



RESILIENSI: MENJAGA KETAHANAN MENTAL DALAM MENGHADAPI TANTANGAN HIDUP

Faridah¹, Sulfikar K², Ahmad Yasser Mansyur³, M. Zakaria Al Anshori⁴,

Agung⁵

¹Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

²Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

³Universitas Negri Makassar, Makassar

⁴Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar

⁵Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

E-mail: andifaridah81@gmail.com, Tlp: +62 852 4236 4718

Abstrak

Ketahanan mental atau resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap stabil dan berkembang dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan perubahan hidup. Penelitian ini mengkaji pentingnya resiliensi dalam menjaga kesehatan mental saat menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan memanfaatkan pendekatan psikologis dan sosiologis, tujuan dari penelitian ini mengeksplorasi strategi dan faktor yang mempengaruhi resiliensi, serta implikasinya dalam meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pembangunan resiliensi sebagai bagian integral dari upaya pencegahan dan intervensi dalam kesehatan mental. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif dan produktif. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi individu, komunitas, dan institusi dalam upaya mendukung ketahanan mental serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan psikologis.

Kata Kunci: Resiliensi, Kesehatan Mental, Tantangan Hidup

Absract

Mental resilience is the ability of individuals to remain stable and thrive in the face of stress, challenges, and life changes. This study examines the importance of resilience in maintaining mental health when facing various life challenges. By utilizing psychological and sociological approaches, the purpose of this study explores strategies and factors that influence resilience, as well as their implications for improving quality of life. This study uses a literature study method. The results of this study highlight the importance of resilience development as an integral part of prevention and intervention efforts in mental health. The practical implications of this study can help individuals and communities face life challenges more effectively and productively. These findings provide important insights for individuals, communities, and institutions in efforts to support mental resilience and create an environment conducive to psychological growth.

Keywords: Resilience, Mental Health, Life Challenges

1. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan hidup, seperti tekanan pekerjaan, masalah keluarga, dan situasi ekonomi yang tidak menentu. Kondisi ini menuntut adanya kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi tekanan. Kemampuan ini dikenal dengan istilah *resiliensi*, yang mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bahkan berkembang setelah mengalami kesulitan atau tekanan (Southwick dkk., 2014). Resiliensi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu dan dianggap sebagai salah satu faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi tantangan yang tidak terduga.

Di era modern ini, yang ditandai oleh perubahan pesat dalam aspek sosial, ekonomi, dan teknologi, manusia menghadapi berbagai tantangan baru. Teknologi digital, globalisasi, tekanan di tempat kerja, perubahan iklim, serta ketidakpastian ekonomi membuat individu dan masyarakat rentan terhadap stres, trauma, dan burnout. Oleh karena itu, kemampuan untuk beradaptasi secara efektif terhadap tekanan, atau yang dikenal sebagai resiliensi, menjadi semakin penting dalam menjaga kesehatan mental.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah karakteristik tetap yang melekat pada individu, melainkan suatu keterampilan yang dapat dikembangkan melalui dukungan lingkungan, strategi *coping*, serta kontrol emosi yang efektif (Masten, 2018) menggarisbawahi bahwa resiliensi muncul sebagai respons adaptif terhadap tekanan, yang melibatkan kemampuan untuk melihat peluang di tengah tantangan. Masten juga menjelaskan bahwa individu yang resiliensi cenderung memiliki kapasitas untuk mempertahankan kesejahteraan mental dan emosionalnya, meskipun dihadapkan pada kondisi yang penuh tekanan.

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah besar bagi keluarga, masyarakat, dan pemerintah. (Radiani, 2019) Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam mencapai kesehatan yang komprehensif. Satu dari empat orang mungkin mengalami satu atau lebih masalah mental dalam hidupnya, sehingga kejadian

gangguan mental cukup besar.(Haryanti dkk., 2024) Sehingga memerlukan strategi menyeluruh yang mencakup tindakan preventif, terapeutik, rehabilitatif, dan promosi.

Keadaan masyarakat saat ini ditandai dengan semakin maraknya permasalahan moral dan spiritual serta berbagai tindak kriminal, yang tercermin dalam pemberitaan harian di media cetak dan elektronik. Fokus utamanya adalah pada kejahatan, kekerasan dalam rumah tangga, pemerkosaan, pelecehan seksual, prostitusi, dan jenis kegiatan kriminal lainnya. Masalah ini berdampak pada generasi muda dan juga orang dewasa, sehingga memberikan gambaran kondisi tidak sehat di masyarakat kita. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sekitar 26 juta orang (9,8%) masyarakat Indonesia menderita gangguan jiwa emosional, dengan proporsi gangguan jiwa berat sebesar 7 persen.(Nilawati, 2024)

Resiliensi merupakan usaha untuk bangkit dari kondisi sulit atau masalah psikologis yang dialami dan kembali ke keadaan semula (Ifdil & Taufik, 2012). Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi masalah dengan baik, beradaptasi pada level hidup yang lebih tinggi, menjaga kesehatan di tengah tekanan dan tuntutan, serta bangkit dari keterpurukan. Individu yang resiliensi dapat menemukan cara mengubah situasi, menghadapi masalah tanpa berperilaku negatif, seperti kekerasan pada diri sendiri atau orang lain.(Wulandari & Kumalasari, 2022)

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan tetap tangguh saat menghadapi tekanan, stres, atau krisis(Herlinda Putri dkk., 2021). Dalam psikologi, resiliensi sering dianggap sebagai kemampuan untuk "bangkit kembali" setelah mengalami kesulitan atau trauma. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Windle resiliensi dianggap sebagai faktor penting dalam menentukan kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang.(Windle, 2011) Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan ketahanan mental, tetapi juga dengan kemampuan untuk mengatasi stres, membangun hubungan sosial yang kuat, dan menemukan makna dalam pengalaman yang sulit. Keterampilan ini sangat penting terutama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang dapat muncul, seperti kehilangan pekerjaan, masalah kesehatan, atau peristiwa traumatis.

Selain dukungan sosial, pola pikir juga berperan penting dalam membangun resiliensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dweck bahwa pola pikir berkembang (growth mindset) dapat membantu individu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi (Dweck, 2021). Dengan mengadopsi pola pikir ini, individu menjadi lebih terbuka terhadap perubahan dan lebih mampu menghadapi ketidakpastian. Hal ini berkontribusi pada peningkatan ketahanan mental dan kapasitas untuk beradaptasi. Aspek lain yang penting adalah pengelolaan emosi. Menurut penelitian kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi sendiri berkontribusi terhadap pengembangan resiliensi. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengatasi stres dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. (Merzaq dkk., 2024) Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan individu untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang sulit, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk pulih.

Dengan meningkatnya tantangan hidup modern seperti tekanan pekerjaan, krisis ekonomi, dan bencana alam, Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk lebih dalam memahami faktor-faktor yang dapat memperkuat resiliensi, sehingga individu dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup yang kompleks dan dinamis. Tujuan dari penelitian ini untuk membahas lebih mendalam terkait dengan Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tantangan Hidup.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *library research*, yang melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis mendalam terhadap konsep, teori, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan isu yang dibahas. Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengakses berbagai sumber informasi, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, tesis, dan dokumen lain yang tersedia di perpustakaan atau basis data daring. Penggunaan database akademis yang

relevan, seperti PubMed, Google Scholar, atau Scopus, dilakukan secara sistematis dan menyeluruh. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kritis dan disintesis untuk membangun pemahaman yang mendalam tentang topik penelitian. (Creswell & Creswell, 2018)

Metode *library research* memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengeksplorasi berbagai sudut pandang serta memperoleh wawasan yang luas mengenai isu yang diteliti tanpa perlu melakukan pengumpulan data primer. (Zed, 2008) Dengan demikian, metode ini menawarkan fleksibilitas dan efisiensi dalam mengakses informasi yang relevan untuk mendukung argumen dan kesimpulan dalam studi ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dan bertahan dari tantangan atau kesulitan hidup yang signifikan. Tantangan-tantangan hidup yang membutuhkan resiliensi dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, pekerjaan, hubungan, atau lingkungan sosial.

3.1 Beberapa studi kasus yang membutuhkan kemampuan resiliensi

a. Seorang korban bencana gempa bumi di Lombok

Indonesia pada tahun 2018, mengalami kehilangan tempat tinggal dan anggota keluarga. Meski menghadapi trauma berat, dalam waktu beberapa bulan, ia mampu kembali menjalani kehidupan sehari-hari, memulai usaha kecil-kecilan, dan membantu sesama korban.

Intervensi yang dilakukan adalah Dukungan sosial: Ia mendapat bantuan dari komunitas lokal dan organisasi bantuan, yang menjadi salah satu pilar penting dalam meningkatkan resiliensi. Keyakinan diri: Melalui program pemulihan trauma, ia mengembangkan pandangan yang lebih positif, menyadari bahwa ia memiliki kemampuan untuk bangkit. Dan Spiritualitas: Kepercayaan pada kekuatan spiritual menjadi sumber penguatan mental dalam menghadapi kesulitan (Bonanno, 2004).

b. Resiliensi dalam Lingkungan Pekerjaan Bertekanan Tinggi

Seorang manajer proyek di perusahaan teknologi internasional mengalami tekanan pekerjaan yang sangat tinggi karena beban kerja, deadline yang ketat, dan tuntutan performa. Meskipun stres tinggi, ia berhasil mempertahankan kinerjanya selama bertahun-tahun.

Intervensi yang dilakukan adalah Mindfulness dan meditasi: Setiap hari selama 20 menit, manajer ini melakukan meditasi untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri, Pengelolaan waktu: Ia menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif dengan memprioritaskan tugas dan memecah beban kerja besar menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, Dukungan dari keluarga: Keluarga memberikan dukungan moral yang kuat, yang membantu mengurangi stres emosional. Dengan intervensi tersebut Meskipun berada dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan, manajer ini berhasil mempertahankan keseimbangan kerja-kehidupan yang sehat dan tetap produktif. Penelitian mendukung pentingnya mindfulness dan dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja (Reivich & Shatte, 2002).

c. Resiliensi pada Anak-anak Korban Bullying

Seorang anak sekolah dasar yang menjadi korban bullying selama beberapa tahun menunjukkan penurunan performa akademik dan rasa percaya diri. Namun, setelah mengikuti program dukungan di sekolah, ia mulai menunjukkan tanda-tanda pemulihan.

Intervensi yang diberikan adalah Dukungan guru dan konseling: Anak tersebut secara teratur mengikuti sesi konseling yang dirancang untuk meningkatkan harga diri dan membangun keterampilan sosial, Pelibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler: Anak tersebut mulai terlibat dalam kegiatan seni di sekolah, yang membantunya menemukan minat dan bakat baru, Peran keluarga: Orang tua memberikan dukungan emosional dan melibatkan anak dalam diskusi

terbuka tentang pengalamannya. Sehingga Setelah beberapa bulan, anak ini menunjukkan peningkatan besar dalam kesehatan emosionalnya, serta peningkatan dalam performa akademis. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dan dukungan dari orang dewasa yang peduli adalah faktor utama dalam meningkatkan resiliensi anak-anak korban bullying (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

3.2 Faktor Kunci dalam Resiliensi

- a. Dukungan Sosial: Adanya dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas adalah faktor penting yang mendorong resiliensi. Dukungan ini memberikan rasa keterhubungan dan rasa aman.
- b. Strategi Pengelolaan Stres: Teknik seperti mindfulness, meditasi, atau manajemen waktu yang efektif dapat membantu individu dalam mengatasi stres.
- c. Optimisme dan Mental Positif: Memiliki pandangan positif tentang masa depan membantu individu untuk terus bergerak maju meskipun mengalami kesulitan.
- d. Keterlibatan dalam Aktivitas Bermakna: Aktivitas yang memberikan rasa tujuan dan pencapaian dapat meningkatkan harga diri dan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan.

Studi kasus di atas menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan, tetapi sesuatu yang dapat dikembangkan melalui dukungan sosial, intervensi psikologis, dan strategi manajemen diri. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, individu dapat memperkuat ketahanan mental mereka untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

3.3 Berikut beberapa contoh tantangan hidup yang membutuhkan resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dan bertahan dari tantangan atau kesulitan hidup yang signifikan. Tantangan-tantangan hidup yang membutuhkan resiliensi dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, pekerjaan, hubungan, atau lingkungan sosial. Tantangan hidup yang membutuhkan resiliensi sebagai berikut:

a. Kehilangan Orang yang Dicintai

Kehilangan orang terdekat, seperti anggota keluarga atau teman dekat, merupakan pengalaman emosional yang mendalam dan traumatis. Individu yang mengalami kehilangan harus mengatasi rasa duka, kesedihan, dan kesepian. Resiliensi membantu mereka mengelola emosi ini dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup tanpa orang yang telah meninggalkan mereka.(Bonanno, 2004)

b. Penyakit Kronis atau Kecacatan

Menghadapi penyakit kronis atau kecacatan fisik yang signifikan merupakan tantangan yang membutuhkan resiliensi. Orang yang menderita penyakit serius atau kehilangan kemampuan fisik harus belajar untuk menerima situasi baru mereka, menghadapi keterbatasan, dan mencari cara untuk tetap produktif dan bersemangat menjalani hidup.(Luthar dkk., 2000)

c. Kehilangan Pekerjaan atau Ketidakamanan Finansial

Kehilangan pekerjaan secara tiba-tiba atau menghadapi masalah keuangan yang besar bisa sangat menegangkan. Orang yang mengalaminya perlu memiliki resiliensi untuk beradaptasi dengan situasi baru, mencari peluang lain, dan tetap optimis meskipun menghadapi ketidakpastian.(Reivich & Shatte, 2003)

d. Perceraian atau Putus Hubungan

Perceraian atau putusnya hubungan yang lama bisa menjadi salah satu pengalaman paling emosional dan menantang secara mental. Resiliensi membantu individu mengatasi perasaan kehilangan, penyesalan, dan perubahan dalam rutinitas hidup.(Masten, 2001)

e. Trauma atau Kekerasan

Orang yang mengalami trauma, seperti kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan, atau kecelakaan besar, membutuhkan resiliensi untuk pulih dari

dampak psikologis dan emosionalnya. Resiliensi memungkinkan individu untuk pulih dari trauma dan membangun kembali kehidupan mereka.

f. Penganiayaan atau Perundungan (Bullying)

Anak-anak atau orang dewasa yang mengalami perundungan atau penganiayaan seringkali menghadapi tantangan besar dalam membangun rasa percaya diri dan kesehatan mental. Resiliensi membantu mereka mengatasi dampak negatif tersebut dan mendorong mereka untuk tetap positif. (Olweus, 1993)

g. Perpindahan atau Pengungsian

Orang yang mengalami perpindahan paksa akibat konflik, bencana alam, atau krisis kemanusiaan harus mengatasi perubahan drastis dalam kehidupan mereka. Resiliensi diperlukan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan memulai kehidupan baru, meskipun menghadapi ketidakpastian besar. (Kirmayer dkk., 2011)

3.4 Klasifikasi resiliensi dalam membangun hidup yang lebih positif

Resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup. Setiap tantangan membutuhkan tingkat resiliensi yang berbeda, tergantung pada sifat kesulitannya dan dukungan yang dimiliki seseorang. Resiliensi bukanlah kemampuan bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui pengalaman, dukungan sosial, dan pemikiran positif.

Resiliensi, dalam konteks psikologi dan pengembangan manusia, adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan. Berdasarkan berbagai perspektif, resiliensi dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis, tergantung pada konteks dan aspek-aspek yang terlibat. Berikut jenis-jenis resiliensi:

a. Resiliensi Individu

Resiliensi individu merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan atau kesulitan pribadi, seperti trauma, stres, atau masalah emosional. Ini termasuk bagaimana individu secara efektif mengelola stres,

kecemasan, dan tetap sehat mental meskipun menghadapi krisis.(Connor & Davidson, 2003)

b. Resiliensi Sosial

Resiliensi sosial berfokus pada kemampuan individu atau komunitas untuk menghadapi dan pulih dari tantangan sosial seperti kemiskinan, konflik, atau ketidakadilan. Resiliensi sosial juga melibatkan kapasitas untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang kuat serta mendapatkan dukungan dari komunitas dan jaringan sosial.(Ungar, 2011)

c. Resiliensi Keluarga

Resiliensi keluarga mengacu pada kemampuan keluarga untuk mengatasi tantangan bersama, seperti krisis finansial, penyakit anggota keluarga, atau masalah dalam hubungan antaranggota keluarga. Dalam konteks ini, kekuatan dan dukungan antaranggota keluarga sangat penting untuk membangun resiliensi.(Walsh, 2002)

d. Resiliensi Komunitas

Resiliensi komunitas berkaitan dengan kemampuan suatu komunitas untuk bangkit kembali dari bencana alam, konflik, atau krisis ekonomi. Resiliensi ini melibatkan kerja sama antaranggota komunitas dan infrastruktur yang memungkinkan komunitas untuk pulih dan berkembang setelah menghadapi kesulitan.(Norris dkk., 2008)

e. Resiliensi Organisasi

Resiliensi organisasi merujuk pada kemampuan suatu organisasi untuk beradaptasi dan pulih dari gangguan eksternal seperti perubahan pasar, krisis ekonomi, atau bencana alam. Resiliensi ini melibatkan manajemen krisis, kepemimpinan yang efektif, dan adaptasi operasional untuk tetap berfungsi dalam kondisi yang tidak menentu.(Lengnick-Hall dkk., 2011)

f. Resiliensi Ekologis

Resiliensi ekologis berkaitan dengan kemampuan sistem alam atau lingkungan untuk pulih dari gangguan atau perubahan, seperti perubahan iklim,

polusi, atau degradasi habitat. Dalam konteks ini, resiliensi berarti keberlanjutan ekosistem dalam menghadapi tekanan atau perubahan drastis.(Holling, 1973)

g. Resiliensi Psikologis

Resiliensi psikologis merujuk pada kemampuan individu untuk menjaga kesejahteraan mental di tengah tekanan emosional atau psikologis. Ini terkait dengan bagaimana seseorang mengelola stres, pulih dari depresi, atau trauma, serta mengembangkan strategi untuk tetap sehat secara mental.(Fletcher & Sarkar, 2013)

h. Resiliensi Budaya

Resiliensi budaya mengacu pada kemampuan kelompok atau masyarakat untuk mempertahankan identitas budaya, tradisi, dan nilai-nilai mereka meskipun menghadapi tekanan eksternal, seperti kolonialisme, globalisasi, atau perubahan sosial yang cepat. Hal ini melibatkan pemulihan atau penguatan praktik-praktik budaya sebagai cara untuk bertahan.(Kirmayer dkk., 2011)

i. Resiliensi Emosional

Resiliensi emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi mereka dalam menghadapi stres atau peristiwa yang menyedihkan. Individu yang memiliki resiliensi emosional yang tinggi cenderung lebih mampu memproses emosi negatif dengan sehat dan menemukan cara untuk tetap optimis.(Tugade & Fredrickson, 2004)

Setiap jenis resiliensi membantu individu, kelompok, atau organisasi untuk mengatasi tantangan tertentu dalam kehidupan. Resiliensi bukan hanya tentang kemampuan untuk bertahan hidup, tetapi juga tentang kemampuan untuk tumbuh dan berkembang setelah menghadapi kesulitan.

Resiliensi dapat dikembangkan melalui pengalaman hidup, dukungan sosial, serta latihan keterampilan kognitif dan emosional yang sehat. Setiap jenis resiliensi saling terkait, tetapi fokusnya berbeda tergantung pada konteks dan aspek kehidupan yang dihadapi.

3.5 Resiliensi individu dalam mengelola emosi, kognitif dan fisik secara positif

Resiliensi individu adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, beradaptasi, dan pulih dari kesulitan hidup. Dalam konteks ini, resiliensi dapat dipecah menjadi beberapa jenis yang lebih spesifik, tergantung pada aspek yang dipengaruhi, seperti emosi, kognitif, dan fisik. Berikut adalah jenis-jenis resiliensi individu:

a. Resiliensi Emosional

Resiliensi emosional adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan perasaan dan emosi dalam situasi sulit. Seseorang dengan resiliensi emosional yang kuat dapat menghadapi stres, ketidakpastian, atau kekecewaan tanpa menjadi kewalahan secara emosional. Mereka lebih mampu memproses perasaan negatif dan tetap tenang serta fokus saat menghadapi kesulitan. (Tugade & Fredrickson, 2004)

b. Resiliensi Kognitif

Resiliensi kognitif merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap berpikir jernih dan rasional saat menghadapi tekanan. Orang yang memiliki resiliensi kognitif tinggi dapat memecahkan masalah, membuat keputusan yang baik, dan mempertahankan perspektif positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. (Martin & Marsh, 2006)

c. Resiliensi Fisik

Resiliensi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk pulih dari kelelahan fisik, cedera, atau penyakit. Ini mencakup kapasitas tubuh untuk tetap sehat dan pulih dari stres fisik yang berkepanjangan, seperti kurang tidur, kelelahan, atau trauma fisik. Resiliensi fisik juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur dan pola makan yang baik. (Smith dkk., 2008)

d. Resiliensi Sosial

Resiliensi sosial berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk memanfaatkan jaringan sosial sebagai sumber dukungan saat menghadapi

kesulitan. Individu dengan resiliensi sosial yang baik mampu menjaga hubungan yang sehat dan dapat mencari bantuan serta dukungan emosional dari teman, keluarga, atau komunitas ketika membutuhkannya.(Luthar dkk., 2000)

e. Resiliensi Spiritual

Resiliensi spiritual adalah kemampuan seseorang untuk menemukan makna atau tujuan dalam hidup, bahkan dalam situasi yang penuh tantangan. Resiliensi ini sering dikaitkan dengan keyakinan agama atau filosofi hidup yang membantu individu menemukan ketenangan batin dan keberanian untuk menghadapi kesulitan.(Pargament dkk., 1998)

f. Resiliensi Adaptif

Resiliensi adaptif adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang tidak terduga atau situasi baru. Orang yang memiliki resiliensi adaptif mampu beradaptasi dengan baik dalam menghadapi perubahan besar dalam kehidupan mereka, seperti kehilangan pekerjaan, pindah ke tempat baru, atau perubahan dalam hubungan.(Litz, 2005)

g. Resiliensi Motivasi

Resiliensi motivasi berhubungan dengan kemampuan individu untuk tetap termotivasi dan berkomitmen pada tujuan meskipun menghadapi hambatan atau kegagalan. Resiliensi jenis ini memungkinkan seseorang untuk bangkit setelah kegagalan dan tetap fokus pada upaya mencapai tujuan jangka panjang.(Duckworth dkk., 2007)

h. Resiliensi Karir

Resiliensi karir merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan atau tantangan di lingkungan kerja, seperti perubahan peran, pemutusan hubungan kerja, atau pergeseran di industri. Orang dengan resiliensi karir yang baik mampu tetap fleksibel dan terus meningkatkan keterampilan mereka agar tetap relevan di pasar kerja.(London, 1993)

i. Resiliensi Mental

Resiliensi mental adalah kemampuan untuk tetap fokus dan tangguh secara mental dalam situasi penuh tekanan. Resiliensi mental melibatkan kapasitas untuk mengelola stres, mengatasi kecemasan, dan mempertahankan sikap positif serta pandangan hidup yang optimis, meskipun berada dalam kondisi yang sulit. (Southwick & Charney, 2012)

Resiliensi individu dapat terbagi ke dalam berbagai jenis yang mencakup aspek emosional, kognitif, fisik, sosial, spiritual, adaptif, motivasi, karir, dan mental. Setiap jenis resiliensi berkontribusi pada bagaimana seseorang menghadapi dan pulih dari berbagai kesulitan hidup. Resiliensi ini dapat dipelajari dan dikembangkan melalui pengalaman hidup, latihan mental, serta dukungan sosial dan lingkungan. Resiliensi yang kuat di salah satu atau lebih dari aspek-aspek tersebut akan membantu seseorang dalam mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik dan memungkinkan mereka untuk berkembang dari pengalaman tersebut.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, bangkit, dan berkembang dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Ketahanan mental, sebagai salah satu komponen penting dari resiliensi, memungkinkan seseorang untuk tetap berpikir jernih, mengelola emosi, dan beradaptasi dengan situasi yang menekan. Memiliki resiliensi yang baik membantu seseorang tidak hanya untuk bertahan, tetapi juga tumbuh dari pengalaman sulit.

3.6 Komponen-komponen ketahanan mental

Ketahanan mental dalam konteks resiliensi memiliki beberapa komponen kunci yang saling mendukung, antara lain:

a. Pengelolaan Stres

Pengelolaan stres adalah kemampuan untuk tetap tenang dan terorganisir saat menghadapi tekanan. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung mampu menahan diri dari respons emosional yang berlebihan dan fokus pada langkah-langkah untuk mengatasi masalah. (Carver, 1997)

b. Pemikiran Positif dan Optimisme

Sikap optimis, yaitu keyakinan bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, sangat berperan dalam menjaga ketahanan mental. Orang yang optimis cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan.(Seligman, 1991)

c. Fleksibilitas Kognitif

Kemampuan untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang adalah bagian penting dari resiliensi mental. Orang yang tangguh secara mental mampu menerima kenyataan yang sulit, menyesuaikan ekspektasi mereka, dan menemukan cara baru untuk menyelesaikan masalah.(Bonanno, 2004)

d. Regulasi Emosional

Resiliensi melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat. Individu yang resisten terhadap stres memiliki kontrol emosional yang lebih baik, tidak membiarkan emosi negatif, seperti marah atau takut, menguasai mereka dalam pengambilan keputusan.(Gross, 2002)

e. Rasa Tujuan dan Makna Hidup

Menemukan makna atau tujuan dalam hidup, bahkan dalam situasi yang sulit, merupakan faktor penting dalam menjaga ketahanan mental. Keyakinan ini memberikan dorongan bagi individu untuk tetap melanjutkan perjuangan meskipun menghadapi tantangan yang besar.

f. Keterampilan Pemecahan Masalah

Orang yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih efektif dalam memecahkan masalah. Mereka mampu memetakan langkah-langkah konkret untuk menghadapi tantangan dan tidak mudah merasa kewalahan oleh masalah yang dihadapi.(Nezu dkk., 2013)

3.7 Strategi untuk meningkatkan ketahanan mental

a. Latihan Mindfulness dan Meditasi

Mindfulness membantu individu untuk fokus pada momen saat ini dan mengelola pikiran atau emosi negatif secara lebih baik. Latihan ini terbukti meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi efek negatif dari stres. (Kabat-Zinn, 2003)

b. Mengembangkan Dukungan Sosial

Memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat (keluarga, teman, atau komunitas) memberikan individu lebih banyak sumber daya emosional saat menghadapi tantangan. Rasa terhubung dengan orang lain juga membantu mengurangi perasaan isolasi dan putus asa. (Cohen & Wills, 1985)

c. Pengembangan Grit dan Kegigihan

Grit atau ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang berperan penting dalam resiliensi. Individu yang memiliki "grit" mampu bertahan dalam menghadapi tantangan, tetap fokus, dan terus bekerja menuju tujuan meskipun ada kegagalan sementara. (Duckworth dkk., 2007)

d. Kognitif Reframing

Teknik ini melibatkan perubahan cara berpikir negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan positif. Dengan mengubah sudut pandang, seseorang dapat mengurangi stres dan lebih siap untuk menghadapi masalah dengan cara yang lebih konstruktif. (Beck, 1976)

e. Menjaga Kesehatan Fisik

Ketahanan mental dan fisik sangat berkaitan erat. Olahraga teratur, tidur yang cukup, dan pola makan yang sehat membantu meningkatkan kapasitas seseorang untuk menghadapi tekanan mental. Kebiasaan fisik yang baik dapat memperkuat kemampuan otak untuk mengatasi stres. (Ratey & Hagerman, 2008)

Ketahanan mental adalah kemampuan penting yang memungkinkan seseorang untuk tetap tangguh dan fleksibel dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan

mengembangkan komponen-komponen resiliensi seperti regulasi emosional, pengelolaan stres, pemikiran positif, dan dukungan sosial, individu dapat memperkuat kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan hidup secara efektif.

Resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman hidup, praktik mental, dan dukungan sosial. Semakin kuat resiliensi seseorang, semakin besar kemampuannya untuk tidak hanya bertahan dari kesulitan tetapi juga tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut.

4. Simpulan

Resiliensi merupakan kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang di tengah tantangan hidup. Dengan memiliki resiliensi, seseorang dapat mengelola tekanan, mengatasi perubahan, dan bangkit dari kesulitan dengan cara yang konstruktif. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, pola pikir positif, serta strategi pengelolaan stres memainkan peran signifikan dalam membangun ketahanan mental. Resiliensi tidak hanya membantu individu menjaga kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mencapai potensi terbaik dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, penguatan resiliensi perlu menjadi perhatian baik pada tingkat individu maupun komunitas, melalui pendidikan, pelatihan, dan pembentukan lingkungan yang mendukung. Dengan resiliensi yang kuat, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan optimisme, menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan produktif.

Daftar Pustaka

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- 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>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- 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>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. S. (2021). *Mindset: Changing the way you think to fulfill your potential*. Deewang aggarwal.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, *18*(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Haryanti, A. N., Putra, M. B. S., Larasati, N., Khairunnisa, V. N., & A, L. D. D. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, *2*(3), Article 3. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1221>

- Herlinda Putri, R., Pratiwi, M., & Anggraini, D. (2021). Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami PHK Dimasa Pandemi Covid- 19: Bahasa Indonesia. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 38–55. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v3i1.50>
- Holling, C. S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev.es.04.110173.000245>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kirmayer, L. J., Dandeneau, S., Marshall, E., Phillips, M. K., & Williamson, K. J. (2011). Rethinking Resilience from Indigenous Perspectives. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(2), 84–91. <https://doi.org/10.1177/070674371105600203>
- 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.2010.07.001>
- Litz, B. T. (2005). Has Resilience to Severe Trauma Been Underestimated? *American Psychologist*, 60(3), 262–262. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.262a>
- London, M. (1993). Relationships between career motivation, empowerment and support for career development. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66(1), 55–69. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1993.tb00516.x>
- 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>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- 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. (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>

- Merzaq, G., Nehass, B., Kiouach, A., El Houari, F., Gartani, W., Bounaissat, A., & Zarhbouch, B. (2024). Emotional intelligence and psychological resilience in education. *The Journal of Quality in Education*, 14(24), 120–139. <https://doi.org/10.37870/joqie.v14i24.449>
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D’Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. Springer.
- Nilawati. (2024, Juni 21). *Memahami Gangguan Mental dan Strategi Penanggulangannya*. Rumah Sakit Jiwa Aceh. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/memahami-gangguan-mental-dan-strategi-penanggulangannya>
- 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>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do* Blackwell Publishing. Malden. [Google Scholar].
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1). <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain* (1st ed). Little, Brown.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life’s hurdles* (Nachdr.). Broadway Books.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Simon & Schuster Audio.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- 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>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*, 338(6103), 79–82.
<https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- 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. (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>
- Walsh, F. (2002). A Family Resilience Framework: Innovative Practice Applications. *Family Relations*, 51(2), 130–137. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x>
- 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>
- Wulandari, W., & Kumalasari, D. (2022). RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA: BAGAIMANA KAITANNYA DENGAN DUKUNGAN DOSEN? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1).
<https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
<https://www.google.com/books?hl=en&lr=&id=zG9sDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA78&dq=related:Vtlm5KVZ4oMJ:scholar.google.com/&ots=P9alfMEM1s&sig=npUwi4JnZ6PqJghe74kagbDsSsE>