasi krisis atau stresor yang berkepanjangan secara efektif sehingga keluarga tersebut menjadi lebih tahan (Duncan, Bowden, & Smith, 2005). Sedangkan faktor risiko adalah situasi atau faktor yang dapat meningkatkan munculnya hasil yang buruk atau maladaptif (Duncan dkk., 2005). Beberapa penelitian resiliensi keluarga yang telah dilakukan sebelumnya oleh Kalil pada tahun 2001 menunjukkan bahwa kemiskinan, pengangguran, penyakit, kematian, perceraian, orang tua tunggal, dan infertilitas termasuk ke dalam faktor risiko (dikutip dalam Duncan dkk., 2005).

C. Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Keluarga

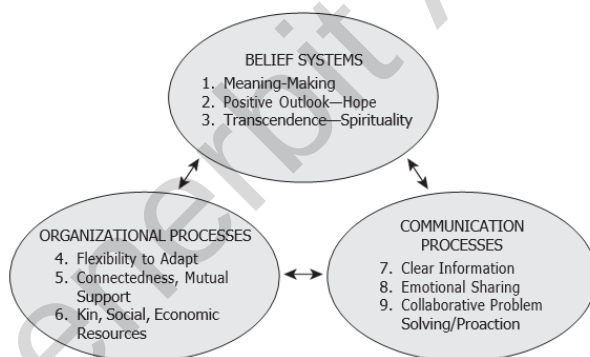
Hamilton, McCubbin, Thompson, Han, dan Allen mengemukakan beberapa faktor yang membantu keluarga pulih dari krisis (dikutip dalam Glick, 2006). Faktor-faktor tersebut adalah: 1) *family integration*, yaitu upaya menjaga keutuhan keluarga serta menumbuhkan optimisme terhadap masa depan; 2) *family support and esteem building*, upaya memperoleh dukungan dari komunitas dan keluarga besar (*extended family*) untuk mengembangkan *self-esteem* dan *self-confidence* anak; 3) *family recreation orientation, control, and organization*, penekanan pada aktivitas rekreasi dan kebersamaan keluarga; 4) *discipline*, kehidupan keluarga diatur oleh struktur, aturan, dan prosedur yang jelas; 5) *family optimism and mastery*, semakin terstruktur dan optimis suatu keluarga, maka semakin baik pula perkembangan anak-anaknya.

Walsh mengidentifikasi aspek-aspek kunci dalam perilaku keluarga resilien sebagai berikut (dikutip dalam Glicken, 2006): 1) *making meaning of adversity*, yaitu memaknai kesulitan sebagai pengalaman yang dapat dipahami dan dikelola secara adaptif; 2) *positive outlook*, memiliki pandangan positif dengan keyakinan bahwa krisis dapat diatasi; 3) *transcendence and spirituality*, memanfaatkan spiritualitas dan makna transendensi untuk memperoleh inspirasi serta dukungan sosial dalam menghadapi krisis; 4) *flexibility*, bersikap fleksibel agar terbuka terhadap perubahan dan mampu beradaptasi dengan tantangan baru; 5) *connectedness*, saling terhubung sehingga keluarga mampu menunjukkan sikap yang saling mendukung, kolaborasi, dan komitmen; 6) *social and economic resources*, memiliki sumber daya sosial dan ekonomi yang mendukung stabilitas serta keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga; 7) *clarity*, memiliki kejelasan dalam memahami krisis serta komunikasi yang efektif untuk memecahkan masalah; 8) *open emotional expression*, memiliki ekspresi emosional terbuka sehingga anggota keluarga dapat berbagi perasaan secara aman dan positif; 9) *collaborative problem solving*, melakukan pemecahan masalah secara kolaboratif yang dapat mendorong gagasan-gagasan kreatif, pendirian yang proaktif, pembelajaran dari keberhasilan dan belajar dari kegagalan.



Gambar 6.1. Proses rekursif bertingkat dalam resiliensi

Walsh (2003) mengidentifikasi faktor-faktor utama dari aspek perilaku keluarga yang resilien. Faktor-faktor tersebut adalah *belief systems*, *organizational pattern*, dan *communication/problem solving*. *Belief systems* adalah inti dari berfungsinya sebuah keluarga dan merupakan suatu potensi yang sangat kuat dalam resiliensi (Walsh, 2006). Keberfungsian keluarga adalah kemampuan keluarga dalam mengurangi stres keluarga, meningkatkan perkembangan anak, menjadi fleksibel, dan memiliki kedekatan antaranggota keluarga (Eagle & Eagle, 2009). Wright, Watson, dan Bell (dikutip dalam Walsh, 2003) berpendapat bahwa *belief systems* suatu keluarga sangat kuat dalam memengaruhi bagaimana keluarga memandang sebuah krisis, penderitaan yang dialami, dan pilihan-pilihan yang dimiliki. Menurut Walsh (2003), *belief systems* ditandai dengan adanya hal-hal berikut, yaitu *making meaning of adversity*, *positive outlook*, dan *transcendence and spirituality*.



Gambar 6.2. Proses pokok Resiliensi Keluarga.

Making meaning of adversity dijelaskan sebagai membuat arti dari suatu keadaan yang sulit dengan membuatnya menjadi normal melalui suatu pemahaman dan pengelolaan (Glickman, 2006). Penormalan dalam *making meaning* memperluas perspektif para anggota keluarga untuk melihat reaksi dan kesulitan yang dihadapi sebagai suatu hal yang dapat dimengerti (Walsh, 2003). Selanjutnya Walsh menjelaskan mengenai

kecenderungan untuk menyalahkan, malu, dan menjadi maladaptif akan berkurang atau menurun melalui pandangan bahwa masalah yang dialami adalah normal, umum, dan terduga pada keluarga-keluarga lain yang menghadapi situasi yang sama.

Salah satu tanda lain dari *belief systems* adalah *positive outlook*. Walsh (2006) mengatakan bahwa pandangan yang positif ditemukan sebagai suatu hal yang penting bagi resiliensi. Ia menjelaskan bahwa harapan dan rasa optimis menjadi elemen yang terkandung dalam *positive outlook*. Harapan adalah sebuah keyakinan yang berorientasi pada masa depan, tidak peduli seberapa buruknya masa sekarang, seseorang dapat memimpikan masa depan yang lebih baik (Walsh, 2003). Menurutny, sangat penting untuk membangkitkan kembali harapan dan mimpi-mimpi sebagai upaya untuk melihat kemungkinan-kemungkinan, sumber-sumber potensial, dan berjuang untuk mengatasi hambatan. Harapan akan kehidupan yang lebih baik bagi anak menjadikan banyak orang tua tetap berusaha agar tidak dikalahkan oleh keadaan yang buruk. Menurut Beavers dan Hampson (dikutip dalam Walsh, 2003), keluarga dengan tingkat keberfungsian yang tinggi memiliki pandangan hidup yang lebih optimis.

Indikator lainnya dari *belief systems* adalah *transcendence and spirituality*. Indikator ini menyediakan makna serta tujuan yang melampaui diri sendiri, keluarga, dan masalah-masalah yang muncul (Walsh, 2003). Walsh (2003) menuliskan bahwa sebagian besar keluarga yang berada dalam kondisi yang kekurangan menemukan kekuatan, kenyamanan, dan bimbingan melalui hubungan dengan tradisi kebudayaan maupun keagamaan. Werner dan Smith (dikutip dalam Walsh, 2003) mengatakan bahwa sumber-sumber dan praktik spiritual seperti berdoa, meditasi, serta perkumpulan agama ditemukan sebagai sumber dari resiliensi. Sumber spiritual juga dapat ditemukan di luar dari agama formal yaitu dari hubungan pribadi yang dalam dengan alam, musik dan seni, atau kekuatan yang lebih tinggi. Coles (dikutip dalam Walsh, 2003) berpendapat

bahwa individu dan keluarga yang resilien umumnya muncul dari krisis yang menghancurkan dengan moral yang lebih bersih dan memiliki tujuan yang tinggi dalam kehidupannya. Menurut Glicken (2006) keluarga yang resilien yaitu pemanfaatan nilai-nilai transendensi dan spiritualitas agar mendapatkan inspirasi bagi cara-cara baru dalam memecahkan sebuah krisis serta membangun keterhubungan dalam kelompok yang saling mendukung dan terikat untuk memecahkan masalah tersebut.

Faktor kedua dari resiliensi keluarga adalah *organizational pattern*. Watzlawick, Beavin, Jackson, dan Minuchin (dikutip dalam Walsh, 2006) berpendapat bahwa keluarga perlu untuk menyediakan struktur yang mendukung integrasi dan adaptasi dari unit keluarga beserta anggotanya. Pola organisasi sebuah keluarga dijaga dari norma eksternal dan internal, dan dipengaruhi oleh budaya serta sistem kepercayaan keluarga (Walsh, 2006). Menurut Walsh (2006), ada tiga elemen yang terkandung dalam pola organisasi yaitu: *flexibility*, *connectedness*, dan *social and economic resources*.

Flexibility adalah proses inti dalam resiliensi (Walsh, 2003). Walsh (2006) berpendapat bahwa keluarga harus mampu beradaptasi terhadap perubahan baik secara perkembangan maupun lingkungan, baik normatif (dapat diprediksi) maupun nonnormatif (tidak umum dan tidak dapat diprediksi). Ia juga menambahkan bahwa kapasitas untuk berubah menjadi penting bagi pasangan dan keluarga agar dapat berfungsi penuh. Menurut Walsh (dikutip dalam Glicken, 2006), keluarga yang resilien mampu menjadi fleksibel sehingga mereka terbuka terhadap perubahan dan dapat beradaptasi dengan tantangan baru.

Elemen kedua dari pola organisasi adalah *connectedness* atau disebut juga *cohesion* yang berarti 'ikatan emosional dan struktural di antara anggota keluarga' (Walsh, 2006). Menurut Glicken (2006), anggota keluarga memiliki keterhubungan (*connectedness*) yang ditandai oleh dukungan, kolaborasi, dan komitmen antaranggota. Namun para anggota

keluarga juga perlu untuk menghormati perbedaan individual dan batasan antara satu dengan yang lainnya (Walsh 2003). Walsh (2006) mengatakan bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik memperbolehkan individu di dalamnya untuk menjadi berbeda sekaligus terhubung.

Elemen yang ketiga adalah *social and economic resources*. Walsh (2006) mengatakan bahwa ketika suatu keluarga terbuka dan berbaik hati membantu orang lain yang membutuhkan maka pada gilirannya keluarga tersebut dapat mengandalkan tetangga dan teman-teman di masa sulit atau kekurangan. Keluarga besar (*extended family*) dan jaringan sosial menyediakan bantuan, dukungan sosial, dan hubungan dengan komunitas. Keterlibatan dalam komunitas/grup dan perkumpulan yang bersifat keagamaan juga memperkuat resiliensi (Walsh, 2003).

Faktor ketiga yang terdapat dalam resiliensi keluarga adalah *communication/problem solving*. Epstein (dikutip dalam Walsh, 2006) berpendapat bahwa komunikasi melibatkan pertukaran informasi, kepercayaan, ekspresi emosional, dan proses pemecahan masalah. Namun Walsh (2003) mengingatkan bahwa pertukaran informasi yang sensitif serta pengekspresian perasaan sangat beragam di berbagai norma budaya. Faktor komunikasi sendiri terdiri dari beberapa indikator yaitu *clarity*, *open emotional expression*, dan *collaborative problem solving*.

Epstein, Bishop, dan Levin (dikutip dalam Walsh, 2006) berpendapat bahwa *clarity* (kejelasan) dan kesesuaian dalam komunikasi memudahkan keberfungsian keluarga secara efektif. Imber-Black (dikutip dalam Walsh, 2003) kemudian menjelaskan mengenai para anggota keluarga mungkin memiliki kepingan informasi atau kabar burung yang biasanya disertai dengan ketakutan terburuk mereka. Namun, dengan menjelaskan dan membagi informasi penting mengenai kondisi krisis dan harapan akan masa mendatang akan memudahkan proses *meaning-making*, kedekatan hubungan, dan pengambilan keputusan. Sebaliknya, adanya ambiguitas dan kerahasiaan dapat menghalangi mereka untuk memahami, membangun

kedekatan, dan menguasai masalah. Lalu Walsh (2003) mengatakan bahwa secara umum, keluarga menghindari topik pembicaraan yang menyakiti atau mengancam dengan harapan melindungi anak-anak atau orang yang lebih tua dari rasa khawatir atau menunggu hingga ada suatu kepastian.

Indikator kedua dari komunikasi yaitu *open emotional expression*. Menurut Walsh (2006) para anggota keluarga mampu untuk menunjukkan serta memberikan toleransi terhadap berbagai macam perasaan mulai dari kelemahlembutan, cinta, harapan, rasa terima kasih, kebahagiaan hingga perasaan-perasaan seperti marah, takut, sedih, dan kecewa. Ia menambahkan bahwa tiap anggota keluarga menunjukkan ketertarikan terhadap apa yang harus dikatakan oleh yang lainnya dan harapan untuk dimengerti. Menurutnya, ketika seorang anggota keluarga sedang sedih atau mengekspresikan kebutuhannya yang tidak terpenuhi maka anggota lainnya akan menunjukkan kepeduliannya dengan berespons baik dalam kata-kata maupun perbuatan. Selain itu, pencari nafkah, *caregiver*, atau orang tua tunggal dapat menekan reaksi emosional demi menjaga keberfungsian mereka dalam keluarga. Sedangkan anak-anak dapat mencoba membantu dengan menahan perasaan dan kebutuhan mereka atau mencoba menghibur orang tuanya (Walsh, 2003). Walsh juga menjelaskan bahwa keluarga yang resilien menunjukkan sedikit sekali penyerangan secara pribadi atau menyalahkan orang lain maupun diri sendiri (Walsh, 2006).

Indikator lain dari proses komunikasi adalah *collaborative problem solving*. Apa yang membedakan keluarga yang resilien adalah kemampuan untuk mengelola konflik dan masalah bersama-sama (Walsh, 2006). Hal tersebut membutuhkan toleransi terhadap mereka yang tidak setuju dan keahlian untuk memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Walsh selanjutnya menjelaskan bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik berusaha memecahkan masalah secara efisien (komunikasi, pengambilan keputusan, dan pelaksanaan berlangsung cukup lancar).

Nilai budaya berperan dalam menumbuhkan resiliensi keluarga utuh tetap dapat bertahan. Tradisi-tradisi tersebut membantu mereka untuk tetap menjangkau serta mendapat dukungan dari *extended family*. Di dalam tradisi tersebut juga terdapat nilai-nilai spiritual yang dapat membantu mereka dalam mengatasi tantangan.

D. Resiliensi Keluarga di Era Digital dan Sosial Modern

Di tengah dinamika perkembangan sosial dan teknologi masa kini, keluarga menghadapi beragam tantangan yang semakin kompleks. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana keluarga—khususnya para orang tua—dapat menjaga keseimbangan antara tanggung jawab domestik dan keterlibatan sosial di luar rumah. Dalam masyarakat modern, peran orang tua tidak lagi terbatas pada pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga, melainkan juga mencakup partisipasi aktif dalam dunia kerja, komunitas, maupun kegiatan sosial. Perubahan ini mencerminkan transisi sosial yang signifikan, di mana keluarga diharapkan mampu beradaptasi dengan tuntutan ganda antara kehidupan pribadi dan sosial.

Namun, kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan menimbulkan dilema tersendiri bagi banyak keluarga. Orang tua sering kali dituntut untuk membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara pekerjaan, kegiatan sosial, serta kebutuhan emosional anak-anak mereka. Ketidakseimbangan dalam pembagian peran ini dapat memengaruhi stabilitas emosional keluarga serta kualitas hubungan antaranggota di dalamnya. Seperti dikemukakan Kamila (2020), peran orang tua memiliki kontribusi besar dalam pembinaan moral, etika, dan spiritual anak, yang menjadi fondasi utama bagi kesejahteraan keluarga. Oleh karena itu, keseimbangan antara peran domestik dan sosial menjadi krusial untuk menjaga keberlangsungan fungsi keluarga yang sehat.

Salah satu fenomena kontemporer yang turut memperumit dinamika keluarga adalah meningkatnya penggunaan gadget di kalangan anak-

anak. Di era digital, banyak orang tua memberikan akses gadget kepada anak-anak di bawah umur sebagai solusi praktis untuk mengatasi tekanan pekerjaan atau keterbatasan waktu dalam pengawasan anak. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (2023) menunjukkan bahwa sekitar 85% anak di bawah usia 12 tahun di Indonesia telah terpapar gadget, dengan rata-rata penggunaan mencapai tiga jam per hari. Meskipun teknologi memiliki potensi edukatif, penggunaan yang tidak terkendali justru menimbulkan dampak negatif terhadap interaksi keluarga dan perkembangan anak (Rumende dkk., 2020; Rafi'ah dkk., 2023). Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan kemampuan sosial, kesulitan mengelola emosi, serta penurunan disiplin belajar.

Fenomena ini menunjukkan pentingnya peran orang tua dalam mengawasi dan mengatur penggunaan teknologi di rumah. Di beberapa negara seperti Jepang dan Korea Selatan, kebijakan nasional bahkan telah diterapkan untuk membatasi penggunaan gadget bagi anak-anak, dengan tujuan melindungi perkembangan sosial dan emosional mereka (Osanai & Yu, 2023). Laporan UNICEF (2022) juga menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan aturan tegas mengenai penggunaan gadget memiliki tingkat interaksi yang lebih tinggi serta kesejahteraan emosional anak yang lebih baik. Dengan demikian, pengelolaan teknologi dalam keluarga menjadi bagian penting dari upaya mempertahankan keseimbangan dan memperkuat kohesi keluarga di era digital.

Dalam konteks ini, resiliensi keluarga menjadi konsep kunci untuk memahami bagaimana keluarga mampu bertahan dan beradaptasi di tengah berbagai tekanan modern. Walsh (2011) mendefinisikan resiliensi keluarga sebagai kemampuan sistem keluarga untuk menghadapi kesulitan, beradaptasi secara positif, dan tumbuh lebih kuat setelah mengalami krisis. Keluarga yang resilien tidak hanya mampu mempertahankan stabilitas emosional dan sosialnya, tetapi juga mengembangkan kekuatan

baru dari pengalaman sulit yang mereka alami. Menurut Walsh, resiliensi keluarga terbentuk melalui tiga dimensi utama, yaitu sistem keyakinan (*belief systems*), pola organisasi (*organizational patterns*), dan komunikasi serta penyelesaian masalah (*communication/problem-solving*). Ketiga komponen ini membantu keluarga memaknai kesulitan sebagai bagian dari perjalanan hidup, memperkuat hubungan emosional antaranggota, dan mengembangkan strategi efektif dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, teori ekologi perkembangan dari Urie Bronfenbrenner memberikan kerangka konseptual penting untuk memahami resiliensi keluarga secara sistemik. Bronfenbrenner (dalam Duncan, 2005) menjelaskan bahwa perkembangan individu dan keluarga dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara berbagai sistem lingkungan—mulai dari mikrosistem (keluarga, teman sebaya), mesosistem (hubungan antarlingkungan), hingga makrosistem (budaya, kebijakan sosial). Dengan perspektif ini, resiliensi keluarga dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara kekuatan internal keluarga (seperti nilai, komunikasi, dan kohesi) dan dukungan eksternal dari lingkungan sosial, budaya, serta kebijakan publik. Pendekatan ekologi ini menekankan bahwa keluarga tidak berdiri sendiri, tetapi berfungsi dalam jejaring sosial yang lebih luas yang turut membentuk kapasitas adaptif mereka.

E. Permasalahan dan Tantangan Resiliensi Keluarga

Tantangan utama keluarga modern terletak pada kemampuan untuk menemukan keseimbangan antara tanggung jawab domestik, profesional, dan sosial. Dalam era yang menuntut produktivitas tinggi dan keterlibatan sosial yang intens, banyak keluarga menghadapi risiko kelelahan emosional, disintegrasi hubungan, dan berkurangnya waktu kebersamaan. Kondisi ini sering kali berdampak pada pola asuh, komunikasi keluarga, serta kesejahteraan psikologis anak.

Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan oleh anak-anak sebagai bentuk kompensasi atas keterbatasan interaksi atas keterbatasan waktu interaksi dengan orang tua menjadi salah satu sumber stres keluarga modern. Praktik ini dapat menghambat pembentukan resiliensi karena mengurangi komunikasi langsung, empati, serta interaksi emosional dalam keluarga. Dengan demikian, tantangan keluarga di era digital bukan semata-mata persoalan teknologi, tetapi juga merupakan isu relasional, emosional, dan sosial yang menuntut keterampilan pengasuhan serta manajemen waktu yang adaptif.

Untuk memperkuat resiliensi, keluarga perlu mengembangkan kemampuan adaptasi yang melibatkan faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup manajemen stres, fleksibilitas peran, nilai spiritual, serta komunikasi yang terbuka dan saling menghargai. Sementara faktor eksternal meliputi dukungan sosial, lingkungan komunitas yang positif, kebijakan publik yang ramah keluarga, dan pemanfaatan teknologi secara sehat. Integrasi kedua faktor ini memungkinkan keluarga berfungsi sebagai sistem adaptif yang mampu menghadapi tekanan dan perubahan tanpa kehilangan kohesi maupun kesejahteraan emosional.

Dengan demikian, resiliensi keluarga di era digital bukan hanya tentang kemampuan bertahan, melainkan juga tentang kemampuan untuk tumbuh, beradaptasi, dan membangun makna positif dari setiap tantangan. Melalui komunikasi yang efektif, pembagian peran yang fleksibel, dan nilai-nilai keluarga yang kuat, keluarga modern dapat mengubah tekanan sosial dan teknologi menjadi peluang untuk memperkuat hubungan dan meningkatkan kualitas hidup bersama.

Daftar Pustaka

Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work, 14*(1), 103–114. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00586.x>

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Boss, P. (2013). Resilience as tolerance for ambiguity. In D. S. Becvar (Ed.), *Handbook of family resilience* (pp. 285–297). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2_17
- Brody, A. C., & Simmons, L. A. (2007). Family resiliency during childhood cancer: The father's perspective. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 24(3), 152–165. <https://doi.org/10.1177/1043454206298844>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, 2nd ed.). Elsevier.
- Cohen, O., Slonim, I., Finzi, R., & Leichtentritt, R. D. (2002). Family resilience: Israeli mothers' perspectives. *The American Journal of Family Therapy*, 30(2), 173–187. <https://doi.org/10.1080/019261802753573867>
- DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). *Strong families around the world: Strengths-based research and perspectives*. Marriage & Family Review.
- Duncan, J., Bowden, C., & Smith, A. B. (2005). *Early childhood centres and family resilience*. Centre for Social Research and Evaluation, Ministry of Social Development.
- Eagle, J. W., & Eagle, L. A. (2009). Family functioning. In *The ABCs of human survival: A paradigm for global citizenship*.
- Ganong, L., Coleman, M., & Dempster, D. (2008). Resilience in stepfamilies. In *Handbook of family resilience* (pp. 265–282). Springer.
- Glicken, M. D. (2006). *Learning from resilient people: Lessons we can apply to counseling and psychotherapy*. Sage Publications.
- Kamila, A. (2020). Peran keluarga dalam pembangunan karakter anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Keluarga*, 12(1), 45–58.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Masten, A. S., & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64(1), 5–21.
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37(3), 247–254. <https://doi.org/10.2307/584557>
- Myers, H. F., & Taylor, S. (1998). Family contributions to risk and resilience in African American children. *Journal of Comparative Family Studies*, 29(1), 215–229.
- Patterson, J. M. (2002a). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Patterson, J. M. (2002b). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233–246. <https://doi.org/10.1002/jclp.10019>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Robbins, J. (2015). *On the history of the family in the West*. University of California Press.
- Rumende, R. (2020). Dampak penggunaan gadget pada interaksi sosial dalam keluarga. *Jurnal Studi Sosial*, 4(2), 112–125.

- Sandau-Beckler, P., Devall, E., & de la Rosa, I. A. (2002). Strengthening family resilience: Prevention and treatment for high-risk substance-affected families. *The Journal of Individual Psychology*, 58(3), 305–320.
- Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427–436. <https://doi.org/10.1177/1066480705278724>
- Smith-Osborne, A. (2007). Life span and resiliency theory: A critical review. *Advances in Social Work*, 8(1), 152–168.
- Ungar, M. (Ed.). (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). Guilford Press.
- Walsh, F. (2011). Family resilience: A collaborative approach in response to stressful life challenges. In *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 149–161). Cambridge University Press.
- Walsh, F. (2012). Family resilience: Strengths forged through adversity. In *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th ed., pp. 399–427). Guilford Press.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.

Bab 7

Resiliensi *Online*

Dalam era digital, tantangan psikologis juga berpindah ke dunia maya. Bab ini membahas konsep resiliensi *online* sebagai kemampuan individu menghadapi tekanan digital seperti *cyberbullying*, FOMO, stres teknologi, dan disinformasi. Diperkenalkan teori dan riset terkini mengenai *cyber-resilience* serta strategi meningkatkan ketangguhan digital, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Pembahasan ini menegaskan pentingnya literasi digital yang berakar pada kesehatan mental.

A. Definisi dan Ruang Lingkup Resiliensi *Online*

Dalam era digital yang terus berkembang, individu sering dihadapkan pada tantangan dan tekanan yang muncul dalam penggunaan teknologi digital. Dari ancaman siber hingga pelecehan *online*, lingkungan digital yang dinamis membutuhkan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi. Salah satu konsep yang menjadi kunci dalam menghadapi tantangan ini adalah resiliensi *online*. Subbab berikut membahas definisi resiliensi *online* serta memperjelas konsepnya. Dengan pemahaman yang mendalam tentang resiliensi *online*, individu dapat lebih siap menghadapi berbagai tantangan yang mungkin dihadapi dalam penggunaan teknologi digital.

Tabel 7.1. Beberapa Definisi *Online Resilience*

No.	Peneliti	Definisi
1.	UNICEF Office of Research – Innocenti (2020)	Resiliensi <i>online</i> mencakup kemampuan anak dan remaja untuk memahami risiko di dunia maya, mengambil langkah-langkah proaktif guna mengurangi potensi bahaya, serta belajar dari pengalaman negatif yang dialami secara daring. Fokus pada pemahaman risiko dan pembelajaran dari pengalaman digital negatif.

2.	Przybylski dkk.	Resiliensi <i>online</i> adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dan bertahan secara akurat terhadap berbagai kondisi lingkungan yang sarat akan pengaruh, sehingga individu dapat lebih berdaya dalam menyaring dan merespons berbagai hal yang ditemui ketika berhadapan dan berinteraksi dengan teknologi digital atau dunia <i>online</i> .
3.	Vandoninck (2013)	Resiliensi <i>online</i> merujuk pada kemampuan anak dan remaja untuk menghadapi secara efektif pengalaman daring yang bersifat merugikan atau mengganggu, melalui penerapan strategi seperti mencari bantuan, pengaturan diri, dan berpikir kritis. Fokus pada strategi koping anak dan remaja menghadapi pengalaman negatif di internet.
4.	Hosseini, Phetkaew, & Yasuriya (2021)	Resiliensi <i>online</i> merupakan kapasitas adaptif individu untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi berbagai bentuk kesulitan dalam interaksi digital, seperti tekanan media sosial, perundungan siber (<i>trolling</i>), atau eksklusi digital. Fokus pada adaptasi psikologis dalam menghadapi tekanan sosial digital.
5.	d'Haenens dkk. (2013)	Resiliensi <i>online</i> adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dan bertahan secara akurat terhadap berbagai kondisi lingkungan yang sarat akan pengaruh, sehingga individu dapat lebih berdaya dalam menyaring dan merespons berbagai hal yang ditemui ketika berhadapan dan berinteraksi dengan teknologi digital atau dunia <i>online</i> .
6.	Livingstone dkk. (2007)	Resiliensi <i>online</i> didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk menghadapi berbagai risiko di dunia maya, seperti paparan konten yang tidak pantas atau perundungan siber, serta kemampuan untuk pulih dari pengalaman daring yang negatif. Fokus pada kemampuan bertahan dan pulih dari risiko digital.
7.	OECD (2021)	Resiliensi <i>online</i> merupakan seperangkat kompetensi dan sikap yang memungkinkan individu untuk menjelajahi lingkungan digital secara aman serta mampu pulih dari berbagai ancaman digital, termasuk misinformasi, serangan siber, dan pelecehan daring. Fokus pada kompetensi dan sikap menghadapi ancaman digital.

8.	UKCIS Digital Resilience Framework	Resiliensi <i>online</i> bisa didefinisikan sebagai kemampuan sebuah organisasi atau individu untuk menghadapi, menanggapi, dan pulih dari serangan siber dengan mempertahankan operasi yang kritis dan keamanan informasi. Ini melibatkan kebijakan, prosedur, dan teknologi yang dirancang untuk mengurangi dampak dari serangan tersebut. Fokus pada kapasitas teknis-struktural menghadapi insiden siber.
9.	Steiner 2023	Definisi ini lebih berfokus pada individu dan aspek psikologisnya. Resiliensi <i>online</i> dalam konteks ini mencakup kemampuan seseorang untuk menjaga kesehatan mental dan emosionalnya saat menghadapi tekanan, pelecehan, atau bahkan ancaman <i>online</i> seperti <i>cyberbullying</i> atau <i>grooming</i> .
10.	Ng & Chua (2021)	Resiliensi <i>online</i> merupakan suatu konstruk multidimensional yang mencakup mekanisme koping emosional, kognitif, dan perilaku yang mendukung individu dalam menghadapi tantangan di ruang virtual. Fokus pada dimensi emosi, kognisi, dan perilaku dalam menghadapi tantangan virtual.

B. Teori dan Model Psikologis Resiliensi Online

Dalam era digital yang terus berkembang, dunia semakin terkoneksi secara digital. Ketergantungan manusia saat ini terhadap teknologi meningkat. Penduduk dunia sering dihadapkan pada risiko seperti serangan *malware*, pencurian identitas, atau pelecehan *online*.

Resiliensi *online* memainkan peran kunci dalam menghadapi risiko ini, mengurangi dampaknya, dan memungkinkan pemulihan yang cepat jika terjadi insiden. Resiliensi *online* merupakan suatu kemampuan bertahan dan beradaptasi terhadap tantangan di dunia maya. Ini mencakup berbagai aspek yang meliputi perlindungan terhadap serangan siber serta menjaga kesehatan mental saat menggunakan internet. Dengan memiliki resiliensi *online* yang kuat, individu, organisasi, dan masyarakat dapat menjadi lebih tangguh dan siap menghadapi ancaman yang muncul di lingkungan digital. Resiliensi *online* tidak hanya tentang menanggapi insiden tetapi juga tentang upaya proaktif untuk mempersiapkan diri dan melindungi

diri dari kemungkinan serangan yang dapat mengganggu keamanan dan stabilitas di dunia maya. Oleh karena itu, memahami konsep resiliensi *online* dan menerapkan praktik-praktik yang mendukungnya menjadi semakin penting dalam menghadapi tantangan yang kompleks di era digital ini.

Teori resiliensi *online* merujuk pada kerangka konseptual yang menjelaskan bagaimana individu, kelompok, atau sistem mampu bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, gangguan, atau risiko yang muncul dalam lingkungan digital. Resiliensi ini mencakup kemampuan untuk tetap berfungsi secara psikologis, sosial, dan teknis meskipun menghadapi tantangan seperti *cyberbullying*, informasi berlebih, disinformasi, dan stres digital.

Pentingnya teori ini terletak pada kemampuannya untuk memberikan pandangan yang holistik tentang mengapa individu dan masyarakat perlu memiliki daya lenting dalam menghadapi dinamika ruang digital yang cepat berubah. Dengan memahami berbagai faktor yang memengaruhi resiliensi *online*—seperti dukungan sosial, efikasi diri digital, literasi media, dan regulasi emosi—pengguna dapat mengembangkan strategi adaptif yang relevan.

Resiliensi *online* menjadi semakin krusial sejak meningkatnya ketergantungan pada teknologi, terutama selama dan pasca pandemi COVID-19, ketika interaksi sosial, pembelajaran, dan pekerjaan berpindah ke ruang daring. Konsep ini relevan bagi berbagai pihak, termasuk remaja, orang tua, guru, profesional teknologi, dan pembuat kebijakan yang terlibat dalam pembangunan lingkungan digital yang aman dan mendukung.

Upaya membangun resiliensi *online* dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti pendidikan literasi digital, pelatihan pengelolaan stres *online*, pencegahan *cyberbullying*, serta penciptaan komunitas daring yang suportif. Dengan pendekatan ini, individu tidak hanya mampu bertahan di

dunia digital, tetapi juga tumbuh dan berkembang secara positif. Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi *online* meliputi:

1. Aspek Psikologis

Aspek psikologi memainkan peran kunci dalam memengaruhi resiliensi *online* seseorang. Pertama, kemampuan untuk mengelola stres menjadi faktor penting. Individu dengan kemampuan baik dalam mengelola stres cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan gangguan *online*. Mereka memiliki strategi efektif untuk meredakan stres, seperti teknik relaksasi, meditasi, atau olahraga (Asghar dkk. 2021).

Selain itu, keterampilan mengatur emosi sangat berpengaruh. Individu yang dapat menjaga keseimbangan emosionalnya cenderung lebih stabil dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menantang di dunia maya (Baños dkk. 2017).

Self-awareness (kesadaran diri) yang tinggi juga berperan penting. Individu yang memiliki tingkat *self-awareness* tinggi cenderung lebih mampu mengidentifikasi kebutuhan dan batasan pribadi mereka dalam lingkungan *online*. Mereka dapat dengan lebih baik mengenali tanda-tanda stres atau ketegangan, dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka (Mayor-Silva dkk. 2021). *Self-awareness* membantu seseorang menyadari kapan dunia digital mulai berdampak negatif pada dirinya, dan memampukannya mengambil langkah untuk menghindari atau mengatasi dampak tersebut. Contoh: seorang remaja yang sadar bahwa ia mulai merasa cemas setelah melihat postingan teman-temannya di Instagram tentang pencapaian akademik. Karena memiliki *self-awareness* tinggi, ia mengenali perasaan itu bukan karena rendah diri, tetapi karena kelelahan dan tekanan internal. Lalu ia memutuskan untuk *log out* sementara dan berbicara dengan orang tuanya atau konselor.

Tidak hanya itu, kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan juga menjadi elemen penting dalam resiliensi psikologis *online*. Individu yang fleksibel dan terbuka terhadap perubahan lebih mungkin berhasil mengatasi tantangan yang muncul di dunia digital (Baños dkk. 2017).

Terakhir, optimisme dan keyakinan diri memiliki dampak signifikan. Keyakinan diri dan sikap optimis membantu individu tetap teguh menghadapi kesulitan *online*. Bagi mereka, tantangan merupakan peluang untuk belajar dan tumbuh, daripada sebagai hambatan yang tak teratasi (Baños dkk. 2017).

Dengan memiliki kemampuan-kemampuan psikologis ini, seseorang dapat meningkatkan resiliensinya dalam menghadapi tekanan dan gangguan yang muncul dalam penggunaan teknologi digital. Hal ini membantu mereka untuk tetap sehat secara mental dan produktif dalam lingkungan *online* yang dinamis.

2. Aspek Sosial

Aspek sosial berperan penting dalam memengaruhi resiliensi online seseorang. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas online dapat memberikan rasa keterhubungan dan keamanan psikologis, yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan digital (Sage dkk., 2021). Ketika seseorang merasa didukung secara emosional dan sosial, individu tersebut cenderung lebih tangguh dalam merespons stres akibat lingkungan digital yang penuh tantangan.

Dukungan ini bisa muncul kapan saja, namun sangat krusial saat individu menghadapi tekanan besar, seperti cyberbullying, hoaks, atau kelelahan digital akibat pandemi dan pembelajaran jarak jauh. Bentuk dukungan dapat berupa nasihat praktis, empati emosional, hingga berbagi pengalaman yang relevan secara daring.

Platform *online* seperti forum diskusi, grup belajar daring, media sosial, dan komunitas hobi digital merupakan ruang di mana interaksi sosial ini terjadi. Melalui interaksi tersebut, individu tidak hanya memperluas jaringan dukungan, tetapi juga mendapatkan perspektif baru dan motivasi dari cerita inspiratif orang lain (Kamalpour dkk., 2020).

Dengan demikian, aspek sosial membantu individu membangun resiliensi melalui koneksi, empati, dan solidaritas digital, yang memungkinkan mereka bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan teknologi digital yang semakin kompleks.

3. Aspek Teknis

Aspek teknis memainkan peran penting dalam membentuk resiliensi online seseorang. Ini mencakup kemampuan individu dalam menggunakan teknologi digital secara efektif, termasuk keterampilan dalam mengoperasikan perangkat lunak, menjelajahi platform daring, dan memanfaatkan alat-alat teknologi untuk keperluan komunikasi, pembelajaran, atau pekerjaan. Individu yang memiliki literasi digital tinggi cenderung lebih mampu menentukan arah di dunia maya dengan aman dan efisien.

Kemampuan ini sangat penting bagi pelajar, tenaga pendidik, pekerja profesional, dan bahkan pengguna lansia yang kini semakin terlibat dalam aktivitas daring. Dalam situasi krisis, seperti saat menghadapi serangan siber, ujian online yang terganggu, atau adaptasi ke platform digital baru, kemampuan teknis menjadi sangat krusial.

Pemahaman yang kuat terhadap praktik keamanan digital, seperti mengenali *phishing*, *malware*, dan potensi *cyberbullying*, memungkinkan individu untuk menghindari risiko dan melindungi diri secara proaktif (Vandoninck dkk., 2012). Selain itu, keterampilan

problem-solving diperlukan untuk menyelesaikan hambatan teknis yang umum terjadi, seperti kesalahan koneksi, *bug* perangkat, atau kendala kompatibilitas.

Konteks penggunaan keterampilan teknis ini mencakup berbagai platform *online*, termasuk media sosial, sistem pembelajaran digital, aplikasi kerja kolaboratif, dan komunitas daring. Individu juga perlu tahu bagaimana mencari bantuan, baik melalui forum teknis, tutorial, atau pusat bantuan daring.

Dengan kemampuan teknis yang memadai serta kesadaran akan risiko digital, seseorang dapat meningkatkan ketahanan digitalnya—menjadi lebih aman, produktif, dan siap beradaptasi dengan perubahan teknologi yang cepat.

4. Aspek Budaya

Aspek budaya memainkan peran penting dalam membentuk resiliensi *online* individu. Nilai-nilai dan norma-norma budaya yang dianut seseorang (seperti komunikasi terbuka, keberanian, fleksibilitas, dan penerimaan terhadap keberagaman) akan memengaruhi cara individu menghadapi tekanan dan tantangan dalam dunia digital (Ungar, 2008; 2015).

Budaya yang mendorong komunikasi kolaboratif dapat membantu individu mencari dukungan ketika menghadapi masalah daring. Sementara itu, budaya yang mengutamakan kepercayaan diri dan keberanian cenderung memungkinkan individu untuk menghadapi risiko digital dengan lebih tegas dan proaktif. Di sisi lain, nilai budaya yang menekankan adaptabilitas dan kesiapan menghadapi perubahan membuat individu lebih cepat menyesuaikan diri terhadap dinamika platform digital yang terus berkembang.

Budaya juga membentuk cara individu berinteraksi dalam lingkungan daring, seperti media sosial, forum lintas negara, atau

ruang kerja virtual global. Aspek ini menjadi sangat krusial ketika individu dihadapkan pada situasi lintas budaya, konflik norma, atau ketika harus beradaptasi dengan lingkungan digital yang berbeda dari nilai-nilai lokalnya.

Selain itu, lingkungan *online* yang inklusif dan menghargai keberagaman budaya dapat memperkuat rasa memiliki dan keterhubungan, yang pada akhirnya meningkatkan daya tahan psikologis pengguna. Ketika individu merasa dihargai, mereka akan lebih mampu mempertahankan kesehatan mental dan mengambil keputusan bijak dalam ruang digital (Harris & Johns, 2021).

Dengan memahami dan memperkuat aspek budaya yang mendukung nilai-nilai positif tersebut, individu dapat memperkuat resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan digital serta menjaga keselamatan, produktivitas, dan stabilitas emosional di dunia maya.

C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Online

Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi *online* individu, dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori utama: psikologis, sosial, dan lingkungan.

1. Faktor Psikologis

Konsep resiliensi tidak bisa dipandang secara hitam-putih, seperti hanya “punya” atau “tidak punya,” atau hanya “tinggi” dan “rendah.” Resiliensi sebenarnya berada dalam sebuah spektrum, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Pemahaman ini penting karena membantu peneliti dan praktisi melihat resiliensi secara lebih mendalam, sehingga mereka bisa mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang memengaruhi tingkat resiliensi seseorang dengan lebih akurat dan terperinci (Vissenberg dkk., 2022; Hidalgo, 2023).

Resiliensi sebagai sebuah skala menunjukkan bahwa setiap individu memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam menghadapi dan pulih dari pengalaman negatif, seperti tekanan atau risiko di dunia maya. Tidak hanya terbagi menjadi dua kategori (tangguh atau tidak tangguh) resiliensi justru berada dalam spektrum yang luas, dengan berbagai tingkatan di antaranya. Misalnya, ada individu yang mampu pulih dengan cepat dari pengalaman *cyberbullying*, mencerminkan tingkat resiliensi yang tinggi; ada pula yang membutuhkan waktu dan dukungan emosional, menandakan tingkat resiliensi sedang; sementara yang lain sangat terpengaruh dan kesulitan untuk bangkit, mencerminkan resiliensi yang rendah. Spektrum ini dapat dianalogikan seperti anak tangga, di mana setiap anak tangga merepresentasikan level resiliensi tertentu, dan individu dapat naik atau turun tergantung pada pengalaman hidup, kualitas dukungan sosial, strategi koping yang digunakan, serta kondisi psikologis mereka. Dengan memahami resiliensi sebagai suatu kontinum yang dinamis, para peneliti dan praktisi dapat memantau perubahan dan perkembangan resiliensi dari waktu ke waktu serta merancang intervensi yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Pemahaman tentang resiliensi sebagai sesuatu yang dinamis sangat penting, karena menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah sifat yang tetap, melainkan kemampuan yang bisa berkembang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dengan melihat resiliensi sebagai sebuah spektrum, para peneliti dapat lebih mudah mengenali faktor-faktor yang membentuk tingkat resiliensi seseorang, seperti strategi koping, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Pemahaman ini memungkinkan pengembangan intervensi atau dukungan yang lebih tepat sasaran untuk membantu individu membangun resiliensinya, sehingga mereka lebih siap menghadapi pengalaman negatif, baik di dunia maya maupun di kehidupan nyata.

Dalam konteks resiliensi *online*, pemahaman ini sangat penting karena menyoroti perlunya pendekatan komprehensif yang membahas berbagai aspek kehidupan individu, termasuk faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Dengan mengakui resiliensi sebagai sebuah kontinum, kita dapat bekerja untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung individu dalam membangun resiliensi mereka dan mengurangi dampak negatif dari risiko *online*.

Strategi koping yang digunakan individu dapat menjadi indikator penting dalam menilai tingkat resiliensinya. Dua bentuk koping yang efektif dan sering kali mencerminkan resiliensi tinggi adalah strategi proaktif dan strategi komunikatif. Strategi proaktif mencakup upaya langsung untuk mencari solusi terhadap masalah, sedangkan strategi komunikatif melibatkan tindakan berbicara dengan orang lain—seperti teman, orang tua, atau guru—tentang kesulitan yang dihadapi. Individu yang mampu menerapkan strategi ini cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan, baik dalam konteks *online* maupun *offline*.

Sebaliknya, anak-anak atau individu dengan masalah psikologis seperti kecemasan, stres, atau rendahnya rasa percaya diri biasanya lebih mudah terganggu oleh pengalaman negatif di internet, seperti *cyberbullying* atau paparan konten yang menakutkan. Reaksi mereka pun cenderung lebih emosional dan dapat bertahan lebih lama karena daya tahan psikologis mereka relatif rendah.

Sebagai ilustrasi, bayangkan dua anak yang mengalami perundungan secara *online*. Anak pertama memilih untuk bercerita kepada gurunya dan mencari solusi, menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Sementara itu, anak kedua menyimpan sendiri perasaannya dan mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan, mencerminkan resiliensi yang rendah.

Pemahaman ini menegaskan bahwa cara seseorang merespons masalah—apakah aktif dan adaptif atau pasif dan menghindar—dapat mencerminkan sejauh mana kapasitas resiliensinya. Sisi baiknya, resiliensi bukanlah kemampuan yang tetap. Ia dapat dibangun melalui dukungan sosial yang kuat, pelatihan strategi koping yang efektif, serta perawatan kesehatan mental yang tepat.

2. Faktor Sosial

Mediasi orang tua terhadap penggunaan internet dapat memengaruhi tingkat resiliensi. Anak-anak dari orang tua yang lebih restriktif cenderung lebih sering offline ketika dihadapkan pada pelecehan online, yang tidak selalu menjadi strategi penanganan yang paling efektif (Iqbal, & Fischer, 2021).

Konsep mediasi orang tua dalam penggunaan internet mengacu pada cara-cara orang tua mengelola dan mengatur aktivitas *online* anak-anak mereka untuk memastikan keamanan dan kesejahteraan mereka. Hal ini dapat mencakup menetapkan aturan, memantau penggunaan, dan membimbing anak-anak mereka tentang cara menggunakan internet secara bertanggung jawab.

Cara orang tua mengatur penggunaan internet anak-anaknya (mediasi orang tua) dapat memengaruhi resiliensi anak terhadap pengalaman negatif, seperti perundungan *online*. Secara khusus, jika orang tua mengambil pendekatan yang membatasi secara ketat (misalnya dengan melarang anak mengakses internet ketika ada masalah) anak-anak cenderung menghindari situasi perundungan.

Pendekatan “menghindari” ini memiliki kelemahan. Jika anak hanya diajarkan untuk kabur atau menjauh dari konflik, maka ia tidak mengembangkan keterampilan menghadapi tekanan atau menyelesaikan masalah secara langsung. Ini justru bisa membuat mereka rentan di masa depan, karena mereka tidak terbiasa menyelesaikan konflik atau tantangan emosional.

Penghindaran dari dunia *online* secara total memang menghindarkan anak dari risiko perundungan, tetapi juga bisa membatasi kesempatan anak untuk membangun relasi sosial, belajar berkomunikasi secara digital, atau menjadi bagian dari pergaulan teman sebaya di lingkungan digital. Hanya dengan menghindar, bukan berarti perundung akan berhenti. Jika pelaku benar-benar ingin menyakiti korban, mereka bisa berpindah ke jalur lain, misalnya melakukan perundungan secara langsung (*offline*), sehingga masalah tidak terselesaikan dan justru bisa makin parah.

Pendekatan mediasi orang tua yang terlalu membatasi bisa berdampak negatif terhadap pengembangan resiliensi anak. Sebaliknya, anak justru perlu didampingi untuk belajar menghadapi dan mengelola situasi sulit (termasuk perundungan *online*) dengan keterampilan yang sehat dan efektif.

Singkatnya, meskipun mediasi orang tua penting untuk memastikan keamanan anak-anak saat *online*, sangat penting untuk menyeimbangkan antara perlindungan dan pemberdayaan. Anak-anak harus diajari cara menghadapi risiko *online* dan perundungan secara efektif, bukan sekadar menghindarinya. Pendekatan ini dapat membantu mereka mengembangkan resiliensi dan mengatasi pengalaman negatif secara *online* dan *offline* dengan lebih baik.

Interaksi positif antara orang tua dan remaja berkontribusi pada tingkat resiliensi lebih tinggi. dengan membina lingkungan yang mendukung yang membantu remaja mengembangkan strategi mengatasi masalah dan keterampilan pengaturan emosi. Hal ini dicapai melalui Dukungan Emosional, Komunikasi yang efektif, Pemodelan Peran, Otonomi dan Kemandirian, dan tanggapan Orang Tua (Tian & Shan, 2018; Erdem, 2017; Zhang, dkk. 2024; Bi & Wang 2023).

Remaja akan lebih kuat dan tangguh dalam menghadapi masalah jika mereka memiliki hubungan yang baik dengan orang

tua. Dukungan emosional dari orang tua (seperti bersikap hangat, perhatian, dan memahami perasaan anak) dapat membuat remaja merasa aman dan nyaman. Perasaan aman ini menjadi dasar penting bagi perkembangan rasa percaya diri, yang membantu remaja merasa mampu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Selain itu, komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja juga berperan besar dalam membangun ketangguhan atau resiliensi. Ketika orang tua dan anak saling mendengarkan dan bisa berbicara secara terbuka, mereka bisa bekerja sama untuk menyelesaikan masalah. Hal ini mengajarkan remaja cara menghadapi stres dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Dengan dukungan seperti ini, remaja belajar bagaimana mengelola tekanan secara mandiri dan menjadi pribadi yang lebih kuat secara emosional.

Dengan demikian, ketika orang tua bersikap suportif dan terbuka dalam komunikasi, anak akan tumbuh dengan mental yang lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Orang tua yang mencontohkan perilaku tangguh dapat memengaruhi tingkat resiliensi remaja. Dengan mendemonstrasikan cara mengatasi stres dan kesulitan, orang tua dapat mengajarkan keterampilan berharga dalam mengembangkan resiliensi. Orang tua yang memberikan otonomi dan kemandirian membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri.

Efikasi diri sangat penting untuk resiliensi, karena memungkinkan remaja percaya diri mampu membuat keputusan dan menghadapi tantangan. Orang tua yang responsif terhadap kebutuhan remaja dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Ketanggapan ini juga dapat membantu remaja mengembangkan rasa aman, yang sangat penting untuk resiliensi.

Interaksi positif antara orang tua dan remaja berkontribusi pada tingkat resiliensi yang lebih tinggi. dengan membina lingkungan yang

mendukung yang mempromosikan dukungan emosional, komunikasi yang efektif, keteladanan, otonomi, dan daya tanggap orang tua. Faktor-faktor ini secara kolektif membantu remaja mengembangkan keterampilan dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dan mengembangkan resiliensi.

3. Faktor Lingkungan (Wilayah, Kohesivitas Nilai Komunitas, Program Pemerintah)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rizkillah & Aldera terungkap bahwa wilayah tempat seseorang tinggal memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat resiliensi *online* mereka. Perbedaan regional dalam infrastruktur internet dan akses ke teknologi menjadi faktor utama dalam hal ini. Orang-orang yang tinggal di daerah dengan akses internet yang lebih lambat atau tidak stabil menghadapi tantangan dalam menjaga keamanan *online* mereka, seperti kesulitan dalam mengakses informasi penting atau mengikuti pelatihan *online*.

Selain itu, kohesivitas nilai komunitas juga menjadi aspek penting dalam konteks resiliensi *online*. Hubungan yang erat antaranggota komunitas dan nilai-nilai yang kuat dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam menghadapi berbagai ancaman *online*, seperti penipuan atau serangan siber. Dalam komunitas yang solid dan saling mendukung, individu cenderung lebih aktif dalam berbagi informasi tentang keamanan *online* atau memberikan dukungan saat menghadapi ancaman tersebut.

Tidak hanya itu, program pemerintah yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang keamanan *online* dan menyediakan akses ke sumber daya yang diperlukan juga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi *online* individu. Kesadaran akan program-program ini dan partisipasi aktif dalam inisiatif pemerintah dapat membantu individu memahami risiko *online* yang dihadapi serta

mengambil langkah-langkah yang tepat untuk melindungi diri mereka sendiri. Program-program seperti pelatihan tentang keamanan internet yang disediakan oleh pemerintah dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi ancaman *online* (Rizkillah & Aldera, 2023).

Dengan pemahaman akan faktor-faktor lingkungan ini, individu diharapkan dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk meningkatkan resiliensi *online* mereka, mulai dari meningkatkan akses teknologi, memperkuat hubungan komunitas, hingga mengambil manfaat dari program-program pemerintah yang tersedia.

D. Fungsi Risiko dalam Online Resilience

Dalam konteks resiliensi psikologis, fungsi risiko mengacu pada hubungan antara tingkat stres atau kesulitan dan kemungkinan atau tingkat keparahan hasil psikologis negatif, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Fungsi risiko dalam resiliensi psikologis dapat mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat keparahan dan durasi stresor, strategi koping individu serta jaringan dukungan sosial, dan pengalaman mereka sebelumnya dengan kesulitan. Sebagai contoh, penelitian telah menunjukkan bahwa risiko terkena PTSD setelah kejadian traumatis dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat keparahan trauma, kedekatan individu dengan kejadian tersebut, tingkat dukungan sosial, dan kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya.

Dengan memahami fungsi risiko dalam resiliensi psikologis, para profesional kesehatan mental dapat memprediksi dengan lebih baik kemungkinan dan tingkat keparahan hasil negatif sebagai respons terhadap stres dan kesulitan, dan mengembangkan intervensi yang ditargetkan untuk mengurangi risiko-risiko ini. Sebagai contoh, intervensi seperti terapi kognitif-perilaku atau pelatihan manajemen stres dapat

membantu individu mengembangkan strategi mengatasi stres untuk mengurangi efek negatif dari stres, sementara intervensi dukungan sosial dapat membantu membangun resiliensi dengan memperkuat koneksi dan hubungan sosial.

Online resilience adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai risiko dan tantangan yang muncul dalam pengalaman *online*. Konsep ini berfokus pada kemampuan seseorang untuk menjaga kesehatan mental dan emosional, membangun hubungan yang sehat dengan teknologi, serta mengelola dan menavigasi lingkungan digital dengan bijak (Wisniewski, 2016).

Online resilience, atau resiliensi *online*, dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi literasi digital, dukungan sosial, kepercayaan diri, penyesuaian psikologis, dan kemampuan penyelesaian masalah. Literasi digital menjadi faktor penting dalam membangun *online resilience*. Dalam literasi digital, penting untuk memahami risiko dan bahaya yang terkait dengan penggunaan teknologi digital, seperti *cyberbullying*. Kemampuan dalam mengenali tanda-tanda *cyberbullying* juga menjadi aspek penting dalam literasi digital. Selain itu, literasi digital juga dapat membantu dalam menggunakan media sosial dan platform digital dengan bijak. Kemampuan dalam melaporkan tindakan *cyberbullying* juga menjadi aspek penting dalam literasi digital. Dengan memahami aspek-aspek literasi digital tersebut, seseorang dapat membentengi diri dari *cyberbullying* dan membangun *online resilience*. Kemampuan individu untuk memahami dan menggunakan teknologi secara aman dan bertanggung jawab, termasuk pemahaman tentang privasi *online*, perlindungan data, dan pengenalan tanda-tanda bahaya, dapat membantu mereka menghadapi tantangan *online* dengan lebih efektif.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam membangun *online resilience*. Menurut Ravila Rubyanti, mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari keluarga, teman, atau orang dewasa yang dapat membantu

menghadapi tantangan *online* memberikan individu rasa didengar, didukung, dan lebih mampu mengatasi situasi yang sulit. Dukungan ini membantu individu merasa bahwa mereka tidak sendirian dan memberikan mereka kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi konflik atau tekanan *online*. Selain itu, kepercayaan diri yang kuat juga penting dalam menghadapi dan mengatasi konflik *online*. Menurut Wiktorja J. Edryczka, tingkat kepercayaan diri individu memengaruhi kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang bijaksana, mengembangkan batasan yang sehat, dan melawan perilaku negatif. Selman Çutuk juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri, resiliensi psikologis, dan penggunaan internet yang bermasalah di kalangan pelajar. Mengembangkan resiliensi *online* membantu individu untuk bereaksi secara positif terhadap tantangan dan mengatasi kebencian *online*. Dengan dukungan sosial yang memadai dan kepercayaan diri yang kuat, individu dapat memperkuat *resiliensi online* mereka dan menghadapi pengalaman *online* dengan lebih baik. Penyesuaian psikologis berperan dalam mengelola emosi dan stres yang muncul dari pengalaman *online* yang menantang. Kemampuan mengelola konflik, mengatasi kegagalan, dan memiliki sikap yang positif membantu individu untuk tetap stabil dan mampu mengatasi tantangan *online*.

Kemampuan penyelesaian masalah juga diperlukan dalam konteks *online*. Individu perlu mampu mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan masalah yang muncul dalam pengalaman *online*. Keterampilan komunikasi, negosiasi, dan kemampuan pengambilan keputusan yang baik sangat berkontribusi pada kemampuan individu untuk menghadapi dan menavigasi tantangan *online*.

Dengan memperhatikan faktor-faktor ini dan mengembangkan kemampuan dalam setiap aspek, individu dapat memperkuat *resiliensi online* mereka, sehingga memungkinkan individu menjalani pengalaman *daring* yang sehat, aman, dan positif.

E. Strategi-Strategi Meningkatkan Resiliensi *Online*

1. Strategi dari Dalam Keluarga (*Intra-Family Strategies*)

Penggunaan teknologi digital di kalangan anak-anak dan remaja dihadapkan pada sejumlah tantangan dan risiko. Dunia *online* dipenuhi dengan situasi sulit, berbahaya, dan berisiko. Penetrasi teknologi digital membawa konsekuensi sosial dan psikologis terutama terhadap konten negatif di dunia maya. Saat anak-anak berada di dunia *online* dibutuhkan *online resilience* yang merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan beradaptasi dengan berbagai kondisi tersebut. Kemampuan ini mencakup bijak memilih informasi, menafsirkan informasi, dan menanggapi situasi *online* dengan cara yang tepat. Dengan memiliki *online resilience*, seseorang mampu memanfaatkan dunia digital dengan lebih efektif dan meminimalkan dampak negatif (Przybylski dkk. 2014).

Lebih lanjut, penekanan pada peran keluarga, terutama orang tua, dalam membentuk resiliensi *online* anak-anak, sebagaimana yang disarankan oleh Reich (2009) dan Duncan dkk. (2005), merupakan poin yang sangat relevan. Keluarga sebagai lingkungan utama perkembangan anak bertanggung jawab memberikan panduan dan dukungan ketika anak-anak berhadapan dengan berbagai aspek teknologi digital. Peran orang tua menjadi sangat penting dalam membentuk *online resilience* anak-anak. Orang tua memiliki peran krusial dalam penggunaan teknologi secara aman dan bertanggung jawab.

Strategi orang tua menumbuhkan resiliensi *online* dimulai dengan pengenalan berbagai risiko. Menghindari risiko sepenuhnya tidaklah memungkinkan dan bahkan dapat merugikan anak dalam jangka panjang. Orang tua perlu membantu anak-anak mereka dalam mengembangkan berbagai strategi koping yang efektif (VanBreda,

2001; Kalil, 2003). Strategi tersebut diarahkan untuk membekali anak-anak menghadapi risiko dan tantangan secara produktif. Hal ini menjadi semakin relevan karena teknologi digital telah terintegrasi dalam hampir seluruh aspek kehidupan sehari-hari.

Pentingnya menciptakan lingkungan tumbuh kembang yang positif sangat relevan, terutama dalam konteks interaksi *online*. Orang tua perlu memastikan atmosfer interaksi yang terbuka dan mendukung, di mana anak-anak merasa nyaman untuk berdiskusi tentang pengalaman *online* mereka tanpa takut dihakimi atau dibatasi (Hendriani, 2017). Selain itu, memberikan contoh perilaku yang tepat oleh orang tua juga merupakan bagian penting dari menciptakan lingkungan yang positif. Pendekatan pengasuhan apresiatif dapat memperkuat hubungan keluarga serta membangun resiliensi *online* anak melalui komunikasi yang positif dan suportif antara orang tua dan anak. Prinsip-prinsip pengasuhan apresiatif dapat menjadi panduan yang berguna bagi orang tua dalam memperbaiki praktik pengasuhan mereka.

2. Strategi *Self-Care Online*

Strategi *self-care online* merupakan bagian penting dari upaya untuk meningkatkan resiliensi *online*. Resiliensi *online* mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan, stres, dan pengalaman negatif lainnya yang mungkin terjadi dalam lingkungan *online*. Strategi *self-care online*, seperti menetapkan batas waktu *online*, memilih konten yang dikonsumsi dengan bijak, berinteraksi dengan orang lain secara positif, mengamati perasaan kita saat berada di dunia *online*, dan menyempatkan waktu untuk istirahat dari teknologi, semuanya berkontribusi untuk meningkatkan resiliensi kita terhadap pengalaman negatif *online*. Dengan menerapkan strategi *self-care* ini, kita dapat membangun kemampuan untuk menjaga kesejahteraan mental dan emosional kita di dunia digital, sehingga lebih siap

menghadapi tantangan yang mungkin timbul dan lebih cepat pulih dari pengalaman yang tidak menyenangkan *online* (Akiwowo, 2022).

Penelitian Leen d'Haenens 2013 membahas cara anak-anak mengatasi masalah di internet, mempertimbangkan apakah strategi-strategi yang mereka gunakan efektif, serta menyoroti konsep resiliensi dan faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak anak merasa strategi yang mereka gunakan bermanfaat. Salah satu cara yang paling umum digunakan adalah berbicara dengan seseorang, terutama oleh anak perempuan dan yang lebih muda. Banyak juga anak yang menggabungkan beberapa strategi, terutama yang aktif. Anak-anak yang lebih percaya diri cenderung menggunakan strategi aktif, sementara anak perempuan, yang lebih muda, dan yang memiliki masalah psikologis lebih mungkin menggunakan cara-cara yang lebih pasif.

Leen d'Haenens menyarankan untuk membantu anak-anak mengembangkan resiliensi secara *online*. Saran-saran ini, menurut pandangan d'Haenens, termasuk mengajarkan anak-anak keterampilan dalam mengatasi masalah secara aktif sejak dini, memberikan dukungan terhadap masalah emosional yang mungkin mereka hadapi, serta mendorong keterlibatan orang tua dalam kehidupan *online* anak-anak mereka. Selain itu, guru sangat berperan dalam mengajarkan anak-anak cara menggunakan internet dengan aman dan sehat. Semua ini bertujuan untuk membantu anak-anak menjadi lebih kuat dalam menghadapi tantangan *online*. Dalam hal pengawasan orang tua, pendekatan yang lebih terbuka dan mendukung tampaknya lebih baik untuk meningkatkan resiliensi *online* anak-anak daripada cara yang lebih ketat. Namun, ini tergantung pada jenis masalah yang dihadapi anak. Misalnya, anak-anak dari orang tua yang lebih ketat cenderung lebih sering *offline* jika mereka mengalami pelecehan *online*.

Hasil penelitian Leen d’Haenens juga menunjukkan bahwa kompleksitas respons anak terhadap risiko *online* tidak selalu negatif. Namun, sebagian anak mengalami kesulitan dalam menangani pengalaman tersebut, terutama yang lebih sensitif. Strategi untuk membantu anak-anak yang rentan mengatasi risiko *online* adalah dengan memahami jenis risiko dan reaksi anak-anak terhadapnya, serta mendorong penggunaan strategi penanganan yang efektif.

Lebih dari 25.000 anak di 25 negara Eropa, memberikan bukti yang terperinci tentang empat jenis risiko *online*: gambar-gambar seksual, pelecehan *online*, *sexting*, dan pertemuan dengan kontak baru secara *online*.

Leen d’Haenens juga menjelaskan tiga kategori strategi penanganan yang digunakan oleh anak-anak dalam mengatasi situasi stres atau mengganggu: penanganan fatalistik/pasif, penanganan komunikatif, dan penanganan proaktif (pemecahan masalah).

Resiliensi dijelaskan sebagai kemampuan untuk menghadapi pengalaman negatif secara *online* maupun *offline*. Anak-anak yang *resilien* mampu mengatasi situasi yang sulit dengan berfokus pada pemecahan masalah, dan mereka dapat mengubah emosi negatif menjadi perasaan positif atau netral. Risiko dan *resilience* saling berhubungan, karena *resilience* hanya dapat berkembang melalui paparan terhadap risiko atau stres. Dengan belajar bagaimana menghadapi kesulitan *online* dengan baik, anak-anak dapat mengembangkan *resilience* mereka secara *online*.

3. Strategi Sosial *Online*

Strategi sosial *online*, seperti berkomunikasi dengan teman, bergabung dengan komunitas, dan berpartisipasi dalam diskusi, dapat meningkatkan resiliensi *online* dengan memberikan rasa keterhubungan dan dukungan. Hal ini karena strategi ini memungkinkan

individu untuk terlibat dengan orang lain yang memiliki pengalaman dan minat yang sama, menumbuhkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan terisolasi (Henas)

Selain itu, interaksi sosial ini dapat membantu individu mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan mekanisme koping, yang sangat penting untuk resiliensi dalam menghadapi tantangan *online*. Dengan terlibat dalam strategi sosial *online* ini, individu dapat membangun jaringan teman sebaya dan mentor yang suportif yang dapat menawarkan dukungan emosional, nasihat, dan dorongan, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menavigasi risiko dan kesulitan *online* (Sumardani, 2020).

Strategi sosial *online* memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi *online* individu. Koneksi dengan teman secara *online* adalah aspek kunci dalam membangun dukungan sosial yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam lingkungan *online*. Melalui komunikasi teratur, individu merasa didukung dan terhubung dengan orang-orang yang peduli, yang secara signifikan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri (Jones & Smith, 2020).

Bergabung dengan komunitas *online* yang relevan juga merupakan strategi yang efektif dalam memperkuat resiliensi *online* seseorang. Komunitas ini menyediakan dukungan emosional dan informasi yang diperlukan untuk mengatasi berbagai masalah *online*. Dalam komunitas tersebut, individu dapat berbagi pengalaman, meminta saran, dan menawarkan bantuan kepada sesama anggota (Brown & Johnson, 2019).

Partisipasi dalam diskusi *online* adalah cara lain yang efektif untuk memperkuat resiliensi *online*. Dengan berpartisipasi dalam diskusi, individu memiliki kesempatan untuk berbagi pandangan dan

pengalaman mereka, serta memperluas pemahaman tentang isu-isu yang relevan. Interaksi ini juga membantu dalam membangun keterampilan komunikasi yang efektif, yang merupakan komponen kunci dari resiliensi *online* (Garcia dkk., 2021).

Selain itu, pentingnya memiliki jaringan dukungan yang kuat dalam menghadapi tantangan *online* tidak bisa diabaikan. Dalam situasi yang menekan, memiliki dukungan dari teman, anggota komunitas, atau profesional dapat memberikan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi masalah dengan lebih efektif (Smith & Patel, 2018).

Terakhir, pembangunan keterampilan interaksi *online* yang sehat adalah aspek penting dari strategi sosial *online*. Ini mencakup penghormatan terhadap pendapat orang lain, pengelolaan konflik dengan bijaksana, dan penghindaran konflik yang tidak perlu (Johnson & Lee, 2017). Dengan menerapkan strategi-strategi ini, individu dapat memperkuat resiliensi mereka terhadap berbagai tantangan dalam lingkungan *online*. Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara aktif, seseorang dapat memperkuat resiliensi mereka terhadap pengalaman-pengalaman negatif atau tantangan lingkungan *online*.

4. Strategi Teknologi Online

Tim Frick menyoroti strategi teknologi *online* yang berpotensi meningkatkan resiliensi *online* remaja SMP dalam mengelola pengalaman digital mereka. Salah satu strategi yang relevan adalah penggunaan alat penilaian dan umpan balik yang disediakan oleh teknologi. Alat-alat ini, seperti survei *online*, kuis, atau permainan, memungkinkan remaja untuk mengevaluasi keterampilan resiliensi mereka dan menerima umpan balik yang dipersonalisasi untuk perbaikan

Selain itu, teknologi juga dapat menyediakan berbagai sumber daya pembelajaran dan dukungan. Melalui kursus *online*, video, *podcast*, atau artikel, remaja SMP dapat belajar cara mengembangkan pola pikir yang berkembang, mengelola emosi, dan membangun kebiasaan resiliensi yang kuat .

Dalam konteks bantuan profesional, teknologi juga berperan penting. Akses yang mudah ke layanan konseling atau terapi melalui platform *online* dapat membantu remaja mengatasi tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi (Berkowsky, 2018).

Selanjutnya, teknologi memfasilitasi interaksi sosial dan jaringan, yang merupakan aspek penting dari resiliensi *online*. Melalui forum diskusi *online* atau komunitas daring, remaja SMP mendapatkan dukungan sebaya, inspirasi, dan saran dari teman sebaya yang berada dalam situasi yang sama (Ulfah,2020).

Privasi dan keamanan data juga menjadi perhatian penting dalam konteks ini. Dengan memprioritaskan keamanan data, lembaga pendidikan dan orang tua dapat membantu mengurangi stres yang disebabkan oleh potensi pelanggaran data bagi remaja (Wies dkk. 2020).

Fleksibilitas dalam penggunaan teknologi juga diperlukan. Remaja perlu memiliki akses ke alat dan platform yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka, memungkinkan mereka untuk belajar sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar masing-masing (Silius dkk. 2010). Artinya remaja perlu memiliki akses ke berbagai alat dan platform yang bisa disesuaikan dengan apa yang mereka butuhkan. Ini berarti mereka bisa menggunakan teknologi untuk belajar dengan cara yang cocok., sesuai dengan seberapa cepat mereka ingin belajar dan gaya belajar yang mereka miliki. Sebagai contoh, beberapa remaja mungkin lebih suka belajar dengan menonton video, sementara yang

lain lebih suka membaca artikel atau mendengarkan *podcast*. Dengan memiliki beragam pilihan ini, setiap remaja bisa menemukan cara belajar yang paling efektif bagi mereka.

Terakhir, dukungan institusional dari lembaga pendidikan dan lingkungan keluarga sangat penting. Dengan menyediakan sumber daya teknis dan sosial, lembaga pendidikan dan orang tua dapat membantu remaja mengatasi hambatan teknologi dan memperkuat resiliensi *online* mereka secara keseluruhan (Frick, 2022).

Dengan mempertimbangkan berbagai strategi ini, lembaga pendidikan dan lingkungan keluarga dapat mengembangkan pendekatan yang holistik dalam mendukung resiliensi *online* remaja dan memastikan mereka memiliki pengalaman digital yang positif dan produktif.

Penggunaan teknologi *online* dapat menjadi kunci dalam memperkuat resiliensi *online* seseorang. Salah satu strategi yang efektif adalah dengan menggunakan alat keamanan digital seperti antivirus dan *firewall*. Dengan adanya sistem keamanan yang kuat, seseorang dapat merasa lebih aman dalam berinteraksi dengan dunia digital, mengurangi risiko terhadap serangan siber dan ancaman keamanan lainnya.

Selain itu, pembelajaran keterampilan *cybersecurity* juga penting. Memahami prinsip-prinsip dasar keamanan *cyber* dan melindungi diri sendiri secara *online* dapat meningkatkan resiliensi *online* seseorang. Hal ini termasuk menggunakan kata sandi yang kuat dan menghindari serangan *phishing* yang sering kali merugikan.

Penggunaan alat manajemen waktu dan produktivitas juga dapat membantu dalam membangun resiliensi *online*. Aplikasi manajemen waktu dan tugas memungkinkan seseorang untuk mengatur jadwal dengan baik, mengurangi stres, dan meningkatkan produktivitas dalam mengatasi tantangan *online*.

Selanjutnya, penggunaan alat pelaporan dan pemblokiran dalam platform *online* juga dapat membantu individu mengelola konten yang tidak pantas atau merugikan. Dengan memiliki kendali atas apa yang mereka lihat dan interaksi *online*, seseorang dapat memperkuat resiliensi terhadap konten yang merugikan.

Pembelajaran literasi digital juga menjadi penting. Literasi digital mencakup pemahaman tentang cara menggunakan teknologi *online* secara efektif dan bertanggung jawab, serta kemampuan untuk mengevaluasi keandalan informasi *online*. Dengan meningkatkan literasi digital, seseorang dapat menjadi lebih cerdas dalam menghadapi berbagai tantangan *online*.

Terakhir, teknologi *online* dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Melalui platform pembelajaran *online* dan forum diskusi, seseorang dapat belajar hal baru, menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi, dan memperluas pengetahuan mereka dalam berbagai bidang.

Dengan menerapkan berbagai strategi ini, seseorang dapat memperkuat resiliensi *online* mereka dan meningkatkan kemampuan untuk mengelola risiko dan tantangan yang mungkin muncul dalam lingkungan digital.

Daftar Pustaka

- Akiwowo, S. (2022). *How to stay safe online: A digital self-care toolkit for developing resilience and allyship*. Penguin UK.
- Asghar, M. Z., Arif, S., Barbera, E., Seitamaa-Hakkarainen, P., & Kocayoruk, E. (2021). Support through social media and online class participation to enhance psychological resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11962. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211962>

- Baños, R. M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., & Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00010>
- Berkowsky, R. W., Yost, E. A., & Cotten, S. R. (2018). Using technology to enhance resiliency among older adults. In *Resilience in aging* (pp. 385–399). Springer.
- Bi, X., & Wang, S. (2023). Linkages between parenting practices and adolescents' life satisfaction: The mediating role of resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 19–27. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S394665>
- Brown, A., & Johnson, M. (2019). Building Online Resilience: Strategies for Engaging with Online Communities. *Journal of Social Media Studies*, 15(2), 45–60.
- d'Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (2013). *How to cope and build online resilience?* EU Kids Online. London School of Economics and Political Science.
- Duncan, J., Bowden, C., & Smith, A.B. (2005). *Early childhood centre and family resilience*. Wellington: Centre for Social Research and Evaluation, Ministry of Social Development, Te Manatu Whakahiato Ora.
- Erdem, Ş. (2017). Attachment to parents and resilience among high school students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(1), 22–33.
- Frick, T. (2022). *How to improve your digital resilience*. Mightybytes. <https://www.mightybytes.com/blog/digital-resilience/>
- Garcia, R., dkk. (2021). Enhancing Online Resilience through Participation in Online Discussions. *Journal of Internet Research*, 25(3), 102–118.
- Harris, A., & Johns, A. (2021). Youth, social cohesion and digital life: From risk and resilience to a global digital citizenship approach. *Journal of Sociology*, 57(2), 394–411.

- Hendriani, W. (2017). Menumbuhkan online resilience pada anak di era teknologi digital. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1–10.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martí-Vilar, M., & Ruiz-Ordoñez, Y. (2023). Problematic internet use and resilience: A systematic review and meta-analysis. *Nursing Reports*, 13(1), 337–350.
- Hosseini, S. A., Phetkaew, N., & Yasuriya, R. (2021). Digital resilience among adolescents: A structural model in Thai context. *Journal of Educational Research and Innovation*, 9(1), 1–15.
- Iqbal, S., Zakar, R., & Fischer, F. (2021). Predictors of parental mediation in teenagers' internet use: A cross-sectional study of female caregivers in Lahore, Pakistan. *BMC Public Health*, 21, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11236-9>
- Johnson, L., & Lee, C. (2017). Developing healthy online interaction skills: A key component of online resilience. *Cyberpsychology Review*, 10(1), 35–48.
- Jones, S., & Smith, K. (2020). The role of online social connections in enhancing online resilience. *Journal of Digital Communication*, 18(4), 217–230.
- Kalil, A. (2003). *Family resilience and good child outcomes*. Wellington: Ministry of Social Development.
- Kamalpour, M., Watson, J., & Buys, L. (2020). How can online communities support resilience factors among older adults. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 36(14), 1342–1353.
- Lindeman, D. A. (2017). Improving the independence of older adults through technology: Directions for public policy. *Public Policy & Aging Report*, 27(2), 49–52.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>

- Mayor-Silva, L. I., Romero-Saldaña, M., Moreno-Pimentel, A. G., Álvarez-Melcón, Á., Molina-Luque, R., & Meneses-Monroy, A. (2021). The role of psychological variables in improving resilience: Comparison of an online intervention with a face-to-face intervention. A randomised controlled clinical trial in students of health sciences. *Nurse Education Today*, 99, 104778.
- Montgomery, M. (2020). *The Cyber Frontier: Policies, Threats, and Protection with Mark Montgomery*. <https://www.forcepoint.com/resources/podcast/policies-threats-protection-mark-montgomery>
- Ng, C. F., & Chua, J. T. (2021). Digital resilience in youth: Examining emotional, cognitive and behavioural components. *Journal of Adolescent Research*, 36(4), 481–506. <https://doi.org/10.1177/0743558420942485>
- OECD. (2021). *The OECD framework for digital literacy*. <https://www.oecd.org/education/skills-digital-education.htm>
- Papatraianou, L. H., Levine, D., & West, D. (2014). Resilience in the face of cyberbullying: An ecological perspective on young people's experiences of online adversity. *Pastoral Care in Education*, 32(4), 264–283.
- Parker, M. H. (2011). Optimizing Resilience in the 21st Century. *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*, 317–330.
- Przybylski, A. K., Mishkin, A., Sholtbolt, V., & Linington, S. (2014). *Building children's online resilience*. An independent research paper for Oxford Internet Institute.
- Reich, J. W. (2009). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Publications.
- Rizkillah, R., & Aldera, W. R. (2023). Factors affecting the resilience of adolescent victims of cyberbullying in dual-earner families. *Journal of Family Sciences*, 8(2), 204–219. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i2.43477>

- Sage, M., Randolph, K., Fitch, D., & Sage, T. (2021). Internet use and resilience in adolescents: A systematic review. *Research on Social Work Practice, 31*(2), 171–179.
- Silius, K., Miilumäki, T., Huhtamäki, J., Tebest, T., Meriläinen, J., & Pohjolainen, S. (2010). Students' motivations for social media enhanced studying and learning. *Knowledge Management & E-Learning, 2*(1), 51–67.
- Smith, T., & Patel, R. (2018). The importance of social support in online resilience. *Journal of Online Behavior, 12*(3), 101–115.
- Steiner, A., Farmer, J., Kamstra, P., Carlisle, K., McCosker, A., & Kilpatrick, S. (2023). Online mental health forums and rural resilience: Mixed methods study and logic model. *JMIR Mental Health, 10*, e47459.
- Sumardani, Y. F., & Matulessy, A. (2020). The social support to increase student resilience during distance learning during pandemic. *International Seminar of Multicultural Psychology, 1*(1), 162–169.
- Tian, L., Liu, L., & Shan, N. (2018). Parent–child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology, 9*, 1200. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01200>
- Ulfah, M. (2020). *Digital parenting: Bagaimana orang tua melindungi anak-anak dari bahaya digital?* Edu Publisher.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work, 38*(2), 218–235.
- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In L. C. Theron, L. Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* (pp. 37–48). Springer.
- UNICEF Office of Research – Innocenti. (2020). *Growing up in a connected world: A global perspective on child online resilience*. Innocenti Research Report. <https://www.unicef-irc.org/publications/1092-growing-up-in-a-connected-world.html>

- VanBreda, A.D. (2001). *Resilience theory: a literature review*. Pretoria: South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research and Development.
- Vandoninck, S., d'Haenens, L., & Roe, K. (2013). Online risks: Coping strategies of less resilient children and teenagers across Europe. *Journal of Children and Media*, 7(1), 60–78. <https://doi.org/10.1080/17482798.2012.739780>
- Vandoninck, S., d'Haenens, L., & Segers, K. (2012). Coping and resilience: Children's responses to online risks. In *Children, risk and safety on the internet* (pp. 205–218). Policy Press.
- Vissenberg, J., d'Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital literacy and online resilience as facilitators of young people's well-being? *European Psychologist*, 27(3), 213–222.
- Wies, B., Landers, C., & Ienca, M. (2021). Digital mental health for young people: A scoping review of ethical promises and challenges. *Frontiers in Digital Health*, 3, 697072.
- Wisniewski, P., Xu, H., Rosson, M. B., Perkins, D. F., & Carroll, J. M. (2016). Dear diary: Teens reflect on their weekly online risk experiences. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 3919–3930. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858317>
- Zhang, Y., Hu, Y., & Yang, M. (2024). The relationship between family communication and family resilience in Chinese parents of depressed adolescents: A serial multiple mediation of social support and psychological resilience. *BMC Psychology*, 12(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01533-3>

Bab 8

Resiliensi Komunitas

Bab ini memperluas pembahasan ke level sosial dengan menjelaskan bagaimana komunitas membangun daya lenting kolektif. Ditekankan peran solidaritas sosial, jaringan hubungan, dan kapasitas adaptif dalam menghadapi bencana, perubahan sosial, atau disrupsi ekonomi. Bab ini juga membandingkan karakteristik resiliensi individu dan komunitas, serta menawarkan kerangka penguatan sosial yang relevan untuk konteks pembangunan di Indonesia.

A. Model Teoretis

Dalam menghadapi berbagai krisis, mulai dari bencana alam, perubahan iklim, hingga pandemi, yang menentukan bukan hanya ketangguhan individu, tetapi juga kemampuan sebuah komunitas untuk saling menopang. Inilah yang dikenal dengan istilah resiliensi komunitas, yaitu daya lenting sosial yang memungkinkan sebuah kelompok masyarakat bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah mengalami guncangan. Resiliensi komunitas tidak semata-mata berbicara tentang pemulihan fisik atau infrastruktur, melainkan juga tentang kekuatan jaringan sosial, nilai-nilai kebersamaan, dan kapasitas warga dalam menemukan solusi bersama. Dengan kata lain, resiliensi komunitas adalah modal sosial yang hidup. Sebuah kekuatan kolektif yang membuat masyarakat tidak hanya mampu pulih dari krisis, tetapi juga tumbuh lebih tangguh menghadapi tantangan di masa depan.

1. Komunitas

Komunitas adalah sebuah entitas yang terbentuk di sekitar wilayah geografis tertentu dan di dalamnya terdapat orang-orang yang memiliki nasib serupa. Mereka terikat berbagai kondisi alam, sosial, dan ekonomi yang saling memengaruhi (Norris, 2008).

Ada beberapa ciri yang membedakan komunitas dari sekadar sekelompok orang yang tinggal di satu tempat:

- a. Anggota komunitas berbagi wilayah geografis yang sama. Mereka tinggal di desa, kota, atau bahkan blok apartemen yang sama.
- b. Anggota komunitas memiliki beberapa kesamaan latar belakang, kepentingan, atau bahkan nilai-nilai yang mereka anut. Misalnya, mereka bisa memiliki kebiasaan, bahasa, atau budaya yang serupa.
- c. Komunitas bukan hanya sekadar sekelompok orang yang berada di satu tempat, tetapi mereka juga memiliki interaksi sosial yang terjalin antara satu sama lain. Mereka saling berteman, berkumpul dalam acara-acara tertentu, atau bahkan bekerja sama dalam proyek-proyek lokal.
- d. Komunitas sering kali diuji dengan berbagai masalah atau tantangan, seperti bencana alam, konflik sosial, atau perubahan ekonomi. Dalam menghadapi masalah tersebut, mereka cenderung bekerja sama untuk mencari solusi dan memberikan dukungan satu sama lain.

Jadi, secara lebih terperinci, komunitas adalah kelompok orang yang terikat oleh berbagai faktor, termasuk lokasi geografis, kesamaan karakteristik, interaksi sosial, dan pengalaman bersama menghadapi masalah. Ini adalah entitas yang memiliki potensi untuk berfungsi secara efektif dan mampu beradaptasi ketika dihadapkan pada berbagai tantangan (Maguire & Cartwright, 2008; Norris, 2008).

2. Resiliensi Komunitas

Resiliensi komunitas itu seperti kemampuan yang dimiliki oleh sebuah komunitas untuk menghadapi guncangan atau kesulitan, lalu bangkit kembali dengan cara yang lebih baik. Jadi, ketika ada masalah atau bencana, resiliensi adalah tentang bagaimana komunitas bisa menemukan cara untuk mengatasi masalah tersebut dan kembali berfungsi seperti sediakala, atau bahkan lebih baik.

Pertama, ada “resiliensi sebagai stabilitas”. Ini artinya komunitas memiliki kemampuan untuk kembali ke keadaan awal setelah terjadi gangguan atau kesulitan. Konsep ini dapat dianalogikan sebagai lapisan perlindungan sosial yang membantu komunitas untuk tidak terlalu terguncang oleh masalah.

Kedua, ada “resiliensi sebagai pemulihan”. Ini berarti komunitas dapat bangkit kembali dengan cepat setelah mengalami perubahan atau kesulitan. Misalnya, setelah terjadi banjir, komunitas segera bekerja sama untuk membersihkan dan memperbaiki lingkungan mereka.

Ketiga, ada “resiliensi sebagai transformasi”. Ini adalah kemampuan komunitas untuk tidak hanya kembali ke keadaan semula, tetapi juga untuk melakukan perubahan yang lebih baik dari sebelumnya. Komunitas memanfaatkan pengalaman krisis untuk membangun sistem yang lebih aman, efisien, dan adaptif.

Dengan demikian, resiliensi komunitas mencakup kemampuan komunitas untuk menghadapi tekanan, pulih dari krisis, serta melakukan transformasi positif melalui proses adaptasi dan kolaborasi sosial..

B. Definisi Resiliensi Komunitas

Resiliensi komunitas, menurut VanBreda (2001), merujuk pada kemampuan masyarakat dalam berbagai hal terkait dengan kapasitas komunitas yang diharapkan ketika menghadapi kesulitan dan tantangan.

Resiliensi komunitas mencakup tiga aspek utama yang saling terkait. Pertama, komunitas secara aktif bekerja untuk meningkatkan kemampuan menghadapi masalah dan tantangan. Hal ini melibatkan pembangunan sumber daya manusia, infrastruktur, dan jaringan sosial. Kedua, komunitas juga harus mempertahankan kapasitas yang sudah ada. Ini berarti menjaga dan memelihara sumber daya, keterampilan, dan hubungan yang relevan agar tetap efektif dalam menghadapi tantangan. Ketiga, terkadang komunitas kehilangan sebagian dari kapasitas mereka akibat berbagai alasan, seperti bencana alam atau konflik sosial. Resiliensi komunitas mencakup kemampuan untuk mendapatkan kembali kapasitas yang hilang melalui proses pemulihan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga komunitas dapat kembali berfungsi seperti sebelumnya atau bahkan lebih baik.

Tabel 8.1. Aspek-Aspek Resiliensi Komunitas

Aspek	Deskripsi	Contoh
Membangun Kapasitas	Pembangunan sumber daya manusia, infrastruktur, dan jaringan sosial yang kuat	Pembangunan fasilitas pendidikan, infrastruktur jalan, dan jaringan komunikasi
Mempertahankan Kapasitas	Menjaga sumber daya, keterampilan, dan hubungan yang relevan	Menjaga fasilitas pendidikan, infrastruktur jalan, dan jaringan komunikasi yang telah dibangun
Mendapatkan Kembali Kapasitas yang Hilang	Pemulihan fisik, psikologis, dan sosial	Pemulihan fasilitas pendidikan yang rusak akibat bencana, pemulihan psikologis untuk korban bencana, dan pemulihan sosial untuk memulihkan hubungan antarmasyarakat

Poin penting dalam konsep resiliensi komunitas adalah bahwa masyarakat memiliki harapan atau standar tertentu terkait kapasitas mereka menghadapi kesulitan dan tantangan. Meskipun standar ini bervariasi tergantung pada konteks sosial, ekonomi, dan budaya, komunitas secara umum berupaya untuk mencapai atau melebihi tingkat kapasitas ini.

Jadi, resiliensi komunitas, menurut VanBreda (2001), adalah tentang kemampuan masyarakat untuk membangun, mempertahankan, atau mendapatkan kembali tingkat kapasitas yang diharapkan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan positif, dengan tujuan untuk tetap berfungsi dan berkembang sebagai sebuah entitas yang kokoh dan adaptif.

Komunitas adalah sebuah kesatuan yang terikat oleh wilayah dan nasib bersama. Di dalamnya, kehidupan sosial, ekonomi, dan lingkungan saling berinteraksi dalam pola yang rumit dan dinamis. Menurut Norris dan rekan-rekan (2008), kekuatan sebuah komunitas untuk bertahan—atau yang disebut resiliensi komunitas—terbentuk dari kemampuan warganya memanfaatkan sumber daya dan potensi yang ada untuk menghadapi perubahan dan tantangan.

Pilar utama resiliensi sebuah masyarakat adalah: pembangunan ekonomi, modal sosial, informasi dan komunikasi, serta kompetensi komunitas. Keempat aspek inilah yang membuat sebuah komunitas mampu bangkit dari krisis, beradaptasi, dan terus melangkah maju bersama.

Dalam kondisi stres, individu cenderung mengalami distorsi kognitif yang menyebabkan penilaian terhadap situasi dan sumber daya menjadi terbatas (Lazarus & Folkman, 1984). Namun, pada level sosial, resiliensi komunitas dapat berfungsi sebagai mekanisme penyangga (*buffer*) terhadap efek negatif stres tersebut. Resiliensi komunitas mencerminkan kapasitas kolektif untuk mengorganisasi sumber daya, memperkuat dukungan sosial, dan memulihkan kemampuan adaptif anggotanya (Norris dkk., 2008). Dengan demikian, meskipun individu mungkin kesulitan menilai secara rasional dalam situasi stres, keberadaan komunitas yang resilien dapat membantu memulihkan rasa kontrol, memperjelas penilaian situasional, serta memfasilitasi tindakan yang lebih efektif dan terarah.

Saat individu kehilangan kemampuan menilai secara rasional akibat stres, dukungan dan koordinasi dalam komunitas memungkinkan terciptanya keputusan yang lebih terarah karena adanya sumber daya dan

kekuatan kolektif (Novianty, 2015). Komunitas dianggap tangguh ketika anggota saling terhubung dan bekerja bersama-sama. Dengan demikian, mereka mampu berfungsi dan mempertahankan sistem saat terjadi gangguan. Selain itu, mereka mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan fisik, sosial dan ekonomi. Jika sumber daya eksternal terbatas mereka mampu mandiri dan belajar dari pengalaman untuk memperbaiki diri (Maguire & Cartwright, 2008). Dengan demikian, resiliensi komunitas dapat dipahami sebagai kemampuan suatu komunitas untuk bangkit dari situasi yang menekan atau traumatis melalui pemanfaatan sumber daya yang tersedia serta kemampuan adaptif guna mempertahankan keberlangsungan dan fungsi komunitas secara optimal (Paton dkk., 2001; Fishwick, 2005; UNESCAP, 2008).

Resiliensi komunitas merupakan hasil sinergi antara usaha individu, sumber daya yang dimiliki masyarakat, serta peran lembaga sosial dalam proses penyesuaian, pembangunan, perlindungan, dan pengembangan kapasitas komunitas (Aldrich, 2015). Dengan demikian resiliensi komunitas terwujud menggunakan kearifan lokal. Indikator resiliensi komunitas meliputi: kepemimpinan; kemampuan kolektif; modal sosial; kohesi sosial dan rasa kebersamaan; norma/sikap/nilai yang ada; komunikasi dan informasi; ketergantungan sumber daya (Maguire & Hagan, 2007).

Dalam konteks resiliensi komunitas, ketahanan sosial suatu masyarakat tidak dapat dipahami hanya sebagai kemampuan bertahan dari tekanan, tetapi juga sebagai proses kolektif dalam mengelola sumber daya, nilai, dan hubungan sosial yang dimiliki. Resiliensi ini tampak ketika individu dan kelompok berkolaborasi untuk menghadapi krisis, berbagi informasi, serta menjaga kepercayaan dan rasa kebersamaan di tengah tantangan. Kepemimpinan yang kuat, kemampuan bekerja sama, dan modal sosial yang kokoh menjadi fondasi yang memungkinkan komunitas bertindak cepat dan efektif dalam situasi sulit. Selain itu, norma dan nilai yang hidup di masyarakat berfungsi sebagai pedoman moral dan emosional yang

memperkuat kohesi sosial. Komunikasi yang terbuka serta pemanfaatan sumber daya lokal juga memperlihatkan bagaimana komunitas dapat memobilisasi kekuatan internalnya untuk menyesuaikan diri dan pulih dari tekanan. Dengan demikian, indikator-indikator seperti kepemimpinan, kemampuan kolektif, modal sosial, kohesi sosial, nilai-nilai bersama, komunikasi, dan pengelolaan sumber daya menjadi cerminan nyata dari seberapa tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh sebuah komunitas.

Tabel 8.2. Kejadian atau Peristiwa yang Membutuhkan Resiliensi Komunitas

Kejadian	Deskripsi	Tingkat Kecemasan	Resiliensi Komunitas
Bencana Alam	Gempa bumi, banjir, atau kebakaran	Tinggi	Tinggi
Pandemi	Penyebaran virus COVID-19	Tinggi	Tinggi
Kekerasan Sosial	Konflik sosial, perang, atau kekerasan	Tinggi	Tinggi
Kegagalan Ekonomi	Krisis ekonomi, pengangguran, atau kekurangan sumber daya	Tinggi	Tinggi
Kegagalan Pendidikan	Kegagalan dalam sistem pendidikan, seperti kekurangan fasilitas atau guru	Tinggi	Tinggi
Kegagalan Kesehatan	Kegagalan dalam sistem kesehatan, seperti kekurangan dokter atau obat-obatan	Tinggi	Tinggi
Kegagalan Lingkungan	Kegagalan dalam sistem lingkungan, seperti kekurangan air atau udara yang seimbang	Tinggi	Tinggi

Resiliensi komunitas itu seperti kemampuan yang dimiliki oleh sebuah komunitas untuk menghadapi guncangan atau kesulitan, lalu bangkit kembali dengan cara yang lebih baik. Jadi, ketika ada masalah atau bencana, komunitas bisa menemukan cara untuk mengatasi masalah tersebut dan kembali berfungsi seperti sediakala, atau bahkan lebih baik.

Resiliensi komunitas bukan hanya tentang kemampuan praktis untuk mengatasi kesulitan, tetapi juga merupakan semangat yang melibatkan tujuan-tujuan konkret untuk bangkit kembali dan berkembang setelah menghadapi penderitaan atau keterpurukan.

Biasanya, dalam situasi bencana, pemerintah dianggap sebagai satu-satunya pengambil keputusan utama. Tetapi, dalam konsep resiliensi komunitas, kekuasaan dan pengaruh didistribusikan lebih merata. Contoh: warga lokal memiliki suara dalam merancang rencana evakuasi; LSM atau komunitas lokal ikut menentukan prioritas bantuan; perusahaan lokal mendukung logistik dan kebutuhan darurat melalui CSR mereka. Jadi, tidak hanya satu pihak yang “berkuasa”, tetapi semua pihak terlibat dan saling melengkapi. Dengan kata lain tidak hanya soal kemampuan bertahan atau pulih dari bencana, tetapi juga tentang perubahan dalam cara kekuasaan, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab didistribusikan di antara berbagai pihak dalam komunitas. Artinya, terjadi perubahan dalam struktur kekuasaan dan pengambilan keputusan dari yang biasanya terpusat di pemerintah atau lembaga tertentu, menjadi lebih inklusif dan kolaboratif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, yaitu:

1. Pemerintah (misalnya BPBD, aparat desa)
2. Organisasi swasta (misalnya perusahaan yang memiliki CSR)
3. Organisasi masyarakat sipil (LSM, sukarelawan, kelompok agama)
4. Warga lokal (tokoh adat, ketua RT, masyarakat biasa)

Resiliensi yang efektif dalam menghadapi bencana tidak dapat dicapai hanya oleh satu pihak saja, melainkan memerlukan kolaborasi lintas sektor. Dengan kerja sama ini, proses pengambilan keputusan menjadi lebih inklusif karena setiap pihak dapat memberikan masukan berdasarkan perspektif dan pengalaman masing-masing. Hal ini penting agar solusi yang diambil tidak bersifat umum atau seragam, melainkan relevan dengan kebutuhan dan karakteristik lokal komunitas. Misalnya,

warga lokal yang memiliki pengetahuan tentang kondisi geografis dan sosial setempat dapat memberikan informasi yang sangat berharga untuk menentukan jalur evakuasi atau lokasi penampungan. Selain itu, dengan kolaborasi yang baik, pembagian tugas dan tanggung jawab menjadi lebih proporsional. Pemerintah tidak lagi menjadi satu-satunya pihak yang memikul beban penanganan bencana, tetapi didukung oleh kontribusi sektor swasta dalam penyediaan logistik, oleh LSM dalam edukasi dan pendampingan, serta oleh masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan lapangan. Kolaborasi semacam ini menciptakan sistem yang lebih tangguh dan adaptif, karena setiap pihak merasa memiliki peran, tanggung jawab, dan kepemilikan terhadap proses pemulihan dan pembangunan kembali komunitas pascabencana.

Lebih lanjut, resiliensi komunitas membuka alternatif untuk pendekatan yang sudah mapan yang biasa dilakukan oleh pemerintah dalam menanggapi bencana atau krisis. Solusi terhadap masalah komunitas tidak selalu harus berasal dari pemerintah saja, tetapi juga melibatkan partisipasi dan kontribusi dari organisasi swasta, organisasi sipil, dan penduduk lokal.

Dengan demikian, resiliensi komunitas bukan sekadar tentang bertahan hidup, tetapi juga tentang mengubah struktur kekuasaan dan interaksi masyarakat. Ini menciptakan dinamika baru di mana tanggung jawab, kepemimpinan, dan pengaruh didistribusikan secara lebih merata di antara berbagai pemangku kepentingan, sehingga memungkinkan masyarakat untuk lebih efektif dalam menghadapi tantangan dan membangun masa depan yang lebih baik (Miller, 2010).

Modal sosial menjadi faktor utama dalam pembentukan resiliensi komunitas (Sulastri, 2007; Maguire & Cartwright, 2008; Twigg, 2018; Chandra dkk., 2011). Lingkungan sosial berpengaruh dalam membentuk seseorang agar memiliki kekuatan dalam menghadapi, melawan, dan bangkit (pulih) dari situasi yang menekan. Dengan demikian solidaritas, gotong royong, *guyub*, merupakan modal sosial yang tangguh untuk

mempertahankan keberfungsian, kesejahteraan dan keberlanjutan kehidupan suatu komunitas.

Resiliensi komunitas merupakan kapasitas kolektif suatu masyarakat dalam mengelola risiko, merespons secara adaptif terhadap krisis, serta memulihkan kondisi pascabencana dengan memanfaatkan pengetahuan lokal dan sumber daya yang tersedia. Fokus pada ketahanan komunitas tidak hanya menekankan aspek teknis atau struktural, tetapi juga mencakup dimensi sosial, seperti bagaimana masyarakat memperlakukan, melibatkan, dan memberdayakan anggotanya dalam proses penanggulangan bencana. Pendekatan ini menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan perspektif lokal dan inisiatif warga dalam membangun sistem ketahanan yang kontekstual dan berkelanjutan. Dengan mengedepankan partisipasi aktif masyarakat serta mengakui nilai-nilai, norma, dan praktik yang telah berkembang secara historis, kapasitas komunitas untuk pulih tidak hanya menjadi lebih efektif, tetapi juga lebih mandiri dan berakar pada kekuatan internal mereka sendiri. Oleh karena itu, resiliensi komunitas dipandang sebagai proses dinamis yang melibatkan pembelajaran sosial, solidaritas kolektif, serta penguatan struktur sosial yang inklusif dan adaptif.

Pengetahuan tentang resiliensi komunitas dilalukan dengan cara pengelolaan risiko bencana. Untuk memahami dan mengembangkan resiliensi komunitas, masyarakat perlu memusatkan perhatian pada bagaimana risiko bencana dikelola, mulai dari mengenali potensi ancaman, menyiapkan langkah pencegahan, hingga mengatur strategi pemulihan setelah bencana. Dengan kata lain, resiliensi komunitas tidak hanya sebuah konsep abstrak, tetapi nyata terlihat dalam praktik pengelolaan risiko bencana di tingkat lokal. Tindakan nyata meliputi bagaimana warga dibekali pengetahuan dan keterampilan menghadapi bencana, bagaimana mereka menggunakan sumber daya lokal untuk bertahan, serta bagaimana mereka mengambil keputusan yang tepat sebelum, saat, dan setelah bencana. Pengetahuan mengenai resiliensi komunitas

terutama diwujudkan melalui proses pengelolaan risiko bencana secara kolektif oleh masyarakat. Pengetahuan masyarakat sangat penting untuk ketahanan saat mengelola risiko, termasuk kemampuan mempertahankan sistem dan pulih dari bencana.

Comfort, Boin, dan Demchak membagi sistem manajemen krisis menjadi empat: 1) deteksi risiko, 2) pengakuan dan interpretasi risiko, 3) komunikasi risiko kepada masyarakat, dan 4) struktur dan mobilisasi masyarakat untuk mengurangi risiko dan menanggapi peristiwa (Comfort *dkk.* 2010). Dalam konseptualisasi manajemen pengetahuan untuk meningkatkan ketahanan masyarakat, pemanfaatan pengetahuan adalah salah satu dari banyak proses dalam sistem manajemen pengetahuan masyarakat. Kearifan lokal merupakan sumber ketahanan karena ketika kearifan lokal diintegrasikan ke dalam sistem sosio-ekologis, ini telah menunjukkan kemampuan untuk menghadapi kompleksitas dan ketidakpastian (Comfort *dkk.* 2010).

Keuntungan dari adanya resiliensi komunitas yang kuat adalah terciptanya keseimbangan kembali setelah terjadinya bencana dan memperkuat strategi pemulihan keadaan agar lebih baik. Jika suatu komunitas mampu bertahan dari gangguan atau tekanan, maka kualitas dan sumber daya mencegah penurunan fungsi komunitas. Komunitas yang resilien menjadikan komunitas lebih kuat. Artinya, resiliensi membuat komunitas berhasil menyesuaikan diri terhadap kondisi tidak menyenangkan dari perkembangan sosial, budaya, dan kompetisi, menjadi tekanan yang hebat. Setiap adaptasi idealnya dapat menghasilkan dampak positif bagi masyarakat yang mengalami kesulitan. Ini dapat dideteksi dengan mempertimbangkan tingkat fungsionalitas dari masyarakat setelah krisis (Maliati & Chalid, 2021).

Secara umum, resiliensi komunitas mengacu pada kemampuan entitas sosial untuk “bangkit kembali” atau menanggapi secara positif kesulitan (Omand, 2005). Ketahanan sosial dapat diukur dari tiga aspek yaitu: resistansi, pemulihan, dan daya cipta (Kimhi & Shamai, 2004). Upaya

bertahan dan menanggapi bencana disebut sebagai resistansi (*resistance*). Tinggi rendahnya resistansi ditentukan seberapa banyak gangguan dapat ditoleransi tanpa perubahan dalam jangka panjang misalnya, pada struktur sosialnya (Adger, 2000). Atribut ini secara langsung sesuai dengan konsep komunitas memantul ke tingkat fungsional sebelum bencana (Breton, 2001). Pemulihan juga dapat didefinisikan sebagai waktu yang dibutuhkan komunitas untuk pulih dari gangguan. Masyarakat yang lebih cepat dan lebih efisien kembali ke bentuk pra-bencana adalah masyarakat yang tangguh. Sedangkan kelompok yang kurang tangguh pulih lebih lambat atau tidak pulih sama sekali (Aguirre, 2006). Masyarakat yang gigih dalam meramalkan, mengantisipasi bencana, menyerap, menanggapi, dan pulih dari guncangan, serta improvisasi dan inovasi dalam menghadapi bencana adalah bagian dari proses yang berkelanjutan.

C. Peran Resiliensi Komunitas dalam Situasi Krisis

Dalam menghadapi situasi sulit atau krisis, bertindak dengan tepat dan efektif menjadi kunci untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Sub bab ini membahas tindakan konkret yang dapat diambil saat menghadapi situasi sulit, mulai dari penggunaan strategi *problem-solving* untuk mengatasi masalah yang muncul, manajemen stres untuk menjaga ketenangan dan fokus, hingga pemanfaatan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Dengan menggabungkan ketiga aspek ini, individu atau komunitas dapat lebih siap dan mampu menghadapi berbagai krisis atau situasi sulit dengan lebih efektif.

Strategi *problem-solving* adalah pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi dan menganalisis masalah, memahami akar penyebab, mengumpulkan informasi relevan, mempertimbangkan berbagai opsi solusi, membuat rencana tindakan yang terstruktur, dan melaksanakannya dengan konsisten (Tainter & Taylor 2014). Dengan menerapkan strategi ini,

individu atau kelompok dapat mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi dengan lebih efektif dan percaya diri.

Manajemen stres merupakan keterampilan penting dalam menghadapi situasi sulit atau krisis. Keterampilan ini mencakup berbagai strategi untuk menjaga ketenangan dan fokus ketika menghadapi tekanan maupun tantangan. Beberapa strategi dapat digunakan termasuk latihan pernapasan dan relaksasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh, olahraga teratur untuk melepaskan energi negatif, serta teknik meditasi atau *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan batin. Dengan mengatur waktu istirahat yang cukup dan menjaga pola tidur yang sehat, individu atau komunitas dapat mengelola stres dengan lebih baik, sehingga memungkinkan mereka mengatasi situasi sulit dengan lebih efektif dan seimbang secara emosional (Esterwood & Saeed, 2020).

Dukungan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi situasi sulit atau krisis. Dukungan ini mencakup bantuan emosional, praktis, dan informasional yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun komunitas kepada individu yang sedang mengalami kesulitan (Norris dkk., 2008). Dukungan ini dapat berupa dorongan moral, perhatian, dan pengertian dari keluarga, teman, atau rekan kerja yang dapat membantu individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya. Selain itu, dukungan sosial juga mencakup bantuan praktis dalam bentuk tindakan nyata, seperti membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari atau menyediakan bantuan finansial jika diperlukan.

Selanjutnya, dukungan sosial juga melibatkan aspek informasional, di mana individu dapat memperoleh saran, informasi, atau pandangan dari orang-orang terdekat yang berpengalaman atau ahli dalam bidang tertentu (Kapucu dkk. 2013). Ini membantu individu mendapatkan pemahaman masalah lebih baik dan mencari solusi efektif. Dengan dukungan sosial, individu atau komunitas merasa lebih terhubung, didukung, dan siap menghadapi berbagai kesulitan atau krisis.

Keterpaduan antara strategi *problem-solving*, manajemen stres, dan dukungan sosial sangatlah signifikan dalam menciptakan reaksi efektif terhadap situasi sulit atau krisis (Paton & Johnston, 2001). Pertama-tama, strategi *problem-solving* membantu individu atau komunitas untuk mengidentifikasi masalah dengan lebih baik dan merumuskan rencana tindakan konkret dan terarah. Namun, ketika dihadapkan dengan situasi yang menghasilkan tingkat stres tinggi, kemampuan untuk menjaga ketenangan dan fokus menjadi kunci. Inilah di mana manajemen stres berperan, dengan memberikan keterampilan dan teknik yang diperlukan untuk meredakan tekanan emosional dan fisik.

Selain itu, dukungan sosial memberikan landasan kuat bagi individu atau komunitas dalam menghadapi krisis. Dengan memiliki jaringan dukungan yang solid dari orang-orang terdekat, mereka merasa didukung, didengar, dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk mengatasi masalah. Lebih dari itu, dukungan sosial juga menyediakan sumber daya praktis dan informasional yang dapat memberikan pandangan baru dan solusi lebih efektif.

Dengan mengintegrasikan strategi *problem-solving*, manajemen stres, dan dukungan sosial, respons terhadap krisis menjadi lebih kuat. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat individu, tetapi juga memperkuat daya lenting komunitas. *Problem-solving* yang dilakukan secara kolektif membantu masyarakat menyusun langkah bersama yang lebih terarah. Manajemen stres yang difasilitasi komunitas, seperti melalui kegiatan gotong royong atau ritual budaya, menjaga ketenangan kolektif. Dukungan sosial yang terorganisasi membuat masyarakat saling menopang, berbagi sumber daya, dan menguatkan satu sama lain. Keterpaduan ketiga aspek ini menunjukkan bahwa resiliensi komunitas bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, tetapi juga kapasitas bersama untuk belajar, beradaptasi, dan tumbuh lebih tangguh menghadapi tantangan di masa depan.

D. Diversitas Resiliensi Individu dan Resiliensi Komunitas

Resiliensi individu dan komunitas adalah konsep yang mengacu pada kemampuan individu dan kelompok untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, krisis, atau gangguan (Landau & Saul 2004). Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga mencakup proses pembelajaran, pertumbuhan, dan transformasi positif setelah mengalami tekanan atau krisis..

Menurut Masten (2012), resiliensi individu merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, mengelola stres, serta mengembangkan strategi adaptif dalam mengatasi berbagai kesulitan hidup. Resiliensi individu mencakup aspek-aspek seperti resiliensi mental, emosional, fisik, dan sosial. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan, memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, dan dapat memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. (Masten, 2012).

Berbeda dengan resiliensi individu yang berpusat pada kapasitas personal, resiliensi komunitas menekankan kemampuan kelompok atau masyarakat untuk merespons, beradaptasi, dan pulih dari krisis yang memengaruhi kehidupan kolektif mereka (Norris, 2008). Resiliensi komunitas melibatkan kerja sama antaranggota masyarakat, organisasi lokal, dan berbagai lembaga sosial dalam membangun sumber daya bersama yang memungkinkan komunitas menghadapi tekanan secara kolektif. Resiliensi komunitas mencakup aspek-aspek seperti keberlanjutan lingkungan, ketersediaan layanan kesehatan dan sosial, struktur sosial yang inklusif, serta jaringan dukungan yang kuat.

Pentingnya resiliensi individu dan komunitas adalah untuk memastikan bahwa individu dan kelompok tidak hanya bertahan hidup dalam menghadapi tantangan, tetapi juga dapat tumbuh dan berkembang

dari pengalaman tersebut. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dan komunitas dapat menjadi lebih adaptif, responsif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan. Resiliensi individu merupakan aspek penting dalam membangun masyarakat tangguh dan berdaya, di tengah perubahan dan ketidakpastian (Nemeth & Olivier 2017).

Tabel 8.3. Diversitas Resiliensi Individu dan Resiliensi Komunitas

Kategori	Individu	Komunitas
Definisi	Mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, mengatasi stres, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan.	Mengacu pada kemampuan kelompok atau masyarakat untuk merespons, beradaptasi, dan pulih dari krisis atau gangguan yang memengaruhi mereka secara kolektif.
Aspek	Resiliensi mental, emosional, fisik, dan sosial	Keberlanjutan lingkungan, ketersediaan layanan kesehatan dan sosial, struktur sosial yang inklusif, serta jaringan dukungan yang kuat
Tingkat	Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan, memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, dan dapat memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.	Komunitas yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kerja sama antarindividu dan organisasi yang kuat, serta pembangunan sumber daya yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan bersama.
Peran	Meningkatkan resiliensi individu dan komunitas untuk memastikan bahwa individu dan kelompok tidak hanya bertahan hidup dalam menghadapi tantangan, tetapi juga dapat tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut.	Meningkatkan resiliensi individu dan komunitas untuk memastikan bahwa individu dan kelompok dapat menjadi lebih adaptif, responsif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang mungkin timbul dalam kehidupan mereka
Tujuan	Memastikan bahwa individu dan kelompok dapat tumbuh dan berkembang dari pengalaman yang mereka alami.	Memastikan bahwa individu dan kelompok dapat menjadi lebih adaptif, responsif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang mungkin timbul dalam kehidupan mereka.

E. Tujuan Pembahasan Resiliensi Komunitas

Pembahasan mengenai resiliensi komunitas bertujuan untuk memahami bagaimana suatu komunitas mampu menghadapi tekanan, krisis, dan berbagai bentuk gangguan sosial maupun lingkungan secara adaptif. Pembahasan ini meliputi aspek-aspek seperti keberlanjutan lingkungan, ketersediaan layanan kesehatan dan sosial, struktur sosial yang inklusif, serta jaringan dukungan yang kuat. Dengan demikian, tujuan utama adalah untuk meningkatkan kemampuan komunitas dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian yang terus berlangsung, serta memastikan bahwa komunitas tidak hanya bertahan hidup tetapi juga dapat tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut.

F. Faktor-Faktor Penentu Resiliensi Komunitas

Keterlibatan komunitas lokal memainkan peran penting dalam meningkatkan ketangguhan masyarakat menghadapi bencana. Penelitian yang dilakukan oleh Multinational Resilience Policy Group selama enam tahun menunjukkan bahwa upaya kolektif yang muncul dari dalam komunitas lebih efektif dibandingkan kebijakan yang terlalu bergantung pada otoritas pusat. Ketika komunitas diberdayakan untuk terlibat dalam persiapan, tanggapan, dan pemulihan dari bencana, mereka mampu merespons kebutuhan dengan lebih cepat dan relevan terhadap kondisi lokal.

Beberapa bencana alam besar mengilustrasikan bahwa warga sering kali bertindak secara spontan untuk membantu satu sama lain dalam situasi darurat, bahkan tanpa arahan dari pemerintah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa aksi kolektif lokal tidak hanya membantu proses pemulihan pascabencana, tetapi juga memperkuat solidaritas dan kohesi sosial masyarakat selama masa krisis.

Para peneliti mengidentifikasi enam tema utama yang dapat menjadi panduan kebijakan untuk mendukung ketangguhan komunitas secara lokal. Pertama, investasi dalam infrastruktur sosial diperlukan untuk memperkuat hubungan sosial melalui dukungan terhadap organisasi lokal, tempat pertemuan, dan program kerja sama. Kedua, partisipasi publik perlu didorong agar masyarakat merasa memiliki tanggung jawab dan peran aktif dalam membangun ketangguhan komunitasnya. Ketiga, diperlukan komunikasi dan pertukaran pemahaman antara pemerintah dan masyarakat lokal guna membangun kepercayaan serta menghasilkan kebijakan yang relevan dan dapat diterima bersama.

Selanjutnya, inovasi dalam kepemimpinan berbasis prioritas lokal menjadi faktor penting untuk memastikan bahwa kebijakan disesuaikan dengan karakteristik unik setiap komunitas. Selain itu, kolaborasi lintas yurisdiksi diperlukan untuk memadukan inisiatif yang ada dengan risiko dan peluang lokal. Terakhir, penguatan tata kelola diperlukan untuk membantu komunitas mempersiapkan diri sebelum bencana terjadi dan mengurangi risiko secara signifikan di masa mendatang.

Dengan memadukan riset dan aksi nyata, diharapkan komunitas dapat diberdayakan untuk menjadi lebih tangguh, tidak hanya dalam menghadapi bencana, tetapi juga dalam membangun masa depan yang lebih aman dan berkelanjutan.

G. Peran Hubungan Sosial dalam Mendukung Resiliensi komunitas

Jejaring sosial memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan komunitas, terutama dalam situasi krisis. Melalui hubungan antaranggota masyarakat, terjadi pertukaran sumber daya, informasi, dan dukungan yang krusial. Jalinan ini memungkinkan individu untuk memperoleh akses terhadap bantuan keuangan, layanan medis, tempat tinggal, dan kebutuhan dasar lainnya. Ketika relasi sosial terbangun dengan baik,

distribusi bantuan pun menjadi lebih efisien dan tepat sasaran, sehingga mampu meminimalkan dampak bencana (Wilkin, Biggs & Tatem, 2019).

Selain itu, jejaring sosial mempermudah penyebaran informasi penting selama situasi darurat, seperti peringatan dini, instruksi evakuasi, dan akses layanan bantuan. Informasi ini dapat berupa peringatan, instruksi evakuasi, dan perincian kontak darurat. Dengan menyebarkan informasi dengan cepat dan akurat, jejaring sosial membantu anggota masyarakat untuk membuat keputusan berdasarkan informasi yang dapat meningkatkan keselamatan dan kesejahteraan mereka (Wilkin, Biggs & Tatem, 2019).

Jaringan relasi dalam komunitas tidak hanya menyediakan akses terhadap sumber daya, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional yang krusial bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu selama krisis. Bentuk dukungan ini dapat berupa konseling, bantuan dari teman sebaya, atau sekadar kehadiran yang menenangkan. Relasi sosial yang solid mampu membantu individu mengatasi trauma psikologis akibat bencana, sehingga menurunkan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang (Hall, 2023). Selain itu, keterhubungan antaranggota masyarakat mendorong terwujudnya aksi kolektif yang penting bagi ketahanan bersama. Kerja sama ini memungkinkan respons darurat yang lebih cepat, tepat sasaran, dan memperkuat kohesi sosial dalam menghadapi situasi sulit (Britt, Adler, & Fynes, 2021).

Jaringan hubungan sosial merupakan komponen utama dari modal sosial, yaitu akumulasi kepercayaan, norma, dan struktur interaksi yang memfasilitasi kerja sama serta tindakan kolektif. Modal sosial menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi masyarakat karena memungkinkan mobilisasi sumber daya, dukungan, dan kerja sama secara efektif selama masa krisis. (Hall, 2023). Secara struktural, koneksi sosial ini dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis: *bonding*, *bridging*, dan *linking*. Ikatan *bonding* mencerminkan relasi erat antarindividu dengan kedekatan emosional, seperti keluarga dan sahabat. Sementara itu, *bridging* merujuk

pada hubungan yang lebih longgar antaranggota dari kelompok sosial berbeda, yang memperluas jangkauan informasi dan solidaritas lintas komunitas. Adapun *linking* menghubungkan warga dengan institusi formal seperti pemerintah atau organisasi non-profit. Ketiga tipe hubungan ini memiliki fungsi tersendiri dalam memperkuat ketangguhan kolektif (Wilkin, Biggs & Tatem, 2019).

H. Proses Pembangunan Resiliensi Komunitas

Identifikasi risiko merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses pembangunan resiliensi komunitas. Tujuan dari identifikasi risiko adalah untuk memahami berbagai ancaman yang dihadapi oleh komunitas sehingga dapat diambil langkah-langkah proaktif untuk mengurangi dampaknya. Proses ini dimulai dengan pengumpulan data dan informasi dari berbagai sumber. Data dikumpulkan melalui survei dan kuesioner yang disebarakan kepada anggota komunitas untuk mendapatkan wawasan tentang risiko yang mereka hadapi dan pengalaman masa lalu mereka terhadap bencana atau ancaman. Selain itu, wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus dengan tokoh masyarakat dan pemimpin lokal juga dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Studi dokumen historis, laporan bencana sebelumnya, data demografis, dan informasi geografis juga ditinjau untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang potensi risiko.

Langkah berikutnya adalah pemetaan risiko. Dalam tahap ini, teknologi seperti Sistem Informasi Geografis (GIS) digunakan untuk memetakan area yang rentan terhadap risiko tertentu seperti banjir, longsor, gempa bumi, dan kebakaran hutan. Identifikasi infrastruktur kritis juga dilakukan untuk menentukan fasilitas penting seperti jalan, jembatan, sekolah, dan rumah sakit yang harus dilindungi dan bagaimana keberadaan mereka dapat memengaruhi atau dipengaruhi oleh risiko yang teridentifikasi.

Analisis ancaman dan kerentanan adalah langkah selanjutnya. Penilaian ancaman dilakukan untuk mengidentifikasi jenis ancaman yang mungkin terjadi, termasuk ancaman alam, teknologi, sosial, dan ekonomi, serta mengevaluasi frekuensi dan intensitas ancaman tersebut. Selanjutnya, penilaian kerentanan dilakukan untuk mengevaluasi seberapa rentan komunitas terhadap ancaman yang telah diidentifikasi. Faktor-faktor seperti kepadatan penduduk, kondisi ekonomi, kualitas infrastruktur, dan tingkat kesiapsiagaan masyarakat diperhitungkan dalam penilaian ini.

Partisipasi komunitas menjadi kunci dalam proses ini. Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan anggota komunitas secara aktif melalui lokakarya, pertemuan komunitas, dan program pendidikan. Pendekatan ini memastikan bahwa perspektif dan pengetahuan lokal terintegrasi dalam proses identifikasi risiko. Selain itu, kesadaran dan edukasi juga ditingkatkan melalui kampanye edukasi dan pelatihan untuk membantu membangun pemahaman kolektif tentang pentingnya resiliensi.

Langkah terakhir adalah evaluasi risiko. Matriks risiko dikembangkan untuk mengevaluasi dan memprioritaskan risiko berdasarkan kemungkinan terjadinya dan dampak potensialnya, sehingga risiko mana yang harus ditangani terlebih dahulu dapat diidentifikasi. Simulasi komputer dan model prediktif juga digunakan untuk memahami skenario bencana yang mungkin terjadi dan dampaknya terhadap komunitas.

Dengan melalui proses ini, komunitas dapat mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang risiko yang dihadapi dan merancang strategi serta tindakan yang diperlukan untuk meningkatkan resiliensi. Identifikasi risiko yang komprehensif dan partisipatif memungkinkan komunitas untuk lebih siap dan mengurangi kerentanan terhadap ancaman potensial.

1. Strategi Pengurangan Risiko dan Persiapan Menghadapi Krisis

Perencanaan mitigasi adalah suatu langkah krusial dalam upaya membangun resiliensi suatu komunitas. Proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi risiko yang mungkin dihadapi oleh komunitas tersebut, serta untuk mengembangkan strategi yang dapat mengurangi dampaknya dan mempersiapkan tanggapan yang efektif dalam menghadapi krisis.

Tahapan pertama dalam perencanaan mitigasi adalah mengidentifikasi risiko-risiko yang spesifik dan relevan bagi komunitas tersebut. Risiko-risiko ini bisa berasal dari ancaman alam seperti banjir, gempa bumi, atau badai, maupun dari ancaman teknologi, sosial, atau ekonomi lainnya.

Setelah risiko-risiko diidentifikasi, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi dampak potensial yang dapat ditimbulkan oleh setiap risiko terhadap komunitas. Evaluasi ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang potensi kerugian fisik, sosial, ekonomi, dan lingkungan yang mungkin terjadi.

Berdasarkan identifikasi risiko dan evaluasi dampak, komunitas dapat mengembangkan strategi mitigasi yang tepat. Strategi ini bisa meliputi berbagai pendekatan, seperti pengurangan risiko fisik (misalnya, membangun tanggul untuk melindungi dari banjir), peningkatan kesiapsiagaan masyarakat (misalnya, melalui pelatihan evakuasi), atau pengembangan kebijakan dan regulasi.

Setelah strategi mitigasi dikembangkan, langkah berikutnya adalah mengimplementasikannya. Ini melibatkan alokasi sumber daya yang diperlukan, baik dalam hal finansial, tenaga kerja, maupun infrastruktur, untuk menerapkan tindakan mitigasi yang direncanakan.

Perencanaan mitigasi adalah proses yang dinamis. Oleh karena itu, penting untuk terus memantau dan mengevaluasi efektivitas strategi

mitigasi yang telah diimplementasikan. Hal ini memungkinkan untuk penyesuaian dan perbaikan yang diperlukan sesuai dengan perubahan kondisi atau pemahaman baru terhadap risiko.

Bagian penting dari perencanaan mitigasi adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang risiko yang dihadapi serta tindakan yang dapat mereka ambil untuk melindungi diri mereka sendiri dan komunitas mereka. Pendidikan dan pelatihan tentang kesiapsiagaan bencana merupakan komponen penting dari upaya ini.

Perencanaan mitigasi sering kali memerlukan kerja sama antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah daerah, lembaga swadaya masyarakat, sektor swasta, dan komunitas lokal. Kemitraan yang kuat dapat memperkuat upaya mitigasi dan meningkatkan kemampuan komunitas untuk merespons krisis.

Dengan melalui proses perencanaan mitigasi yang komprehensif, komunitas dapat mengurangi risiko yang mereka hadapi dan meningkatkan kemampuan mereka untuk merespons dengan efektif dalam menghadapi krisis. Ini merupakan langkah penting dalam membangun resiliensi komunitas yang kuat dan adaptif.

2. Strategi Pengembangan Respons dan Adaptasi Komunitas terhadap Krisis secara Efektif

Respons dan adaptasi merupakan tahap penting dalam siklus manajemen bencana yang memungkinkan komunitas untuk menghadapi krisis dengan lebih baik. Proses ini melibatkan serangkaian tindakan yang diambil untuk menanggapi peristiwa darurat serta untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi akibat krisis tersebut.

Ketika krisis terjadi, tanggapan darurat yang cepat dan terkoordinasi sangat penting. Komunitas perlu memiliki sistem peringatan dini yang efektif, prosedur evakuasi yang terorganisasi, serta akses ke layanan darurat seperti pemadam kebakaran, polisi,

dan layanan medis. Respons yang cepat dapat membantu dalam menyelamatkan nyawa dan meminimalkan kerusakan.

Komunitas yang siap menghadapi krisis memiliki keuntungan besar dalam mengurangi dampak negatifnya. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan pelatihan reguler bagi anggota komunitas tentang tindakan kesiapsiagaan, evakuasi, dan pertolongan pertama. Kesiapsiagaan ini dapat mencakup simulasi bencana, latihan evakuasi, serta pembentukan tim tanggap darurat.

Respons yang efektif memerlukan koordinasi yang baik antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga bantuan, swadaya masyarakat, dan sektor swasta. Kolaborasi yang kuat memungkinkan sumber daya dan pengetahuan yang lebih luas untuk digunakan dalam menanggapi krisis dan mempercepat proses pemulihan.

Setelah krisis mereda, komunitas perlu fokus pada pemulihan dan rekonstruksi. Ini termasuk memulihkan infrastruktur yang rusak, mendukung individu dan keluarga yang terkena dampak, dan membangun kembali sistem sosial dan ekonomi yang stabil. Proses pemulihan ini sering kali memerlukan waktu yang lama dan memerlukan komitmen jangka panjang dari semua pemangku kepentingan.

Setelah krisis, penting untuk melakukan evaluasi menyeluruh tentang respons yang telah dilakukan. Ini melibatkan meninjau kekurangan dan keberhasilan dalam tanggapan, serta mengidentifikasi pelajaran yang dapat dipetik untuk meningkatkan kesiapsiagaan di masa depan. Evaluasi ini membantu komunitas untuk terus belajar dan meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi krisis.

Krisis sering kali menyebabkan perubahan yang signifikan dalam kehidupan komunitas. Oleh karena itu, penting untuk dapat beradaptasi dengan perubahan ini. Hal ini dapat melibatkan penyesuaian

terhadap praktik-praktik budaya, ekonomi, dan lingkungan baru, serta pembangunan kemampuan untuk menghadapi risiko yang mungkin terjadi di masa depan.

Dengan mengambil langkah-langkah respons dan adaptasi yang efektif, komunitas dapat menjadi lebih tangguh dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang mungkin terjadi. Respons yang cepat dan terkoordinasi, kesiapsiagaan yang baik, kolaborasi antarpemangku kepentingan, serta pembelajaran yang berkelanjutan merupakan kunci utama dalam membangun resiliensi komunitas yang kokoh.

I. Tantangan dan Peluang di Masa Depan

1. Tantangan Membangun dan Mempertahankan Resiliensi Komunitas

Upaya membangun dan mempertahankan resiliensi komunitas menghadapi berbagai tantangan struktural, sosial, dan lingkungan yang saling terkait. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan sumber daya, terutama di wilayah terpencil atau kurang berkembang. Ketiadaan infrastruktur memadai, tenaga ahli, dan pendanaan yang cukup menjadi hambatan signifikan dalam membangun sistem resiliensi yang tangguh. Tanpa akses terhadap elemen-elemen pendukung tersebut, komunitas kesulitan membentuk strategi penanggulangan bencana yang efektif dan berkelanjutan.

Di samping itu, rendahnya literasi risiko bencana dan keterbatasan pengetahuan teknis dalam membangun resiliensi juga menjadi persoalan krusial. Minimnya akses terhadap pendidikan dan pelatihan membuat banyak komunitas tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang cara mempersiapkan diri, merespons, dan pulih dari bencana. Padahal, penguatan kapasitas pengetahuan merupakan fondasi penting dalam membangun ketangguhan masyarakat.

Ketergantungan yang tinggi pada bantuan eksternal, seperti dari pemerintah atau organisasi internasional, turut menghambat penguatan kapasitas lokal. Ketika komunitas terlalu bergantung pada intervensi luar, muncul risiko rendahnya inisiatif mandiri dan lemahnya kepemilikan lokal terhadap proses pemulihan dan pembangunan. Hal ini berdampak pada keberlanjutan program resiliensi dalam jangka panjang.

Tantangan geografis juga tidak dapat diabaikan. Komunitas yang terisolasi menghadapi kesulitan dalam mendapatkan akses cepat terhadap bantuan dan logistik saat bencana terjadi. Keterpencilan ini dapat memperlambat proses respons dan memperpanjang pemulihan, sehingga memperparah kerentanan masyarakat yang terdampak.

Dari sisi sosial-ekonomi, ketimpangan yang mencakup kemiskinan, ketidaksetaraan gender, dan marginalisasi kelompok rentan memperbesar risiko dan mengurangi kapasitas pemulihan komunitas. Ketidakeimbangan akses terhadap informasi, sumber daya, dan layanan perlindungan sosial menyebabkan sebagian anggota masyarakat lebih rentan terhadap dampak bencana.

Koordinasi lintas lembaga yang belum optimal juga menjadi kendala dalam membangun resiliensi. Kurangnya sinergi antara aktor lokal, nasional, dan internasional dapat menyebabkan tumpang tindih program, kesenjangan layanan, dan pemborosan sumber daya. Akibatnya, efektivitas respons bencana menjadi menurun.

Di atas semua itu, perubahan iklim menambah dimensi baru dalam tantangan resiliensi. Meningkatnya frekuensi dan intensitas bencana akibat iklim membuat perencanaan menjadi semakin kompleks dan tidak pasti. Dibutuhkan pendekatan adaptif dan sistem yang fleksibel agar komunitas mampu menghadapi dinamika risiko yang terus berubah.

Oleh karena itu, membangun resiliensi komunitas membutuhkan pendekatan komprehensif yang mencakup penguatan kapasitas lokal, perbaikan infrastruktur, peningkatan literasi risiko, serta kolaborasi lintas sektor yang efektif. Hanya dengan keterlibatan aktif dari seluruh pemangku kepentingan, resiliensi komunitas dapat terwujud secara berkelanjutan.

2. Peluang Peningkatan Resiliensi Komunitas di Masa Mendatang, termasuk Peran Teknologi dan Inovasi

Meningkatkan resiliensi komunitas di masa mendatang menawarkan banyak peluang yang dapat dimanfaatkan untuk menghadapi tantangan bencana. Salah satu elemen kunci dalam upaya ini adalah peran teknologi dan inovasi. Teknologi modern memungkinkan pengembangan sistem peringatan dini yang lebih canggih dan akurat. Misalnya, penggunaan sensor, satelit, dan algoritma prediksi dapat memberikan peringatan dini tentang gempa bumi, banjir, dan badai, sehingga masyarakat dapat mengambil tindakan preventif dengan cepat dan efektif, mengurangi dampak bencana.

Penggunaan data besar (*big data*) dan analitik juga membuka peluang besar dalam memahami pola bencana dan kerentanannya. Dengan teknologi analitik dan *machine learning*, dapat memprediksi area rentan terhadap bencana dan merencanakan langkah mitigasi yang tepat. Data ini sangat penting dalam perencanaan tata ruang dan pembangunan infrastruktur yang lebih tahan bencana, sehingga mengurangi risiko kerusakan di masa depan.

Selain itu, teknologi dapat memberdayakan masyarakat melalui platform digital dan aplikasi *mobile*. Informasi tentang cara-cara persiapan bencana dan langkah-langkah tanggap darurat dapat disebarkan dengan cepat dan luas. Teknologi ini juga memfasilitasi partisipasi masyarakat dalam simulasi bencana dan pelatihan *online*,

meningkatkan kesiapan mereka secara kolektif. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktif terlibat dalam upaya peningkatan resiliensi.

Inovasi dalam infrastruktur juga memainkan peran penting. Penggunaan material bangunan yang tahan gempa dan pengembangan sistem drainase yang efektif untuk mengatasi banjir dapat secara signifikan mengurangi kerusakan akibat bencana. Infrastruktur yang tahan bencana ini membantu memastikan bahwa bangunan dan fasilitas penting tetap berfungsi selama dan setelah bencana, mendukung upaya pemulihan yang lebih cepat.

Pengembangan sumber energi terbarukan, seperti tenaga surya dan angin, juga memberikan kontribusi besar. Instalasi energi terbarukan yang terdesentralisasi dapat memberikan daya yang stabil selama dan setelah bencana, mengurangi ketergantungan pada jaringan listrik yang rentan terhadap gangguan. Ini memastikan bahwa layanan penting tetap beroperasi, membantu komunitas bertahan dan pulih dengan lebih baik.

Teknologi komunikasi modern memungkinkan koordinasi yang lebih baik antara pemerintah, organisasi bantuan, dan masyarakat. Media sosial dan aplikasi pesan instan dapat digunakan untuk menyebarkan informasi darurat, mengoordinasikan bantuan, dan memastikan komunikasi yang efektif selama krisis. Jaringan komunikasi yang kuat membantu mengurangi kepanikan dan meningkatkan respons yang terkoordinasi.

Selain itu, teknologi memfasilitasi kolaborasi yang lebih baik antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, akademisi, dan masyarakat sipil. Platform digital memungkinkan pertukaran informasi dan sumber daya secara *real-time*, memastikan bahwa setiap pihak yang terlibat dapat memberikan

kontribusi terbaiknya, mempercepat respons dan pemulihan saat bencana terjadi.

Dengan memanfaatkan teknologi dan inovasi, kemampuan komunitas untuk menghadapi dan pulih dari bencana dapat diperkuat. Integrasi teknologi dalam strategi resiliensi memungkinkan pendekatan yang lebih proaktif, efisien, dan inklusif, yang pada akhirnya dapat menyelamatkan nyawa dan mengurangi kerugian, serta mendukung pembangunan berkelanjutan yang lebih luas. Teknologi juga memberikan kesempatan untuk mengembangkan solusi inovatif yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal, meningkatkan partisipasi masyarakat, dan memastikan bahwa komunitas dapat lebih mandiri dan tangguh dalam menghadapi bencana. Investasi dalam teknologi dan inovasi ini tidak hanya meningkatkan resiliensi tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kapasitas lokal dan kesejahteraan masyarakat jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364.
- Aguirre, B. E. (2006). *On the concept of resilience*. Disaster Research Center, University of Delaware.
- Aldrich, D. P. (2012). *Building resilience: Social capital in post-disaster recovery*. University of Chicago Press.
- Bach, R., dkk. (2015). *Strategies for supporting community resilience: Multinational experiences*. Multinational Resilience Policy Group. Elanders Sverige AB.
- Berkes, F. (1993). Traditional ecological knowledge in perspective. In J. T. Inglis (Ed.), *Traditional ecological knowledge: Concepts and cases* (pp. 1–9). International Program on Traditional Ecological Knowledge.

- Breton, M. (2001). Neighborhood resiliency. *Journal of Community Practice*, 9(1), 21–36.
- Britt, T. W., Adler, A. B., & Fynes, J. (2021). Perceived resilience and social connection as predictors of adjustment following occupational adversity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 339–353.
- Brooks, N. (2003). *Vulnerability, risk and adaptation: A conceptual framework* (Tyndall Centre Working Paper No. 38). University of East Anglia.
- Comfort, L. K., Boin, A., & Demchak, C. C. (Eds.). (2010). *Designing resilience: Preparing for extreme events*. University of Pittsburgh Press.
- Esterwood, E., & Saeed, S. A. (2020). Past epidemics, natural disasters, COVID-19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1121–1133.
- Field, J. (2011). *Modal sosial* (N. Nurhadi, Trans.). Kreasi Wacana.
- Folke, & Nelson, D. (2010) Resilience and vulnerability: complementary or conflict- ing concepts? *Ecology and Society*, 15(3). <http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art11/>
- Hall, C. E., Wehling, H., Stansfield, J., South, J., Brooks, S. K., Greenberg, N., Amlôt, R., & Weston, D. (2023). Examining the role of community resilience and social capital on mental health in public health emergency and disaster response: A scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 2482.
- Hughes, M. W., Quigley, M. C., Van Ballegooy, S., Deam, B. L., Bradley, B. A., Hart, D. E., & Measures, R. (2015). The sinking city: Earthquakes increase flood hazard in Christchurch, New Zealand. *GSA Today*, 25(3), 4–10.
- Kapucu, N., Hawkins, C. V., & Rivera, F. I. (2013). Disaster preparedness and resilience for rural communities. *Risk, Hazards & Crisis in Public Policy*, 4(4), 215–233.

- Landau, J., & Saul, J. (2004). Facilitating family and community resilience in response to major disaster. In F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family* (2nd ed., pp. 285–309). W. W. Norton & Company.
- Lazega, E., Wittek, R. P., & Snijders, T. A. (2022). Introduction to social networks and social resilience. In *A research agenda for social networks and social resilience* (pp. ix–xxx). Edward Elgar Publishing.
- Maguire, B., & Cartwright, S. (2008). *Assessing a community's capacity to manage change: A resilience approach to social assessment*. Bureau of Rural Sciences.
- Maliati, N., & Chalid, I. (2021). Resiliensi komunitas dan kerawanan pangan di pedesaan Aceh. *Aceh Anthropological Journal*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.29103/aaj.v5i1.4602>
- Masten, A. S. (2012). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3–25). Routledge.
- Miller, F., Osbahr, H., Boyd, E., Thomalla, F., Bharwani, S., Ziervogel, G., Walker, B., Birkmann, J., Van der Leeuw, S., Rockström, J., Hinkel, J., Downing, T., Folke, C., & Nelson, D. (2010). Resilience and vulnerability: Complementary or conflicting concepts? *Ecology and Society*, 15(3), 11. <http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art11/>
- Nemeth, D. G., & Olivier, T. W. (2017). *Innovative approaches to individual and community resilience: From theory to practice*. Academic Press.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150.

- Omand, D. (2005). Developing national resilience. *RUSI Journal*, 150(4), 14–18.
- Parvin, G. A., Takahashi, F., & Shaw, R. (2008). Coastal hazards and community-coping methods in Bangladesh. *Journal of Coastal Conservation*, 12(4), 181–193.
- Paton, D., & Johnston, D. (2001). Disasters and communities: Vulnerability, resilience and preparedness. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 10(4), 270–277.
- Rahman, H. A., dkk. (2017). Community resilience element in disaster management. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 56, 012018.
- Samaddar, S., & Okada, N. (2007). The process of community's coping capacity development in the Sumida Ward, Tokyo - A case study of rainfall harvesting movement. *Annals of Disaster Prevention Research Institute*, 50, 205–215.
- Sopkin, K. L., Stockdon, H. F., Doran, K. S., Plant, N. G., Morgan, K. L. M., Guy, K. K., & Smith, K. E. L. (2014). *Hurricane Sandy: Observations and analysis of coastal change* (Open-File Report 2014–1088). U.S. Geological Survey.
- Tainter, J. A., & Taylor, T. G. (2014). Complexity, problem-solving, sustainability and resilience. *Building Research & Information*, 42(2), 168–181.
- Twigg, J. (2009). *Characteristics of a disaster-resilient community: A guidance note*. British Red Cross. <https://actionaid.org/publications/2009/characteristics-disaster-resilient-community>
- Wilkin, J., Biggs, E., & Tatem, A. J. (2019). Measurement of social networks for innovation within community disaster resilience. *Sustainability*, 11(7), 1943.

Bab 9

Menjelang Masa Depan: Sinergi Resiliensi Individu, Keluarga, dan Komunitas

Bab terakhir ini menyintesis seluruh pembahasan dalam buku dengan menegaskan pentingnya sinergi antara resiliensi personal, relasional, dan sosial. Ditekankan pula implikasi bagi kebijakan pendidikan, kesehatan mental, dan pembangunan sosial yang berorientasi pada daya lenting masyarakat. Bab ini menutup buku dengan refleksi tentang arah penelitian masa depan dan pesan inspiratif bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan, tetapi juga kekuatan untuk tumbuh dalam ketidakpastian.

A. Dari Ketahanan menuju Sinergi

Resiliensi tidak dapat dipahami hanya sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, melainkan sebagai sistem yang hidup dalam konteks sosial dan budaya. Dalam perspektif ekologi manusia yang dikembangkan oleh Urie Bronfenbrenner (1979), resiliensi dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungan sekitarnya. Maksud dari interaksi ini adalah bahwa resiliensi tidak hanya berasal dari kekuatan pribadi individu (*internal*), tetapi juga dari sumber daya sosial (*external*) yang mendukung individu tersebut. Bronfenbrenner menekankan bahwa perkembangan individu terjadi dalam konteks sistem lingkungan yang berlapis—mikrosistem (keluarga, sekolah, teman sebaya), mesosistem (hubungan antarmikrosistem), eksosistem (struktur sosial yang tidak langsung terkait

tetapi berdampak, seperti kebijakan), makrosistem (norma dan budaya), serta kronosistem (dimensi waktu dan perubahan konteks lingkungan) yang semuanya berinteraksi secara dinamis.

Resiliensi muncul dari keseimbangan dan kesesuaian antara kekuatan personal individu, seperti keyakinan, sikap, dan kemampuan adaptif, dengan dukungan sosial dari lingkungan, seperti dukungan keluarga, teman, dan kebijakan yang ada. Dengan kata lain, individu yang resilien mampu memanfaatkan sumber daya sosial yang tersedia untuk mengatasi tantangan dan stres yang dialami. Interaksi tersebut bersifat dua arah, di mana kekuatan personal dan sumber daya sosial saling memperkuat untuk membangun ketahanan yang lebih efektif (Bronfenbrenner, 1979; Erlia dkk., 2017; Mujahidah, 2025).

Pada abad ke-21, umat manusia hidup dalam lanskap ketidakpastian yang belum pernah terjadi sebelumnya. Krisis iklim yang mengancam kelangsungan ekosistem global, disrupsi teknologi yang mengubah pola kerja dan relasi sosial, pandemi yang menyerosoti kerentanan sistem kesehatan dunia, serta percepatan perubahan sosial dan budaya telah menciptakan kondisi di mana krisis tidak lagi bersifat insidental, melainkan konstan dan sistemik. Dalam konteks inilah, resiliensi tidak dapat lagi dipahami hanya sebagai kemampuan individual untuk “bangkit dari keterpurukan,” tetapi sebagai kapasitas kolektif untuk beradaptasi, bertransformasi, dan tetap berfungsi secara bermakna di tengah ketidakpastian yang terus berubah (Masten, 2014).

Resiliensi abad ke-21 menuntut kerangka berpikir ekologi yang menghubungkan berbagai level kehidupan manusia—individu, keluarga, komunitas, dan institusi sosial—sebagai sistem yang saling memengaruhi. Individu yang resilien memang menjadi fondasi, tetapi daya lenting personal akan rapuh bila tidak ditopang oleh keluarga yang suportif dan komunitas yang inklusif. Keluarga berperan sebagai jembatan emosional dan sumber nilai yang menumbuhkan rasa aman psikologis, sedangkan

komunitas menyediakan jaringan sosial, keadilan struktural, dan ruang partisipasi yang memungkinkan setiap individu berdaya. Ketiga lapisan ini berinteraksi secara dinamis membentuk ekologi resiliensi—sistem adaptif yang saling memperkuat antara sumber daya internal (*personal agency*) dan eksternal (*social capital*).

Pendekatan terintegrasi terhadap resiliensi juga menjadi penting karena tantangan global bersifat kompleks dan saling terkait. Misalnya, krisis iklim tidak hanya berdampak pada lingkungan, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, mobilitas sosial, dan keamanan pangan. Demikian pula, disrupsi digital membawa peluang inovasi sekaligus risiko baru terhadap kesejahteraan psikologis, seperti *digital fatigue* dan disinformasi. Oleh karena itu, respons terhadap tantangan-tantangan tersebut harus melibatkan koordinasi lintas level—dari intervensi psikologis yang memperkuat regulasi diri individu, hingga kebijakan sosial yang menjamin akses sumber daya dan keadilan sosial bagi semua warga.

Selain itu, membangun resiliensi kolektif juga menuntut perubahan paradigma dalam memandang krisis. Krisis tidak semata dilihat sebagai ancaman yang harus dihindari, tetapi juga sebagai ruang untuk pertumbuhan dan inovasi sosial. Masten (2014) menyebut fenomena ini sebagai *ordinary magic*—kekuatan luar biasa yang muncul dari kemampuan manusia dan komunitasnya untuk menyesuaikan diri melalui proses-proses adaptif sehari-hari. Dengan kata lain, resiliensi bukan hanya tentang bertahan hidup, tetapi tentang bertumbuh bersama melalui kolaborasi, solidaritas, dan pembelajaran sosial.

Dalam perspektif ini, pembangunan resiliensi di abad ke-21 harus berorientasi pada transformasi sosial yang berkeadilan dan berkelanjutan. Artinya, kebijakan publik, sistem pendidikan, dan praktik sosial perlu diarahkan untuk memperkuat konektivitas antarindividu, memperluas akses terhadap sumber daya, serta menumbuhkan budaya empati dan tanggung jawab bersama. Hanya melalui sinergi antara kekuatan individu,

dukungan keluarga, dan struktur sosial yang adil, masyarakat global dapat membangun sistem yang bukan hanya mampu bertahan terhadap guncangan, tetapi juga mampu beradaptasi secara kreatif dan berkembang di tengah perubahan yang tak terhindarkan.

B. Resiliensi Individu sebagai Fondasi Personal untuk Adaptasi

Resiliensi individu merepresentasikan kapasitas seseorang untuk menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta menumbuhkan makna dalam situasi sulit. Dalam perspektif psikologi positif, resiliensi mencakup kemampuan untuk mempertahankan kesejahteraan dan bahkan berkembang melalui pengalaman traumatis (Seligman, 2011).

Dalam konteks psikologi positif, resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk tidak hanya pulih dari pengalaman traumatis atau tekanan, tetapi juga untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis dan bahkan berkembang lebih baik melalui pengalaman tersebut. Martin Seligman (2011) menyatakan bahwa resiliensi adalah bagian dari kekuatan karakter yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi kesulitan dengan adaptasi positif dan bertahan secara psikologis. Individu yang resilien menunjukkan kemampuan regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan pengelolaan stres yang baik, sehingga mereka mampu mempertahankan *psychological well-being* meskipun menghadapi tekanan berat.

Seligman dalam psikologi positif menekankan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui peningkatan *character strengths* dan pengalaman yang memperkuat kapasitas mental individu. Menurut Martin Seligman (2011) dalam psikologi positif menekankan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan bahkan berkembang setelah mengalami kesulitan atau trauma. Seligman melihat resiliensi sebagai bagian dari

kekuatan karakter yang melibatkan adaptasi positif terhadap tekanan yang berarti, serta keterampilan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Resiliensi juga merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis, di mana emosi positif memainkan peran sentral dalam memperluas cara berpikir dan meningkatkan daya tahan mental terhadap tekanan (Reivich & Seligman, 2011; Seligman, 2011).

Kepercayaan diri terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) menjadi kunci utama dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menafsirkan kegagalan sebagai peluang belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri (Bandura, 1997). Hal ini diperkuat oleh konsep *growth mindset* (Dweck, 2006), yang menekankan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha dan pengalaman.

Menurut Albert Bandura (1997), efikasi diri (*self-efficacy*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna menghadapi situasi tertentu dan mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri menjadi kunci utama dalam menghadapi tantangan hidup karena menentukan bagaimana individu memotivasi diri, bertahan menghadapi kesulitan, serta memilih dan mengatur perilaku mereka. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri mereka.

Bandura membagi efikasi diri menjadi tiga dimensi penting: 1) *Magnitude*, yakni tingkat kesulitan tugas yang dapat dihadapi seseorang; 2) *Generality*, yaitu tingkat kepercayaan diri untuk menghadapi berbagai tugas atau situasi yang berbeda; dan 3) *Strength*, yaitu kekuatan keyakinan untuk bertahan dan terus berusaha meskipun menghadapi kegagalan atau hambatan.

Hal ini sejalan dengan konsep *growth mindset* yang dikemukakan oleh Carol Dweck (2006), yang menekankan bahwa kemampuan dan kecerdasan bukanlah sesuatu yang statis, melainkan dapat dikembangkan melalui usaha, pengalaman, dan pembelajaran berkelanjutan. Individu dengan *growth mindset* melihat kegagalan bukan sebagai tanda ketidakmampuan tetap, melainkan bagian dari proses belajar yang memperkuat kemampuan mereka.

Argumen ini memperlihatkan bahwa efikasi diri tinggi dan *growth mindset* saling memperkuat dalam membentuk sikap adaptif terhadap tantangan dan kegagalan. Efikasi diri memberikan keyakinan pada kemampuan diri untuk bertindak dan berhasil, sementara *growth mindset*

Menurut Bandura (1997), kepercayaan diri terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) menjadi kunci utama dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menafsirkan kegagalan sebagai peluang belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Hal ini diperkuat oleh konsep *growth mindset* (Dweck, 2006), yang menekankan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha dan pengalaman. menyediakan kerangka berpikir yang terbuka pada perubahan dan perkembangan kemampuan melalui usaha. Bersama-sama, keduanya membentuk fondasi psikologis yang kokoh bagi individu dalam merespons stres, kegagalan, dan perubahan secara positif dan produktif.

Namun, kapasitas personal ini tidak tumbuh dalam ruang hampa. Dukungan sosial, konteks budaya, dan pola pengasuhan memainkan peran besar dalam pembentukan resiliensi (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Dengan demikian, intervensi penguatan resiliensi personal perlu disertai sistem pendukung sosial yang kondusif, baik dalam keluarga, sekolah, maupun lingkungan kerja.

C. Resiliensi Keluarga Menjadi Sumber Dukungan dan Transmisi Nilai

Keluarga adalah laboratorium pertama tempat individu belajar menghadapi stres, kehilangan, dan perubahan. Walsh (2016) mendefinisikan resiliensi keluarga sebagai kemampuan sistem keluarga untuk pulih dan beradaptasi secara positif setelah menghadapi kesulitan.

Tiga dimensi utama resiliensi keluarga menurut Walsh (2016) mencakup keyakinan keluarga, pola organisasi keluarga, serta komunikasi dan pemecahan masalah. Keyakinan keluarga (*family belief systems*) berperan penting dalam membantu anggota keluarga menafsirkan krisis sebagai peluang untuk tumbuh bersama, bukan sebagai ancaman terhadap stabilitas hubungan. Melalui sistem keyakinan yang kuat, keluarga dapat menumbuhkan optimisme, harapan, dan makna atas pengalaman sulit yang mereka hadapi.

Selanjutnya, pola organisasi keluarga (*organizational patterns*) menjadi fondasi struktural yang memungkinkan keluarga tetap stabil di tengah perubahan. Fleksibilitas, kohesi, serta kemampuan memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan menjadi kunci bagi keluarga untuk beradaptasi terhadap tekanan eksternal maupun internal.

Dimensi terakhir, yakni komunikasi dan pemecahan masalah, menekankan pentingnya keterbukaan dan dialog yang jujur antaranggota keluarga. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat membangun kepercayaan, memperkuat empati, serta menemukan solusi bersama atas berbagai tantangan hidup. Ketiga dimensi tersebut saling berinteraksi dalam membentuk sistem keluarga yang tangguh, adaptif, dan resilien.

Dalam masyarakat modern, keluarga menghadapi tantangan baru seperti ketimpangan ekonomi, migrasi, dan paparan digital yang berlebihan (Prime, Wade, & Browne, 2020). Oleh karena itu, penguatan resiliensi keluarga harus memperhatikan konteks kontemporer, misalnya

dengan membangun literasi digital keluarga dan memperkuat komunikasi lintas generasi. Resiliensi keluarga pada masa kini tidak bisa dipisahkan dari perubahan sosial yang cepat dan kompleksitas kehidupan modern.

Keluarga tidak lagi hanya menghadapi masalah tradisional seperti konflik internal atau kehilangan anggota keluarga, tetapi juga dihadapkan pada tantangan-tantangan struktural dan global, seperti: ketimpangan ekonomi, yang dapat menimbulkan stres finansial dan menurunkan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Migrasi, baik dalam bentuk perpindahan wilayah maupun mobilitas sosial, yang dapat memengaruhi keutuhan, pola komunikasi, dan dukungan emosional dalam keluarga. Paparan digital yang berlebihan membawa dampak ganda, yaitu mempermudah konektivitas sekaligus berisiko melemahkan interaksi tatap muka, meningkatkan distraksi, dan menimbulkan kesenjangan generasi.

Oleh sebab itu, upaya memperkuat resiliensi keluarga harus menyesuaikan diri dengan kondisi zaman. Salah satu strategi penting adalah membangun literasi digital keluarga—kemampuan menggunakan teknologi secara bijak, aman, dan produktif. Literasi digital membantu keluarga menjaga keseimbangan antara dunia *online* dan *offline* serta melindungi anak-anak dari risiko seperti kecanduan gawai atau paparan konten negatif.

Selain itu, komunikasi lintas generasi menjadi aspek kunci dalam membangun pemahaman dan kedekatan emosional antara orang tua dan anak di tengah perbedaan nilai maupun gaya hidup akibat perkembangan teknologi. Dengan komunikasi yang terbuka dan empatik, keluarga dapat menumbuhkan saling pengertian dan memperkuat kohesi, sehingga tetap tangguh menghadapi perubahan zaman.

Dengan demikian, resiliensi keluarga modern perlu dikembangkan secara kontekstual sesuai dengan tantangan era digital dan dinamika sosial-ekonomi masa kini, dengan menekankan pentingnya literasi digital dan komunikasi lintas generasi sebagai fondasi daya lenting keluarga.

D. Resiliensi Komunitas sebagai Daya Lentur Sosial dalam Skala Kolektif

Resiliensi komunitas adalah kapasitas kolektif suatu masyarakat untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan pulih dari krisis dengan tetap mempertahankan identitas sosialnya (Norris dkk., 2008). Empat komponen kunci yang menopang resiliensi komunitas meliputi: 1) Pengembangan ekonomi (*economic development*), 2) Modal sosial (*social capital*), 3) Informasi dan komunikasi (*information and communication*), serta 4) Kompetensi komunitas (*community competence*).

Selama pandemi COVID-19, misalnya, banyak komunitas di Indonesia menunjukkan resiliensi melalui praktik solidaritas warga, gotong royong, dan inovasi sosial berbasis lokal. Praktik tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dapat menjadi kekuatan utama dalam menjaga kohesi sosial pada masa krisis (Henderson dkk., 2020).

Nilai-nilai budaya menjadi kekuatan penting dalam menjaga kohesi sosial selama masa krisis karena nilai tersebut menyediakan kerangka bersama yang mengikat individu dalam masyarakat dan menanamkan rasa identitas, solidaritas, serta tanggung jawab kolektif. Menurut Henderson dkk. (2020), nilai budaya berfungsi sebagai landasan moral dan sosial yang membentuk pola perilaku, norma, dan harapan yang mengarahkan interaksi sosial, sehingga memungkinkan masyarakat untuk bertahan dan bersatu saat menghadapi tekanan dan ancaman bersama. Nilai budaya seperti gotong royong, saling menghormati, toleransi, dan rasa memiliki berkontribusi dalam membangun solidaritas sosial yang memperkuat kohesi sosial dan menciptakan rasa aman psikologis bagi anggota masyarakat.

Nilai budaya juga berperan dalam mengaktifkan mekanisme dukungan sosial yang penting dalam krisis—misalnya, melalui tradisi sosial yang mendorong bantuan timbal balik, berbagi sumber daya, dan komunikasi terbuka yang membangun kepercayaan antaranggota masyarakat. Dalam

menghadapi krisis yang sifatnya kompleks dan multidimensional, kohesi sosial yang didukung oleh nilai budaya menjaga stabilitas sosial dan memfasilitasi kolaborasi antarpihak dalam merespons tantangan bersama, sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi kolektif.

Budaya tidak hanya merupakan warisan simbolik, tetapi juga kekuatan dinamis yang memengaruhi respons sosial dan psikologis masyarakat, tetapi merupakan kekuatan dinamis yang memengaruhi respons sosial dan psikologis masyarakat. Dengan nilai budaya yang terinternalisasi, individu dan kelompok dapat menemukan makna bersama dalam pengalaman krisis, yang menguatkan motivasi kolektif untuk bertahan, berinovasi, serta membangun kembali kehidupan sosial. Oleh karena itu, nilai budaya menjadi prasyarat fundamental bagi kohesi sosial yang efektif dan ketahanan komunitas dalam menghadapi situasi krisis (Henderson dkk., 2020).

Nilai-nilai budaya berperan sebagai perekat sosial (*social glue*) yang menjaga kohesi sosial ketika masyarakat menghadapi krisis. Menurut Henderson dkk. (2020), budaya menyediakan seperangkat makna bersama (*shared meanings*), norma, dan ritual yang menuntun cara individu dan kelompok merespons kesulitan. Dalam konteks ini, nilai-nilai seperti gotong royong, solidaritas, saling menghormati, dan tanggung jawab kolektif menjadi dasar munculnya perilaku prososial yang memperkuat hubungan antaranggota komunitas.

Secara psikologis, budaya berfungsi sebagai sistem regulasi emosi kolektif—ia membantu masyarakat memaknai penderitaan bukan hanya sebagai beban individu, tetapi sebagai pengalaman bersama yang dapat diatasi secara kolaboratif (Hofstede, 2011; Kim dkk., 2016). Misalnya, Dalam masyarakat kolektivistik seperti Indonesia, nilai gotong royong tidak hanya berfungsi sebagai slogan sosial, tetapi juga sumber daya psikologis yang menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan dukungan sosial saat krisis melanda.

Lebih jauh, nilai budaya juga berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mengatur keseimbangan antara stabilitas dan perubahan. Tradisi dan ritual bersama, seperti upacara adat atau perayaan keagamaan, tidak hanya berperan mempertahankan identitas kelompok, tetapi juga menjadi ruang untuk menegosiasikan makna baru dalam menghadapi perubahan sosial (Ungar, 2011). Dengan demikian, budaya menyediakan kerangka interpretatif yang fleksibel: ia mampu menjaga kontinuitas sosial sambil memungkinkan masyarakat beradaptasi terhadap tantangan baru tanpa kehilangan jati dirinya.

Dari perspektif pembangunan sosial, kohesi yang berbasis nilai budaya memiliki implikasi penting terhadap kebijakan publik. Kebijakan yang sensitif terhadap nilai lokal dan budaya partisipatif cenderung lebih efektif dalam membangun kepercayaan sosial, karena masyarakat merasa dihargai dan dilibatkan dalam proses pemulihan. Sebaliknya, pendekatan yang mengabaikan konteks budaya berisiko menciptakan resistansi sosial atau ketergantungan jangka panjang.

Dengan demikian, nilai-nilai budaya bukan hanya warisan masa lalu, melainkan fondasi psikososial yang menjaga ketahanan dan keberlanjutan kehidupan bersama. Dalam era global yang sarat ketidakpastian, kekuatan budaya dapat menjadi jangkar moral dan sosial yang memungkinkan masyarakat tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh dari krisis.

Untuk memperkuat resiliensi komunitas, dibutuhkan kebijakan publik yang berpihak pada partisipasi warga, penguatan jaringan sosial, dan pembangunan berbasis keadilan sosial (Ungar, 2011). Resiliensi komunitas tidak hanya ditentukan oleh ketahanan individu, tetapi juga oleh keadilan struktural yang memungkinkan setiap warga memiliki akses terhadap sumber daya dan peluang yang setara.

Resiliensi komunitas tidak semata-mata merupakan hasil dari kekuatan individu, melainkan buah dari sistem sosial yang berfungsi secara adil dan inklusif. Ketahanan masyarakat tidak dapat dibangun

hanya dengan mengandalkan individu yang kuat secara mental atau emosional. Sebaliknya, daya lentur sosial tumbuh ketika sistem sosial, ekonomi, dan politik menyediakan kondisi yang memungkinkan individu dan kelompok untuk beradaptasi, bekerja sama, serta memulihkan diri dari krisis. Dalam masyarakat dengan struktur yang timpang—misalnya ketika akses terhadap pendidikan, layanan kesehatan, atau pekerjaan tidak merata—resiliensi sosial menjadi rapuh karena sebagian warga tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk bangkit kembali.

Keadilan struktural menjadi fondasi penting bagi terbentuknya resiliensi sosial yang berkelanjutan. Konsep ini mencerminkan kesetaraan kesempatan bagi seluruh warga dalam memperoleh hak-hak dasar seperti pendidikan, keamanan, perumahan, serta partisipasi sosial. Ketika distribusi sumber daya berlangsung secara adil, masyarakat dapat berkontribusi secara aktif dalam kehidupan bersama dan menunjukkan solidaritas tinggi dalam menghadapi berbagai bentuk krisis. Sebaliknya, ketimpangan struktural melahirkan eksklusi sosial, ketidakpercayaan, dan polarisasi, yang pada akhirnya melemahkan kemampuan kolektif untuk pulih dari gangguan (Ungar, 2011).

Lebih jauh, keadilan sosial juga memperkuat kohesi dan kepercayaan sosial yang menjadi inti dari resiliensi komunitas. Daya lentur sosial sangat bergantung pada modal sosial, yakni jaringan kepercayaan, norma saling membantu, dan semangat solidaritas antarwarga (Norris dkk., 2008). Ketika masyarakat merasa diakui dan dilibatkan dalam pengambilan keputusan, muncul rasa memiliki terhadap komunitas yang mendorong kerja sama lintas kelompok. Dalam konteks ini, masyarakat yang inklusif dan adil lebih cepat pulih dari krisis karena memiliki fondasi kepercayaan dan rasa kebersamaan yang kuat.

Sebaliknya, ketiadaan keadilan struktural menjadikan resiliensi sebagai beban individual. Ketika kebijakan publik gagal melindungi kelompok rentan atau menyediakan akses yang setara, tuntutan untuk

“kuat” jatuh sepenuhnya pada individu. Kondisi ini menciptakan ilusi bahwa daya lenting merupakan tanggung jawab pribadi, padahal sejatinya resiliensi membutuhkan dukungan sistemik berupa kebijakan sosial yang berpihak dan struktur yang melindungi setiap warga. Dengan demikian, keadilan struktural merupakan prasyarat utama agar resiliensi sosial dapat diwujudkan sebagai hak bersama, bukan privilese bagi segelintir kelompok yang beruntung.

E. Menuju Ekologi Resiliensi: Integrasi Tiga Lapisan

Resiliensi individu, keluarga, dan komunitas bukanlah entitas yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari sistem yang saling berinteraksi dan memperkuat. Konsep ini dikenal sebagai ekologi resiliensi, yaitu pandangan bahwa kemampuan bertahan dan tumbuh tidak hanya muncul dari faktor internal individu, tetapi juga dari hubungan timbal balik antara individu, keluarga, dan konteks sosial di sekitarnya (Ungar, 2011). Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai sistem adaptif berlapis yang bekerja secara dinamis melalui dukungan emosional, struktural, dan sosial.

Pada lapisan pertama, resiliensi individu mencerminkan kapasitas seseorang untuk mengelola stres, menyesuaikan diri terhadap perubahan, dan menemukan makna di balik pengalaman sulit. Individu yang resilien tidak hanya berfokus pada pemulihan (*recovery*), tetapi juga pada pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang muncul setelah krisis. Faktor-faktor seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan makna hidup menjadi fondasi utama dalam menjaga keseimbangan psikologis. Resiliensi individu ini sering kali menjadi titik awal bagi terbentuknya ketangguhan di tingkat keluarga, karena individu yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung berkontribusi positif dalam dinamika relasional dan komunikasi keluarga.

Lapisan kedua adalah resiliensi keluarga, yang berfungsi sebagai jembatan antara kekuatan personal dan dukungan sosial yang lebih luas.

Keluarga berperan sebagai sistem utama yang mentransmisikan nilai, memberikan dukungan emosional, dan memfasilitasi pembelajaran adaptif lintas generasi. Menurut Walsh (2016), keluarga yang resilien ditandai oleh keyakinan positif terhadap kemampuan bersama untuk mengatasi kesulitan, fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, serta komunikasi yang terbuka dan penuh empati. Dalam konteks ekologi resiliensi, keluarga berfungsi sebagai sistem mediasi (*mediating system*) yang membantu anggotanya beradaptasi dengan tekanan dari lingkungan sosial, sekaligus menyediakan rasa aman dan makna dalam menghadapi tantangan hidup.

Sementara itu, resiliensi komunitas berfungsi sebagai konteks makro yang memperkuat lapisan individu dan keluarga melalui jejaring sosial, nilai kebersamaan, dan struktur pendukung yang adil. Komunitas yang resilien mampu menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi pemulihan, inovasi, dan kolaborasi. Ketika hubungan antarwarga dilandasi oleh kepercayaan, solidaritas, dan partisipasi aktif, maka terbentuk modal sosial yang mempercepat proses adaptasi kolektif terhadap perubahan (Norris dkk., 2008). Dalam kerangka ini, masyarakat berfungsi sebagai ekosistem adaptif yang mampu menyerap guncangan dan bertransformasi menjadi lebih kuat melalui pengalaman krisis.

Ketiga lapisan ini—individu, keluarga, dan komunitas—tidak bekerja secara linear, melainkan saling memengaruhi secara timbal balik. Individu yang resilien dapat memperkuat fungsi keluarga melalui dukungan emosional dan pengambilan keputusan yang adaptif. Keluarga yang sehat emosional dapat menularkan nilai-nilai ketangguhan kepada anggotanya serta berkontribusi pada keterlibatan sosial di komunitas. Sebaliknya, komunitas yang memiliki jaringan dukungan yang kuat dapat memperkuat rasa aman psikologis dan menurunkan tingkat stres individu dan keluarga. Dengan demikian, resiliensi bukanlah hasil dari satu lapisan saja, tetapi produk dari interaksi sistemik antarlapisan yang saling menopang.

Sinergi antara ketiga lapisan tersebut menghasilkan daya lenting sosial yang berkelanjutan—sebuah kondisi ketika individu merasa berdaya, keluarga menjadi ruang pemulihan, dan komunitas menyediakan dukungan sosial serta kesempatan untuk berpartisipasi dalam perubahan positif (Masten & Reed, 2002). Pendekatan ekologi resiliensi ini menegaskan bahwa pembangunan masyarakat tangguh tidak cukup dengan memperkuat individu semata, tetapi juga harus memastikan bahwa keluarga berfungsi optimal dan komunitas memiliki struktur sosial yang adil, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan bersama.

F. Resiliensi Sosial dalam Pembangunan Indonesia

Resiliensi sosial merupakan fondasi bagi keberlanjutan pembangunan Indonesia. Pada tingkat individu, resiliensi mencerminkan kapasitas untuk mengelola tekanan, menumbuhkan makna dari krisis, serta bertransformasi menjadi pribadi yang lebih adaptif dan optimis (Masten, 2014; Ungar, 2019). Sementara itu, pada tingkat komunitas, resiliensi tecermin dalam kohesi sosial, solidaritas, kepemimpinan partisipatif, dan kemampuan kolektif untuk memobilisasi sumber daya lokal (Norris dkk., 2008). Dalam konteks masyarakat Indonesia yang multikultural, nilai-nilai seperti gotong royong, musyawarah, dan kekeluargaan menjadi kekuatan kultural yang menjaga ketahanan sosial sekaligus mendorong adaptasi terhadap perubahan zaman (Muluk & Sumaryono, 2020).

Pembangunan yang tangguh menuntut sinergi antara resiliensi individu dan komunitas dalam kerangka penguatan sosial yang terintegrasi. Pilar psikologis memperkuat kapasitas personal melalui pendidikan karakter, *growth mindset*, dan literasi resiliensi; pilar sosial-komunitas menghidupkan kembali modal sosial melalui kolaborasi berbasis nilai budaya lokal; sedangkan pilar struktural menuntut kebijakan publik yang inklusif, partisipatif, dan adaptif terhadap perubahan. Ketiga pilar ini membentuk sistem sosial yang memungkinkan warga tidak hanya bertahan dari krisis, tetapi juga tumbuh dan berinovasi.

Sinergi antara individu, keluarga, dan komunitas inilah yang akan menentukan arah pembangunan Indonesia ke depan. Resiliensi sosial bukan sekadar kemampuan bertahan, melainkan kekuatan untuk bertransformasi secara kolektif menuju tatanan masyarakat yang lebih adil, sejahtera, dan berkelanjutan. Dengan menempatkan resiliensi sebagai nilai dasar pembangunan manusia, Indonesia dapat menghadapi masa depan yang penuh ketidakpastian dengan daya lenting moral, sosial, dan spiritual yang kokoh.

G. Implikasi bagi Kebijakan dan Arah Penelitian Masa Depan

Dalam menghadapi tantangan sosial, ekonomi, dan ekologis yang semakin kompleks, pembangunan resiliensi harus diposisikan sebagai prioritas lintas sektor—bukan hanya tanggung jawab individu atau keluarga, tetapi juga agenda strategis negara dan masyarakat global. Resiliensi masa depan perlu didekati secara interdisipliner, menggabungkan perspektif psikologi, pendidikan, sosiologi, teknologi, dan kebijakan publik agar mampu menjawab kompleksitas zaman digital dan perubahan iklim sosial yang cepat.

Salah satu prioritas utama adalah pendidikan berbasis resiliensi. Sistem pendidikan tidak cukup berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga harus menanamkan kompetensi psikologis seperti empati, regulasi emosi, daya lenting kognitif, dan literasi digital sejak usia dini. Pendidikan yang berorientasi pada pertumbuhan (*growth mindset*) mendorong siswa untuk melihat kesulitan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai kegagalan (Yeager & Dweck, 2012). Dengan demikian, sekolah perlu menjadi ekosistem yang aman dan suportif, di mana siswa belajar mengenali emosi, membangun hubungan sehat, serta mengembangkan kemampuan berpikir reflektif dan adaptif terhadap perubahan teknologi dan sosial.

Selanjutnya, intervensi keluarga berbasis kekuatan (*strength-based family intervention*) perlu dikembangkan sebagai bagian integral dari kebijakan sosial dan kesehatan mental masyarakat. Menurut Walsh (2016), keluarga merupakan arena utama tempat resiliensi dibangun dan ditransmisikan lintas generasi. Oleh karena itu, program kebijakan publik sebaiknya tidak hanya berfokus pada pencegahan krisis keluarga, tetapi juga pada peningkatan kapasitas internal keluarga—seperti komunikasi positif, manajemen stres kolektif, serta dukungan emosional yang saling menguatkan. Pendekatan berbasis kekuatan memungkinkan keluarga melihat diri mereka bukan sebagai penerima bantuan, melainkan sebagai agen ketahanan yang memiliki sumber daya internal untuk tumbuh bersama dalam menghadapi tekanan sosial, ekonomi, dan teknologi.

Di tingkat sosial, kebijakan komunitas yang menumbuhkan solidaritas sosial dan dukungan kesehatan mental berbasis komunitas menjadi kunci untuk memperkuat daya lenting kolektif. Komunitas yang resilien dicirikan oleh adanya partisipasi aktif warga, jaringan kepercayaan yang kuat, dan akses terhadap sumber daya sosial yang adil (Norris dkk., 2008). Pemerintah daerah dan lembaga sosial perlu mengembangkan model intervensi yang mengintegrasikan layanan psikososial, kegiatan sosial berbasis gotong royong, serta ruang dialog warga untuk memperkuat rasa kepemilikan bersama terhadap masalah publik. Dalam konteks ini, kebijakan yang adil dan inklusif merupakan fondasi utama bagi terbangunnya kepercayaan sosial—faktor yang sangat menentukan tingkat resiliensi suatu komunitas terhadap bencana, konflik, maupun krisis sosial-ekonomi.

Lebih jauh lagi, penelitian lintas budaya dan digital menjadi arah penting dalam memahami bentuk-bentuk resiliensi baru di era teknologi. Fenomena seperti *online resilience* dan *cyber well-being* (Vlachou dkk., 2021) menyoroti bagaimana individu dan kelompok menghadapi tekanan psikologis yang timbul dari paparan media sosial, disinformasi, dan perbandingan sosial daring. Penelitian ke depan perlu menjelajahi

bagaimana resiliensi dapat dimediasi oleh faktor digital—misalnya melalui penggunaan teknologi yang *mindful*, dukungan sosial daring, atau platform edukatif yang memperkuat regulasi emosi digital. Pendekatan ini juga menuntut sensitivitas budaya, karena cara individu dan komunitas membangun resiliensi digital sangat dipengaruhi oleh nilai, norma, dan sistem sosial masing-masing masyarakat.

Dengan demikian, arah penelitian dan kebijakan resiliensi masa depan perlu mengintegrasikan pendekatan ekologi adaptif—yang memandang individu, keluarga, dan komunitas sebagai sistem yang saling bergantung. Kolaborasi antara akademisi, praktisi, pembuat kebijakan, dan masyarakat sipil diperlukan untuk merumuskan strategi yang tidak hanya menumbuhkan daya lenting, tetapi juga keadilan sosial dan kesejahteraan kolektif. Resiliensi di masa depan bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, melainkan kemampuan untuk bertransformasi secara berkelanjutan di tengah perubahan sosial dan ekologis global.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Erlia, D., Kumalawati, R., & Aristin, N. F. (2017). Analisis faktor resiliensi masyarakat di permukiman lahan basah Kota Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Geografi*, 4(2), 29–38.
- Henderson, A., dkk. (2020). Culture as a resilience factor in social cohesion during crisis. *Journal of Community Psychology*.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>

- Kim, U., Yang, K. S., & Hwang, K. K. (Eds.). (2016). *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*. Springer Science & Business Media.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Mujahidah. (2025). Implementasi teori ekologi Bronfenbrenner dalam konteks perkembangan individu. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Muluk, H., & Sumaryono, R. (2020). *Gotong royong: Nilai budaya dan resiliensi sosial masyarakat Indonesia*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Reivich, K., & Seligman, M. E. P. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M. (2019). *Change your world: The science of resilience and the true path to success*. Sutherland House.
- Vlachou, M., Andreou, E., & Tseliou, E. (2021). Online resilience and psychological well-being: A systematic review of literature. *Current Psychology*, 40(12), 5963–5978. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00579-1>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>

Penutup

Resiliensi sebagai Gerak Tumbuh Kehidupan

Resiliensi bukanlah sekadar kemampuan bertahan hidup (*to survive*), melainkan gerak menuju pertumbuhan (*to thrive*). Dalam setiap pengalaman sulit, terdapat kesempatan untuk mengenali makna, memperkuat relasi, dan menumbuhkan kebijaksanaan hidup. Ketika individu belajar pulih, keluarga saling menguatkan, dan komunitas bergerak bersama, maka lahirlah kekuatan sosial yang tidak hanya menahan badai, tetapi juga menumbuhkan kehidupan baru setelahnya.

Resiliensi adalah kualitas universal yang penting dimiliki oleh setiap orang. Baik dalam menghadapi tantangan sehari-hari maupun krisis nasional, resiliensi menjadi fondasi yang kuat bagi individu untuk mengatasi rintangan dan terus maju. Ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak memandang status sosial atau latar belakang individu, tetapi relevan dalam semua konteks kehidupan.

Resiliensi bukanlah kualitas yang muncul secara tiba-tiba, melainkan membutuhkan proses mental yang nyata untuk mengatasi kesulitan. Penelusuran literatur dan studi kasus dalam buku ini menggambarkan berbagai strategi adaptasi yang digunakan oleh individu dan komunitas untuk menghadapi tantangan dan krisis. Ini mencakup kemampuan untuk mengubah pandangan terhadap kegagalan, mencari dukungan sosial, dan memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal.

Dengan memahami strategi-strategi ini, individu dapat belajar bagaimana menghadapi tantangan dengan lebih efektif dan mengatasi kesulitan dengan lebih baik. Resiliensi dapat dikembangkan dan diperkuat melalui waktu dan pengalaman, menegaskan pentingnya ketekunan dan determinasi dalam menghadapi tantangan hidup.

Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial memainkan peran penting dalam pembentukan resiliensi. Hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, dan masyarakat dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang diperlukan untuk pulih dari kesulitan. Dukungan sosial, lingkungan, dan akses terhadap sumber daya memiliki dampak signifikan dalam membentuk kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah kesulitan. (Zhang, 2023).

Berbagai intervensi telah terbukti berhasil dalam meningkatkan tingkat resiliensi individu dan kelompok. Program pendidikan, pelatihan keterampilan, dan dukungan psikososial telah terbukti efektif dalam memperkuat kemampuan adaptasi dan coping. Hal ini menekankan pentingnya upaya kolaboratif dari berbagai pihak dalam mendukung pengembangan resiliensi.

Penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengembangan program intervensi resiliensi berbasis budaya lokal, atau eksplorasi faktor resiliensi pada kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, dan penyintas trauma. Di sisi lain, pelatihan resiliensi berbasis komunitas atau teknologi juga patut dikembangkan untuk menjawab tantangan zaman digital.

Buku ini menyoroti pentingnya optimisme dan kemampuan untuk bangkit kembali sebagai inti dari konsep resiliensi. Kemampuan menemukan cara untuk bangkit setelah mengalami keterpurukan, serta menghadapi tantangan dengan keyakinan, mencerminkan esensi dari resiliensi. Resiliensi melibatkan sikap mental yang kuat dan sikap positif terhadap masa depan, bahkan di tengah situasi sulit.

Penerimaan terhadap situasi yang sulit dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan juga ditekankan. Resiliensi bukan hanya tentang memiliki kekuatan mental, tetapi juga tentang fleksibilitas dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Sikap terbuka terhadap perubahan dan kemampuan untuk beradaptasi membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih efektif (Upadhyay & Sangiamwibool, 2021).

Resiliensi merupakan kunci dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam perjalanan kehidupan, individu menghadapi rintangan, kegagalan, dan krisis (Cherry, 2023). Kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kejatuhan adalah hal yang sangat berharga untuk menjalani hidup dengan kedamaian dan keberanian (Sutton, 2019). Studi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan lebih tinggi. Mereka mampu mengatasi stres dengan lebih baik, memiliki hubungan lebih baik, dan mencapai tujuan hidup lebih sukses (Schrader, 2021).

Salah satu tantangan besar di masa depan adalah dampak perubahan iklim dan degradasi lingkungan. Globalisasi dan teknologi yang terus berkembang dapat menciptakan ketidakpastian ekonomi. Tantangan kesehatan mental di masa depan semakin meningkat, terutama dengan meningkatnya tekanan sosial dan perubahan dalam cara hidup. Perubahan demografi, ketidakstabilan politik dan sosial, serta krisis kemanusiaan juga merupakan tantangan besar yang memerlukan resiliensi.

Dengan mengakui dan memahami tantangan-tantangan ini, individu dan masyarakat dapat mempersiapkan diri secara lebih baik untuk menghadapi masa depan yang tidak pasti dan kompleks. Resiliensi menjadi kunci dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, memungkinkan kita untuk beradaptasi dan berkembang di tengah perubahan yang cepat dan sering tidak terduga.

Resiliensi yang sejati tidak hanya memperkuat daya tahan individu, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai seperti kepedulian, kolaborasi, dan kebermaknaan. Dengan membangun ketahanan emosional dan sosial yang berlandaskan nilai-nilai humanistik, kita berkontribusi dalam menciptakan masyarakat yang lebih tangguh dan welas asih

Penting untuk mengambil langkah konkret dalam menerapkan konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, luangkan waktu untuk merenungkan tantangan atau kesulitan yang mungkin dihadapi saat ini. Identifikasi strategi atau tindakan konkret yang dapat diambil untuk menghadapi tantangan ini dengan keberanian dan keteguhan.

Jalinlah koneksi yang kuat dengan orang-orang terdekat dan komunitas. Dukungan sosial merupakan elemen penting yang dapat memberikan kekuatan dan inspirasi saat menghadapi kesulitan. Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Psikolog, konselor, atau mentor dapat memberikan pandangan objektif dan strategi yang bermanfaat dalam mengatasi tantangan yang kompleks.

Terakhir, praktik syukur dan apresiasi atas segala hal baik dalam hidup, bahkan di tengah kesulitan, sangat penting. Praktik ini akan membantu membangun ketahanan mental dan emosional yang kuat, serta membantu melihat sisi terang dalam setiap situasi.

Dengan memahami dan mengembangkan resiliensi, kita dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif dan menciptakan kualitas hidup yang lebih baik bagi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Resiliensi bukan hanya tentang mengatasi rintangan, tetapi juga tentang proses transformasi pribadi yang terjadi ketika menghadapi cobaan. Resiliensi adalah tentang bagaimana kita merespons kegagalan dan kesulitan, memilih untuk tetap teguh dalam keyakinan kita bahkan ketika situasi tampak suram.

Dalam konteks Indonesia yang kerap dilanda bencana alam dan tantangan sosial-ekonomi, penguatan resiliensi menjadi kebutuhan mendesak baik di tingkat individu maupun komunitas. Oleh karena itu, pengetahuan dan praktik resiliensi harus diintegrasikan dalam berbagai kebijakan publik, kurikulum pendidikan, dan program pengembangan masyarakat.

Resiliensi, dengan demikian, adalah perjalanan tanpa akhir—perjalanan untuk terus menjadi manusia yang berdaya, yang tumbuh melalui keterhubungan, dan yang menemukan makna dalam ketidakpastian.

Semoga buku ini menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi pembaca untuk mengambil tindakan nyata, mendorong perubahan yang bermakna, dan mampu menemukan kekuatan dari dalam dirinya, menjadikan tantangan sebagai batu loncatan menuju pertumbuhan, dan menyalakan semangat untuk bangkit dalam setiap situasi yang mengadang. Karena sejatinya, resiliensi bukanlah tentang tidak pernah jatuh melainkan tentang selalu memilih untuk bangkit kembali.

Daftar Pustaka

- Cherry, K. (2023). *What is resilience? How resilience helps you cope with life's challenges*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
- Schrader, J. (2021). *Resilience: The power to overcome, adjust, and persevere*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/gaining-and-sustaining/202106/resilience-the-power-overcome-adjust-and-persevere>
- Sutton, J. (2019). *What is resilience and why is it important to bounce back?* Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
- Upadhyay, A., & Sa-ngiamwibool, A. (2021). A systematic literature review of community disaster resilience: Main and related research areas and agendas. *Continuity & Resilience Review*, 3(2), 192–205. <https://doi.org/10.1108/CRR-10-2020-0033>
- Zhang, G. (2023). The impact of online parent-child communication quality on the social adaptation of left-behind children: The chain mediating role of parent-child relationship and resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 123–135.

Indeks

A

Adaptabilitas 63, 164

Adaptasi 2-3, 5, 7, 12, 14, 16, 26, 28, 32, 36, 38, 40-41, 44, 46, 55, 58-59, 64-66, 70-71, 73, 75, 83, 85-87, 90, 92-93, 96, 105-106, 108-110, 119, 129, 131-132, 134, 136-140, 142, 146, 149-152, 157-160, 162-165, 175, 191-193, 195-196, 201, 205-206, 213-214, 224, 226-227, 229, 232-234, 236-237

Adaptif 1-5, 8, 10, 13-15, 25, 35-38, 46, 65, 72, 92, 98-99, 114, 116, 120-121, 128-129, 135, 137, 139, 141, 144, 151-152, 158, 160-161, 168, 191, 195, 199-200, 206, 213, 216, 224-225, 228-229, 233, 235-238, 240

Adat istiadat 55, 58

Agama 34, 37, 55, 62, 73, 75, 83-88, 91, 93-100, 128, 130-131, 145, 147, 164-165, 198, 233

Akses sumber daya 225

Akulturası 57

Antropologi 43-44

Arti dan tujuan hidup 68-69

Aset perkembangan 26

Aspek budaya 88, 91-92, 164-165

Aspek psikologis 7, 33, 159, 161

Aspek sosial 33, 162-163

Aspek teknis 163, 200

B

Bahasa 1, 30, 34, 55, 58, 64, 85-86, 93, 157, 191-192, 207, 223

Budaya 5, 12-15, 21, 25, 32, 35-39, 41-47, 55-76, 83-102, 120-122, 128-130, 132, 137, 145-148, 151, 164-165, 192, 195, 201, 204, 214, 223-225, 228, 231-233, 237, 239-241

Budaya Asia 45, 89

Budaya Barat 45, 85, 89

D

Dampak bencana 109, 208, 216-217

Dampak negatif 25, 43, 110, 149, 161, 167, 169, 175, 213

Depresi 8, 70, 88, 97, 105, 112, 172

Dinamika 7, 14-15, 93-94, 98-100, 113, 131, 133, 138, 148-149, 160, 165, 199, 216, 235

Dukungan emosional 5, 36, 39, 61, 69-70, 87, 89, 92, 115, 127-128, 131, 166, 170-171, 174, 179-180, 203, 209, 230, 235-236, 239

Dukungan keluarga 60, 85, 89-90, 121, 224, 226

Dukungan psikologis 109, 117

Dukungan sosial 4, 6-7, 9-10, 13, 26-27, 33-34, 36-37, 39, 41-42, 44-47, 60-62, 70, 72, 89-91, 95, 98, 106-107, 110, 112, 114-116, 130-131, 146, 152, 160, 162, 166, 168, 172-174, 179, 195, 202-204, 224, 228-229, 232-233, 236-237, 240

Dukungan spiritual 73

E

Efektif 8, 11, 13, 16, 27-29, 39, 43, 45, 56-59, 72, 75, 86, 88, 93, 95, 106-107, 109, 112-116, 119, 122-123, 130, 133, 139-141, 147, 150, 152, 158, 161, 163, 167-171, 174-180, 182-183, 192, 194-195, 197-200, 202-204, 207, 211, 213-218, 224, 229, 232-233

Ekologi 25, 31, 33-35, 37-38, 69, 92, 121, 130-132, 134, 138, 150-151, 201, 223-225, 235-238, 240-241

Ekonomi 5, 8-9, 12, 14, 33, 38, 43-44, 88, 110, 117-118, 122, 124, 127-128, 130-132, 135, 142, 191-192, 195-197, 210-212, 214, 216, 229-231, 234, 238-239

Emosi 3, 5, 7-8, 10-11, 14, 25, 29, 32, 36, 39, 41, 45-47, 59, 61-62, 67, 69-70, 73-76, 87, 89-92, 95-97, 99, 105-107, 110-119, 121-122, 126-129, 131, 133-137, 142, 146-152, 159-163, 165-171, 173-174, 177-181, 197, 203-206, 209, 224, 226-227, 230, 232, 234-236, 238-240

Empati 11, 13, 15, 36, 112, 134, 151, 163, 225, 229-230, 236, 238

Era digital 4.0 5

Etnis 37, 45, 83-84, 94

F

Faktor budaya 60-61

Faktor internal 4, 27, 91, 97, 151-152, 235

Faktor kerentanan 25

Faktor lingkungan 43-44, 171-172

Faktor protektif 7, 25-26, 90, 92

Faktor risiko 4, 6-7, 25, 139, 141

Fleksibel 2-3, 36, 57-58, 87, 90, 119, 140, 142-143, 146, 152, 162, 205-206, 216, 233

Fleksibilitas 5, 46, 63, 70-71, 92, 128, 131, 135-136, 152, 164, 182, 229, 236

Fungsi risiko 172-173

G

Gangguan mental 117

Gangguan spektrum autisme (ASD) 45

Gangguan stres pascatrauma (PTSD) 41, 172

Gaya hidup sehat 46-47, 70

Gaya pengasuhan 61-62

H

Hak asasi manusia 12

Harapan 13, 16-17, 28-29, 74-76, 121, 133, 144-145, 147-148, 194, 229, 231

Harga diri 62-63, 91, 122, 227-228

Harmonis 13, 56, 58, 113, 129, 131, 135

Historis 25, 38, 58, 200, 210

Holistik 35, 56, 58, 117-118, 160, 182

Hubungan antarindividu 59

Hubungan sosial 2, 8, 10-11, 29, 69, 74, 99, 123, 130, 173, 196, 208-209

I

Identitas budaya 57, 83, 90, 95

Identitas kelompok 73-74, 233

Identitas kolektif 74, 93, 136

Ikatan 13, 66-69, 73, 97, 129, 133, 135-136, 146, 185, 209

Ikatan sosial 66-67, 69, 73

Individu 1-4, 6-16, 23, 25-47, 49, 51, 55-72, 74-75, 77-79, 83-85, 87-98, 100, 105-108, 110-112, 114-122, 124-125, 129, 131-134, 136, 138, 140, 145-146, 151, 154, 157-167, 171-175, 179-180, 183, 191, 195-196, 202-206, 208-209, 214, 221, 223-229, 231-241

Individualisme 42, 131

Inklusif 13, 66, 73, 87, 120, 128, 165, 198, 200, 205-207, 218, 224, 234, 237, 239

Inovasi 9, 14-15, 38, 63, 83, 86-87, 95, 202, 208, 217-219, 225, 231-232, 236-237

Insomnia 19, 21

Institusi budaya 75-76

Interaksi 4, 13, 15, 26, 36, 38, 41-42, 56-58, 66-67, 70, 73-74, 85, 87, 91-94, 96-97, 99, 128, 130, 132, 136, 138, 140, 142, 149-151, 154, 158, 160,

163, 165, 169, 171, 176-177, 179-183, 192, 195, 199, 209, 223-225, 229-231, 235-236

Interaksi online 176, 180, 183

Interaksi sosial 41-42, 66-67, 74, 154, 160, 163, 179, 181, 192, 231

Interdisipliner 33, 43-44, 238

Interpersonal 10, 46-47, 99

Intervensi 7, 9, 13, 17, 26, 29-32, 37-38, 41, 93, 95, 102, 105, 117, 120-122, 130, 132, 166, 173, 215, 225, 228, 239

J

Jaringan sosial 5, 42-44, 59, 62, 64, 69-70, 87, 90, 109, 118, 134, 146, 191, 194, 225, 233

K

Keagamaan 55, 73, 75, 95, 99, 145, 147, 233

Keamanan digital 164, 182

Kecemasan 2, 8, 14, 47, 68, 70, 105, 112-113, 167, 172, 197

Kekerasan fisik 41

Kekerasan seksual 41

Kekuasaan 84, 198-199

Kekuatan psikologis 74

Kemampuan koping 6

Kemandirian 42-45, 170

Kepercayaan diri 4, 40, 42, 63, 99-100, 116, 164, 171, 173-174, 179, 204, 227-228

Kesadaran 2, 46, 106-107, 115, 121, 130, 137, 161, 164, 172, 203, 211-212

Kesehatan mental 2-4, 6, 8, 13, 30-31, 36, 39, 70, 72, 88-90, 92-93, 133, 157, 159-161, 165, 168, 172-173, 181, 209, 223, 225, 239

Keseimbangan 3, 15, 29, 38, 90, 106, 116-117, 128, 149-151, 161, 201, 224, 230, 233, 235

Keseimbangan psikologis 29, 235

Kesejahteraan mental 73, 117, 177
 Kesejahteraan psikologis 9, 14, 67, 89, 98, 101, 151, 158, 166, 225-227, 230
 Keselamatan 165, 209
 Kesulitan 1-3, 7, 9, 11-12, 16, 28-29, 34, 36, 42-44, 46, 59, 61-62, 68-69, 73, 75, 83-85, 91, 94-96, 108, 110, 113, 115-117, 119, 127, 132-136, 138-139, 144, 150, 158, 162, 166-167, 170-173, 178-179, 193-195, 197-198, 201-206, 215-216, 223, 226-227, 229, 232, 236, 238
 Ketahanan 4, 9, 17, 39, 46, 55, 59, 61-65, 71, 73-76, 86, 88, 90-92, 95-96, 102, 105-106, 109-110, 117-120, 122-123, 127, 132-134, 138-139, 164, 196, 200-202, 208-209, 223-224, 232-234, 237, 239
 Ketahanan psikologis 55, 95, 105
 Ketangguhan mental 9, 96
 Keterampilan adaptasi 70-71
 Keterampilan koping 27
 Keterampilan sosial 4, 45, 61-62, 122
 Ketidakmampuan 228
 Keyakinan pada diri sendiri 40
 Kohesi komunitas 15
 Kohesi sosial 9, 87, 96, 131, 196-197, 209, 231-232, 237
 Kompetensi 25-26, 56, 58, 90-91, 96, 159, 195, 231, 238
 Komunikasi krisis 75
 Komunitas online 73-74, 162, 179
 Koneksi sosial 61, 209
 Konflik 13, 26-27, 47, 66, 74, 86-88, 91, 93-94, 110, 112, 127, 133, 148, 165, 168-169, 174, 180, 192, 194, 197, 230, 239
 Konflik keluarga 26-27
 Konflik online 174
 Konteks budaya 36, 43, 75, 84, 86, 94-95, 128, 130, 132, 228, 233
 Konteks sosial 13, 35, 38, 57, 83, 122, 134, 137, 195, 223, 235
 Koping 6, 8, 10, 13, 25, 27, 46, 72, 89, 95, 136, 138, 158-159, 166-168, 176, 179

Kualitas hidup 10, 16, 41, 152

Kualitas positif 29, 120

L

Lembaga 3, 75, 181-182, 196, 198, 213-214, 216, 239

Lingkungan 1, 4-6, 8, 11, 13, 26-27, 31-37, 41, 43-44, 55, 57-58, 62-63, 65-66, 73, 85, 87-88, 91-93, 97-98, 100, 113, 120, 133, 146, 151-152, 157-162, 165, 167, 169, 171-173, 175-176, 179-180, 182-183, 193, 195-197, 199, 205-207, 212, 214-215, 223-225, 228-229, 236

Lingkungan digital 157, 159-160, 162, 165, 169, 173, 183

Lingkungan fisik 34, 43-44, 196

Lingkungan kerja 13, 228

Lingkungan sosial 6, 31-32, 37, 55, 66, 97, 100, 151, 199, 236

Literasi digital 15, 157, 161, 163, 173, 183, 230-231, 238

M

Mahasiswa internasional 45

Manajemen risiko 5

Masalah sosial 26

Masyarakat 8-9, 12-13, 15-17, 21-22, 26, 32-34, 36-38, 41, 45-46, 55, 58-59, 61-66, 68-71, 74-76, 83-88, 91-98, 102, 109, 119-121, 128-130, 132, 134, 149, 160, 172, 191, 193-202, 204-219, 223, 226, 229, 231-234, 236-241

Masyarakat adat 63, 85, 129

Masyarakat awam 55

Mental tangguh 123

Multikultural 13, 37, 83, 87, 94, 97, 102, 131, 237

N

Narasi budaya 74

Nilai budaya 21, 25, 37-38, 43-44, 46-47, 58-59, 64, 67, 70-72, 83, 86, 88, 92-99, 101-102, 120-121, 132, 148, 164, 231-233, 237, 241

Nilai dan kepercayaan budaya 61

Norma budaya 42, 44, 55, 57, 147, 164



Online resilience 6, 158, 172-176, 184-185, 187-188, 239, 242

Optimisme 2-4, 7, 10-11, 32-34, 40, 61, 65, 91, 107, 110, 162, 226, 229

Organisasi 5-6, 16, 32-33, 36, 46, 62-63, 75-76, 85, 118-119, 135, 137-139, 142, 146, 150, 159-160, 195, 198-199, 204-206, 208, 210, 213, 215, 218, 227, 229

Otonomi 13, 61-62, 170-171



Pandangan 12, 28-29, 36, 40, 55, 57-58, 64, 84, 86, 99, 110, 113, 115-116, 127, 129-130, 133, 135, 137, 142, 144-145, 160, 177, 180, 203-204, 235

Pelecehan anak 41

Pembangunan resiliensi 58-59, 64-65, 120, 122, 210, 225, 238

Pembentukan kepribadian 56-58

Penanganan 41, 134, 168, 172, 178, 199

Pendekatan interdisipliner 43

Pengalaman online yang sehat 175

Pengalaman traumatis 27, 41, 226

Pengaturan emosi 39, 41, 110-112, 169

Pengembangan diri 14, 63

Pengembangan keterampilan 45, 63, 106-107

Penipuan online 6

Penyesuaian diri 26, 32, 97

Penyesuaian psikologis 173-174

Peran budaya dalam pembangunan resiliensi 64

Peran institusi budaya 75

Perlindungan terhadap serangan siber 159

Persepsi 33-34, 39, 42-44, 65-66, 99

Persepsi positif 39

Pola pikir positif 46-47, 106

Politik 5, 8-9, 43-44, 131, 234

R

Rasa syukur 61

Remaja 26, 45, 93-94, 96-100, 102, 122-123, 126, 157-158, 160-161, 169-171, 175, 181-182

Resiliensi individu 4, 15, 31-32, 34, 42-43, 60, 63, 66, 75, 90-91, 98, 138, 191, 205-206, 223, 226, 235, 237

Resiliensi keluarga 5, 32, 36, 127, 130-141, 144-145, 147-148, 150-152, 229-231, 236

Resiliensi komunitas 5, 32, 191-202, 204-208, 210, 213, 215-217, 221, 231, 233-234, 236

Resiliensi lingkungan 33

Resiliensi online 6, 32, 157-165, 167, 171-176, 178-183

Resiliensi sistemik 32

Respons terhadap stres dan kesulitan 173

Risiko 4-8, 25-27, 31, 39, 65, 92, 105, 109-110, 120, 129, 132, 139, 141, 151, 158-160, 164, 166-167, 169, 172-173, 175-176, 178-179, 182-183, 200-201, 208-217, 225, 230, 233

S

Sensitivitas budaya 130, 240

Serangan siber 6, 159, 163, 171, 182

Situasi krisis 12, 45, 65-68, 70, 74, 106, 131, 134, 139, 163, 202, 208, 232

Solidaritas 15, 37, 42, 44-47, 59, 61, 64, 66-70, 76, 83, 92, 95, 106, 118, 132, 163, 191, 200, 207, 209, 225, 231-232, 234, 236-237, 239

Solidaritas komunitas 83, 207

Sosiologi 25, 33-35, 43-44, 238

Strategi intervensi 7

Strategi koping 8, 10, 13, 46, 72, 89, 95, 136, 158, 166-168, 176

Strategi penanganan 168, 172, 178

Strategi self-care online 176-177

Strategi sosial online 179-180

Strategi teknologi online 181

Stres dan gangguan 64

T

Tantangan online 174-175, 178-180, 183

Tekanan akademik 26

Tekanan emosional 45, 114, 116, 168, 204

Tekanan pekerjaan 26, 149

Teknologi informasi 33

Teori resiliensi online 160

Tindakan kolektif 209

Tradisi 15, 55, 58, 63-64, 68, 70, 73-74, 76, 83, 85-87, 91, 93, 97, 102, 120-122, 128-129, 136, 145, 148, 230, 232-233

Tradisional 15, 63, 120, 128-129, 230

U

Upaya 7, 17, 31, 46, 74, 87, 101, 105, 107, 117-118, 131-132, 145, 150, 160-161, 167, 176, 195, 202, 207, 211-213, 215, 217-218, 230

V

Variasi 28, 37, 63, 85, 93, 97, 194

W

Warisan budaya 63, 86, 95

Profil Penulis



Dr. Dra. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si. Penulis adalah staf pengajar program S-1 dan S-2 pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Mengampu mata kuliah Intervensi Sosial, Psikologi Budaya, Metode Penelitian, serta Penulisan Ilmiah. Berperan sebagai pembimbing dan penguji skripsi dan tesis, serta sebagai kopromotor pada program Doktor Ilmu Manajemen di Universitas Tarumanagara.

Memperoleh jenjang doktoral dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan disertasi "Pengaruh Layanan Rehabilitasi Penyesuaian Sosial Terhadap Peningkatan Konsep Diri, Kemandirian, dan Penyesuaian Diri Remaja Tuna Daksa". Beberapa penelitian yang telah dilakukan dengan dana hibah Dikti antara lain adalah "Model Peningkatan Kualitas Kehidupan Warga Lanjut Usia Indonesia"; "Determinan Psiko-Sosial dan Kerangka Kerja Integratif Partisipasi Politik Orang Muda Tionghoa Model Kualitas Kehidupan Remaja Indonesia (Studi Resiliensi dan Harga Diri untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Remaja)"; "Bagaimana Resiliensi dapat Mengatasi Parental Burnout Ibu Rumah Tangga Penuh Waktu dalam Membangun Kesejahteraan Keluarga?"; "Model Pengendalian Screen Time: Pengaruh Pola Asuh terhadap Motivasi Belajar Remaja dengan Konsekuensi Psikososial dan Gangguan Tidur sebagai Mediator"; "Menyikapi Transisi Peran Keibuan: Pengembangan Alat Ukur Dysfunctional Attitude Toward Motherhood"; dan "Model Pencegahan Perundungan Dunia Maya Berbasis Pemanfaatan Teknologi Digital, Online Resilience, dan Karakter Remaja".

Buku yang sudah terbit :

- Pemodelan Resiliensi Pada Kehidupan Remaja di Indonesia (2020)
- Intervensi Kemampuan Regulasi Diri (2021)
- Membangun Karakter Dan Keterampilan Sosial Anak Berbasis Tari Tradisional (2023)
- Pencegahan Cyberbullying Berbasis Pemanfaatan Online Resilience dan Karakter Remaja (2023)
- E-marketing Konsep Dan Transformasi Digital (2023)
- Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif (2025)
- Buku Ajar Psikologi Sosial(2025)
- Buku Ajar Penulisan Ilmiah(2025)

Psikologi Resiliensi

Kekuatan untuk Bangkit, Bertahan, dan Tumbuh

Buku Psikologi Resiliensi: Kekuatan untuk Bangkit, Bertahan, dan Tumbuh mengkaji konsep resiliensi secara komprehensif dalam konteks individu, keluarga, komunitas, serta dinamika budaya dan digital di era modern. Resiliensi tidak hanya sebagai kemampuan bertahan dari kesulitan, tetapi juga sebagai kekuatan psikososial yang memungkinkan individu dan kelompok untuk beradaptasi, pulih, dan berkembang di tengah perubahan dan krisis.

Pembahasan diawali dengan pengenalan makna, urgensi, dan relevansi resiliensi dalam menghadapi tantangan globalisasi dan transformasi digital. Selanjutnya, diulas kerangka teoretis resiliensi melalui berbagai perspektif psikologi, ekologi, dan sosiologi. Rujukannya adalah pada model-model utama seperti Masten, Walsh, Ungar, dan Bronfenbrenner, serta menyoroti keterkaitan resiliensi dengan konteks budaya.

Buku ini menempatkan budaya sebagai fondasi penting pembentukan resiliensi. Didalamnya terdapat peran nilai, norma, tradisi, dan institusi budaya dalam proses adaptasi individu dan sosial. Isu resiliensi juga dikaji dalam konteks multikultural melalui analisis respons terhadap krisis, ketegangan nilai, dan studi kasus komunitas lintas budaya. Pada tataran praktis, juga diuraikan strategi membangun resiliensi individu, proses *post-traumatic growth*, serta pendekatan berbasis kekuatan sebagai kerangka intervensi psikologis.

Pembahasan diperluas pada resiliensi keluarga, resiliensi online, dan resiliensi komunitas, yang menyoroti faktor-faktor penentu, peran relasi sosial, risiko dan peluang di ruang digital, serta proses pembangunan ketahanan kolektif. Bagian akhir buku menekankan pentingnya sinergi antara resiliensi individu, keluarga, dan komunitas sebagai suatu ekologi resiliensi yang terintegrasi, serta mengulas implikasinya bagi kebijakan publik, pembangunan sosial, dan arah penelitian di Indonesia.

Buku ini ditujukan sebagai referensi akademik bagi mahasiswa, dosen, peneliti, dan praktisi di bidang psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial yang ingin memperoleh pemahaman teoritis dan kontekstual mengenai resiliensi dalam masyarakat modern.



PENERBIT ANDI®

Penerbit Andi

Jl. Beo 38-40 Yogyakarta

Telp. (0274) 561881 Ext.103

Whatsapp: 08112926116

Email: andipenerbitan@gmail.com

Info Buku Baru dan Pemasaran, klik www.andipublisher.com

PSIKOLOGI

ISBN 978-623-01-5591-8 (PDF)

