

**RESILIENSI REMAJA PASCA KEMATIAN ORANG TUA
DI DESA SOKARAJA KECAMATAN PAGENTAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Sosial (S.Sos.)**

Oleh:

Aufa Majidah

NIM. 1917101047

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afa Majidah
NIM : 1917101047
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua Di Desa Sokaraja
Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 28 Februari 2023

Saya yang menyatakan,



Afa Majidah
NIM. 1917101047



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

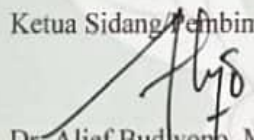
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**RESILIENSI REMAJA PASCA KEMATIAN ORANG TUA
DI DESA SOKARAJA KECAMATAN PAGENTAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Yang disusun oleh **Aufa Majidah NIM. 1917101047** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Selasa tanggal **21 Maret 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S. Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang Pembimbing


Dr. Alief Budiyono, M. Pd
NIP. 19790217200912 1 003

Sekretaris Sidang/Penguji II



Lutfi Faishol, M. Pd
NIP. 11921028 201903 1 013

Penguji Utama


Nur Azizah, M.Si.
NIP. 19810117200801 2 010

Mengesahkan,
Purwokerto, 12 April 2023
an, Dekan:

Wakil Dekan I,


Dr. Muskinul Fuad, M. Ag
NIP. 19741226 200003 1 001



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Di Purwokerto

Asslamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan perbaikan seperlunya terhadap penulisan skripsi dengan:

Nama : Aufa Majidah

NIM : 1917101047

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Program Studi : Bimbingan dan Pengembangan Masyarakat

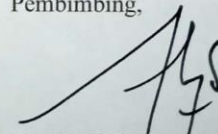
Judul Skripsi : "Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua Di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara".

Dengan naskah skripsi ini, dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 28 Februari 2023

Pembimbing,



Dr. Alief Budivono, M.Pd.

NIP. 197902172009121003

MOTTO

“Jadilah baik selagi hidup”



PERSEMBAHAN

*Skripsi ini saya persembahkan kepada
Almamater Saya Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*



**RESILIENSI REMAJA PASCA KEMATIAN ORANG TUA
DI DESA SOKARAJA KECAMATAN PAGENTAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Aufa Majidah

NIM. 1917101047

ABSTRAK

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan hidup, tumbuh, dan beradaptasi dengan situasi sulit. Hal tersebut dapat dilihat dari resiliensi pada remaja yang orang tuanya telah meninggal, proses berbeda pada setiap remaja untuk dapat menghadapi dan bertahan di masa remaja tanpa kehadiran orang tua. Adanya berbagai faktor juga mempengaruhi remaja untuk bertahan hidup, terutama setelah orang tuanya meninggal dunia tentunya bagi remaja perlu adanya dorongan baik dari dalam diri individu maupun dari luar individu untuk menciptakan suatu kemampuan atau kapasitas individu dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar untuk lebih baik ke depannya. Penelitian ini membahas tentang resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini adalah 2 orang remaja yang berinisial ZF dan IM yang orang tuanya sudah meninggal di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. Hasil penelitian tentang resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara pada ZF dan IM yang telah dilakukan sehingga mendapatkan hasil yang menunjukkan remaja mampu bersikap tenang, memiliki harapan untuk meraih impian, memiliki hubungan sosial yang positif terutama pada keluarga dan lingkungan sekitarnya, menemukan jalan hidup pada kedua remaja meskipun telah kehilangan salah satu orang tua, mampu mengendalikan emosi dan pikiran ke arah yang positif dan mampu dalam berpikir positif dan dapat memotivasi dirinya sendiri serta memiliki perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Resiliensi, Remaja, Kematian Orangtua

**RESILIENCE OF YOUTH POST THE DEATH OF PARENTS
IN SOKARAJA VILLAGE PAGENTAN DISTRICT
BANJARNEGARA REGENCY**

Aufa Majidah

NIM. 1917101047

ABSTRACT

Resilience is a person's ability to survive, grow, and adapt to difficult situations. This can be seen from the resilience of adolescents whose parents have died, the different processes in each adolescent to be able to face and survive adolescence without the presence of parents. The existence of various factors also influence adolescents to survive, especially after their parents pass away, of course for adolescents there needs to be encouragement both from within the individual and from outside the individual to create an ability or individual capacity to overcome various problems faced and adapt to the surrounding environment to better in the future. This study discusses the resilience of adolescents after the death of their parents in Sokaraja Village, Pagentan District, Banjarnegara Regency. So the purpose of this study was to determine the resilience of adolescents after the death of their parents in Sokaraja Village, Pagentan District, Banjarnegara Regency.

This research uses qualitative methods. Collecting data through observation, interviews and documentation. The subjects in this study were 2 teenagers with the initials ZF and IM whose parents had died in Sokaraja Village, Pagentan District, Banjarnegara Regency. The results of research on adolescent resilience after the death of parents in Sokaraja Village, Pagentan District, Banjarnegara Regency on ZF and IM which have been carried out so that results show that adolescents are able to be calm, have hope for achieving dreams, have positive social relations, especially with family and the surrounding environment , finding a way of life for both teenagers despite the loss of one of their parents, being able to control their emotions and thoughts in a positive direction and being able to think positively and being able to motivate themselves and have good behavior in everyday life.

Keywords: Resilience, Adolescents, Death of Parents

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Puja dan puji sukur penulis ucapakan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabatnya.

Selanjutnya, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini, baik berupa dorongan moril maupun materil. Karena penulis yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Di samping itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Mohammad Roqib, M. Ag, Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K.H. Abdul Basit, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M. Si, Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi.
4. Lutfi Faishol, M. Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Dr. Alief Budiyo, M. Pd, Sekretaris Jurusan Komunikasi Islam sekaligus pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran, memberikan motivasi dan dorongan untuk terus semangat dalam mengerjakan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bapak Jamhar kepala Desa Sokaraja yang telah memberikan izin saya dalam penelitian di Desa Sokaraja.
7. Bapak dan Ibu perangkat Desa Sokaraja serta Warga Desa Sokaraja yang telah membantu saya dalam memberikan informasi guna kelancaran dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dorongan untuk keberlangsungan studi dan doa.
9. Bude Turkhayati dan alm. Pakde Mukhirin yang selalu memberikan tempat ternyaman selama saya menempuh pendidikan seta memberikan dorongan untuk keberlangsungan proses pendidikan dan doa.
10. Kepada teman-teman BKI angkatan 2019 dan teman-teman di luar kelas terima kasih atas hari hari yang selalu membahagiakan dengan kalian selama proses kuliah.
11. Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tidak ada kata yang dapat penulis ucapkan sebagai ungkapan terima kasih, kecuali doa kepada Allah SWT agar diberikan kesehatan, diberikan jalan rezeki, dan keberkahan dunia dan akhirat. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi keilmuan dan kehidupan masyarakat. Amin.

Purwokerto, 28 Februari 2023

Penulis,



Afa Majidah
NIM. 1917101047

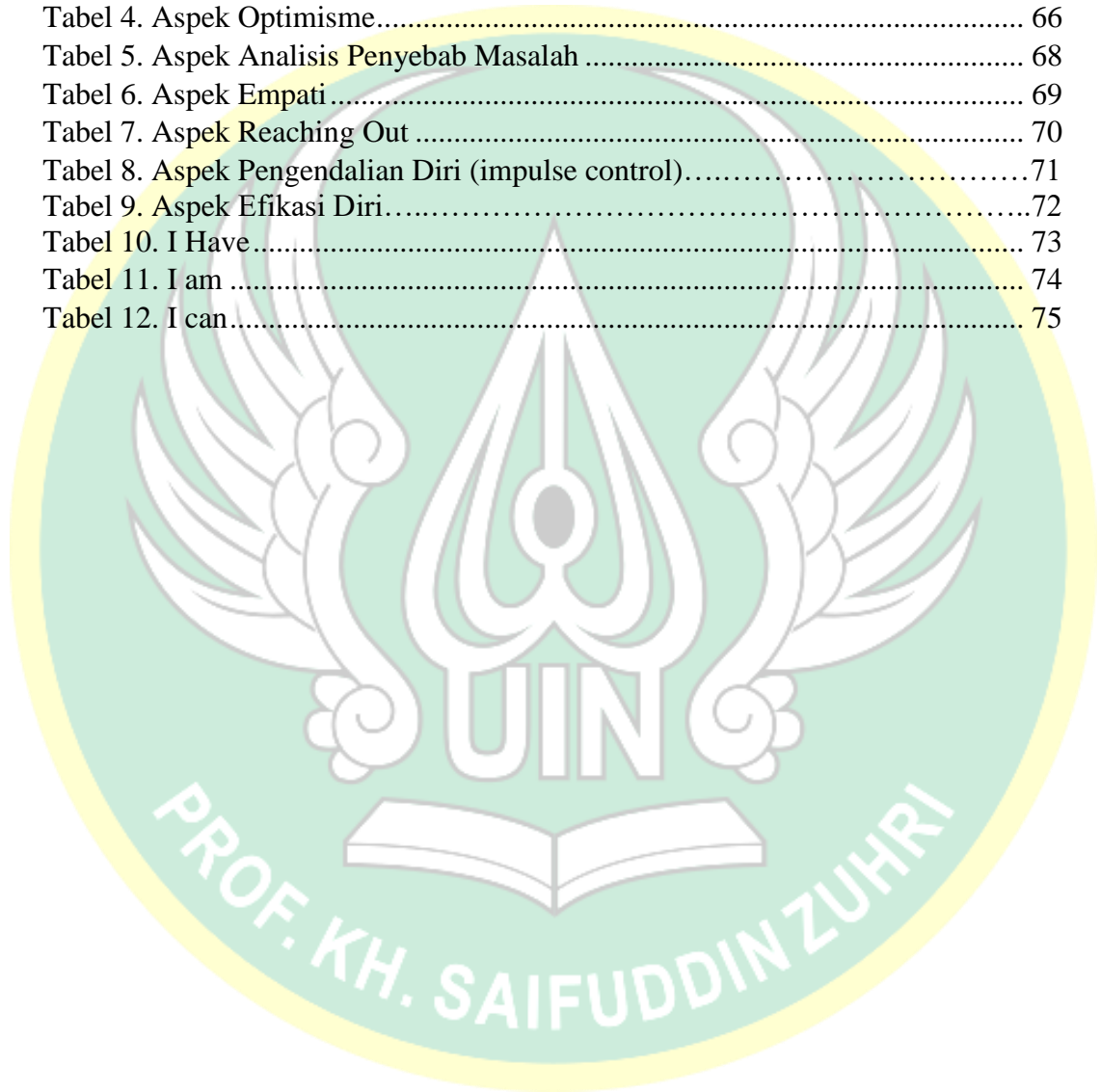
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka	9
G. Sistematika Kepenulisan.....	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Resiliensi	13
1. Pengertian Resiliensi.....	13
2. Aspek Resiliensi.....	16
3. Fungsi Resiliensi	23
4. Faktor Resiliensi.....	25
5. Sumber-Sumber Resiliensi	29
6. Proses Pembentukan Karakter Resilientor	30
B. Remaja.....	33
1. Pengertian Remaja.....	33

2. Periodisasi Masa Remaja	35
3. Periodisasi Remaja Adolesen usia 19-21 tahun.....	37
4. Ciri-Ciri Masa Remaja	37
5. Perkembangan Kognitif Remaja	41
6. Perkembangan sosial remaja	42
C. Kematian.....	45
1. Pengertian.....	45
2. Kematian Orang Tua	46
3. Perilaku Dan Perasaan Individu Sebagai Penanggulangan Duka Cita.	48
4. Gambaran Resiliensi Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua.....	50
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Lokasi Penelitian	53
C. Subjek penelitian dan objek penelitian	53
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	59
1. Resiliensi remaja pasca kematian orang tua pada subjek ZF	59
2. Resiliensi remaja pasca kematian orang tua pada subjek IM.....	61
3. Latar belakang kematian orang tua	62
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi	63
5. Aspek resiliensi pada subjek	65
6. Sumber-sumber resiliensi.....	73
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran-saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Latar belakang kematian orang tua	62
Tabel 2. Faktor yang mempengaruhi resiliensi	64
Tabel 3. Aspek Regulasi Emosi	65
Tabel 4. Aspek Optimisme.....	66
Tabel 5. Aspek Analisis Penyebab Masalah	68
Tabel 6. Aspek Empati	69
Tabel 7. Aspek Reaching Out	70
Tabel 8. Aspek Pengendalian Diri (impulse control).....	71
Tabel 9. Aspek Efikasi Diri.....	72
Tabel 10. I Have.....	73
Tabel 11. I am	74
Tabel 12. I can.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	84
Lampiran 2	87
Lampiran 3	102
Lampiran 4	103



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi pada anak menuju dewasa. Pada masa remaja mengalami perkembangan cukup pesat baik berupa fisik maupun psikis. Remaja merupakan generasi penerus yang akan berperan penting kedepannya dalam keberlangsungan tata kehidupan. Remaja pada kondisi normal dalam proses perkembangan adalah dari lingkungan keluarga yang pemenuhan kebutuhannya berada langsung di bawah tanggung jawab orang tua. Adapun pada kondisi tertentu atau pada kondisi yang tidak normal, remaja tidak lagi mendapatkan apa yang dibutuhkannya tersebut dari orang tuanya.¹

Masa remaja ini mengakibatkan banyak perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis. Perubahan-perubahan yang dialami oleh para remaja seringkali mengganggunya. Karena mereka percaya bahwa perubahan yang terjadi bersifat acak yang mengganggu, mempengaruhi seluruh bagian tubuh di dalam dan di luar tubuh. Sehingga perubahan-perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja. Berbagai risiko yang dialami remaja dapat diprediksi jika ada perlindungan, dukungan dan bimbingan dari keluarga terutama dari orang tua atau orang dewasa lainnya. Dukungan dan kehangatan yang memadai dari orang tua dapat membantu remaja mengendalikan perilakunya.²

Peran keluarga dalam perkembangan anak dan remaja dalam aspek kognitif, sosial dan emosional. Pemenuhan orang tua memenuhi kebutuhan dasar yang harus dipenuhi bagi individu. Kehilangan seseorang yang memiliki ikatan emosional yang kuat atau orang yang dicintai menjadi masalah keluarga yang dirasakan semua orang. Penyebab kematian orang tua karena tidak semua anak dan remaja memiliki keluarga yang lengkap. Kematian orang yang dicintai

¹ Efiyanti, A. Y., & Nurwahyuni, E. (2019). Fenomena Kehidupan Remaja Yatim/Piatu di Dusun Sendang Biru Kabupaten Malang. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 4(2), 48-56.

² Sari, W. P., & Sano, A. (2019). Teenagers Resilience In Orphanage And Its Implications For Guidance and Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4).

dianggap sebagai masalah mental serius yang berdampak negatif pada individu.³

Kehilangan orang tua karena kematian adalah bentuk kehilangan yang cukup tidak mengenakkan, memberatkan, mencemaskan dan menakutkan. Sehingga menyebabkan remaja bergelombang dari tekanan yang tidak dikehendaki. Remaja yang kehilangan orang tua mengalami tekanan emosional kehilangan, sulit beradaptasi dengan lingkungan, merasa sendiri tanpa orang yang dicintai, harus bergabung dengan pihak lain yang memberikan kenyamanan dan keamanan, memberikan, serta pengasuhan dan perlindungan yang berkesinambungan.⁴

Kematian merupakan fakta hidup yang akan dialami oleh setiap manusia. Manusia yang meninggal dunia tidak hanya melibatkan dirinya sendiri melainkan melibatkan orang-orang yang berada di sekitarnya, orang-orang akan ditinggalkan karena kematian, kematian adalah hal yang pasti akan terjadi pada setiap manusia dan tidak akan pernah lepas dari kehidupan manusia. Kematian akan menimpa siapa saja baik orang yang sudah tua, maupun yang baru lahir sekalipun. Sudah menjadi *sunnatullah* bahwa setiap makhluk yang bernyawa akan mati. Namun tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui kematian itu kapan terjadi.⁵

Kematian orang tua bisa berdampak besar karena kaum muda lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Kematian orang tua yang tiba-tiba memiliki konsekuensi terbesar bagi perkembangan kesehatan anak-anak yang mereka tinggalkan, karena mereka belum siap untuk ditinggalkan orang tua mereka secara tiba-tiba dan mereka juga akan merasa bahwa mereka harus menghadapi kesulitan yang akan terjadi. Kematian orang tua mereka dan

³ Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29-44.

⁴ Pratiwi, I. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

⁵ Ramadhan, R. F., & Ardias, W. S. (2019). Konstrual Diri (Self Construal) Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 79-90.

kondisi ini menempatkan remaja pada risiko depresi yang lebih besar. Hubungan dengan almarhum sangat mempengaruhi respons emosional seseorang terhadap kematian. Jika orang yang ditinggalkan memiliki hubungan yang positif dengan orang yang meninggal, maka orang tersebut akan mengalami rasa duka yang lebih mendalam dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki hubungan yang sangat positif dengan orang yang meninggal.⁶

Pada peristiwa meninggalnya orang yang sangat dicintai terutama orang tua yang dialami oleh remaja dapat dilalui dengan beberapa tahap seperti menerima serta menyadari kenyataan, mengistirahatkan pikiran, selalu bersyukur, memotivasi diri dan mencoba bangkit dari terpuruk seolah mimpi yang menjadi kenyataan dalam hidup remaja. Remaja yang kehilangan anggota keluarga, atau orang terkasih lainnya karena keadaan traumatis, menghadapi tantangan yang lebih sulit. Selain mengatasi peristiwa traumatis, remaja juga menghadapi kesedihan dan kehilangan yang terkait dengan tidak adanya anggota keluarga. Remaja yang kehilangan orang tua merasa sangat sedih, sering menangis, tidak mau menghabiskan waktu bersama teman, kehilangan nafsu makan, sulit tidur, dan mengalami penurunan prestasi akademik, serta tidak tertarik untuk melakukan aktivitas normal. Orang-orang muda yang dapat bangkit dari terpuruk mendapati diri mereka memandang lurus ke depan ke masa depan yang lebih positif.⁷

Resiliensi sebagai kemampuan, tindakan, dan adaptasi seseorang terhadap perubahan, penyebab stres, atau frustrasi menyebabkan mereka mengalaminya dengan cara yang lebih positif. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami situasi traumatis. Peteranto mengatakan bahwa resiliensi merupakan seberapa tinggi daya tahan seseorang dalam menghadapi tekanan dan kesulitan serta terpuruk. Ketahanan memainkan peran positif dalam pemulihan pasca-trauma seseorang.

⁶ Kalesaran, T. (2016). Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu. *Skripsi, Psikologi, (Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya, 2016). hal, 10.*

⁷ Vastya, C., Zahro, F. A., Fauziah, M., Kurniawan, R., Wisda, T., & Ramdani, Z. (2021). Motivasi belajar remaja yang mengalami kematian orang tua. *Journal of Psychological Perspective, 3(1), 7-15.*

Resiliensi penting bagi remaja yang meninggalkan panti asuhan, karena resiliensi merupakan fondasi bagi remaja untuk berkembang menjadi orang dewasa yang sukses.⁸

Remaja yang memiliki resiliensi tinggi setelah mengalami kematian orang tuanya cenderung memiliki pandangan optimis dan menunjukkan kemampuan proaktif dan adaptif dalam memecahkan masalah yang dihadapi remaja. Resiliensi menjadi hal dalam memecahkan masalah untuk remaja dengan orang tua tunggal dalam menghadapi kondisi sulit.⁹ Seperti yang dijelaskan pada QS. Ali 'Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*¹⁰

Dalam tafsir Quraish Shihab menjelaskan jangan kalian lemah lalu tidak berjuang dan berperang karena hal-hal yang menimpa diri kamu sekalian. Jangan meratap kematian saudara-saudaramu. Berkat pertolongan Allah, iman Anda dan kekuatan kebenaran yang Anda pertahankan lebih besar dari semuanya. Dan kemenangan akan selalu ada di pihakmu jika imanmu benar-benar kuat dan sepenuh hati.¹¹

Jika seseorang memiliki resiliensi, berarti orang tersebut memiliki kualitas pribadi yang memungkinkan pertumbuhan, orang dengan resiliensi yang baik akan lebih mampu mengatasi stres dan mengurangi gangguan emosi dan perilaku, individu tersebut dapat mampu untuk hidup sehat. Tiga faktor utama yang terlibat dalam dimensi resiliensi adalah tantangan, komitmen, dan

⁸ Hadiani, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).

⁹ Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29-44.

¹⁰ Insitut Quantum Akhyar, Al Quran Al-Imran/3:139

¹¹ Mamlu'ah, A. (2019). Konsep Percaya Diri Dalam Al Qurâ€™ An Surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30-39.

kendali sehingga seseorang yang resilien akan memandang stres dan berbagai perubahan dalam hidupnya untuk belajar sendiri.¹²

Adapun remaja yang ditinggalkan oleh orang tua karena kematian di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara terdapat tiga orang remaja yaitu dua orang remaja perempuan yang berinisial ZF dan SN sudah tidak memiliki ibu dan satu orang remaja laki-laki yang berinisial IM yang sudah tidak memiliki bapak dikarenakan telah meninggal dunia.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan pada ketiga subjek, subjek SN tidak bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini dikarenakan ada hal privasi yang tidak bisa diceritakan. Pada subjek pertama yaitu ZF yang dilakukan wawancara pada 26 Desember 2022. Subjek ZF adalah seorang wanita berusia 19 tahun mengatakan jika ibu ZF meninggal pada bulan Agustus 2021, saat ini ZF mengatakan sudah berusaha untuk ikhlas dengan kepergian ibunya, namun ada saja di mana muncul perasaan rindu dengan sosok ibunya, dan merasakan sedih bila teringat ibunya. ZF mengatakan pada saat pertama kali mengetahui ibunya sudah tiada perasaannya sangat terpukul, sedih dan belum bisa menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Hubungan ZF dengan ibunya cukup baik selama ibunya masih hidup.

Subjek kedua adalah IM yang dilakukan wawancara pada 27 Desember 2022. Subjek adalah seorang laki-laki berusia 20 tahun, subjek mengatakan ayahnya meninggal pada bulan Juni 2021, ayah subjek meninggal secara mendadak karena serangan jantung, saat ayah meninggal IM berada di rumah, IM terkadang merasa tidak percaya ketika ayahnya sudah tiada. IM sering berdiam diri setelah ayahnya meninggal, hubungan IM dengan ayahnya cukup baik selama ayahnya hidup. IM berusaha untuk merelakan dan menerima kondisi yang terjadi pada dirinya. Berdasarkan uraian hasil wawancara awal yang telah dilakukan pada kedua subjek yaitu merasakan kesulitan dalam menjalani kehidupan, dan merasa sangat merindukan sosok orang tua.

¹² Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling Bermain dengan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113-120.

Penelitian tentang resiliensi pada remaja yang orang tuanya telah meninggal menarik untuk diteliti karena keadaan yang dialami remaja tersebut. Selain itu, kajian terhadap remaja yang orang tuanya telah meninggal menjadi menarik karena dapat diperoleh informasi mengenai proses yang berbeda pada setiap remaja untuk dapat menghadapi dan bertahan di masa remaja tanpa kehadiran orang tua. Adanya berbagai faktor juga mempengaruhi remaja untuk bertahan hidup, terutama setelah ditinggal mati oleh orang tuanya di Desa Sokaraja, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara, tentunya bagi remaja yang telah ditinggal oleh orang tuanya perlu adanya dorongan baik dari dalam diri individu maupun dari luar individu untuk menciptakan suatu kemampuan atau kapasitas individu dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar lebih baik ke depannya. Berdasarkan permasalahan tersebut muncul ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian mengenai resiliensi remaja pasca kematian orang tua di desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara, dan dari uraian permasalahan di atas dapat ditarik suatu permasalahan yang timbul. Penulis tertarik dengan mengambil judul penelitian **Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua Studi Kasus Remaja di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.**

B. Penegasan Istilah

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam memelihara dan beradaptasi secara efektif sebagai strategis mengatasi kesulitan yang sedang dialami. Beradaptasi secara positif dipandang sebagai keahlian yang tidak semua individu bisa memilikinya, karena terkadang individu yang memiliki masalah lebih menyikapi masalah dengan cenderung merusak.¹³ Resiliensi yang dimaksud peneliti adalah resiliensi remaja yang mengalami pasca

¹³ Wahyudi, A., Setyowati, A., & Siti Partini, S. U. (2020, September). Biblioterapi: Pengembangan Resiliensi Individu di Era Covid 19. In *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* (pp. 1-7).

kematian orang tua yang memiliki kemampuan dalam menghadapi setiap masalah dengan sikap tegar, rendah diri, simpati terhadap setiap orang serta tidak menyalahi aturan.

2. Remaja

Remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, remaja mengalami perubahan pada hormon, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara sequential.¹⁴ Remaja pada penelitian ini merupakan remaja yang sudah tidak mempunyai orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

3. Kematian

Kematian merupakan salah satu peristiwa yang akan terjadi pada kehidupan manusia sehari-hari. Peristiwa ini memiliki keterkaitan dengan berakhirnya makhluk hidup baik tumbuhan, hewan, dan manusia. Peristiwa kematian merupakan peristiwa alami. Manusia merupakan bagian dari makhluk hidup pasti akan menjumpai dan merasakan bahkan mengalami kematian. Pengalaman manusia terhadap kematian untuk pertama kali diperoleh manusia bukan melalui dirinya sendiri melainkan melalui pengalaman manusia yang lainnya.¹⁵ Pada penelitian ini, kematian yang dimaksudkan adalah kematian orang tua yang terjadi pada orang tua remaja di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang masalah maka dapat ditarik rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara?

¹⁴ Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98-111.

¹⁵ Ardi, M. (2019). Kematian Filosofis Menurut Antropologi Metafisika Anton Bakker. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 7(1), 175-189.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah keilmuan tentang bimbingan anak remaja yang mengalami kematian orang tua, juga menambah referensi bagi penelitian selanjutnya, bagi anak remaja yang mengalami kematian orang tua dalam meraih kehidupan yang baik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

a. Remaja

Melatih anak remaja untuk menjadi individu yang berpikiran positif dalam menghadapi suatu masalah. Serta dapat dijadikan sebagai sarana dalam memberikan motivasi dan dukungan sosial bagi remaja yang kehilangan orang yang disayangi atau kehilangan anggota keluarga dengan peristiwa yang berbeda supaya dapat bangkit dari kesedihan dan terpuruk.

b. Orang tua

Bagi orang tua dalam meningkatkan pendidikan pada anak remaja yang mengalami pasca kematian orang tua sehingga menjadikan anak yang terarah dalam meraih masa depannya dengan baik.

c. Masyarakat

Diharapkan bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan bimbingan orang tua yang mengalami kematian orang tua. Dan diharapkan dari peneliti ini dapat diambil hikmah dari setiap kejadian dan selalu bersyukur dengan adanya nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan serta dijadikan pembelajaran bagi semua masyarakat tentang kemampuan individu yang bangkit dari kesedihan disebabkan kehilangan orang yang

disayangi dan mampu mengelola diri sendiri dalam menghadapi permasalahan sehingga individu dapat menjadi pribadi lebih baik dari sebelumnya.

d. Peneliti Lainnya

Diharapkan mampu menjadikan sebuah pemahanan baru dalam bidang yang dikaji. Serta menjadi rujukan sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya supaya dapat lebih dikembangkan dalam materi-materi lainnya dan menambah ilmu pengetahuan.

F. Kajian Pustaka

Pertama, Jurnal Lutfi Soviana yang berjudul “Hubungan Kualitas Persahabatan Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai”. Pada jurnal penelitian tersebut untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kualitas sahabat dengan resiliensi remaja yang orang tuanya bercerai, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif.¹⁶ Pada penelitian tersebut memiliki persamaan dalam membahas tentang resiliensi pada remaja, namun memiliki perbedaan pada penggunaan metode penelitian. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif, sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif.

Kedua, Skripsi Desvian Herlien Ramadhanti yang berjudul “Resiliensi Pada Penyandang Disabilitas Fisik Pasca Kecelakaan”. Dalam penelitian tersebut membahas tentang bagaimana kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan.¹⁷ Pada penelitian tersebut memiliki persamaan dalam membahas tentang resiliensi, namun memiliki perbedaan terletak pada pembahasan. Pada penelitian tersebut membahas resiliensi pada penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan, sedangkan

¹⁶ Soviana, L. (2020). Hubungan Kualitas Persahabatan Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Psycho Holistic*, 2(1), 129-140.

¹⁷ Ramadhanti, D. H. (2019). Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Fisik Pasca Kecelakaan. *Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

penelitian peneliti membahas tentang resiliensi remaja pasca kematian orang tua.

Ketiga, Jurnal Nur Anjarwati, Siti Murdiana, dan Kurniati Zainuddin yang berjudul “Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak”. Pada penelitian yang sudah dilaksanakan dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa kematian suami mendadak bagi istri dalam memberikan respon yang berbeda berupa perasaan kaget, sedih dan takut.¹⁸ Persamaan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas resiliensi. Namun, perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek penelitian tersebut menggunakan tiga perempuan yang kehilangan pasangan akibat kematian mendadak, sedangkan penelitian peneliti menggunakan subjek tiga orang remaja yang kehilangan orang tua karena kematian.

Keempat, Jurnal Mika Oktaviana dan Wahyuni Krinawati yang berjudul “*Self Disclosure* Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal”. Dalam jurnal tersebut membahas tentang *self disclosure* yang memiliki hubungan dengan resiliensi.¹⁹ Persamaan dalam jurnal tersebut sama-sama membahas resiliensi pada remaja. Perbedaan dalam penelitian tersebut yaitu penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif.

Kelima, Jurnal Ganivasari Citra Ladiba dan Muhana Sofiaty Utami yang berjudul “Resiliensi *Single Working Mother* Pasca Suami Meninggal”. Dalam jurnal tersebut bertujuan dalam mengeksplorasi arti dalam proses menuju *resiliensi single working mother*.²⁰ Persamaan dengan penelitian tersebut sama-sama menggunakan metode kualitatif dalam penelitian. Perbedaan dengan penelitian tersebut yaitu pada penelitian tersebut menggunakan subjek dua janda yang ditinggal mati suaminya, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek tiga orang remaja yang ditinggal mati oleh orang tuanya.

¹⁸ Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 79-91.

¹⁹ Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83-92.

²⁰ Ladiba, G. C., & Utami, M. S. (2020). Resiliensi Single Working Mother Pasca Suami Meninggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1-17.

Keenam, Jurnal Khairani Melyana yang berjudul “Gambaran Resiliensi Pada Anak Yang Memiliki Keluarga Tiri”. Dalam jurnal tersebut membahas bagaimana resiliensi pada anak yang memiliki keluarga tiri dengan menghasilkan beberapa kategori yang berhubungan dengan keluarga tiri.²¹ Persamaan dalam penelitian ini yaitu membahas resiliensi sedangkan perbedaan dalam penelitian terletak pada permasalahan. Penelitian tersebut membahas permasalahan anak yang memiliki keluarga tiri, sedangkan dalam penelitian ini peneliti membahas permasalahan remaja yang ditinggal mati orang tuanya.

Ketujuh, Jurnal Agung Satria Wijaya, Tomi Sukardi, dan Akmil Rahmi yang judul “Resiliensi Mahasiswi Pasca Sarjana Yang Mengalami Cerai Hidup”. Dalam jurnal tersebut peneliti resiliensi pada mahasiswi pasca sarjana yang mengalami cerai hidup dengan hasil yang didapatkan salah satunya berupa subjek yang menjalani kehidupan sebagai *single parent*.²² Persamaan dalam penelitian sama-sama membahas resiliensi namun berbeda karena penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswi yang mengalami cerai hidup, sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek remaja yang ditinggal mati orang tua.

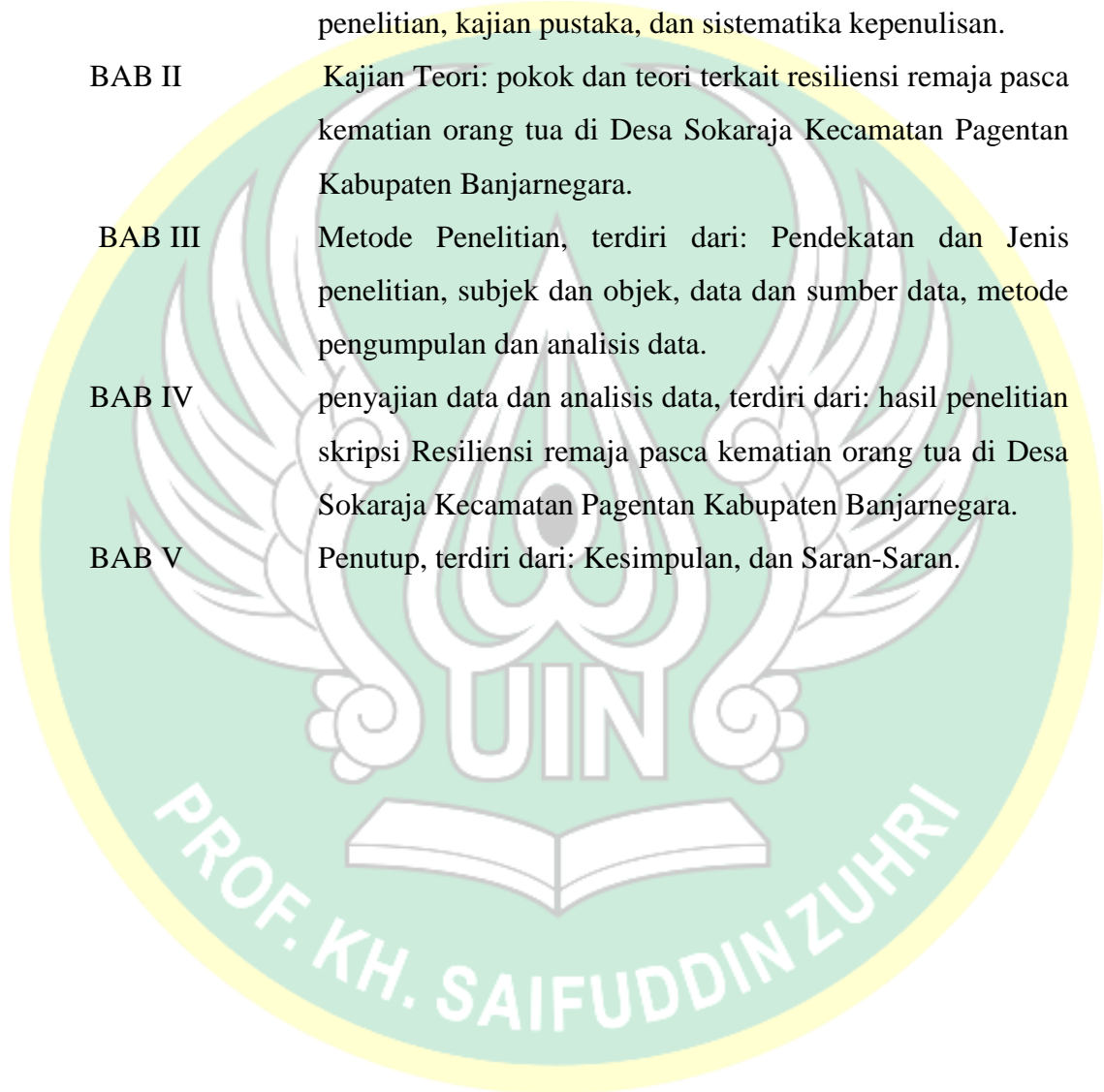
²¹ Melyana, K. (2022). Gambaran Resiliensi pada Anak yang Memiliki Keluarga Tiri. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 101-110.

²² Wijaya, A. S., Sukardi, T., & Rahmi, A. (2021). Resiliensi Mahasiswi Pasca Sarjana yang Mengalami Cerai Hidup. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 1(1), 62-72.

G. Sistematika Kepenulisan

Sistematika kepenulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima BAB yaitu:

- BAB I Pendahuluan, terdiri dari: Latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika kepenulisan.
- BAB II Kajian Teori: pokok dan teori terkait resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.
- BAB III Metode Penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan Jenis penelitian, subjek dan objek, data dan sumber data, metode pengumpulan dan analisis data.
- BAB IV penyajian data dan analisis data, terdiri dari: hasil penelitian skripsi Resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.
- BAB V Penutup, terdiri dari: Kesimpulan, dan Saran-Saran.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan suatu kekuatan individu yang perlu dibutuhkan dalam kehidupan keseharian manusia. Karena kehidupan manusia selalu diwarnai dengan situasi yang tidak menyenangkan. Dalam situasi yang tidak menyenangkan ini, menjadi tantangan bagi manusia untuk mengatasinya, belajar dari diri sendiri bahkan berubah karenanya. Resiliensi adalah kemampuan untuk merespons dengan cara yang sehat dan produktif dalam menghadapi kesulitan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup dalam keseharian.²³

Resiliensi adalah suatu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan hidup, tumbuh, dan beradaptasi dengan situasi sulit. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon secara sehat dan efektif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dan kemampuan untuk bangkit kembali dari peristiwa traumatis. Resiliensi adalah kemampuan seseorang atau kemampuan yang dimiliki seseorang, kelompok atau komunitas yang memungkinkan mereka bertahan, mencegah, mengurangi dan mengatasi efek negatif dari situasi. Dengan kata lain, itu akan mengubah gaya hidup yang menyedihkan menjadi harga kemenangan. Orang yang tangguh adalah orang yang memiliki kepercayaan diri, rasa ingin tahu, disiplin diri, kepercayaan diri dan kontrol terhadap lingkungan, kinerja intelektual dan persepsi diri seperti *self-efficacy*.²⁴

Resiliensi adalah konstruksi psikologis dikemukakan oleh para ahli perilaku dirangka untuk mencari tahu menentukan dan mengukur

²³ Jannah, M. (2020). Dinamika Stres, Coping dan Adaptasi dalam Resiliensi pada Lansia terhadap Permasalahan Hidup. *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 1(1), 32-55.

²⁴ Erniati, S., Yuliasesti, E., & Sari, D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7, May*, 78-85.

kemampuan seseorang untuk bertahan dan berkembang dalam kondisi buruk dan menentukan kemampuan seseorang untuk pulih dari situasi stres. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kehidupan yang sulit, beradaptasi dengan segala situasi dan mengembangkan semua keterampilannya melalui proses belajar, serta menemukan faktor-faktor positif di lingkungannya untuk mencapai kesuksesan secara internal maupun eksternal.²⁵

Menurut Tugade & Fredrickson dalam jurnal yang ditulis oleh Apriawal resiliensi merupakan perjalanan untuk segar kembali dari kejadian dan keterampilan emosional negatif untuk beradaptasi secara fleksibel dengan tuntutan baru dari pengalaman yang penuh tekanan. Resiliensi merupakan Proses merespons menggunakan cara yang sehat dan berguna pada saat melewati kesulitan atau trauma, terutama pada saat pengelolaan stres di kehidupan. Menurut Reivich dan Shatte Robert mendefinisikan adanya resiliensi atau adanya hasil yang baik dan kemampuan menghadapi risiko merupakan kemampuan masyarakat untuk mendukung dan berkembang secara positif.²⁶

Menurut Reivich dan Shatte dalam jurnal yang ditulis oleh Arsini, dkk. resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menanggapi situasi yang tidak baik di dalam kehidupan, trauma atau penderitaan dengan cara yang sehat dan produktif, terutama untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Desmita memaparkan definisi Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas manusia yang dimiliki oleh individu atau masyarakat yang memungkinkan mereka untuk mengatasi, mencegah, mengurangi, atau bahkan

²⁵ Purwanti, W., & Aulia, L. A. A. (2017). Perbedaan resiliensi antara remaja yang hidup dalam keluarga lengkap, keluarga single parent, dan remaja yang hidup di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(2), 62-70.

²⁶ Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(1), 27-38.

menghilangkan efek negatif dari situasi yang tidak menyenangkan, atau bahkan situasi kehidupan yang merugikan.²⁷

Resiliensi adalah konsep yang relatif baru dalam psikologi. Asumsi resiliensi didasarkan pada teori-teori kontemporer dari bidang psikologi, psikiatri, serta sosiologi tentang anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang mampu bangkit kembali dan dapat bertahan dari situasi stres, traumatis, dan mengancam dalam kehidupan yang sedang dijalani. Sebagian besar penelitian tentang resiliensi berbagi gagasan bahwa stres dan risiko (kecelakaan, kehilangan, kesalahan, atau peristiwa kehidupan lainnya) adalah Kemiskinan, stres, kekerasan, atau siklus kegagalan pendidikan pasti menghambat pembangunan. Ketahanan adalah proses dinamis di mana orang menunjukkan kapasitas positif bahkan setelah trauma atau kesulitan yang parah. Ketahanan dapat digunakan sebagai ukuran kekuatan dalam menghadapi stres.²⁸

Dalam jurnal yang ditulis oleh Mir'atannisa resiliensi menurut Windle, Bennert dan Noyes berguna dan bersumber dari dalam diri individu, kehidupan mereka, dan lingkungan sekitar yang memfasilitasi kapasitas ini untuk beradaptasi dan "memantul kembali" pada saat menghadapi kesulitan. Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan adaptif cukup baik yang membantu seseorang dalam menghadapi kesulitan, kehilangan atau masalah yang terjadi dalam kehidupan manusia dan pulih, berkembang dan mampu menghadapi tantangan baru.²⁹

Dalam mengembangkan resiliensi individu guna menambah pengalaman hidup dalam menyelesaikan permasalahan. Dengan mencapai fleksibilitas maksimum, perkembangan keterampilan dan komunikasi,

²⁷ Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil resiliensi remaja putri di panti asuhan dilihat pada aspek empathy, emotion regulation dan self-efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83.

²⁸ Melyana, K. (2022).

²⁹ Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.

kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, kemampuan membuat rencana yang realistis dan kemampuan membuat keputusan yang tepat dalam hidup akan terlihat. Resiliensi adalah upaya seorang, baik individu maupun kelompok bangkit dan bergerak menuju situasi kehidupan yang lebih produktif, kemampuan membangun kesadaran diri sebagai manusia seutuhnya, dan kemampuan mengatasi masalah psikologis yang menghambat pertumbuhan jiwanya.³⁰

2. Aspek Resiliensi

Ada enam aspek resiliensi manusia yang dapat membentuk resiliensi sebagai berikut:

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah suatu kondisi yang memungkinkan seseorang untuk tenang dan fokus dalam situasi stres. Kontrol impuls, kemampuan untuk mengontrol setiap dorongan, kehendak, dan himpitan yang muncul dari dalam diri individu. Mengatur emosi individu dengan mengembangkan kemampuan untuk menggambarkan, mempertimbangkan, dan fokus pada individu dalam analisis stres emosional. Regulasi emosi merupakan kapasitas diri dalam menyembuhkan keseimbangan emosi seperti semula di mana itu terjadi bermula dari individu kehilangan kekuasaan dalam mengendalikan perasaan emosi yang sedang terjadi oleh individu itu sendiri.³¹

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang saat mengalami stres yang di mana didefinisikan oleh Reivich dan Shatte dalam jurnal yang ditulis oleh Muchtarom, A. Orang yang mempunyai regulasi emosi cukup baik biasanya dapat membawa perasaan marah, kecemasan, sedih dan dendam. Apabila seseorang mampu mengatasi kondisi yang terjadi maka akan membuat individu

³⁰ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Pemasarakatan* (Purwokerto: STAIN Press 2021)

³¹ Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.

tersebut lebih cepat dalam mencari solusi dan memecahkan permasalahan yang terjadi. Pada dasarnya emosi tidak perlu diperbaiki atau dikendalikan sepenuhnya. Menjaga perasaan emosi tetap terkendali dan mengekspresikan emosi secara berlebihan akan menyebabkan kelelahan emosional dan berdampak negatif pada diri sendiri.³²

Daya tampung yang dimiliki oleh seorang individu dalam bersikap tenang pada saat situasi menekan kehidupan merupakan bentuk regulasi emosi. Mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan membangun serta menjaga hubungan dengan individu lain cukup sulit didapatkan oleh individu yang tidak mampu dalam mengatur emosi. Individu diharapkan mempunyai sikap tenang dan fokus dalam menghadapi permasalahan yang terjadi pada diri individu tersebut mampu berpikir lebih logis dan positif dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi dalam kehidupannya.

b. Optimisme

Optimisme merupakan individu percaya bahwa mereka dapat memecahkan masalah mereka dan mampu berkeyakinan mereka mempunyai masa depan yang gemilang. Individu yang memiliki sikap optimis memiliki motivasi dalam hidupnya untuk menjadi manusia untuk lebih baik, tidak cepat menyerah dalam permasalahan kehidupan, selalu mengambil pelajaran dari masalah yang dihadapi. Optimisme merupakan suatu hal dari keterampilan seseorang yang tangguh. Orang yang mempunyai harapan dalam hidup akan masa depan memiliki kemampuan untuk percaya bahwa mereka dapat mengendalikan hidup mereka secara terarah. Saat orang membandingkan dirinya yang pesimis dan optimis, terlihat bahwa orang yang berharapan optimis cenderung lebih baik serta sehat dan menderita lebih sedikit depresi, berprestasi di

³² Muchtarom, A. (2019). *Gambaran Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Jakarta Di Tahun Kedua* (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Pendidikan).

bidang pendidikan atau lembaga, berguna di tempat kerja, dan terlihat dalam membiasakan diri untuk berolahraga.³³

Optimisme dapat memberikan bahwa setiap orang yakin dan percaya bahwa mereka mampu melewati masalah yang mereka hadapi di masa depan. Seorang optimis dapat didefinisikan sebagai orang yang melihat masa depan dengan percaya diri. Ini menunjukkan kemanjuran diri, kepercayaan diri dalam pemecahan masalah, yang merupakan keterampilan penting dalam ketahanan. Optimisme berkaitan erat dengan *self-efficacy*, itulah sebabnya optimisme dapat memotivasi orang untuk menemukan cara dalam menyelesaikan dan cara untuk memperbaiki keadaan yang tidak baik. Optimisme juga harus melihat kenyataan, yaitu harus ada keyakinan dan keyakinan akan masa depan yang cemerlang, tetapi harus dapat menyeimbangi dengan perjuangan lebih baik. Harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan secara paradoks, keyakinan tentang cemerlangnya masa depan yang tersusun, tetapi tidak memiliki upaya dari dalam diri seseorang. Individu yang ingin mempunyai resiliensi dan kesuksesan cukup baik, seseorang dapat bisa memiliki optimisme dan *self-efficacy* yang tulus.³⁴

c. Empati

Kemampuan memahami kondisi psikologis orang lain merupakan inti dari sikap empati. Tidak banyak individu memiliki kapasitas untuk menginterpretasikan bahasa-bahasa non-verbal, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Sehingga, dengan memiliki jiwa empati yang tinggi individu tidak merasa sendiri apabila tertimpa permasalahan, pada akhirnya individu mampu bersikap resilien dalam menghadapi semua permasalahan.³⁵

³³ Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017).

³⁴ Muchtarom, A. (2019).

³⁵ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Masyarakat*

Empati dapat didefinisikan dengan kemampuan seseorang untuk dapat membaca atau menilai gangguan pada psikologis dan emosi orang lain. Seseorang mampu berempati memberikan gambaran betapa baik seseorang mampu memahami gangguan psikologis dan emosi orang lain. Kecerdasan emosional positif akan mendapatkan hubungan sosial positif. Namun, kekuatan emosional yang buruk akan mengakibatkan kesulitan dalam hubungan sosial. Salah satu ciri kecerdasan emosional yang rendah merupakan salah satu gejala psikologis individu dan kepekaan terhadap emosi orang lain. Ini sangat efektif dan memecah hubungan pribadi dan sosial, misalnya dunia kerja yang sangat mementingkan keterampilan dalam memotivasi karyawan. Empati adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membaca sinyal tentang keadaan emosional dan mental orang lain. Orang yang berempati dapat memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat peristiwa yang terjadi pada orang lain dan membayangkan apa yang terjadi pada orang lain. Dapat mengembangkan empati dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitar mereka dan dengan orang lain.³⁶

d. Kemampuan analisis masalah

Dalam menjelaskan hal ini, Revey dan Shutt mengacu pada istilah kompetensi, ungkapan nalar, dipakai dalam menggambarkan bagaimana seseorang melihat sesuatu dengan benar dan memiliki sudut pandang yang berbeda. Sedangkan orang yang memiliki resiliensi yang baik akan menggunakan cara berpikir sedemikian rupa sehingga tidak menyalahkan orang lain atas segala masalah, stres dan penderitaan yang diterimanya serta tidak menyalahkan dirinya sendiri.³⁷

Orang dapat tertuju dalam memecahkan masalah sampai dapat bertahan hingga tumbuh dari masalah yang dialami orang. Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dengan benar penyebab masalah yang

³⁶ Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017).

³⁷ Muchtarom, A. (2019).

dihadapi. Individu dengan kemampuan berpikir analisis masalah memiliki kemampuan dalam berpikir yang tinggi dengan proses mental yang di mana individu dapat memeriksa suatu masalah dengan sangat rinci menggunakan langkah-langkah yang masuk akal.³⁸

e. Efikasi diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri merupakan keberhasilan dalam pemecahan masalah. Efikasi diri mempresentasikan kepercayaan akan sebuah kapasitas individu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami dan mencapai kesuksesan. Faktor kognitif yang menentukan sikap dan tingkah laku seseorang dalam permasalahan menjadi ciri efikasi diri. Dikutip dari buku yang ditulis Alief Budiyo mengatakan teori belajar sosial, Albert Bandura mengungkapkan bahwa faktor kognitif pada individu sangat menentukan tingkah laku. Ikhtiar individu dalam menyelesaikan persoalan menandakan tingginya efikasi diri.³⁹

Self-efficacy merupakan bentuk penyelesaian permasalahan yang efektif hingga sukses. Efikasi diri adalah keyakinan atau keyakinan terhadap keahlian yang dimiliki setiap individu untuk memecahkan dan menyelesaikan permasalahan secara efektif. *Self-efficacy* juga berarti percaya pada diri individu bahwa Anda bisa berhasil dan meraih kesuksesan.⁴⁰

Salah satu ciri orang dengan efikasi diri yang tinggi merupakan pantang berputus asa atau pantang menyerah ketika cara atau cara yang digunakan oleh seseorang tersebut tidak berhasil dan hal ini juga diimbangi dengan tekad mampu ketika orang tersebut mengalami masalah. Keyakinan pribadi memungkinkan pemecahan masalah dan kesuksesan. Efikasi diri dapat memberikan kepercayaan seseorang dalam kemampuannya guna mengerjakan beberapa bentuk kontrol atas kinerjanya dan peristiwa di lingkungan. *Self-efficacy* sebagai penentu

³⁸ Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017).

³⁹ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Masyarakat*

⁴⁰ Muchtarom, A. (2019).

bagaimana orang dapat merasakan, berpikir, dapat memotivasi diri sendiri, dan memiliki perilaku yang baik.⁴¹

f. Pengendalian Diri (*Impulse Control*)

Menurut Goleman dalam jurnal yang ditulis oleh Heriyati Chrisna dan Khairani mengatakan pengendalian diri merupakan kemampuan menangani emosi diri sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu segera pulih dari tekanan emosi. Menurut Wiyono pengendalian diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun dimasa yang akan datang. Kerugian itu bentuknya macam-macam mungkin sakit badan, sakit hati, bangkrut, gagal dalam mencapai cita-cita dan tidak dipercayai oleh orang lain.⁴²

Kapasitas individu mengontrol kemauan, impuls, kesenangan serta himpitan dari dalam diri individu menjadi indikasi sebuah pengendalian dorongan. Cepat atau lambatnya perubahan emosi yang mengendalikan pemikiran dan tingkah laku mereka tergantung pada pengendalian dorongan individu tersebut. Oleh karena itu, diharapkan setiap individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan impuls disaat menghadapi suatu permasalahan, sehingga individu tersebut dapat mengendalikan pikiran dan emosinya disaat menghadapi permasalahan.⁴³

g. Peningkatan aspek positif

Aspek positif yang diraih oleh individu pasca mengalami kemalangan adalah hakikat dari *reaching out*. Banyak individu gagal, dikarenakan mereka sejak kecil terbiasa untuk menghindari segala macam bentuk kegagalan dan peristiwa memalukan. Mereka cenderung

⁴¹ Muchtarom, A. (2019).

⁴² Chrisna, H. (2019). Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. *Jurnal Akuntansi Bisnis dan Publik*, 10(2), 87-100.

⁴³ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Pemasarakatan*

memilih menghindari risiko, meskipun dengan risiko itu individu mampu meraih kesuksesan. Artinya mereka lebih memilih kehidupan yang normal dan umum.⁴⁴

Resiliensi orang tidak hanya harus mengatasi masalah negatif dalam hidup seperti penderitaan atau trauma, tetapi orang mampu dalam peningkatan aspek positif dari kehidupan mereka. Peningkatan aspek positif dapat terpenuhi apabila seseorang dapat mengerjakan kedua aspek dalam kehidupannya, yaitu senang terhadap risiko dan seseorang memiliki makna pada tujuan hidupnya.⁴⁵

Hal ini berperan penting dalam meningkatkan aspek positif setiap individu dalam kehidupannya. Kemampuan seseorang dalam mendefinisikan masalah akan berhadapan dalam kemampuan di masa yang akan datang. Peningkatan aspek positif kehidupan yang diukur dengan kemampuan melakukan dua hal dengan baik, yaitu membedakan antara ancaman nyata dan tidak nyata, serta mencapai tujuan hidup yang melihat gambaran besar dalam hidup seseorang.⁴⁶

Menurut Connor dan Davidson, komponen resiliensi mengatakan bahwa resiliensi berkaitan dengan:

- 1) Kompetensi personal, merupakan kualitas tinggi dan daya tahan. Ini menunjukkan individu dapat seperti orang yang mampu menggapai tujuan ketika berhadapan dengan kemalangan atau kegagalan.
- 2) Percaya pada diri sendiri, mempunyai toleransi sehingga memberikan pengaruh negatif dan mampu atau tangguh dalam berhadapan dengan stres, berkaitan dengan menenangkan diri, mengatasi stres dengan cepat, berpikir dengan menjaganya supaya dalam kondisi yang baik-baik saja dan tetap fokus bahkan saat menghadapi masalah.

⁴⁴ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Masyarakat*

⁴⁵ Muchtarom, A. (2019).

⁴⁶ Datta, B., & Abdullah, S. M. (2017).

- 3) Menerima perubahan yang positif dan mampu mengembangkan relasi yang cukup aman dengan individu lainnya. Hubungan itu merupakan keahlian untuk berubah atau menyesuaikan ketika mendapati perubahan. Kontrol atau pengendalian diri dalam menggapai apa yang sedang dituju dan mendapatkan bantuan dari individu lainnya.
- 4) Pengaruh spiritual, merupakan kepercayaan pada Maha Kuasa atau takdir. Yakin dengan ketetapan yang sudah tuhan berikan.⁴⁷

3. Fungsi Resiliensi

Resiliensi memiliki empat fungsi menurut Reivich dan Shatte yaitu:

a. Mengatasi (*Overcoming*)

Fungsi pertama berarti bahwa orang harus mengubah cara pandangnya menjadi terarah lebih positif dan mengembangkan kemampuannya dalam mempertahankan sehingga mengendalikan kehidupan. Individu harus termotivasi, produktif, dan bahagia bahkan ketika menghadapi masalah yang sulit. Dapat menjadi positif dan meninggalkan keahlian Anda untuk mengendalikan hidup Anda dapat diatasi dengan mengubah analisis dan perspektif Anda. Oleh karena itu, membuat individu mendapatkan motivasi, berguna, adanya keterlibatan dan bahagia bahkan saat menghadapi segala sesuatu yang membuat individu tertekan dalam hidup. Hal ini menggambarkan bahwa individu mempunyai potensi dalam menyeimbangkan pemahaman kondisi individu untuk menjadi positif sehingga dapat mengontrol kehidupan supaya terhindar dari kerugian. Individu akan menyadari bahwa pada saat di awal akan terasa sulit dalam menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri maupun kondisi.

⁴⁷ Kerebungu, K., & Santi, D. E. (2021). Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Dive Guide Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 378-386).

b. Pengendalian diri (*Steering thought*)

Fungsi resiliensi merupakan bentuk dari manusia yang mampu dalam mengontrol dirinya ketika menghadapi tantangan yang terjadi dalam kehidupan. Fungsi resiliensi adalah untuk mengatasi stres atau tekanan dan di sini peran *self efficacy* muncul untuk meyakinkan hati bahwa semua masalah bisa diatasi. *Steering thought* yaitu pengendalian yang didapatkan dalam diri individu untuk menghadapi permasalahan. Individu merasakan dalam memiliki tanggung jawab terhadap dirinya, orang lain dan juga memiliki rasa empati terhadap orang lain. Individu berupaya dalam memperbaiki kondisi dirinya dan merasakan bahwa dirinya mampu dalam menjalani aktivitas keseharian, berkarya, dan dapat mengembangkan potensi dirinya dengan situasi yang sedang dialaminya. Individu yang memiliki resiliensi dapat memandu dan mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya. *Steering through* dalam stres yang bersifat kronis adalah *self-efficacy* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa kita dapat menguasai lingkungan secara efektif dapat memecahkan berbagai masalah yang muncul.

c. Menyembuhkan diri (*Bounce back*)

Resiliensi dapat memberikan kemanfaatan untuk orang-orang yang dilanda permasalahan, stres atau trauma yang sedang terjadi di dalam kehidupannya. Sehingga dapat mengganggu tumbuh kembang kehidupan manusia. Resiliensi mempunyai karakteristik dalam penyembuhan diri seperti: seseorang mengerjakan suatu tindakan yang mengarah ke dalam hal yang baik untuk menyelesaikan permasalahan, seseorang percaya bahwa dirinya mampu sehingga dapat mengontrol alur kehidupannya secara lebih baik, seseorang berbagi apa yang pernah terjadi di dalam permasalahan kepada manusia lain supaya seseorang lainnya yang mempunyai masalah sehingga pulih dari situasi normal sehingga seseorang dapat menyelesaikan permasalahan. *Bounce back* merupakan di mana kondisi individu bangkit kembali dari terpuruk,

yang di mana individu bekerja saling bergantung untuk kembali ke tingkat sebelum kesulitan yang terjadi pada individu, atau lebih melalui salah satu dari dua jalur seperti adaptasi atau ketekunan. Orang yang resiliensi biasanya menghadapi trauma dengan tiga ciri untuk menyembuhkan diri sendiri. Mereka menunjukkan gaya coping berorientasi tugas di mana mereka melakukan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi kecelakaan. Individu memiliki kepercayaan bahwa mereka mampu dan dapat mengendalikan keberhasilan hidup mereka.

d. *Reaching out*

Resiliensi memiliki fungsi yaitu manusia mampu meraih apa yang menjadikan tujuan hidup individu dengan lebih baik dengan cara memprediksi akibat secara akurat yang akan terjadi, mampu memahami apa yang terjadi pada diri sendiri secara baik, dan mampu memahami arti dalam tujuan hidup yang dimiliki. *Reaching out* merupakan di mana kondisi individu ketika mengalami kondisi negatif sehingga menjadi pengalaman yang bermakna dalam kehidupan individu. Contohnya seperti ketika individu menghawatirkan masa depan yang sudah direncanakan dalam meraih masa depan. Orang dengan sifat yang di miliki dapat melakukan perilaku dengan cukup baik, berupa akurat dalam menilai risiko, mengenal diri dengan baik, dan menemukan makna dan tujuan hidup mereka.⁴⁸

4. Faktor Resiliensi

Dikutip dari buku yang ditulis Alief Budiyono menurut Barankin dan Khanlou yang perlu diperhatikan dalam memahami resiliensi adalah faktor risiko dan pelindung. Faktor risiko mencakup hal-hal yang berdampak buruk bagi individu sehingga individu berisiko untuk mengalami hambatan perkembangan atau hambatan psikologis. Faktor

⁴⁸ Larasati, T., & Savira, S. I. (2019). Resiliensi pada penyandang tunadaksa akibat kecelakaan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(5).

pelindung adalah faktor yang bersifat menunda, meminimalkan dan menetralkan aspek negatif.⁴⁹

Pada resiliensi mempunyai empat faktor yang dapat mempengaruhi seorang resiliensi yang dikemukakan oleh Resnick dan Roberto, sebagai berikut:

a. *Self-Esteem*

Self-esteem adalah persepsi seseorang tentang bagaimana seseorang mengevaluasi atau menghargai dirinya sendiri, evaluasi diri dapat bersifat positif atau negatif. Faktor yang menguasai resiliensi yaitu *self-esteem* sangat berpengaruh untuk menimbulkan resiliensi dengan harapan dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan sosial pada individu. *Self-esteem* mampu mengembangkan dari periode awal remaja hingga periode akhir pada remaja, serta terpengaruhnya penurunan harga diri. Faktor yang dapat memberikan pengaruh pada perkembangan harga diri termasuk interaksi dengan manusia lainnya, tempat pendidikan, asuhan, keanggotaan kelompok, keyakinan dan nilai seseorang, kedewasaan serta keturunan.⁵⁰

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan sosial merupakan dukungan yang didapatkan dari individu lainnya. Dukungan sosial adalah persepsi positif yang didapat dari dukungan individu termasuk cinta, penerimaan, integrasi sosial, kepercayaan, bimbingan dan kesempatan untuk mendapatkan dukungan. Dukungan terbesar di lingkungan rumah berasal dari keluarga. Dukungan sosial akan memberikan makna terutama dukungan sosial tersebut didapatkan dari orang yang hubungannya sangat dekat bersama orang tersebut. Dukungan sosial sendiri mengacu pada kenyamanan, perhatian, nilai atau pertolongan yang telah diberikan kepada individu oleh orang atau orang kelompok di sekitarnya.

⁴⁹ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Pemasyarakatan*

⁵⁰ Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103.

Dukungan sosial tertuju pada penyediaan interaksi dalam sosial melalui sumber daya persediaan dan psikis yang dimaksudkan untuk memiliki hasil yang baik pada kemampuan seseorang untuk mengatasi stres. Dukungan sosial dapat diberikan dengan memberikan bantuan berupa perhatian, penghargaan, pemberian rasa kenyamanan, bisa juga dengan pertolongan lain yang dikasih dari orang lain kepada seseorang yang membutuhkan. Efektivitas dukungan sosial dapat tergantung oleh awal atau sumber, jenis dan waktu dukungan sosial dan kesesuaian antara keperluan pada ambang kembang seseorang.⁵¹

c. Optimisme

Optimisme adalah sikap dan ideologi deskriptif yang tepat pada masa yang akan datang pada saat memperhatikan apa yang menjadi penyebab dalam kondisi yang sudah terjadi. Chang dan McBride memaparkan tentang optimisme berkaitan pada akhir baik yang diinginkan, berupa status perilaku yang baik, pencapaian yang menguntungkan, dan keahlian memecahkan permasalahan yang terus terjadi. Optimisme merupakan suatu kepercayaan ketika menanggapi suatu kejadian, berupa kejadian yang bahagia maupun yang tidak menyenangkan dengan optimisme menyeluruh dan tumpuan akan lebih banyak sesuatu hal positif yang akan terjadi di waktu yang akan datang. Optimisme mempengaruhi ketahanan dalam beradaptasi ketika mengalami hal yang sulit dalam hidup. Optimisme adalah cara meningkatkan resiliensi dengan harapan mencapai hasil positif di masa depan. Resiliensi dikaitkan dengan harapan yang tinggi, ekstraversi, keterbukaan, dan kontrol.⁵²

⁵¹ Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.

⁵² Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107-116.

d. Spiritualitas

Spiritualitas adalah faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu. Spiritualitas adalah dorongan internal yang menentukan resiliensi pada individu. Spiritualitas menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas akan cepat pulih dari permasalahan yang sedang dihadapi. Spiritualitas adalah eksplorasi individu untuk dapat mencerna soal makna dan keterkaitan materi transendental. Spiritualitas merupakan dorongan batin yang dapat menentukan ketahanan individu. Salah satu masalah yang dihadapi orang dengan spiritualitas rendah adalah proses pemulihan yang lambat. Memiliki hubungan kepada Tuhan atau zat pada tingkatan yang jauh lebih tinggi berhubungan pada syaraf di otak sehingga mampu memberikan manusia merasakan berada disituasi yang dapat melindungi dirinya, tenang serta bahagia. Spiritualitas menjadikan orang merasakan emosi yang baik dan kebahagiaan dalam hidup juga memberikan orang mengerti kesusahan adalah bagian dari proses awal yang lebih besar menuju kebahagiaan.⁵³

Aspek spiritualitas juga menjadi hal yang penting, kita mengetahui atas sesuatu yang lebih besar dari individu. Dan keyakinan bahwa sesuatu itu jauh lebih besar dari dalam diri dan keyakinan bahwa sesuatu itu akan membantu bagi diri individu. Ini bukan hanya terkait dengan keagamaan, namun juga dengan keyakinan misi, purpose, ke sebuah ide yang aspiratif, atau sesuatu yang anda yakini penting dan pantas untuk diperjuangkan.⁵⁴

Manusia sebagai makhluk yang religiusitas membutuhkan tuntutan atau ajaran agama. Spiritualitas merupakan pengalaman atau keadaan yang dialami individu yang dapat memberikan makna atau arah serta dapat menjadikan individu lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Aspek spiritualitas pada individu dapat berakibat

⁵³ Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441).

⁵⁴ M. Taufiq Amir, *Resiliensi* (Jakarta, Buku Kompas 2021)

terhadap timbulnya aspek damai, aman, tentram, takut serta perasaan hampa. Spiritualitas yang positif dapat memberikan pengaruh pada kekuatan individu dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan. Spiritualitas yang baik pada individu dapat meningkatkan kemampuan coping, optimisme, harapan, mengurangi kecemasan serta memberikan rasa tenang. Pola tersebut sejalan dengan pribadi yang resilien.⁵⁵

5. Sumber-Sumber Resiliensi

Resiliensi adalah Kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari terpuruk. Ada tiga sumber fleksibilitas, yaitu saya, saya punya dan saya bisa. Ketangguhan dapat ditingkatkan ketika dukungan diberikan ketika kekuatan internal berupa keyakinan dalam diri, sikap optimis pada hal baik, rasa hormat dan empati dikembangkan dan pada keterampilan interpersonal dan memecahkan masalah yang didapatkan.⁵⁶

Menurut Grotberg, ada beberapa sumber yang dapat memberikan pengaruh pada resiliensi, berupa *I am, I can, I have*.

a. *I am*.

I am merupakan faktor kemampuan yang datang dari dalam diri individu. Beberapa faktor tersebut meliputi emosi, sikap, dan keyakinan anak. Adapun bagian faktor tersebut dari I Am yaitu: perasaan dicintai dan mencintai, empati, dan altruistic seperti bangga terhadap diri sendiri, otonomi dan tanggung jawab dan harapan keyakinan, kepercayaan.

b. *I Can*

I Can adalah keahlian seseorang dalam mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh seseorang, berinteraksi dengan individu lainnya, dalam menyelesaikan permasalahan dan mengatur perilaku berupa setting pada keberlangsungan hidup, dan mendapatkan bantuan

⁵⁵ Alief Budiyono, *Konseling Di Lembaga Masyarakat*

⁵⁶ Tatyagita, R. R. S. (2014). *Resiliensi pada remaja korban bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

saat dibutuhkan. Ada beberapa aspek yang memberikan pengaruh pada faktor *I Can* berupa berkomunikasi tentang penyelesaian masalah dalam mengendalikan emosi dan stimulus serta mengukur diri tempramen dan individu lain dalam pencarian kepercayaan pada hubungan yang akan didapatkan.

c. *I Have*

I Have merupakan faktor dukungan dari luar dirinya dan mendapatkan daya untuk meninggikan ketahanan. Sebelum remaja itu tahu siapa dirinya (*I Am*) atau hal yang bisa dilakukan (*I Can*), remaja membutuhkan dukungan dan sumber daya eksternal untuk proses perkembangan pada perasaan aman dan nyaman yang menjadi landasan, berupa fundamental, untuk mengembangkan ketahanan. Faktor ini merupakan pertolongan dan sumber dari luar individu yang dapat meningkatkan resiliensi. Sumbernya adalah sebagai berikut: Teladan di rumah tentang struktur dan aturan hubungan saling percaya mendorong kemandirian dan akses ke layanan pendidikan, kesehatan, kesejahteraan dan keamanan.⁵⁷

6. Proses Pembentukan Karakter Resilientor

Karakter adalah kualitas mental atau moral, kekuatan moral, nama atau reputasi. Pada hakikatnya, tokoh memasuki ranah psikologis yang membahas tentang tingkah laku dan sifat-sifat manusia. Proses pembuatan karakter tersebut dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. *Insight*, Mampu memahami dan memahami situasi, orang-orang di sekitarnya, dan nuansa verbal dan nonverbal dalam komunikasi, orang yang berwawasan mampu mengajukan pertanyaan sulit dan menjawabnya dengan jujur. Perspektif ini dapat membantu mereka memahami diri mereka sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan dan beradaptasi dengan situasi yang berbeda.

⁵⁷ Claudia, F., & Sudarji, S. (2019). Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kekerasan Dari Orangtua Pada Masa Kanak-Kanak. *Psibernetika*, 11(2).

- b. Kemandirian, Kemampuan untuk dapat mengambil jarak emosional dan fisik dari berbagai sumber masalah dalam kehidupan seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk mencapai keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain. Karena itu, individu yang mandiri bersifat ambigu dan dapat mengatakan "tidak" dengan tegas bila perlu. Individu itu sendiri memiliki pandangan positif dan optimis terhadap masa depan.
- c. Hubungan mempunyai kekuatan dalam meraih hubungan yang jujur, saling memberikan dukungan yang berkualitas pada proses kehidupan. Tipe ini dapat berkembang pada periode kanak-kanak pada saat interaksi langsung, berupa ikatan kecil yang dikembangkan dengan individu lainnya yang menginginkan keterlibatan dalam emosional. Hubungan dalam mengembangkan diri remaja dengan melibatkan diri (*recruiting*) dengan beberapa orang dewasa dan teman sebaya yang suportif dan penolong. Pada masa dewasa, hubungan menjadi matang dalam bentuk kelekatan (*attaching*), yaitu ikatan personal yang menguntungkan secara timbal balik yaitu saling memberi dan menerima.
- d. Inisiatif merupakan kemampuan dalam bertanggung jawab pada individu. Individu yang resilien bersikap proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki dirinya ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi hal-hal yang tak dapat diubah. Mereka melihat hidup sebagai rangkaian tantangan di mana mereka yang mampu mengatasinya, karena itu anak-anak yang resilien memiliki tujuan yang mengarahkan hidup mereka secara konsisten dan mereka menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh dan berhasil di sekolah.
- e. Kreativitas yaitu keahlian dalam memilih apa yang sedang dipikirkan, konsekuensi dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat

keputusan yang benar. Demikian bahwa, kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan, anak yang resilien mampu secara kreatif menggunakan apa yang tersedia untuk pemecahan masalah dalam situasi sumber daya yang terbatas. Selain itu, bentuk kreativitas juga terlihat dalam minat, kegemaran, kegiatan kreatif dari imajinatif.

- f. Humor merupakan keahlian dalam melihat hal yang cerah dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apa pun. Orang yang ulet menggunakan selera humornya untuk melihat tantangan hidup dengan cara yang baru dan menjadi cerah. Rasa humor pada masa sulit dapat memberikan menjadi lebih mudah.
- g. Moralitas merupakan berorientasi nilai pada hal yang dicirikan oleh keinginan untuk menjalani kehidupan yang baik dan produktif, sehingga orang yang fleksibel dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa takut akan pendapat orang lain. Mereka bahkan dapat mengatasi keegoisan dalam membantu mereka yang membutuhkan. Etika adalah kemampuan untuk bertindak berdasarkan hati nurani.⁵⁸

Resiliensi individu umumnya terbentuk ke dalam tiga faktor, yaitu:

- 1) Faktor eksternal yang di mana membuat seseorang dapat kuat ketika menghadapi sebuah masalah. Faktor ini dapat disebutkan dengan istilah *I have* atau aku dalam hal ini keteladanan yang baik atau *good role model* seperti orang tua, guru, ustadz mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam membentuk resiliensi seseorang. Faktor ini memberikan resiliensi berupa kemandirian, panutan, komunitas keagamaan, dan moralitas.

⁵⁸ Wahidah, E. Y. (2020).

- 2) Faktor internal atau faktor berupa kekuatan yang bersumber dari dalam diri seseorang yang sering dikenal dengan *I am* atau saya yaitu berbentuk dengan apa yang dicintai, menenangkan dan baik hati, optimis, percaya diri, empati dan peduli, bertanggung jawab dan penuh harapan dan keyakinan kepada tuhan. Modal utama dalam faktor ini menjadikan individu kuat bertahan dalam merespon kondisi yang cukup sulit.
- 3) Faktor *I can*. Memberikan kemampuan seseorang dalam berinovasi, berkomitmen, berhumor untuk mengurangi tekanan, berkomunikasi dengan pikiran dan perasaan, menyelesaikan berbagai masalah, mengendalikan perilaku dan implus, memberi pertolongan. *I can* ini dianggap sebagai problem solving dalam menghadapi kondisi yang tidak diinginkan. Sehingga seseorang dapat memprediksi sebab suatu masalah dan memberikan penyelesaian secara tepat.⁵⁹

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimulai ketika seorang anak menjadi dewasa secara seksual dan berakhir ketika ia mencapai pubertas yang sah. Dalam jurnal Hasan menurut World Health Organization rentang usia remaja adalah sepuluh hingga 19 tahun. Diane Papalia dan Sally Olds menjelaskan periode remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang biasanya dimulai sekitar usia dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada remaja akhir atau awal dua puluhan. Franz J. Monks berpendapat bahwa Secara global, masa remaja berkisar antara dua belas sampai dua puluh satu tahun, dengan dua belas sampai lima belas

⁵⁹ Hasan, M. A. K. (2022). Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 6(1), 23-42.

tahun dibagi menjadi remaja awal, lima belas sampai delapan belas remaja tengah, dan delapan belas sampai dua puluh satu tahun dewasa akhir.⁶⁰

Secara psikologis, dalam jurnal yang ditulis oleh Alief Budiyo dan Lutfi Faishol menurut Hurlock masa remaja adalah usia individu Integrasi ke dalam masyarakat dewasa. Remaja transisi antara masa kanak-kanak dan kehidupan dewasa. Jika dilihat dari sisi tubuhnya, dia terlihat dewasa tetapi jika Mereka tampaknya diperlakukan seperti orang dewasa menunjukkan kedewasaan. Adolescere (namanya remaja yang berarti pemuda primitif) dan berarti tumbuh atau berkembang menjadi dewasa. Anak-anak dianggap dewasa ketika mereka subur. Istilah remaja seperti yang digunakan saat ini memiliki arti yang lebih besar luas mencakup kematangan mental, sosial dan fisik.⁶¹

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin dewasa yang berarti lahir atau lahir, menurut Golenko dalam Jahja. Poplea dan Olds memberikan pengertian yang jelas tentang masa dewasa melalui konsep pubertas atau masa remaja atau awal dua puluhan. Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan yang paling penting, oleh karena itu individu harus memperoleh rasa identitas ego yang kuat. Menurut Erikson dalam Feist and Feist, ada masa ketika orang berjuang untuk menemukan identitasnya, berupa identitas seksual, ideologis, dan pekerjaan. Pada fase pencarian identitas, remaja selalu mencoba hal baru dan mencari jati diri dengan cara bergaul dengan teman sebayanya.⁶²

Individu dalam proses perkembangan kepribadian, masa remaja mempunyai pengertian tertentu, tetapi pada periode remaja merupakan wadah yang ambigu dalam menjalani perkembangan individu. Ini terjadi

⁶⁰ Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.

⁶¹ Faishol, L., & Budiyo, A. (2020). Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), 50-59.

⁶² Bunsaman, S. M., & Krisnani, H. (2020). Peran orangtua dalam pencegahan dan penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 221-228.

dikarenakan remaja tidak terpaut dalam kelompok anak-anak, serta tidak masuk dalam kelompok orang dewasa. Individu belum dapat menyelesaikan perkembangannya, orang dewasa mampu beranggapan dalam proses perkembangan sepenuhnya. Selain itu, meskipun remaja sudah memulai masa perkembangannya, tetapi belum bisa menguasai dengan baik terhadap fungsi fisik dan psikis pada dirinya.⁶³

Setiap tahapan usia memiliki ciri khusus yang membedakannya dengan tahapan perkembangan lainnya. Begitu pula yang terjadi dalam periode remaja, yang mempunyai ciri yang berbeda pada periode anak-anak, dewasa, dan tua. Tidak hanya itu, setiap tahapan mempunyai situasi dan peraturan yang unik pada setiap manusia. Maka dari itu, sikap dan keahlian individu melakukan hal dalam melewati situasi bervariasi dari satu tahap ke tahap lainnya. Terlihat jelas ketika seseorang mengungkapkan perasaannya. Seperti cara melepaskan stres dengan tepat, ungkapkan kemarahan dengan kata-kata alih-alih tindakan negatif, hadapi situasi sulit atau berbahaya dengan perasaan tenang, menghadapi kondisi sedih dengan baik, kendalikan situasi mengejutkan, cintai orang lain, Cintai, tunjukkan cinta. dan lain-lain. Perkembangan terjadi bersamaan dengan perkembangan fisik, sosial, kognitif, bahasa dan kreatif. Tetapi respon yang terjadi pada anak dari setiap tahap tumbuh kembang dari waktu ke waktu dengan dipengaruhi oleh kematangannya, lingkungannya, reaksi orang lain disekitarnya, atau bimbingan orang tua.⁶⁴

2. Periodisasi Masa Remaja

Dalam periodisasi masa remaja ada tiga bagian berupa:

- a. Periode masa pubertas remaja usia 12-14 tahun. Disebut juga dengan masa pra pubertas atau masa transisi adalah masa dari masa kanak-kanak hingga masa pubertas dini dengan ciri anak yang tidak lagi suka diperlakukan sebagai anak kecil dan mulai sensitif serta. Pada masa ini,

⁶³ Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).

⁶⁴ Fatmawaty, R. (2017).

remaja mulai meninggalkan peran kekanak-kanakan dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak bergantung pada orang tua. Unsur tahap ini adalah penerimaan penampilan fisik dan status serta kecocokan yang kuat dengan teman sebaya. Sehingga pada masa ini para remaja mulai meninggalkan peran kekanak-kanakan dan berusaha untuk tidak bergantung pada orang tua.⁶⁵

- b. Periode masa pubertas remaja usia 14-16 tahun. Masa pubertas ini disebut juga dengan masa remaja awal yang ditandai dengan ciri-cirinya anak mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, anak suka menyembunyikan isi hatinya, anak memperhatikan penampilan, memiliki sikap yang tidak menentu/labil, suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib, dan perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis. Masa ini ditandai dengan perkembangan kemampuan berfikir yang baru dengan teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan kematangan perilaku, belajar mengendalikan dorongan hati, dan membuat keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan karir. Selain itu, penerimaan lawan jenis penting bagi remaja. Sehingga pada masa ini seorang pemuda sudah mampu mengarahkan dirinya sendiri dan mengambil keputusan sejak awal.⁶⁶
- c. Periode masa akhir pubertas remaja usia 17-18 tahun. Masa akhir pubertas disebut juga masa peralihan dari masa pubertas ke masa adolesen dengan ditandai Hal ini ditandai dengan kematangan fisik yang sudah mulai matang namun kematangan psikis belum sepenuhnya tercapai dan proses kematangan fisik pada remaja putri lebih awal dibandingkan remaja pria. Masa ini merupakan persiapan terakhir untuk memasuki peran dewasa. Pada masa ini, remaja berusaha menetapkan

⁶⁵ Wulandari, S. (2019). *peran tokoh agama dalam membentuk akhlak remaja di dusun seketip desa pupus kecamatan ngebel kabupaten ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

⁶⁶ Wulandari, S. (2019).

tujuan sesuai dengan minat dan kemampuannya serta berusaha mengembangkan *sense of personal identity*, yaitu meliputi kesadaran diri sebagai individu yang mandiri dan memiliki karakteristik yang unik. Keinginan yang kuat untuk menjadi dewasa dan diterima oleh kelompok sebaya dan orang dewasa juga menjadi ciri tahap ini. Pada masa ini seorang pemuda sudah mulai meninggalkan kemudaannya dan memasuki peran dewasa.⁶⁷

3. Periodisasi Remaja Adolesen usia 19-21 tahun

Adolesen atau remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Berbagai perubahan terjadi saat ini, perubahan hormon, fisik, psikologis dan sosial. Perubahan terjadi sangat cepat dan terkadang tidak terduga. Perubahan fisik yang diakibatkannya adalah berkembangnya ciri-ciri seks sekunder, percepatan pertumbuhan, serta perubahan perilaku dan interaksi sosial dengan lingkungan.⁶⁸

Masa remaja antara usia 19 sampai 21 tahun merupakan masa terakhir masa remaja, yang penting dalam tahap akhir masa remaja yaitu berhenti memperhatikan hal-hal yang tidak realistis, mulai memahami kenyataan, mulai mengambil sikap yang jernih terhadap kehidupan, dan mulai memandang keterampilan dan minat.⁶⁹

4. Ciri-Ciri Masa Remaja

a. Pertumbuhan fisik

Perkembangan fisik remaja sangat cepat. Remaja tidak hanya tumbuh lebih tinggi atau besar, tetapi juga mengalami perkembangan fungsional terutama organ seksual atau pubertas. Hal itu ditunjukkan dengan datangnya haid pada wanita dan mimpi basah pada pria. Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan kontinue dan berlangsung dalam periode tertentu.

⁶⁷ G Marwoko Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah – 2019 e-journal.stai-iu.ac.id

⁶⁸ Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.

⁶⁹ G Marwoko Tasyri 2019

Perubahan ini berkisar hanya pada aspek-aspek fisik individu. Pertumbuhan mencakup perubahan internal dan eksternal. Pertumbuhan internal meliputi perubahan ukuran organ pencernaan, peningkatan ukuran dan berat jantung dan paru-paru, perkembangan penuh sistem kelenjar kelamin, dan berbagai jaringan tubuh. Perubahan eksternal meliputi penambahan tinggi badan, lingkaran tubuh, rasio panjang-lebar tubuh, ukuran organ seksual, dan penampilan atau pertumbuhan ciri-ciri seksual sekunder.⁷⁰

b. Perkembangan seksual

Pada masa pubertas, perkembangan seksual remaja ditandai dengan berkembangnya ciri-ciri seks primer, yaitu organ reproduksi dan ciri-ciri seks sekunder yang berpengaruh langsung terhadap dorongan seks intrinsik (esensial/primer), meskipun tentu saja terdapat perbedaan yang dramatis. antara jenis kelamin. Di antara karakteristik seksual utama anak laki-laki muda, gonad atau testis terletak di bagian luar tubuh di dalam skrotum dan menjadi dewasa hanya sepuluh persen dari ukurannya pada usia empat belas tahun. Lalu ada pertumbuhan yang cepat selama satu atau dua tahun, setelah itu pertumbuhan melambat. Testis berkembang penuh pada usia dua puluh atau dua puluh tahun. Seiring dengan pertumbuhan testis, penis juga bertambah panjang dan ukurannya. Saat organ reproduksi pria matang, ejakulasi biasanya dimulai, yang berhubungan langsung dengan pengalaman seksual yang menyenangkan. Jadi rahasia yang menyertai kemampuan ini ada pada tindakan masturbasi.⁷¹

Pada remaja perempuan, organ reproduksi tumbuh dengan kecepatan yang berbeda selama masa pubertas. Berat rahim anak berusia sebelas atau lima belas tahun kira-kira lima koma tiga gram. Pada usia enam belas tahun rata-rata beratnya empat puluh tiga gram. Saluran

⁷⁰ Kes, N. J. Pertumbuhan Remaja

⁷¹ Gaol, S. M. M. L., & Stevanus, K. (2019). Pendidikan Seks Pada Remaja. *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 2(2), 325-343.

tuba, ovum dan vagina juga berkembang pesat saat ini. Tanda pertama bahwa sistem reproduksi wanita sudah matang adalah mulainya menstruasi, dan ini terjadi kira-kira setiap delapan hari sampai menopause, di usia akhir empat puluhan atau awal lima puluhan. Organ seksual remaja pria dan wanita matang pada akhir masa pubertas. Kematangan seksual ditandai dengan keluarnya sperma pada waktu-waktu tertentu bagi laki-laki, akibat matangnya testis. Pada masa ini, keluarnya sel telur yang tidak dibuahi beserta lendir dan darah pada remaja putri biasanya disertai rasa nyeri, kram, dan gemetar pada lutut dan kaki. Ini adalah hasil dari transformasi dan transformasi tubuh. Akibat gejala tersebut, remaja putri seringkali tampak lesu dan mudah tersinggung.⁷²

c. Cara berfikir kausalitas

Pertimbangkan pemikiran, yang berurusan dengan hubungan sebab dan akibat. Remaja sudah mulai berpikir kritis bahwa remaja berjuang ketika orang tua, guru dan lingkungan masih menganggap dirinya sebagai anak kecil. Ketika guru dan orang tua tidak memahami cara berpikir remaja maka akan menimbulkan tindak kejahatan remaja seperti tawuran antar pelajar yang sering terjadi di kota-kota besar.⁷³ Ciri-ciri anak muda yang memiliki cara berpikir kausal berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Para remaja sudah mulai berpikir kritis agar orang tua, guru, lingkungan masih menganggap mereka sebagai anak kecil untuk melawan, sehingga perlu memahami cara berpikir para remaja agar tidak terjadi perilaku menyimpang dan kejahatan remaja dapat dihindari.⁷⁴

⁷² Gaol, S. M. M. L., & Stevanus, K. (2019).

⁷³ Rizal, S. (2021). Minat Remaja Dalam Mengikuti Kajian Keagamaan. *Dakwatul Islam*, 5(2), 121-130.

⁷⁴ Nurul Husnah, N. H. (2020). *Analisis Faktor Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Menarche Di Smp Negeri 4 Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

d. Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi pada remaja tentunya masih labil dikarenakan erat hubungannya dengan keadaan hormon pada diri remaja. Remaja suatu saat akan mengalami rasa sedih dan dilain waktunya remaja bisa sangat marah sekali. Misalnya, jika diperlakukan seperti anak kecil atau diperlakukan "tidak adil", mereka akan sangat marah. Apalagi jika merasa dibandingkan dengan orang lain atau kerabat. Amarah tidak meletus seperti anak kecil, melainkan dengan mengamuk, tidak mau bicara, atau mengecam keras orang yang menyebabkan kemarahan. Remaja juga mudah cemburu pada orang lain yang memiliki lebih banyak barang. Rasa cemburu yang sering mendorong orang tua untuk membeli apa yang diinginkannya sebagai teman. Ciri remaja yang emosinya masih labil dipengaruhi oleh kondisi hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih terkendali daripada pikiran yang sebenarnya.⁷⁵

e. Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini, para pemuda mulai fokus pada lingkungannya, berusaha meraih sesuatu dan memainkan sesuatu, seperti kegiatan pemuda di desa-desa yang dirawat. Misalnya dengan mengumpulkan sumbangan atau sumbangan dari desa, pasti para pemuda akan beramal. Pada masa remaja, seseorang mulai mencari perhatian dari lingkungan sosialnya, orang tua, sekolah dan masyarakat. Karena itu, kaum muda berjuang untuk mencapai status dan peran sosial.⁷⁶

⁷⁵ Nasution, F. Z. (2019). Gambaran konflik emosi remaja dengan orang tua menggunakan metode sack's sentence completion test. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 122-135.

⁷⁶ Hafiz, M. (2020). Minat Remaja Masjid terhadap Kegiatan Dakwah di Kampung Buatan II Kecamatan Kotogasib Kabupaten Siak. *Dakwatul Islam*, 5(1), 51-59.

5. Perkembangan Kognitif Remaja

Pada perkembangan kognitif masa remaja lebih dramatic dibandingkan perubahan fisik. Remaja mampu untuk membuat analisis logika terhadap suatu situasi dengan berpikir tentang sebab akibat. Mereka mampu dalam berpikir pada tingkatan tinggi yang membiasakan mereka untuk berpikir tentang masa depan mereka, mencari jalan alternatif, serta menetapkan tujuan hidup. Setiap remaja mempunyai perbedaan tahap perkembangan kognitif mereka untuk terus berkembang. Terdapat beberapa perbedaan tahap perkembangan kognitif remaja laki-laki dan perempuan yang memengaruhi keyakinan mereka.⁷⁷

Walaupun remaja mampu berpikir pada tingkatan yang tinggi, namun remaja perlu panduan dari kalangan dewasa guna mengembangkan potensi yang ada pada diri remaja dalam membuat keputusan yang rasional. Setidaknya, golongan remaja perlu sering berbicara dengan kedua orang tua mereka. Permasalahan ini sebenarnya normal dan kedua orang tua tidak perlu merasa bimbang dalam hal ini. Orang dewasa dapat memberikan bantuan pada remaja dengan membuat secara berhati-hati dan efektif. Remaja mudah sekali dipengaruhi oleh teman sebayanya dan dapat menyebabkan meningkatnya tekanan sosial remaja. Orang dewasa juga dapat membantu remaja untuk lebih memahami tentang emosi positif dan negatif mereka yang sekaligus mempengaruhi pikiran dan tingkah laku pada remaja, maka dari itu penting bagi orang dewasa dalam memahami mengapa remaja takut kepada pengaruh negatif sosial. Penting bagi orang dewasa dalam memahami dan membuat pertimbangan terlebih dahulu sebelum membuat penilaian terhadap remaja.⁷⁸

⁷⁷ Hamidah Sulaiman et.al., psikologi perkembangan anak dan remaja (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020). 124

⁷⁸ Hamidah Sulaiman et.al

6. Perkembangan sosial remaja

Pada perkembangan sosial di kalangan remaja dapat terlihat dalam konteks pertemanan, keluarga, sekolah, tempat kerja, dan komunitas.

a. Teman Sebaya

Salah satu penyebab mengapa remaja berubah dan mulai menjauhkan diri dari keluarga adalah teman sebaya. Remaja ingin diri mereka bebas dari pengaruh kedua orang tua dan cenderung untuk bersama-sama dengan teman sebaya mereka. Penting untuk dipahami bahwa peran teman sebaya memberikan dampak yang cukup kuat pada perkembangan identitas seorang remaja melalui jalinan bersama teman sebaya, remaja akan mempelajari banyak perkara seperti membuat penilaian moral dan nilai murni. Selain itu, teman sebaya juga selalu memberikan informasi yang tidak diperolehnya dari keluarga mereka. Tidak lupa, teman sebaya mampu menyediakan peluang untuk seorang remaja itu mencari popularitas dan penerimaan diri.

b. Hubungan keluarga

Terdapat banyak keluarga yang bisa dikenali pada saat ini, seperti ibu kandung, keluarga angkat, keluarga campuran, keluarga bercerai dan lain-lain. Sebaiknya, keakraban yang tinggi dan ikatan yang kuat antara remaja dan keluarga mereka membantu perkembangan emosi remaja, pencapaian disekolah yang lebih baik, serta menjadi perisai bagi remaja ini untuk melakukan perbuatan yang berisiko tinggi. bagi remaja yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis didapati bahwa mereka mudah untuk membuat penyesuaian pada saat menghadapi masalah di bandingkan remaja yang berasal dari keluarga yang normal. Kedua orang tua perlu mendapatkan nasehat ahli supaya kedua orang tua ini bisa mempraktikan gaya sebagai orang tua yang pantas.

c. Sekolah

Sekolah merupakan tempat krusial bagi para remaja untuk menghabiskan masa disekolah. Disekolah, remaja mulai membantu bersahabat dengan teman sebaya yang sekaligus dapat membantu perkembangan kognitif. Para ahli disekolah seperti guru, pembimbing, dan psikolog di sekolah memainkan peran yang penting untuk memberikan dukungan pada mereka. Umumnya remaja akan naik tingkat satu transisi, yaitu perpindahan sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Akan ada ujian akhir sekolah dalam pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologi baik setiap transisi yang remaja lewati. Apabila pencapaian akademik remaja menurun, maka suatu proses penarikan diri terhadap sekolah terjadi.

d. Bekerja

Banyak remaja yang masih sekolah juga bekerja paruh waktu. Saat remaja ini bekerja sambil sekolah, mereka dapat belajar bagaimana dunia bekerja berjalan. Malah, remaja dapat menghadapi dunia yang sebenarnya dengan belajar untuk mengendalikan waktu, uang, dan menetapkan tujuan hidup. Orang dewasa atau kedua orang tua perlu memantau anak mereka yang terlalu mengejar kemewahan dan mengalami risiko-risiko negatif yang kemungkinan dapat terjadi. Ada juga remaja yang tidak ingin melanjutkan Pendidikan mereka, mereka lebih terdorong untuk bekerja setelah tamat ujian disekolah. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu mengadakan program seperti bursa kerja untuk memudahkan mereka memasuki alam pekerjaan.

e. Komunitas

Komunitas dapat memberikan dampak terhadap perkembangan golongan remaja. Peranan komunitas adalah untuk menyediakan dukungan dan peluang kepada remaja untuk berkembang. Terdapat tiga jenis komunitas yaitu tetangga atau masyarakat sekitar, pusat keagamaan dan media.

1) Pengaruh Lingkungan Tetangga/Masyarakat

Status sosio ekonomi memberikan kesan yang signifikan kepada perkembangan remaja. Remaja yang mempunyai tahanan ini memiliki hubungan yang positif dengan pencapaian akademik yang baik. Mereka juga tidak mudah untuk berhenti sekolah, terutama pada remaja laki-laki.

2) Pusat keagamaan

Agama dan budaya memberi pengaruh positif kepada perkembangan remaja. Saat seseorang berada di masa remaja, mereka juga mencari makna kehidupan dan nilai yang patut diamalkan. Agama lah yang menjadi jawaban kepada persoalan-persoalan mereka. Penelitian yang dilakukan pada remaja menunjukkan hampir sembilan puluh persen dari mereka percaya agama mempunyai pengaruh penting dalam kehidupan mereka.

3) Media Sosial

Remaja menghabiskan waktu kira-kira enam hingga delapan jam dalam menggunakan media sosial, seperti bermain telepon genggam, internet dan lain-lain. Media sosial bisa memberi pengaruh, baik yang positif maupun negatif yang tergantung cara pemanfaatannya. Contohnya, dari sudut positif remaja mudah untuk mendapatkan informasi dan ilmu. Namun, dari segi negatif, remaja mudah terkena kasus pornografi. Selain itu hampir satu per tiga remaja yang mengakses internet dari kamar tidur mereka sekaligus memberikan risiko yang buruk untuk remaja dalam menonton pornografi dan membuat gangguan seksual kepada orang lain. Ahli psikologi dan kedua orang tua perlu memandang serius isu ini dengan mengawasi dan peka terhadap penggunaan media sosial anak mereka.⁷⁹

⁷⁹ Hamidah Sulaiman et.al

C. Kematian

1. Pengertian

Kematian merupakan gerbang yang menghubungkan antara kehidupan dunia dengan kehidupan akhirat. Kematian adalah akhir perjalanan jiwa manusia di dunia. Akan tetapi, jiwa manusia tetap hidup setelah kehidupan, sehingga ia kembali kepada Allah subhanahu wa ta'ala dan kembali dari kehidupan dunia ini ke kehidupan lain yang diungkapkan dengan istilah kematian (kematian). Banyak orang yang takut menghadapi kematian, padahal kematian relatif tidak ada. Dengan kata lain, non-eksistensi untuk eksistensi pada tahap berikutnya. Manusia tidak mengalami kematian mutlak, melainkan hanya kehilangan kondisi tertentu dan berubah menjadi kondisi lain.⁸⁰

Kematian adalah sesuatu yang tidak dapat disangkal. Kematian bukanlah sesuatu yang ada (*etre pour-soi*) karena kematian berada di luar kuasa manusia. Kematian adalah hal yang tak terhindarkan yang tidak diramalkan oleh manusia sebagai manusia yang bebas dan mandiri. Kematian berada di luar konstruksi pikiran manusia. Di sinilah keberadaan manusia sebagai makhluk eksistensial terikat pada non-kebebasan. Kematian fisik adalah berhentinya fungsi fisik dan biologis tubuh manusia. Manusia duniawi yang tidak mampu lagi menanggung dan menahan 'kehidupan' akan binasa dan menjadi kematian. Dalam konteks fisik, kematian ditandai dengan terhentinya daya kerja otak dan jantung sehingga energi yang menggerakkan tubuh manusia segera berhenti. Saat otak masih berfungsi, jiwa masih terhubung dengan tubuh manusia. Ketika pikiran tidak bekerja, hidup akan terpisah dari orang tersebut.⁸¹

Semua manusia akan mengalami kematian pada suatu saat di masa depan, karena kematian tidak dapat dihindari bagi semua makhluk hidup. Kematian fisik bagi manusia tidak dapat dihindari dan pasti serta tidak dapat

⁸⁰ Abdilah, S. (2016). Eskatologi Kematian dan Kemenjadian Manusia. *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 1(1), 121-134.

⁸¹ Ahmadi, A. (2019). Narasi kematian dalam fiksi Indonesia modern: perspektif psikologi kematian. *Jurnal Bahasa Lingua Scientia*, 11(1), 27-40.

dihindari. Keinginan untuk hidup lebih lama di dunia ini merupakan keinginan dasar manusia untuk bertahan hidup, bahkan makhluk hidup terkecil pun selalu berusaha untuk bertahan hidup. Jika semut diganggu atau diserang, mereka menyerang balik untuk menyelamatkan nyawanya. Dengan cara ini, manusia berusaha menghindari kematian dengan berbagai upaya. Hal ini dapat dibuktikan ketika seseorang jatuh sakit, segala upaya dilakukan untuk sembuh dan mencegah kematian.⁸²

Kematian adalah proses alami yang dialami setiap orang yang hidup. Kematian dapat menimpa siapa saja tanpa mengenal batas waktu, sehingga dapat dikatakan bahwa kematian adalah sesuatu yang menurut Santrock kematian adalah suatu keadaan di mana individu mengalami berhentinya fungsi biologis. Hal ini ditandai dengan terhentinya peredaran darah dan fungsi otak yang diikuti dengan fungsi jantung dan organ tubuh lainnya.⁸³

Kematian memang merupakan bagian dari apa yang harus dilakukan oleh setiap manusia bahkan semua makhluk hidup. Kematian tidak hanya melibatkan diri sendiri tetapi juga memberikan rasa sakit dan kehilangan bagi keluarga dan kerabat yang ditinggalkan. Menurut Nurhidayati Peristiwa kematian juga dapat mempengaruhi proses pertumbuhan, itulah sebabnya kematian menyebabkan kesedihan yang mendalam pada orang muda dan itu mengarah pada penolakan, penolakan terhadap kenyataan, kemarahan, kecemasan, keputusan, keinginan, dan lain sebagainya.⁸⁴

2. Kematian Orang Tua

Kematian orang tua adalah peristiwa yang menyakitkan, seperti halnya kehilangan orang yang dicintai. Kehilangan adalah reaksi atas kematian orang yang dicintai. Kematian orang tua tidak hanya berdampak pada mereka yang mengalaminya, tetapi juga pada orang-orang di sekitarnya,

⁸² Sihite, F., & Waruwu, L. (2022). Teologi Kematian Sebagai Solusi Problem Psikologis Kematian. *Jurnal Teologi Cultivation*, 6(2), 64-77.

⁸³ Widyataqwa, A. C., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Istri Selepas Kematian Suami Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103-118.

⁸⁴ Amanda, P. C. Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas Xii Pasca Kematian Orangtua.

salah satunya adalah sang anak. Dalam kasus kematian orang tua, satu anak akan ditinggalkan. Kejadian ini akan menyebabkan anak menghadapi masa kesedihan dan kehilangan. Kematian orang tua juga mengubah tatanan kehidupan dan orang perlu menanggapi dengan penyesuaian. Kematian orang tua remaja akan menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Reaksi-reaksi ini termasuk perasaan kaget, tidak percaya, kehilangan, sedih dan marah. Reaksi seperti menyalahkan diri sendiri, marah, depresi, kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku berisiko, depresi, percobaan bunuh diri dan perubahan hubungan dengan lingkungan juga dapat terjadi. Perasaan ini dirasakan oleh para remaja karena orang tua adalah sosok yang telah mendampingi mereka sejak kecil. Ketika mereka kehilangan orang tua, remaja merasa trauma dan hancur karena itu berarti mereka juga kehilangan orang yang mereka cintai.⁸⁵

Kematian salah satu atau kedua orang tua akan meninggalkan bekas yang dalam bagi para pemuda. Bahkan, terkadang remaja merasa trauma dan hancur. Krisis yang disebabkan oleh kehilangan orang tua berdampak serius pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja yang merupakan tonggak penting dalam pembentukan jati diri, tentunya membutuhkan dukungan dari orang-orang yang disayanginya, dalam hal ini orang tua. Orang tua yang menanamkan nilai-nilai dasar, memberikan kasih sayang, dukungan moral dan material, menjadi panutan bagi anaknya. Meninggalnya orang tua menjadi peristiwa yang sangat berarti bagi kaum muda karena dengan begitu keluarganya tidak lagi utuh. Akan ada banyak perubahan dan modifikasi. Jangan menolak juga akan menimbulkan konflik di kalangan pemuda.⁸⁶

Kematian orang tua adalah salah satu kesedihan dan kehilangan yang paling dalam karena adanya ikatan antara orang tua dan anak. Tautan ini menjelaskan sebuah garis kehidupan emosional yang mendorong perkembangan kepribadian yang sehat dan mendalam tahap selanjutnya dari

⁸⁵ Nurriyana, A. M., & Sayira, S. I. Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.

⁸⁶ Nurhidayati, N., & Chairani, L. (2014). Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 33-40.

hubungan interpersonal yang bermakna. Anak mereka mengingat saat-saat bahagia bersama orang tuanya, misalnya mendengar suara, bau dalam kehidupan sehari-hari ia mengingatkan orang yang dicintai dan orang tuanya. Aroma parfum ibu, musik favorit ayah, cerita favorit atau melihat pakaian itu, membanjiri ingatan anak tentang orang tua yang telah meninggal selamalamanya. Anak juga merasakan kehilangan kasih sayang. Ketika seorang anak kemajuan dalam cinta orang tua, keamanan dan hubungan dengan orang-orang tua, dan jika ikatan itu terputus atau dipisahkan oleh kematian, anak itu akan bereaksi berupa protes, karena cemas, putus asa dan sedih karena harus berpisah dengan orang yang dicintainya.⁸⁷

3. Perilaku Dan Perasaan Individu Sebagai Penanggulangan Duka Cita

Kehilangan orang tua di masa muda adalah pengalaman yang tidak biasa yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental atau fisik. Akan tetapi, kematian orang tua dapat menjadi pengalaman yang mendewasakan. Hal ini dapat mendorong seorang anak untuk memecahkan berbagai masalah perkembangan penting dengan memperoleh kesadaran diri yang lebih kuat dan lebih realistis dan menekan kematiannya sendiri, dengan rasa tanggung jawab, komitmen, komitmen yang lebih besar kepada orang lain.⁸⁸

Saat mengalami kehilangan orang yang dicintai, setiap individu akan mengalami reaksi psikologis, seperti merasa sendirian, putus asa dan takut menghadapi hidup. Perasaan ini bisa bertahan selama waktu tertentu. Seberapa besar dan berapa lama perasaan tersebut mempengaruhi kualitas hubungan dengan orang tua selama kehidupan remaja. Kematian orang tua berdampak signifikan pada aspek psikologis seorang remaja. Efek psikologis ini terjadi karena remaja berada dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju pubertas, namun mereka tidak dapat hidup bebas sesuai dengan kehendaknya. Salah satu efek psikologis yang terjadi adalah depresi akibat

⁸⁷ Masi, L. M. (2021). Analisis Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 214-226.

⁸⁸ Wahyuni, N. E. (2022). *Grief yang Dialami Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

stres, kata Andreessen. Jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu tahap perkembangan remaja selanjutnya hingga berkembang menjadi gangguan psikologis yang dapat mencapai usia dewasa.⁸⁹

Banyak anak dilahirkan dalam situasi keluarga yang kurang ideal seperti kemiskinan, kekerasan, perceraian. Persentase kenakalan remaja pada keluarga yang berpisah atau bercerai lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* akibat kematian salah satu orang tuanya. Karena remaja yang tumbuh dalam keluarga yang dipisahkan oleh kematian, mereka mendapatkan dukungan dan dukungan sosial dari kerabat dan saudaranya. Anak yang mampu mengatasi kesulitan dan rintangan memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi kesulitan. Namun beberapa anak tidak mampu mengatasi kesulitan tersebut akibatnya anak tidak mampu mengendalikan emosinya karena anak tidak mampu mengendalikan emosi negatif menjadi emosi positif. Sehingga anak akan mengalami kecemasan, kurang percaya diri bahkan depresi. Di antara permasalahan remaja yang tidak tinggal bersama orang tua akan kurang dalam pengaturan emosinya, karena anak dianggap berbeda dengan teman-temannya. Dalam hal ini, tidak semua anak mampu menghadapi permasalahan yang ada, namun banyak anak yang mampu menghadapi kesulitan yang mereka hadapi, meskipun terdapat banyak rintangan dan tantangan yang mungkin membuat anak mengalami perubahan emosi.⁹⁰

Remaja dengan orang tua tunggal yang berperilaku sederhana tidak menganggap dirinya paling aneh karena tidak memiliki keluarga yang lengkap, tidak malu atau takut dikritik orang lain, tidak merasa dan tidak menganggap dirinya demikian. Menjadi muak, hidup dengan caranya sendiri, dipuji atau dikritik secara objektif, dia dapat memahami bahwa kematian orang tuanya adalah peristiwa di masa lalu yang tidak menghentikannya untuk hidup di masa sekarang dan bahwa dia dapat beralih ke hal yang positif.

⁸⁹ Nurriyana, A. M., & Sayira, S. I.

⁹⁰ Rismandanni, W. P., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Remaja yang Berpisah Dari Orang Tua. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

melakukan Putuskan bahwa pengalaman ini akan membuatnya lebih berkembang dan mandiri. Jika seorang remaja yang telah ditelantarkan oleh orang tuanya, pada suatu saat menjadi sedih dan kecewa, maka ia dapat berhenti tanpa mendalami emosi tersebut. Alih-alih menolak perasaan yang dia rasakan dan pikirkan, dia bisa memahami dan mengartikulasikan apa yang dia rasakan, pemuda itu bisa menerima dirinya sendiri.⁹¹

Remaja mengalami kesepian karena berlangsung terlalu lama dia tidak bertemu ayah atau ibunya yang sudah meninggal, oleh karena itu remaja merindukan sosok salah satu orang tua yang tidak bersamanya. Remaja itu tidak merasakan yakin bahwa orang tua mereka tidak tinggal bersama mereka dan merawat mereka masa depan mereka. Kurangnya perawatan yang memadai setelah pembentukan keterikatan cinta antara anak dan orang tua akan menimbulkan perilaku yang mundur, karena dampak kerugian terasa seperti sesuatu penolakan atau pengabaian. Remaja juga merasakan kehilangan kasih sayang.⁹²

4. **Gambaran Resiliensi Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua**

Keluarga memainkan peran sentral dalam perkembangan anak, terutama dalam aspek akademik, sosial dan emosional anak. Pemenuhan kebutuhan orang tua merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi bagi individu. Kehilangan seseorang yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan Anda atau seseorang yang sangat dekat dengan Anda adalah salah satu masalah keluarga yang akan dialami setiap individu. Penyebab kematian orang tua adalah karena anak dan remaja tidak selalu memiliki keluarga yang utuh. Kematian orang yang dicintai dianggap sebagai masalah mental yang serius. Kematian salah satu anggota keluarga merupakan stresor personal yang berdampak negatif pada individu.⁹³

⁹¹ Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

⁹² Masi, L. M. (2021).

⁹³ Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29-44.

Ketiadaan orang tua disebabkan kematian merupakan mengubah kehidupan yang menyebabkan stres dan menjadikan tuntutan orang untuk merespon dalam penyesuaian. Beradaptasi dengan kehidupan baru dan bangkit kembali setelah kematian orang tua membutuhkan kemampuan untuk bersikap fleksibel. Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi peristiwa atau masalah yang sulit dalam hidup.⁹⁴

Kematian orang tua memiliki dampak besar pada remaja. Remaja biasanya memiliki hubungan dekat dengan orang tuanya. Karena itulah orang tua menjadi figur penting dalam perkembangan remaja. Jika anak kehilangan peran dan fungsi orang tua, dan remaja kehilangan salah satu pembinaan, bimbingan, kasih sayang, dan perhatian selama tumbuh kembang maka remaja akan mengalami dampak perkembangannya. Ini mungkin disebabkan tidak adanya atau kurangnya peran orang tua yang sangat penting dalam peniruan dan identifikasi remaja dengan orang tua, serta ketika remaja secara fisik kehilangan orang tua. Akhirnya remaja melakukan penyesuaian untuk menghadapi kehidupan baru dan pemulihan di mana remaja membutuhkan resiliensi setelah kematian orang tuanya.⁹⁵

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan pada resiliensi terhadap remaja pasca kematian adalah kemampuan remaja untuk bangkit dari peristiwa kematian orang tua dengan cara beradaptasi pada perubahan hidup yang menimbulkan stres, bangkit dari terpuruk, menjadi kuat atas berbagai kesulitan yang datang silih berganti dan tetap berada pada jalan yang benar meski salah satu peran dari orang tua tidak ada lagi di dalam kehidupan dirinya.

⁹⁴ Kalesaran, T. (2016).

⁹⁵ Rany, N. W. (2022). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja Putri Pasca Kematian Ibu Di Kabupaten Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlangsung dengan maksud menginterpretasikan fenomena dengan menggunakan latar alamiah dan dilakukan dengan menggabungkan berbagai metode yang ada. Selain itu, menurut Ericson, penelitian kualitatif berupaya untuk menemukan dan mendeskripsikan aktivitas yang dilakukan dengan cara yang dijelaskan dan akibat dari perilaku yang digunakan terhadap kehidupan mereka.⁹⁶

Pada metode kualitatif merupakan metode penelitian tentang penelitian deskriptif dan banyak memakai analisis. Dalam metode kualitatif bersifat penemuan.⁹⁷ Pada proses penelitian kualitatif dimulai dengan adanya pengembangan anggapan dasar yang kemudian dikaitkan dengan cara pemikiran yang digunakan dalam penelitian. Data yang dikumpulkan dalam survey kemudian diinterpretasikan. Jadi, dalam penelitian ini, peneliti akan mendeskripsikan pendekatan penelitian membahas tentang “Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua Studi Kasus di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentean Kabupaten Banjarnegara”.

2. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan data dengan studi kasus. Sedangkan dalam jurnal yang ditulis oleh Hidayat menurut Madjaya Rihardjo disimpulkan bahwa studi kasus adalah rangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, mendetail mengenai suatu program, peristiwa atau kegiatan pada tingkat individu, kelompok, lembaga atau organisasi untuk memperoleh informasi yang terperinci. Secara umum, penelitian studi kasus bertujuan

⁹⁶ Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).

⁹⁷ Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif. *Metode Penelitian Sosial*, 33.

untuk menjadi realistik (kehidupan nyata) dan unik. Bukan sesuatu yang telah berlalu dan bukan masa lalu.⁹⁸

B. Tempat dan Waktu Lokasi Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian di lakukan Desember 2022-Januari 2023

C. Subjek penelitian dan objek penelitian

1. Subjek Penelitian

Peneliti mengambil subjek khususnya warga Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara yang masih remaja mulai dari umur delapan belas tahun sampai dua puluh tahun. Berdasarkan hasil penelitian, subjek mempunyai pemikiran yang lebih baik dalam diri mereka sendiri dan kemudian memiliki sikap negatif karena dukungan positif dari lingkungan terdekatnya, sehingga mereka dapat memperbaiki diri dan mulai mengevaluasi diri dengan lebih baik. Adapun remaja yang peneliti teliti berjumlah tiga orang remaja di antaranya adalah ZF, SN dan IM. Namun pada subjek SN tidak bersedia dan kurang berkenan menjadi subjek karena ada hal privasi yang tidak bisa diceritakan. Sehingga peneliti pada penelitian ini hanya meneliti dua subjek yaitu subjek pertama yang berinisial ZF dan subjek kedua yang berinisial IM.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan sesuatu yang sedang diamati dalam kegiatan penelitian. Yang menjadi objek penelitian adalah tentang Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua Studi Kasus di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

⁹⁸ Hidayat, T., & Purwokerto, U. M. (2019). Pembahasan studi kasus sebagai bagian metodologi penelitian. *Jurnal Study Kasus*, 1-13.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi menggambarkan perilaku sesuatu untuk memahaminya, atau mungkin untuk mengetahui bagaimana itu terjadi.⁹⁹ Pada penelitian ini menggunakan observasi guna melihat situasi resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

2. Wawancara

Wawancara adalah Metode pengumpulan data lainnya adalah melalui interaksi antara dua kelompok, yaitu pewawancara mengirimkan pernyataan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara.¹⁰⁰ Metode wawancara merupakan metode utama yang dilakukan dengan proses pengumpulan data. Cara ini dinilai praktis dan efektif oleh peneliti dalam mengambil informasi yang di perlukan untuk penelitian ini.

Peneliti melakukan wawancara pada penelitian ini sebagai sumber data penelitian, pada tiga orang remaja di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara, agar kelancaran dalam proses wawancara peneliti menggunakan alat, catatan, kamera, dan lain-lain.

3. Dokumentasi

Informasi dokumentasi adalah sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian yang diteliti, yang dapat berupa tulisan, film, foto dan memorabilia, yang ke semuanya dapat memberikan informasi tentang proses penelitian.¹⁰¹ Dokumentasi diperoleh pada penelitian yaitu berupa video, foto, dan pada saat wawancara menggunakan rekaman suara. Pada penelitian ini, peneliti melakukan dokumentasi dengan melalui media seperti media sosial sebagai alat bantu dalam menggali data penelitian yang berupa google, WhatsApp.

⁹⁹ Murdiyanto, E. (2020). Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal).

¹⁰⁰ Murdiyanto, E. (2020).

¹⁰¹ Murdiyanto, E. (2020).

E. Teknik Analisis Data

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses identifikasi data mentah yang dihasilkan dari proses agregasi, encoding, dan klasifikasi data. Data tersebut kemudian diekstraksi dari hasil identifikasi. Data tersebut kemudian diekstraksi dari hasil identifikasi. Proses ini berlangsung terus sepanjang durasi penelitian, sebelum data benar-benar terkumpul dilihat dari kerangka konseptual penelitian, masalah kajian, dan metode pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti.¹⁰²

Pada proses reduksi data peneliti memperoleh data dari berbagai tulisan yang didapatkan setelah melakukan observasi dan wawancara di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. Proses reduksi data dalam penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti pada saat peneliti sedang melaksanakan observasi dan wawancara di lapangan dan peneliti melakukan pengecekan tentang bagaimana resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara guna memperoleh koherensi data dalam penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan ketika seperangkat informasi disusun, untuk menarik kesimpulan dan memberikan kemungkinan tindakan. Penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif, catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan dan bagan. Formulir-formulir ini mengumpulkan informasi yang disusun dalam bentuk yang terorganisir dan mudah diakses, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang terjadi, apakah hasilnya benar atau sebaliknya untuk dianalisis lebih lanjut.¹⁰³

Penyajian data dalam penelitian ini merupakan penyajian seluruh data yang telah diuraikan secara rinci pada tahap sebelumnya, disajikan dalam bentuk yang ringkas dan mudah dipahami. Penelitian yang dilaksanakan oleh

¹⁰² Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.

¹⁰³ Rijali, A. (2019).

peneliti dalam penyajian data yang didapatkan setelah melakukan wawancara dan dokumentasi dengan subjek yang sedang diteliti, setelah itu peneliti menyusun hasil yang sudah diperoleh secara sistematis.

3. Kesimpulan atau Verification

Upaya untuk menarik kesimpulan terus dilakukan oleh para peneliti di lapangan. Dari awal pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai menggali makna objek, mencatat pola-pola teratur (dalam catatan teoritis), deskripsi, kemungkinan konfigurasi, alur sebab-akibat, dan proposisi. Temuan ini mudah dimanipulasi, terbuka, dan meragukan, tetapi hasilnya disimpan. Awalnya tidak jelas, tapi kemudian menjadi lebih detail dan terhubung kuat.¹⁰⁴



¹⁰⁴ Rijali, A. (2019).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Profil Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Desa Sokaraja merupakan Desa yang berlokasi di Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah, Indonesia. Sokaraja adalah desa di Kecamatan Pagentan. Terdapat Kebun Salak di daerah tersebut. Desa Sokaraja terdapat 2 PAUD, 2 Sekolah Dasar, Desa Sokaraja memiliki kesenia berupa komunitas gamelan dan kudang kepang.¹⁰⁵

Adapun dinamakan Sokaraja karena ada seorang pendatang dari daerah wetan dari Solo. Orang-orang tersebut dipimpin oleh Kyai Soka dan Kyai Windu. Diceritakan bahwa Kyai Soka ini senang kepada kebudayaan wayang. Untuk selanjutnya Kyai membangun perkampungan dan desa tersebut dinamakan sokaraja. Artinya yang menjadi kepala atau pemimpin di daerah tersebut Kyai Soka. Maka desanya disebut Sokaraja. Setelah Kyai Soka meninggal dimakamkan dimakam Soka Wayang, makam itu terletak di sebelah utara Sokaraja kurang lebih 1 km dari desa tersebut. Sedang Kyai Windu menempati sebuah agak jauh dari Sokaraja. Tempat tinggal Kyai Windu disebut Windusari dengan mengabadikan nama Kyai Windu. Makam Kyai Windu di atas bukit sebelah timur sungai Tulis. Sampai sekarang tempat makam itu disebut warga sekitar dengan sebutan gunung Windu.¹⁰⁶

¹⁰⁵ <http://sokaraja.banjarnegara-desa.id/index.php/first/index/2> diakses tanggal 30 Desember 2022. Pada jam 13.25 WIB.

¹⁰⁶ <http://sokaraja.banjarnegara-desa.id/index.php/first/index/2> diakses tanggal 30 Desember 2022. Pada jam 13.25 WIB.

Desa Sokaraja memiliki Luas Wilayah sekitar 250,56 HA. Adapun batas wilayah Desa Sokaraja antara lain sebagai berikut:¹⁰⁷

- a. Sebelah Utara dengan Desa Metawana,
- b. Sebelah Selatan dengan Desa Karangnangka,
- c. Sebelah Barat dengan Desa Gumingsir.

Desa Sokaraja berpotensi dalam bidang pertanian, tetapi bukan pertanian padi melainkan pertanian buah salak dan pemanfaatan hidroponik. Di mana desa Sokaraja sendiri terkait pemanfaatan dari olahan buah salak masyarakat masih kurang.¹⁰⁸

Bedasarkan data terakhir pada tahun 2022 di desa Sokaraja terdapat 4 RW dan 13 RT. Jumlah Kepala Keluarga (KK) berdasarkan jenis kelamin totalnya 792 jiwa. Sedangkan untuk jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin totalnya ada 2.457 jiwa, dengan rincian jumlah laki-laki 1.212 jiwa dan untuk perempuan 1.245 jiwa. Berdasarkan kategori umur 0-4 tahun totalnya 147 jiwa, kategori umur 5-11 tahun totalnya 240 jiwa, kategori umur 12-16 tahun total 180 jiwa, kategori umur 17-21 tahun totalnya 180 jiwa, kategori umur 22-45 tahun totalnya 892 jiwa, kategori umur 46-65 tahun totalnya 629 jiwa dan kategori umur 66 keatas totalnya 250 jiwa.¹⁰⁹

Adapun jumlah penduduk di desa Sokaraja berdasarkan pekerjaannya dan data terbaru, mayoritas penduduknya sebagai Petani/Pekebun, Pedagang, Karyawan Swasta, Pegawai Negeri Sipil (PNS), buruh harian lepas, tukang batu, wiraswasta, perangkat desa, Guru, transportasi, karyawan BUMN, karyawan honorer, tukang jahit, bidan, perawat, mahasiswa dan selebihnya masih belum bekerja. Potensi desa Sokaraja jika dilihat dari sumber daya alamnya maka potensi yang ada yaitu

¹⁰⁷ <http://sokaraja.banjarnegara-desa.id/index.php/first/index/2> diakses tanggal 30 Desember 2022. Pada jam 13.25 WIB

¹⁰⁸ <http://sokaraja.banjarnegara-desa.id/index.php/first/index/2> diakses tanggal 30 Desember 2022. Pada jam 13.25 WIB

¹⁰⁹ Wawancara dengan Bapak Kisam (Perangkat Desa Sokaraja), tanggal 27 Desember 2022, di Kantor Desa Sokaraja

buah salak. Pohon salak lebih banyak tertanam di desa ini. Menjadi penjual salak merupakan salah satu aktivitas yang selalu ada di desa Sokaraja.¹¹⁰

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Resiliensi remaja pasca kematian orang tua pada subjek ZF

Nama : ZF
 Umur : 19 tahun
 Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa
 Agama : Islam

ZF merupakan remaja di desa sokaraja. ZF dilahirkan dan dibesarkan di Desa Sokaraja. ZF menjadi anak piatu sejak dirinya duduk di bangku SMA. Pasca kematian ibunya, ZF mengalami lika-liku kehidupan yang tidak mudah. ZF harus menjadi ibu di dalam rumah yang ia tempati. ZF tinggal Bersama ayah dan satu orang adik laki-laknya. Tak lama pasca kematian ibunya, beberapa bulan kemudian Nenek ZF dari ibunya, meninggal dunia. Sehingga ZF harus mengurus Ayah, adik laki-laki, dan kakek ZF. ZF melanjutkan pendidikannya di Universitas Negeri Semarang, ZF menuntut dirinya sendiri untuk menjadi pribadi yang mandiri dan kuat sebagai seorang perempuan. ZF juga menceritakan mengenai kematian ibunya, ibunya meninggal pada bulan Agustus 2021 karena memiliki riwayat penyakit lambung dan pada saat itu ibu ZF dinyatakan positif virus corona, kondisi ZF pada saat itu mencoba untuk mengikhlaskan kepergian ibunya.¹¹¹

Berdasarkan hasil penelitian ZF mengungkapkan perasaan sedih dan sangat terpukul ketika mengetahui bahwa ibunya meninggal, ZF mengungkapkan perasaan sedihnya dengan menangis ketika di dalam

¹¹⁰ <http://sokaraja.banjarnegara-desa.id/index.php/first/index/2> diakses tanggal 30 Desember 2022. Pada jam 13.25 WIB

¹¹¹ Wawancara dengan subjek ZF pada jam 15:42 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

kamar sendirian ZF tidak berani menangis di depan umum, tidak hanya itu ZF juga merasa bahwa dirinya sama sekali tidak berdaya ketika ibunya meninggal, namun ZF memiliki pemikiran bahwa setiap masalah yang terjadi pasti ada hikmah yang bisa di ambil. ZF menjalani kehidupan dengan cara menikmati setiap proses yang dijalannya, bahwa dirinya harus bisa menjadi perempuan yang lebih baik, harus bisa menggantikan tugas-tugas pekerjaan rumah seperti almarhum Ibu dan menerima dengan keadaan yang dialaminya saat ini. Dari hasil wawancara ZF mendapatkan dukungan dan motivasi dari teman-teman di sekitarnya sehingga ZF harus kuat dalam menjalani hidup.¹¹²

Subjek ZF mengurangi perasaan sedih dengan melakukan aktivitas seperti melakukan pekerjaan rumah atau pergi keluar bersama teman-temannya. Masalah terberat dalam hidup subjek adalah ketika kehilangan seorang ibu, subjek menghadapi masalah dengan cara intropeksi diri dan membenahi diri terlebih dahulu, subjek ZF selalu berusaha untuk yakin dan bisa melewati ujian dan melakukan hal yang lebih baik lagi untuk kedepannya, dalam menyikapi tekanan dari luar ZF merespon dengan tidak memperdulikan perkataan orang lain kepada dirinya, ZF mengatasi keraguan yang ada dalam dirinya dengan cara mengasah kemampuan yang ada pada dirinya.¹¹³

ZF selalu berpikiran positif ketika menghadapi suatu masalah dengan mendekatkan dirinya kepada Allah SWT, ZF juga merasa bahwa dirinya mengalami perubahan yaitu dirinya menjadi lebih dewasa dan mandiri, makna kehidupan menurut ZF adalah proses perjuangan yang harus tetap dijalani untuk sampai menuju akhirat.¹¹⁴

¹¹² Wawancara dengan subjek ZF pada jam 15:42 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

¹¹³ Wawancara dengan subjek ZF pada jam 15:42 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

¹¹⁴ Wawancara dengan subjek ZF pada jam 15:42 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

2. Resiliensi remaja pasca kematian orang tua pada subjek IM

Nama : IM
Umur : 20 tahun
Pekerjaan : Pekerja
Agama : Islam

IM adalah anak kedua dari dua bersaudara. IM memiliki kakak laki-laki. IM tinggal di Dsa Sokaraja sejak kecil. Saat ini IM hanya tinggal dengan Ibu dan seorang kakak laki-lakinya. IM menceritakan mengenai bagaimana kematian ayahnya. Ayah IM meninggal dunia secara mendadak karena memiliki riwayat penyakit jantung. IM bercerita ayahnya yang meninggal pada bulan Juni 2021. IM pada saat itu merasa kaget ketika mengetahui ayahnya telah meninggal, karena pada saat itu ayah IM meninggal secara mendadak. Kondisi IM pada saat ini berusaha menerima kenyataan dan ikhlas dengan kepergian ayahnya. IM terkadang masih teringat ketika membantu ayahnya berkebun salak bersama ayahnya. Kakak IM sudah bekerja, dan saat ini IM pun bekerja menjadi pegawai di sebuah pabrik di Banjarnegara.¹¹⁵

Pada saat ayah IM meninggal, IM merasa sangat terpuruk, karena tidak ada lagi pemimpin keluarga yang menjadi panutan dalam diri IM sendiri. IM mengungkapkan perasaan sedihnya saat mengetahui ayahnya sudah tiada. IM lebih sering menyendiri dan berdiam diri di kamar. Pada saat ayahnya meninggal IM belum bisa menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya, IM merasa bahwa ayahnya masih hidup pada saat itu. IM merasa bersalah pada dirinya sendiri karena belum bisa membahagiakan ayahnya pada saat itu. IM merasa terpukul dengan kepergian ayahnya.¹¹⁶

IM mengungkapkan rasa sedihnya dengan menangis dan lebih banyak diam, tidak mudah menceritakan apa yang IM rasakan kepada orang lain. Dalam mengatasi emosi yang sedang di alami, IM banyak-banyak mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mencari kesibukan dengan

¹¹⁵ Wawancara dengan subjek IM pada jam 13:00 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

¹¹⁶ Wawancara dengan subjek IM pada jam 13:00 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

bekerja. IM merasa tidak berdaya saat kehilangan ayahnya namun IM memotivasi dirinya sendiri dan mengungkapkan bahwa setiap masalah yang menyimpannya menjadi pembelajaran dalam kehidupannya untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dan mandiri dalam menjalani hidup. IM harus semangat dalam menjalani hidup karena ada ibu yang ingin IM bahagiakan.¹¹⁷

3. Latar belakang kematian orang tua

Resiliensi dalam kejadian yang dialami oleh remaja pasca kematian orang tua bisa menjadikan hal yang lebih positif. Dengan yang terjadi dalam kehidupan remaja tersebut menjadikan remaja yang tangguh dan tegar dalam menjalani kehidupan yang akan datang dikemudian harinya. Berdasarkan pada latar belakang dan hasil penelitian yang sudah dipaparkan dalam penelitian tersebut ada efek yang terjadi dalam kehidupan remaja pasca kematian orang tua.

Tabel 1. Latar belakang kematian orang tua

No	Nama subjek	Latar belakang kematian orang tua
1.	ZF	Ibu ZF meninggal karena memiliki riwayat penyakit lambung dan pada saat itu diakan positif corona. Ibu ZF meninggal pada saat sedang dirawat di rumah sakit.
2.	IM	Bapak IM meninggal mendadak karena memiliki riwayat penyakit sakit jantung, ayah IM meninggal pada saat sedang berada di rumah, ayah IM meninggal secara mendadak ketika sedang menonton TV di malam hari dan tiba-tiba tidak bernyawa.

¹¹⁷ Wawancara dengan subjek IM pada jam 13:00 WIB pada tanggal 19 Januari 2023

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi

Menurut Grotberg dalam jurnal Hadianti, dkk menjelaskan bahwa resiliensi adalah sifat atau kemampuan seseorang, kelompok, atau komunitas yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, mengurangi dan menghilangkan pengaruh buruk dari situasi yang tidak diinginkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang tidak menguntungkan. Menjadi dominan adalah hal yang wajar.¹¹⁸ Kemampuan individu dalam menghadapi masalah adalah beradaptasi dengan situasi.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan keterampilan yang dimiliki seorang individu. Faktor internal yang menjadi kekuatan remaja pasca kematian orang tua adalah individu yang mampu berjuang dalam menghadapi masalah. Fleksibilitas remaja mampu menunjukkan perilaku yang baik kepada orang-orang di sekitarnya. Faktor internal yang muncul dari kedua subjek adalah mampu berpikir positif bahwa suatu peristiwa yang terjadi pada diri sendiri merupakan masalah yang dapat menjadi pelajaran positif, serta dapat menghayati dan menerima segala sesuatu yang baik yang terjadi. Adapun yang menjadi penguat dalam kejadian yang telah terjadi pada remaja tersebut adalah adanya dukungan positif dalam anggota keluarga sehingga subjek mampu menghadapi masalahnya. Selain itu, faktor yang menguatkan dirinya untuk bertahan hingga saat ini adalah subjek yang baik religius dan spiritual serta disayangi oleh orang tua, kerabat dan sahabat, sehingga pemuda yang tidak memiliki orang tua tetap ada di antara mereka. hubungan didirikan. Apa yang menggambarkan hatinya dengan sangat baik.

¹¹⁸ Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah segala sesuatu yang berasal dari keluarga, lingkungan masyarakat dan teman sebaya. Dorongan dari orang luar membuat orang lebih baik dan dewasa tentang apa yang terjadi pada mereka. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor subjek, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Penyajiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Faktor yang mempengaruhi resiliensi

No.	Nama subjek	Faktor internal	Faktor eksternal
1.	ZF	Subjek ampu berfikir positif dengan keadaan yang dialami oleh subjek, dan menjalani kehidupan dengan penuh keikhlasan yang sudah ditetapkan oleh Allah swt. Adanya impian yang ingin subjek capai dalam hidupnya.	Subjek mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman yang berada di sekitar rumahnya untuk bisa menerima keadaan yang dialaminya, sehingga dapat menguatkan subjek dalam menjalani kehidupan dan membarikan semangat bagi subjek dalam mengerjakan aktivitas yang dilakukan.
2.	IM	Subjek memiliki pikiran positif dalam dirinya, subjek mampu untuk menguatkannya. Subjek merasa dirinya harus menjadi pribadi yang lebih baik, mengejar impiannya dengan membahagiakan ibu.	Subjek mendapatkan semangat dari keluarga dan teman-teman disekitarnya dan do'a dari ibu sehingga subjek bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

5. Aspek resiliensi pada subjek

a. Aspek regulasi emosi

Regulasi emosi adalah cara individu dipengaruhi oleh emosi individu itu sendiri, dan bagaimana mereka merasakan atau mengekspresikan emosi tersebut.¹¹⁹ Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang saat mengalami stres yang di mana didefinisikan oleh Reivich dan Shatte.¹²⁰

Berdasarkan pengamatan subjek, terlihat aturan dari masing-masing emosi berbeda, namun ada juga yang sama. ZF dan IM mengungkapkan perasaannya dengan diam-diam, mereka tidak memberi tahu orang lain apakah itu kerabat, teman, atau orang dekat.

Tabel 3. Aspek Regulasi Emosi

No.	Nama Subjek	Aspek Regulasi Emosi
1.	ZF	ZF mengungkapkan emosi pada dirinya pasca kematian orang tua dengan banyak diam, ZF menangis dikamar saat sendirian. ZF tidak bisa mengeluarkan air mata di hadapan ayah, adiknya, dan orang-orang di sekitarnya. ZF lebih banyak mengajak berbicara kepada ayah dan adiknya dan menampakkan ekspresi yang baik-baik saja. ZF mencoba terlihat baik-baik saja, karena harus menguatkan ayah dan adik laki-laknya.
2.	IM	IM mengungkapkan emosinya pasca kematian ayahnya dengan banyak diam, menangis, dan sangat terpuruk ketika mengingat ayahnya. IM

¹¹⁹ Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.

¹²⁰ Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.

		merasa tidak nyaman dengan keadaan yang sedang menimpa dirinya. IM bahkan hanya berbicara sesuai kebutuhan ketika berbicara dengan ibu dan kakaknya.
--	--	--

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa antara hasil penelitian lapangan dengan teori Reivich dan Shatte dalam jurnal ditulis oleh Wahidah sesuai karena subjek mampu mengatur emosi dengan bersikap tenang.

b. Aspek Optimisme

Optimisme umumnya merupakan keyakinan individu bahwa usahanya akan membuahkan sesuatu hal yang cukup baik, yang kemudian memotivasi individu tersebut supaya terus berjuang mencapai tujuan yang sudah direncanakan, serta keyakinan untuk selalu mencapai yang terbaik dalam hidup. Orang yang optimis dan ulet adalah orang yang optimis. Individu memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupan mereka. Dibandingkan dengan orang pesimis, orang optimis lebih sehat secara fisik dan tidak terlalu stres, berprestasi lebih baik dalam bidang pendidikan, lebih produktif di tempat kerja, dan lebih baik dalam olahraga. Optimisme berarti orang percaya bahwa mereka dapat memecahkan masalah yang muncul di masa depan.¹²¹

Impian mereka dapat membuktikan bahwa ada masa depan yang baik. Adapun optimisme dari kedua subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Aspek Optimisme

No.	Subjek	Optimisme
1.	ZF	ZF harus bisa menjadi perempuan yang mandiri dan bisa melakukan apa pun, demi merawat ayah dan adik laki-lakinya. ZF juga ingin menggapai cita-citanya

¹²¹ Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.

		sebagai guru SD sama seperti almarhum Ibunya, dan membahagiakan ayah dan adik laki-lakinya. Subjek juga ingin belajar <i>make up</i> dan melanjutkan usaha ibunya dulu menjadi seorang perias.
2.	IM	IM harus bisa menjadi orang sukses untuk membahagiakan ibunya, IM juga harus menjaga dan merawat ibunya karena hanya ibunya yang menjadi penyemangat dalam hidup IM saat ini. IM akan membahagiakan ibunya, dengan bekerja keras dalam mencari rezeki untuk mencukupi kebutuhan rumah dan membantu perekonomian keluarga pada saat ini.

Dari teori yang dibahas oleh penulis dengan data yang diperoleh di lapangan dan hasil wawancara sesuai karena subjek mampu membangun pikiran positif dan memiliki harapan dimasa yang akan datang dan target dalam hidup yang ingin dicapai. Subjek memiliki optimisme dalam sebuah impian mereka dengan baik karena dukungan dari lingkungan keluarga, teman, serta masyarakat. Subjek ZF juga menginginkan menjadi seorang guru untuk membahagiakan orang tuanya. Hal yang membuatnya bertahan hidup untuk saat ini adalah untuk meraih impiannya yang ingin dicapai. Serta ingin membahagiakan orang tuanya yang masih ada. Adapun sikap optimisme yang lain adalah tentang semangat dalam menjalani kehidupan agar kehidupan berjalan dengan baik.

c. Aspek Analisis Penyebab Masalah

Aspek analisis penyebab masalah merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dengan benar penyebab masalah dan menemukan sesuatu yang dapat menyelesaikan masalah tersebut. Ketika orang memiliki analisis sebab akibat, akan lebih mudah untuk menganalisis penyebab masalah dan menemukan solusinya. Sehingga mereka bisa keluar. Dengan solusi untuk masalah yang dipikirkan dengan benar.¹²²

Berdasarkan hasil penelitian dengan teori yang dijelaskan dalam jurnal yang ditulis oleh Pratiwi, dkk bahwa kemampuan menganalisis masalah dilihat dari kedua subjek. Bahkan mereka bisa menemukan penyebab kematian orang tuanya. Hal ini membuktikan bahwa subjek memiliki fleksibilitas yang berbeda dari yang lain.

Tabel 5. Aspek Analisis Penyebab Masalah

No.	Nama subjek	Aspek analisis penyebab masalah
1.	ZF	Kehilangan seorang ibu untuk selama-lamanya, dan setelah ibu meninggal, kehilangan uti (nenek) yang telah merawat saya sedari kecil. Keduanya memiliki peranan penting dalam kehidupan diri ZF
2.	IM	Kehilangan sosok ayah yang memiliki peranan penting dalam hidup IM dan keluarga IM. IM kehilangan pemimpin rumah tangga yang menjadi panutannya. ayah IM yang merawat dan membiayai kehidupan IM sedari kecil.

¹²² Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8-15.

d. Aspek Empati

Empati adalah bagaimana orang bisa membaca tanda-tanda keadaan psikologis dan emosional orang lain. Beberapa orang cukup mahir menafsirkan isyarat non-verbal yang ditampilkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan mampu memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Maka dari itu seseorang yang memiliki kemampuan berempati menikmati hubungan sosial yang positif.¹²³

ZF mengungkapkan dirinya peduli dengan lingkungan di sekitarnya dan dalam keluarga terutama.

*“Aku sangat peduli dengan keluarga aku, juga yang berada di sekitarku seperti teman-teman dan tetanggaku. Jika saya di rumah setiap hari saya yang mengerjakan pekerjaan rumah setelah ibu meninggal, saya mengurus kebutuhan ayah, dan adik laki-laki saya, saya selalu teringat kata-kata ibu sebelum meninggal untuk menjaga adik laki-laki saya pada saat itu”.*¹²⁴

Sementara itu IM mengungkapkan dengan hasil yang berbeda dengan ZF.

*“Saya sangat peduli dengan ibu saya, saya membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan ekonomi setelah ayah tidak ada”.*¹²⁵

Pada pemaparan di atas dengan teori yang ditulis dalam jurnal oleh Kalesaran sesuai bahwa resiliensi yang dilakukan oleh remaja pasca kematian orang tua tidak hanya berdiam diri dan tidak melakukan perilaku yang menyimpang, mereka tetap bisa melakukan hal yang positif dalam lingkungan sekitarnya.

Tabel 6. Aspek Empati

No	Nama subjek	Aspek Empati
1.	ZF	ZF peduli dengan ayah dan adik laki-lakinya. Mengurus pekerjaan rumah ketika berada di rumah

¹²³ Kalesaran, T. (2016). Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu. *Skripsi, Psikologi*, (Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya, 2016). hal, 10.

¹²⁴ Hasil wawancara subjek ZF pada pukul 15:24 WIB tanggal 19 Januari 2023

¹²⁵ Hasil wawancara subjek IM pada pukul 13.00 WIB tanggal 19 Januari 2023

		bahkan mengurus mbah kakung dari ibunya karena hanya tinggal dengan cucu laki-laki seorang diri.
2.	IM	IM membantu ibunya dalam mencari rezeki untuk memenuhi kebutuhan keluarga setelah kepergian ayahnya. Subjek ingin membahagiakan ibunya.

e. Aspek *Reaching Out*

Reaching Out adalah kemampuan seseorang untuk menemukan aspek positif atau belajar dari kehidupan setelah terpuruk. Banyak orang diajari sejak masa kanak-kanak untuk menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan jika memungkinkan. Oleh karena itu, tidak sedikit orang yang tidak dapat dijangkau. Mereka adalah orang-orang yang lebih memilih untuk hidup standar (biasa) daripada mencapai kesuksesan tetapi harus menghadapi ancaman kegagalan dan penghinaan sosial. Pencapaian menggambarkan keahlian individu dalam menciptakan aspek-aspek positif dalam hidupnya termasuk keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan yang mengancam hidupnya.¹²⁶

Dalam penelitian ini, dengan teori yang ditulis dalam jurnal oleh Kalesaran sesuai karena subjek mampu menemukan jalan hidupnya meskipun salah satu orang tuanya telah meninggal.

Tabel 7. Aspek *Reaching Out*

No	Nama subjek	Aspek <i>Reaching Out</i>
1.	ZF	ZF yakin akan mampu dalam melewati setiap ujian dan cobaan yang terjadi pada dirinya karena Allah swt tidak akan menguji hambanya sesuai dengan kemampuannya. Semangat dalam menjalani kehidupan, karena ZF sudah melewati beberapa kejadian yang sudah dilewatinya. ZF bersikap tidak akan mendengarkan kata-kata orang lain yang

¹²⁶ Kalesaran, T. (2016).

		<p>membicarakan tentang keadaan dirinya. Ketika ragu akan kemampuan dirinya dalam melewati masalah, ZF akan berusaha melewati semuanya dengan kemampuan yang ada dan yakin Allah selalu memberikan yang terbaik dalam kehidupannya.</p> <p>ZF yang sudah tidak lagi memiliki seorang ibu masih dapat bertahan dalam lika-liku kehidupan dengan baik.</p>
2.	IM	<p>Menjadi seorang laki-laki yang tangguh, selalu berpikir positif. Kehilangan seorang ayah, menjadikan IM menjadi sosok yang mandiri dan kuat dalam menjalani kehidupan. IM bekerja menjadi pegawai toko, menjaga dan merawat ibu tercinta dan membantu perekonomian keluarga.</p>

f. Aspek Pengendalian Diri (*impulse control*)

Pada aspek pengendalian diri (*impulse control*) individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan impuls disaat menghadapi suatu permasalahan, sehingga individu tersebut dapat mengendalikan pikiran dan emosinya disaat menghadapi permasalahan.¹²⁷ Dalam penelitian ini, dengan teori yang ditulis dalam buku oleh Alief Budiyo sesuai karena kedua subjek mampu dalam mengendalikan pikiran dan emosinya ketika sedang menghadapi permasalahan dalam kehidupannya.

Tabel 8. Aspek Pengendalian Diri (*impulse control*)

No.	Nama subjek	Aspek Pengendalian Diri (<i>impulse control</i>)
1.	ZF	ZF mampu mengendalikan emosinya untuk tetap tenang pada saat terjadi masalah yang ada di dalam hidupnya. Seperti pada saat ibunya telah tiada, ZF

¹²⁷ Alief Budiyo, *Konseling Di Lembaga Pemasyarakatan*

		hanya berdiam dan mencoba untuk menenangkan pikirannya untuk menerima kenyataan yang ada pada saat itu.
2.	IM	IM mampu mengendalikan emosinya dengan tidak menyalahkan siapa pun dengan permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya dan mencoba untuk berpikir positif bahwa semua yang terjadi pada dirinya sudah menjadi kehendak Tuhan.

g. Aspek Efikasi Diri

Efikasi diri dapat memberikan kepercayaan seseorang dalam kemampuannya guna mengerjakan beberapa bentuk kontrol atas kinerjanya dan peristiwa di lingkungan. *Self-efficacy* sebagai penentu bagaimana orang dapat merasakan, berpikir, dapat memotivasi diri sendiri, dan memiliki perilaku yang baik.¹²⁸

Berdasarkan hasil penelitian dengan teori yang dijelaskan dalam jurnal yang ditulis oleh Muchtarom, A sesuai karena subjek mampu dalam berpikir positif dan dapat memotivasi dirinya sendiri serta memiliki perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari

Tabel 9. Aspek Efikasi Diri

No.	Nama subjek	Aspek Efikasi Diri
1.	ZF	ZF mampu dalam memotivasi dirinya untuk semangat dalam menjalani kehidupan. ZF selalu melakukan yang terbaik untuk keluarganya saat ini terutama kepada ayah dan adik laki-lakinya. ZF juga semangat dalam proses perkuliahan dan ingin meraih cita-citanya untuk menjadi guru.

¹²⁸ Muchtarom, A. (2019).

2.	IM	IM mampu memotivasi dirinya untuk semangat dalam bekerja. IM juga selalu memberikan yang terbaik untuk ibu dan kakak laki-lakinya. IM juga selalu giat bekerja guna memenuhi kebutuhan dirinya dan keluarganya serta IM juga memiliki tujuan dalam hidupnya untuk selalu membahagiakan ibunya
----	----	---

6. Sumber-sumber resiliensi

a. *I Have*

I have merupakan dorongan yang didapat dari orang yang ada di sekitarnya (eksternal). Pada tanggapan subjek ZF dan IM merasa bahwa mereka mendapat dukungan dari orang yang berada di sekelilingnya dengan cukup baik, selain itu juga mereka semua mendapat dukungan dari keluarga untuk mengejar cita-cita untuk menjadi lebih baik dimasa depan. Selain itu juga mereka menghadirkan Tuhan Allah swt sebagai tempat untuk mencurahkan isi hati sehingga membuat mereka merasa tenang dan aman serta banyak orang di sekitar menyayangnya dan dapat memahami apa yang menjadi keluh kesah dalam hidupnya.

Tabel 10. *I Have*

No	Nama Subjek	<i>I Have</i>
1.	ZF	Mendapat dukungan dari keluarga yang berada disekitarnya dengan cukup baik, dan mendapat support system dalam mengejar impiannya di masa depan dengan baik.
2.	IM	Memiliki semangat yang tinggi untuk meraih impiannya membahagiakan ibunya dan mendapat dukungan dari lingkungan disekitarnya sehingga membuat diri subjek semangat dalam meraih impiannya juga

		semangat dalam menjalani kehidupannya saat ini.
--	--	---

b. *I am*

I am, subjek menilai kekuatan yang ada pada dirinya menjadikan dirinya pandai sehingga dapat mengarahkan diri sendiri, menghadapi masalah, tangguh, serta mampu mengendalikan emosi, lebih dewasa, bijaksana, kritis, rendah hati, rendah hati, santun dan pekerja keras untuk menjalani kehidupan yang baik. Subjek mengatakan kekuatan yang dimilikinya adalah orang tua yang ada saat ini di mana beliau yang menjadi tempat mengadu apa yang menjadi masalahnya dalam kehidupannya saat ini. Responden ZF termasuk remaja yang cukup sabar dalam menghadapi masalah, pintar serta remaja yang dapat dikatakan rajin ibadah sehingga dirinya menemukan tempat berbagi dalam mengutarakan apa yang menjadi sumber masalah. Subjek IM mengatakan sumber yang menjadi kekuatan adalah ibunya yang selalu berada di sampingnya dan teman-teman di sekitarnya yang selalu memberikan semangat.

Tabel 11. *I am*

No	Nama subjek	<i>I am</i>
1.	ZF	Mengatakan yang menjadi sumber kekuatan adalah ayah dan adik laki-lakinya adapun orang-orang di sekitarnya seperti teman-teman yang selalu memberikan semangat dalam menjalani kehidupan.
2.	IM	Mengatakan yang menjadi sumber kekuatan adalah ibunya yang pada saat ini selalu di sampingnya dan juga teman-teman di sekitarnya yang selalu memberikan dukungan semangat dalam menjalani kehidupannya.

c. *I can*

Pada subjek menunjukkan dengan meminta pertolongan kepada kerabat di sekitarnya untuk membantu dalam menyelesaikan masalah, selain itu subjek lebih banyak berdoa serta sholat pada malam hari untuk mendapatkan bantuan dari Allah Ta'ala dan untuk membuat diri mereka lebih tenang dalam menjalani kehidupan.

Tabel 12. *I can*

No	Nama Subjek	<i>I can</i>
1.	ZF	Adanya motivasi dalam diri subjek sendiri serta adanya dorongan dari lingkungan di sekitarnya seperti ayah dan teman-teman di sekitarnya dan tak lupa selalu berdoa dan menyerahkan hasilnya kepada Tuhannya.
2.	IM	Selalu semangat dalam menjalani pekerjaan serta adanya dorongan terutama oleh ibunya dan teman-temannya dan selalu menyerahkan dirinya kepada Tuhannya. Dan yakin semua masalah yang terjadi pada dirinya akan terselesaikan seiring berjalannya waktu dan berlalu seiring berjalannya waktu.

Resiliensi remaja pasca kematian orang tua dari kedua subjek mampu mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya dengan tidak menganggap masalah dalam hidupnya adalah masalah yang cukup besar. Subjek kehilangan salah satu orang tuanya, itu membuat dirinya merasa terpuruk dalam menjalani kehidupan. Namun subjek bisa bangkit dari terpuruknya itu dengan selalu berpikiran positif dan introspeksi diri bahwa dirinya harus melanjutkan hidup dengan baik karena kehidupannya akan

terus berlanjut dan ada orang tua yang masih ada dan harus bisa membahagiakan selagi masih hidup di dunia ini. meskipun sebenarnya subjek juga merasa sangat terpuruk karena kehilangan salah satu orang tua yang sangat dicintainya.

Subjek mengartikan makna hidup dengan menemukan kebahagiaan ketika berkumpul dan bermain dengan teman-temannya, menyibukan diri dengan aktivitas yang dilakukannya setiap hari. Makna hidup bagi subjek adalah hanya sementara karena di dunia tidak akan selamanya terus berada di dunia. Maka subjek selalu berpikiran positif akan keberlangsungan kehidupannya. Pada hasil penelitian, kedua subjek mengemukakan bahwa terdapat sosok yang sangat menguatkan dalam kehidupan subjek. Pada subjek pertama mengemukakan bahwa pada saat ini sosok ayah yang memberikan dorongan dan motivasi dalam keberlangsungan hidup. Sedangkan pada subjek kedua mengemukakan bahwa pada saat ini sosok ibunya yang sangat memberikan dorongan dan motivasi dalam keberlangsungan hidupnya. Pada kedua subjek masing-masing memiliki dukungan dari orang-orang di sekitarnya sehingga dirinya merasa tidak kesepian dan selalu Bahagia dalam menjalani kehidupan.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bagaimana resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Dalam proses resiliensi remaja pasca kematian orang tua dengan mampu meregulasi emosi dengan bersikap tenang, beroptimis dengan memiliki harapan untuk meraih impian, menganalisis penyebab masalah karena kehilangan orang yang dicintai, bersikap empati dengan memiliki hubungan sosial yang positif terutama pada keluarga dan lingkungan sekitarnya, mereaching out menemukan jalan hidup pada kedua remaja meskipun telah kehilangan salah satu orang tua, mampu mengendalikan emosi dan pikiran ke arah yang positif dan mampu dalam berpikir positif dan dapat memotivasi dirinya sendiri serta memiliki perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari yang menjadikan remaja menjadi pribadi tangguh dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

B. Saran-saran

Berdasarkan penelitian mengenai gambaran resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja, peneliti ingin mengajukan beberapa hal yang menjadi saran untuk berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini di antaranya adalah:

1. Bagi subjek
 - a. Bagi subjek ZF

Diharapkan mampu untuk mempertahankan kemampuan resiliensi yang telah dilakukan dan meningkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Semangat dalam menjalani kehidupan dan fokus menggapai cita-cita. Serta dapat menambahkan aktivitas atau relasi untuk berbagai pengalaman resiliensi dari individu terhadap orang-

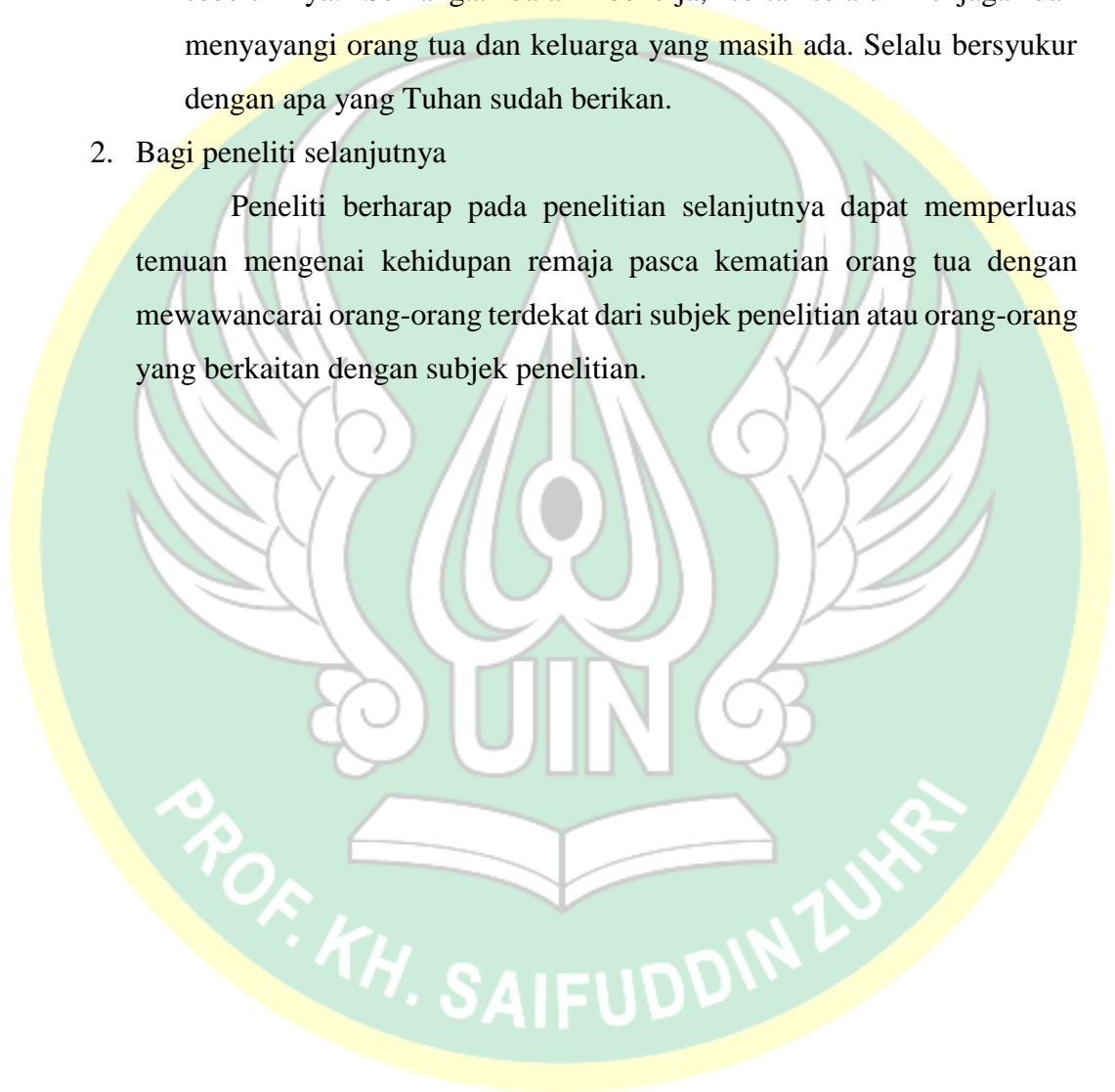
orang yang mungkin belum mampu kembali bangkit dan beradaptasi dari terpuruk.

b. Bagi subjek IM

Diharapkan mampu untuk mempertahankan kemampuan resiliensi yang telah dilakukan dan meningkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Semangat dalam bekerja, serta selalu menjaga dan menyayangi orang tua dan keluarga yang masih ada. Selalu bersyukur dengan apa yang Tuhan sudah berikan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat memperluas temuan mengenai kehidupan remaja pasca kematian orang tua dengan mewawancarai orang-orang terdekat dari subjek penelitian atau orang-orang yang berkaitan dengan subjek penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, S. (2016). Eskatologi Kematian dan Kemenjadian Manusia. *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 1(1), 121-134.
- Ahmadi, A. (2019). Narasi kematian dalam fiksi indonesia modern: perspektif psikologi kematian. *Jurnal Bahasa Lingua Scientia*, 11(1), 27-40.
- Amanda, P. C. Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas Xii Pasca Kematian Orangtua.
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94-103.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 79-91.
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(1), 27-38.
- Ardi, M. (2019). Kematian Filosofis Menurut Antropologi Metafisika Anton Bakker. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 7(1), 175-189.
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil resiliensi remaja putri di panti asuhan dilihat pada aspek empathy, emotion regulation dan self-efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Budiyono, Alief. (2021). *Konseling Di Lembaga Pemasyarakatan*, Purwokerto: STAIN Press
- Bunsaman, S. M., & Krisnani, H. (2020). Peran orangtua dalam pencegahan dan penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 221-228.
- Chrisna, H. (2019). Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. *Jurnal Akuntansi Bisnis dan Publik*, 10(2), 87-100.
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2019). Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kekerasan Dari Orangtua Pada Masa Kanak-Kanak. *Psibernetika*, 11(2).

- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.
- Dhowi, B., & Andagsari, E. W. (2019). Pengaruh Nilai Terhadap-Terhadap Ketangguhan (RESILIENSI). *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 1(1), 1-10.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Efiyanti, A. Y., & Nurwahyuni, E. (2019). Fenomena Kehidupan Remaja Yatim/Piatu di Dusun Sendang Biru Kabupaten Malang. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 4(2), 48-56.
- Erniati, S., Yuliasesti, E., & Sari, D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7, May*, 78-85.
- Faishol, L., & Budiyo, A. (2020). Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) Dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), 50-59.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- G Marwoko Tasyri: [jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah – 2019 e-journal.staiiu.ac.id](http://jurnal.tarbiyah-syariah-islamiah-2019.e-journal.staiiu.ac.id)
- Gaol, S. M. M. L., & Stevanus, K. (2019). Pendidikan Seks Pada Remaja. *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 2(2), 325-343.
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2).
- Hafiz, M. (2020). Minat Remaja Masjid terhadap Kegiatan Dakwah di Kampung Buatan II Kecamatan Kotogasib Kabupaten Siak. *Dakwatul Islam*, 5(1), 51-59.
- Hamidah Sulaiman et.al., psikologi perkembangan anak dan remaja (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020). 124
- Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29-44.

- Hasan, M. A. K. (2022). Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 6(1), 23-42.
- Hidayat, T., & Purwokerto, U. M. (2019). Pembahasan studi kasus sebagai bagian metodologi penelitian. *Jurnal Study Kasus*, 1-13.
- Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107-116.
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Jannah, M. (2020). Dinamika Stres, Coping dan Adaptasi dalam Resiliensi pada Lansia terhadap Permasalahan Hidup. *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 1(1), 32-55.
- Kalesaran, T. (2016). Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu. *Skripsi, Psikologi*, (Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya, 2016). hal, 10.
- Kerebungu, K., & Santi, D. E. (2021). Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Dive Guide Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 378-386).
- Kes, N. J. *Pertumbuhan Remaja*
- Larasati, T., & Savira, S. I. (2019). Resiliensi pada penyandang tunadaksa akibat kecelakaan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(5).
- M. Taufiq Amir, *Resiliensi* (Jakarta, Buku Kompas 2021)
- Mamlu'ah, A. (2019). Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 30-39.
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif. *Metode Penelitian Sosial*, 33.
- Masi, L. M. (2021). Analisis Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 214-226.
- Melyana, K. (2022). Gambaran Resiliensi pada Anak yang Memiliki Keluarga Tiri. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 101-110.
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.

- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441).
- Murdiyanto, E. (2020). Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal).
- Nasution, F. Z. (2019). Gambaran konflik emosi remaja dengan orang tua menggunakan metode sack's sentence completion test. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 122-135.
- Nurhidayati, N., & Chairani, L. (2014). Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 33-40.
- Nurislami, I., Suarni, N. K., & Suranata, K. (2021). Pengembangan Instrumen Pengukuran Karakter Self Awareness Pada Masa Pra Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 8-14.
- Nurriyana, A. M., & Sayira, S. I. Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Nurul Husnah, N. H. (2020). *Analisis Faktor Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Menarche Di Smp Negeri 4 Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83-92.
- Pranindhita, B. R. (2020). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja melalui Layanan Bibliotherapy. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(2), 22-30.
- Pratiwi, I. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(1), 8-15.
- Purwanti, W., & Aulia, L. A. A. (2017). Perbedaan resiliensi antara remaja yang hidup dalam keluarga lengkap, keluarga single parent, dan remaja yang hidup di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(2), 62-70.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.

- Ramadhan, R. F., & Ardias, W. S. (2019). Konstrual Diri (Self Construal) Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 79-90.
- Ramadhanti, D. H. (2019). Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Fisik Pasca Kecelakaan. *Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rany, N. W. (2022). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja Putri Pasca Kematian Ibu Di Kabupaten Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Rismandanni, W. P., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Remaja yang Berpisah Dari Orang Tua. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku cyberbullying remaja di media sosial. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 98-111.
- Rizal, S. (2021). Minat Remaja Dalam Mengikuti Kajian Keagamaan. *Dakwatul Islam*, 5(2), 121-130.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling Bermain dengan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113-120.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-Pengmas (jurnal pengabdian kepada masyarakat)*, 1(1).
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.
- Sihite, F., & Waruwu, L. (2022). Teologi Kematian Sebagai Solusi Problem Psikologis Kematian. *Jurnal Teologi Cultivation*, 6(2), 64-77.
- Soviana, L. (2020). Hubungan Kualitas Persahabatan Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Psycho Holistic*, 2(1), 129-140.
- Tatyagita, R. R. S. (2014). *Resiliensi pada remaja korban bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Vasty, C., Zahro, F. A., Fauziah, M., Kurniawan, R., Wisda, T., & Ramdani, Z. (2021). Motivasi belajar remaja yang mengalami kematian orang tua. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 7-15.

- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.
- Wahyudi, A., Setyowati, A., & Siti Partini, S. U. (2020, September). Biblioterapi: Pengembangan Resiliensi Individu di Era Covid 19. In *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* (pp. 1-7).
- Wahyuni, N. E. (2022). *Grief yang Dialami Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wijaya, A. S., Sukardi, T., & Rahmi, A. (2021). Resiliensi Mahasiswi Pasca Sarjana yang Mengalami Cerai Hidup. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 1(1), 62-72.
- Wulandari, S. (2019). *peran tokoh agama dalam membentuk akhlak remaja di dusun seketip desa pupus kecamatan ngebel kabupaten ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Quanta*, 2(2), 83-91.
- Zahrin, S. N. A., Mahmud, M. I., Mohd, D. N. P., Kari, H. O., Sawai, R. P., Sawai, J. P., & Kinabalu, K. (2020). Regulasi Emosi Dalam Penulisan Dan Penerbitan Jurnal Dalam Kalangan Ahli Akademik. *ASEAN Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, 12(1).
- Zuraida, Z. (2019). Konsep diri pada remaja dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 88-97.



UIN
PROF. KH. SAIFUDDIN ZUHRI



Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA

A. Latar belakang subjek

1. Anak keberapa Anda dalam keluarga?
2. Berapa jumlah saudara Anda?
3. Berapa usia Anda saat ini?
4. Kegiatan apa saja yang Anda lakukan pada saat ini?
5. Bagaimana komunikasi Anda dengan orang tua?
6. Bagaimana hubungan Anda dengan orang tua?
7. Bagaimana perasaan Anda jika jauh dari orang tua?
8. Bagaimana peran orang tua dalam hidup Anda?
9. Bagaimana orang tua Anda menerapkan pola asuh? Menurut Anda, siapakah yang paling mendominasi dari kedua orang tua Anda? Apakah ayah atau ibu?
10. Apakah orang tua Anda sering memberi batasan dalam menentukan segala aktivitas Anda sewaktu kecil?
11. Apakah Anda merasa diri Anda dicintai oleh orang terdekat Anda? Dapatkah Anda menggambarkan perasaan tersebut?
12. Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga dan teman Anda?
13. Bagaimana orang tua dan orang terdekat Anda bereaksi jika Anda berada dalam kesulitan?
14. Ketika Anda dihadapkan oleh keadaan sulit dan Anda dianggap sebagai orang yang lemah? Dan bagaimana Anda memandang hal tersebut?

B. Pedoman wawancara untuk resiliensi remaja pasca kematian orang tua

1. Bagaimana perasaan Anda ketika mengetahui orang tua (ayah/ibu) Anda meninggal?
2. Bagaimana Anda mengungkapkan emosi yang sedang Anda alami pada saat ini?
3. Bagaimana Anda memahami emosi yang sedang Anda rasakan?
4. Bagaimana cara Anda mengungkapkan emosi yang sedang Anda alami? Apakah ada momen-momen tentu ketika Bersama orangtua (ayah/ibu) Anda?
5. Ketika mengalami suatu permasalahan atau menghadapi kesulitan dapatkah Anda jelaskan cara apa yang Anda lakukan agar dapat menyelesaikan masalah tersebut?
6. Bagaimana Anda memandang kehidupan Anda pada saat ini?
7. Bagaimana perasaan Anda pada diri sendiri dan bagaimana anda memandang diri anda saat ini?
8. Bagaimana anda yakin dalam menjalani kehidupan kedepannya akan jauh lebih baik setelah orangtua (ayah/ibu) anda meninggal?
9. Saat ini, apakah Anda memiliki impian dimasa depan? Jika iya, bisa tolong ceritakan?
10. Ceritakan, Apa Anda sudah memiliki rencana kehidupan yang lebih baik?
11. Perasaan apa yang muncul dalam diri Anda ketika menghadapi suatu hal baru dalam hidup Anda?
12. Bagaimana Anda memandang sebuah keberhasilan?
13. Keberhasilan apa yang sudah Anda raih selama ini cukup puaskah dengan keberhasilan yang Anda raih?

14. Menurut Anda, seberapa penting orang lain dalam membantu mencapai keberhasilan yang Anda raih?
15. Bagaimana Anda memandang sebuah keberuntungan dalam hidup Anda?
16. Bagaimana Anda memandang suatu kegagalan yang terjadi dalam hidup Anda?
17. Bagaimana cara Anda mengurangi perasaan sedih yang Anda alami?
18. Ceritakan, apa masalah terberat yang pernah Anda alami dan bagaimana hal itu bisa terjadi?
19. Ketika Anda sedang menghadapi sebuah masalah, hal apa yang biasa anda lakukan? Bagaimana Anda biasanya menyelesaikan masalah Anda?
20. Bagaimana Anda yakin mampu melewati ujian atau cobaan yang menimpa Anda saat ini?
21. Ceritakan, apakah Anda yakin bahwa Anda mampu melakukan lebih baik lagi terhadap kehidupan Anda dimasa yang akan datang?
22. Bagaimana Anda menyikapi tekanan-tekanan dari lingkungan luar?
23. Jika Anda merasa ragu pada kemampuan diri Anda sendiri, bagaimana cara Anda mengatasinya?
24. Bagaimana Anda selalu memikirkan hal positif dalam musibah yang menimpa Anda?
25. Ceritakan menurut Anda perubahan yang terjadi dihidup Anda setelah kejadian yang menimpa Anda saat ini? Bagaimana Anda menghadapinya?
26. Bagaimana makna kehidupan menurut Anda?

Lampiran 2

HASIL WAWANCARA KEPADA SUBJEK

Nama : ZF

Tanggal : 19 Januari 2023

A. Latar belakang subjek

1. Anak keberapa Anda dalam keluarga?

Jawaban: *aku anak pertama mba*

2. Berapa jumlah saudara Anda?

Jawaban: *dua bersaudara mba, aku punya satu adik laki-laki*

3. Berapa usia Anda saat ini?

Jawaban: *19 tahun mba*

4. Kegiatan apa saja yang Anda lakukan pada saat ini?

Jawaban: *Kuliah mba, aku masih semester satu. Kuliah di semarang jurusan PGSD, sebulan sekali pulang kerumah, dirumah bantuin ayah, nyetrika, nyuci piring, masak, nyuci baju, beres-beres rumah mba. Kalau aku dirumah ya mba, semua pekerjaan rumah aku yang ngerjain, jadi ayah istirahat ga ngerjain pekerjaan rumah.*

5. Bagaimana komunikasi Anda dengan orang tua?

Jawaban: *komunikasi aku sama ayah baik mba, sama ibu dulu juga baik.*

6. Bagaimana hubungan Anda dengan orang tua?

Jawaban: *hubungan aku sama ibu dulu baik, ibu dulu sering banget cerewet sama aku mba, aku harus bisa ini itu dulu sama ibu. Kalau*

sama ayah kaya best friend mba, malah lebih sering cerita ke ayah, sampe sekarang juga.

7. Bagaimana perasaan Anda jika jauh dari orang tua?

Jawaban: biasa aja sih mba, karena pas SMP aku mondok, SMA aku ngekost. Tapi ya suka kangen aja sama ayah sama ibu, dulu waktu jaman sekolah walau jauh dari rumah tapi komunikasi terus lewat hp sama ayah ibu.

8. Bagaimana peran orang tua dalam hidup Anda?

Jawaban: peranan orang tua buat aku penting mba, orang tuaku ngedidik aku supaya jadi anak yang mandiri terus orang tua aku jadi support system aku selama ini.

9. Bagaimana orang tua Anda menerapkan pola asuh? Menurut Anda, siapakah yang paling mendominasi dari kedua orang tua Anda? Apakah ayah atau ibu?

Jawaban: alhamdulillah sih mba, orangtua ku ngedidik aku dengan baik, ngga ada yang mendominasi antara ayah sama ibu, soalnya ayah sama ibu kalua mau ngapain gitu ya mba pasti kompromi dulu.

10. Apakah orang tua Anda sering memberi batasan dalam menentukan segala aktivitas Anda sewaktu kecil?

Jawaban: ayah sama ibu ga pernah ngelarang apa yang aku lakuin, kecuali kalua yang aku lakuin ga bener baru dilarang. Ayah sama ibu ngasih aku kepercayaan sepenuhnya ke aku asal itu positif.

11. Apakah Anda merasa diri Anda dicintai oleh orang terdekat Anda? Dapatkah Anda menggambarkan perasaan tersebut?

Jawaban: iya, ibu sering banget nangis kalau anaknya lagi sakit terus seringnya khawatir kalau aku atau adik aku kenapana, ayah juga gitu mba.

12. Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga dan teman Anda?

Jawaban: *hubungan aku sama temen-temenku baik mba, alhamdulillah sih orangtuaku kenal sama temen-temenku. Aku sangat peduli dengan keluarga aku, juga yang berada disekitarku seperti teman-teman dan tetanggaku. Jika saya dirumah setiap hari saya yang mengerjakan pekerjaan rumah setelah ibu meninggal, saya mengurus kebutuhan ayah, dan adik laki-laki saya, saya selalu teringat kata-kata ibu sebelum meninggal untuk menjaga adik laki-laki saya pada saat itu”.*

13. Bagaimana orang tua dan orang terdekat Anda bereaksi jika Anda berada dalam kesulitan?

Jawaban: *ayah sama ibu seringnya ngasih saran, ngasih pendapat ke aku mba, kalau aku butuh bantuan dibantuin ayah sama ibu.*

14. Ketika Anda dihadapkan oleh keadaan sulit dan Anda dianggap sebagai orang yang lemah? Dan bagaimana Anda memandang hal tersebut?

Jawaban: *aku orangnya mikir gini mba, orang lain ngga akan ngertiin yang aku alami kalau orang itu ga mengalami apa yang aku alami mba.*

B. Resiliensi remaja pasca kematian orang tua

1. Bagaimana perasaan Anda ketika mengetahui orang tua (ayah/ibu) Anda meninggal?

Jawaban: *Tercekit dan sesak, hingga saya sempat berteriak dan membuat tetangga dan saudara berkumpul kerumah saya, dan kemudian ayah menelepon saya lagi mengabari bahwa ibu sudah tidak ada itu kejadian sehabis ashar menjelang maghrib, nangis pasti sakit terasa sesak didada dan sampai akhirnya saya memutuskan untuk membaca yasin untuk ibu dan menunggu sholat*

maghrib, saya meminta ketenangan kepada Allah, Allah maha baik waktu hari itu saya bisa tenang tanpa histeris seperti keluarga saya yang lain saya juga tidak tahu kekuatan itu dari mana saya bisa setegar dan setenang itu waktu kejadian, ambulans datang jam 20.00 WIB dengan peti tertutup tidak boleh dibuka, dan saya masih kuat untuk jalan menuju rumah sakit yang jalannya lumayan jauh dan menanjak disaat keluarga saya banyak yg tidak sadarkan diri, kematian ibu saya memang sangatlah tidak terduga oleh keluarga saya dan tetangga saya, ibu meninggal pada umur 35th dan sebelum itu menurut saya penyakit yg terakhir yg ibu alami itu tidaklah parah itu sehingga membuat saya dan keluarga sangat kaget waktu ibu meninggal Mempunyai riwayat penyakit asam lambung, meninggal dalam keadaan positif covid 19.

2. Bagaimana Anda mengungkapkan emosi yang sedang Anda alami pada saat ini?

Jawaban: bermain keluar rumah, cari teman biar ga sendirian mba

3. Bagaimana Anda memahami emosi yang sedang Anda rasakan?

Jawaban: aku jadi gampang kesentuh hatinya mba, seringnya nangis tapi kalau nangis gaberani di depan orang-orang seringnya dikamar nangis sendirian. Di depan ayah aja aku ga pernah nangis. Lebih sering diem jarang ngomong, sama sering badmood.

4. Bagaimana cara Anda mengungkapkan emosi yang sedang Anda alami? Apakah ada momen-momen tentu ketika Bersama orangtua (ayah/ibu) Anda?

Jawaban: momen paling yang bikin aku sakit hati ya pas lebaran, lebaran kemarin pertama kalinya gada ibu, aku dirumah perempuan sendiri masak kupat sendiri, udah itu ke kamar nangis ke inget ibu, dulu lebaran bantuin ibu masak.

- 5. Ketika mengalami suatu permasalahan atau menghadapi kesulitan dapatkah Anda jelaskan cara apa yang Anda lakukan agar dapat menyelesaikan masalah tersebut?**

Jawaban: *ya mencari solusi sampe ketemu terus masalahnya selesai.*

- 6. Bagaimana Anda memandang kehidupan Anda pada saat ini?**

Jawaban: *banyak sekali cerita yang sudah dilalui dalam hidupn aku. Jadi lebih sering bersyukur aja sih, alhamdulillah urusanku sama Allah selalu dimudahkan.*

- 7. Bagaimana perasaan Anda pada diri sendiri dan bagaimana anda memandang diri anda saat ini?**

Jawaban: *aku jadi lebih rajin dan pengen jadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.*

- 8. Bagaimana anda yakin dalam menjalani kehidupan kedepannya akan jauh lebih baik setelah orangtua (ayah/ibu) anda meninggal?**

Jawaban: *semangat dalam menjalani kehidupan dan banyaknya dukungan support system dari keluarga dan teman-teman.*

- 9. Saat ini, apakah Anda memiliki impian dimasa depan? Jika iya, bisa tolong ceritakan?**

Jawaban: *aku pengen jadi PNS, teru akukan seneng make up nah pengen nerusin uasaha ibu dulu jadi tukang rias heheh.*

- 10. Ceritakan, Apa Anda sudah memiliki rencana kehidupan yang lebih baik?**

Jawaban: *menggapai cita-cita aku jadi PNS dan tukang rias juga, membangakan ayah, dan menikah terus ngajalanin hidup dengan bahagia.*

11. Perasaan apa yang muncul dalam diri Anda ketika menghadapi suatu hal baru dalam hidup Anda?

Jawaban: *kalau hal baru nya sulit ya sedih, nangis dulu sambil dijalani terus nanti juga terlewati dan selesai.*

12. Bagaimana Anda memandang sebuah keberhasilan?

Jawaban: *ketika dapat menyelesaikan suatu yang sudah aku kerjakan dengan baik.*

13. Keberhasilan apa yang sudah Anda raih selama ini cukup puaskah dengan keberhasilan yang Anda raih?

Jawaban: *aku lulus SBMPTN di Semarang, lulus juga UMPTKIN di Semarang dan sekarang aku bisa merubah diri menjadi lebih kuat.*

14. Menurut Anda, seberapa penting orang lain dalam membantu mencapai keberhasilan yang Anda raih?

Jawaban: *penting buat aku karena jadi support system aku, yang bikin aku semangat terus.*

15. Bagaimana Anda memandang sebuah keberuntungan dalam hidup Anda?

Jawaban: *iya itu tadi, aku beruntung sampe sekarang ini banyak yang ngasih support ke aku, dan aku juga merasa beruntung banget diterima di dua universitas di Semarang.*

16. Bagaimana Anda memandang suatu kegagalan yang terjadi dalam hidup Anda?

Jawaban: *belum bisa bahagiain ibu, itu jadi penyesalan yang paling aku sesalin dalam hidup aku.*

17. Bagaimana cara Anda mengurangi perasaan sedih yang Anda alami?

Jawaban: *bermain mba.*

18. Ceritakan, apa masalah terberat yang pernah Anda alami dan bagaimana hal itu bisa terjadi?

Jawaban: *ditinggal ibu buat selama-lamanya dan ditinggal uti juga buat selama-lamanya, ya udah kehendak Allah harus seperti ini.*

19. Ketika Anda sedang menghadapi sebuah masalah, hal apa yang biasa anda lakukan? Bagaimana Anda biasanya menyelesaikan masalah Anda?

Jawaban: *ya mencari solusi dan menyelesaikannya dengan baik.*

20. Bagaimana Anda yakin mampu melewati ujian atau cobaan yang menimpa Anda saat ini?

Jawaban: *yakin aku bisa melewati semuanya karena ada Allah SWT*

21. Ceritakan, apakah Anda yakin bahwa Anda mampu melakukan lebih baik lagi terhadap kehidupan Anda dimasa yang akan datang?

Jawaban: *semangat menjalani hidup, karena sudah banyak sekali yang sudah dilalui.*

22. Bagaimana Anda menyikapi tekanan-tekanan dari lingkungan luar?

Jawaban: *aku sih bodoamat, dijalani aja nanti juga terlewati.*

23. Jika Anda merasa ragu pada kemampuan diri Anda sendiri, bagaimana cara Anda mengatasinya?

Jawaban: *terus berusaha, berdoa dan yakin pasti bisa melakukan apa yang aku nggabisa.*

24. Bagaimana Anda selalu memikirkan hal positif dalam musibah yang menimpa Anda?

Jawaban: *setiap musibah pasti ada hikmah dan pelajaran yang didapat.*

25. Ceritakan menurut Anda perubahan yang terjadi dihidup Anda setelah kejadian yang menimpa Anda saat ini? Bagaimana Anda menghadapinya?

Jawaban: *menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada, dan ikhlas aku dalam menjalani hidup yang diberi sama Allah*

26. Bagaimana makna kehidupan menurut Anda?

Jawaban: *proses berjuang untuk sampai menuju akhirat*



HASIL WAWANCARA KEPADA SUBJEK

Nama : IM

Tanggal : 19 Januari 2023

A. Latar belakang subjek

1. Anak keberapa Anda dalam keluarga?

Jawaban: *saya anak kedua*

2. Berapa jumlah saudara Anda?

Jawaban: *dua bersaudara, saya punya kakak laki-laki satu sudah bekerja.*

3. Berapa usia Anda saat ini?

Jawaban: *20 tahun mba*

4. Kegiatan apa saja yang Anda lakukan pada saat ini?

Jawaban: *saya kerja mba, saya kerja di PT Industri, itu di daerah Sigaluh, Banjarnegara.*

5. Bagaimana komunikasi Anda dengan orang tua?

Jawaban: *lancar, berjalan baik mba*

6. Bagaimana hubungan Anda dengan orang tua?

Jawaban: *baik-baik saja, akur juga mba*

7. Bagaimana perasaan Anda jika jauh dari orang tua?

Jawaban: *biasa aja sih, tapi ya suka kangen kalau jauh dari orangtua.*

8. Bagaimana peran orang tua dalam hidup Anda?

Jawaban: *berperan sekali, ayah sama ibu sering nasehatin saya supaya jadi orang berguna.*

9. Bagaimana orang tua Anda menerapkan pola asuh? Menurut Anda, siapakah yang paling mendominasi dari kedua orang tua Anda? Apakah ayah atau ibu?

Jawaban: *biasanya sih ayah, ayah paling sering mendominasi. Ayah yang sering banyak bilangin dari pada ibu. Tapi ayah gapernah marah cuman ya sedikit cerewet heheh.*

10. Apakah orang tua Anda sering memberi batasan dalam menentukan segala aktivitas Anda sewaktu kecil?

Jawaban: *ga pernah sih, aku mau ngerjain sesuatu pasti bilang ayah sama ibu, dan mereka ga pernah ngelarang. Cuman kalau hal negatif pasti ya dilarang.*

11. Apakah Anda merasa diri Anda dicintai oleh orang terdekat Anda? Dapatkah Anda menggambarkan perasaan tersebut?

Jawaban: *iya, beruntung aja sih banyak yang peduli dan sayang sama saya.*

12. Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga dan teman Anda?

Jawaban: *baik baik saja. Saya sangat peduli dengan ibu saya, saya membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan ekonomi setelah ayah tidak ada.*

13. Bagaimana orang tua dan orang terdekat Anda bereaksi jika Anda berada dalam kesulitan?

Jawaban: *membantu saya dan terkadang ikut serta mencari jalan keluarnya bagaimana.*

14. Ketika Anda dihadapkan oleh keadaan sulit dan Anda dianggap sebagai orang yang lemah? Dan bagaimana Anda memandang hal tersebut?

Jawaban: *biasa aja, orang mungkin lihat saya begitu kuat, tapi aslinya saya baik-baik saja.*

B. Pedoman wawancara untuk resiliensi remaja pasca kematian orang tua

1. Bagaimana perasaan Anda ketika mengetahui orang tua (ayah/ibu) Anda meninggal?

Jawaban: *yang pastinya kaget banget, masih ngga nyangka pas ayah meninggal. Ayah meninggal mendadak banget dirumah lagi duduk nonton TV saya kira ketiduran eh pas dibangunin ga bangun-bangun, tiba-tiba banget gada sakit apa-apa dulu. Ayah emang punya riwayat penyakit jantung, ya mungkin karena itu.*

2. Bagaimana Anda mengungkapkan emosi yang sedang Anda alami pada saat ini?

Jawaban: *diem aja, kalau sedih banget baru nangis.*

3. Bagaimana Anda memahami emosi yang sedang Anda rasakan?

Jawaban: *merasa tidak nyaman, gelisah.*

4. Bagaimana cara Anda mengungkapkan emosi yang sedang Anda alami? Apakah ada momen-momen tentu ketika Bersama orangtua (ayah/ibu) Anda?

Jawaban: *diem, kalau dikamar sendiri nangis inget ayah. Banyak momennya, tapi yang paling bikin inget tu kalau bantuin ayah metik salak, kalau lagi sama ayah cerita banyak tentang hidup aku.*

- 5. Ketika mengalami suatu permasalahan atau menghadapi kesulitan dapatkah Anda jelaskan cara apa yang Anda lakukan agar dapat menyelesaikan masalah tersebut?**

Jawaban: *ya berpikir cari jalan keluarnya gimana biar masalahnya cepet selesai.*

- 6. Bagaimana Anda memandang kehidupan Anda pada saat ini?**

Jawaban: *berjalan lebih baik dan punya prinsip untuk menjadi lebih baik lagi.*

- 7. Bagaimana perasaan Anda pada diri sendiri dan bagaimana anda memandang diri anda saat ini?**

Jawaban: *gimana ya, ya kadang perasaannya ga menentu. Kadang saya merasa baik tapi kadang saya ga baik-baik gitu.*

- 8. Bagaimana anda yakin dalam menjalani kehidupan kedepannya akan jauh lebih baik setelah orangtua (ayah/ibu) anda meninggal?**

Jawaban: *yakin akan kuasa dan rencana Allah akan jauh lebih baik.*

- 9. Saat ini, apakah Anda memiliki impian dimasa depan? Jika iya, bisa tolong ceritakan?**

Jawaban: *iya pasti ada, cuman mau liat ibu bahagia sama apa yang sudah aku kerjaka.*

- 10. Ceritakan, Apa Anda sudah memiliki rencana kehidupan yang lebih baik?**

Jawaban: *merencanakan dan melanjutkan kehidupan lebih baik. Sama pengen renovasi rumah ini buat ibu, dari hasil kerja saya.*

11. Perasaan apa yang muncul dalam diri Anda ketika menghadapi suatu hal baru dalam hidup Anda?

Jawaban: *perasaan emosi sama diri sendiri kadang sedih tapi ya harus dijalani.*

12. Bagaimana Anda memandang sebuah keberhasilan?

Jawaban: *sesuatu yang penuh perjuangan.*

13. Keberhasilan apa yang sudah Anda raih selama ini cukup puaskah dengan keberhasilan yang Anda raih?

Jawaban: *dapat kerjaan, menghasilkan uang sendiri dan keberhasilan untuk menjadi anak mandiri, tidak mengandalkan orangtua, berusaha sendiri dan menghasilkan uang dengan kerja keras.*

14. Menurut Anda, seberapa penting orang lain dalam membantu mencapai keberhasilan yang Anda raih?

Jawaban: *cukup penting. Mulai dari saya berproses kemudian ada orang-orang baik yang mendoakan saya, juga doa ibu saya yang terbaik, dan tentunya mengarahkan serta membimbing saya untuk bisa melewati dan mencapai sesuatu tersebut dengan baik.*

15. Bagaimana Anda memandang sebuah keberuntungan dalam hidup Anda?

Jawaban: *besyukur dengan apa yang sudah Allah tetapkan di hidup saya.*

16. Bagaimana Anda memandang suatu kegagalan yang terjadi dalam hidup Anda?

Jawaban: *kegagalan bagi saya adalah sebuah pembelajaran untuk berproses lebih baik dalam mencapai keberhasilan.*

17. Bagaimana cara Anda mengurangi perasaan sedih yang Anda alami?

Jawaban: *banyak berpikir positif, dan belajar dari kesalahan*

18. Ceritakan, apa masalah terbesar yang pernah Anda alami dan bagaimana hal itu bisa terjadi?

Jawaban: *ketika ayah meninggal, itu masalah terbesar dalam hidup saya. Dan itu terjadi udah kehendak Allah.*

19. Ketika Anda sedang menghadapi sebuah masalah, hal apa yang biasa anda lakukan? Bagaimana Anda biasanya menyelesaikan masalah Anda?

Jawaban: *berpikir tenang, meminta petunjuk kepada Allah dengan cara memperbanyak do'a, sholat malam dan mengintrospeksi diri saya sendiri.*

20. Bagaimana Anda yakin mampu melewati ujian atau cobaan yang menimpa Anda saat ini?

Jawaban: *dengan selalu mengingat Allah. Percaya dengan penuh yakin bahwa segala sesuatu yang diberi Allah pasti yang terbaik buat hidup saya.*

21. Ceritakan, apakah Anda yakin bahwa Anda mampu melakukan lebih baik lagi terhadap kehidupan Anda dimasa yang akan datang?

Jawaban: *tentu saya sangat yakin, selama saya percaya dengan Allah sesuatunya akan baik-baik saja.*

22. Bagaimana Anda menyikapi tekanan-tekanan dari lingkungan luar?

Jawaban: *berusaha untuk selalu tenang, kalau ada kesempatan untuk menghindar lebih baik saya menghindar dari hal-hal yang membuat saya tidak merasa nyaman.*

23. Jika Anda merasa ragu pada kemampuan diri Anda sendiri, bagaimana cara Anda mengatasinya?

Jawaban: *saya kembali memotivasi diri sendiri atau bercerita kepada ibu untuk kembali menyadarkan bahwa saya mampu melewatinya.*

24. Bagaimana Anda selalu memikirkan hal positif dalam musibah yang menimpa Anda?

Jawaban: *segala musibah yang datang dari Allah pasti selalu ada hikmahnya.*

25. Ceritakan menurut Anda perubahan yang terjadi dihidup Anda setelah kejadian yang menimpa Anda saat ini? Bagaimana Anda menghadapinya?

Jawaban: *saya belajar menjadi lebih kuat, mandiri, dan tidak bergantung pada orang lain.*

26. Bagaimana makna kehidupan menurut Anda?

Jawaban: *hidup bagi saya adalah tentang perjuangan*

Lampiran 3

DOKUMENTASI



Lampiran 4

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Afa Majidah
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 19 Maret 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Gading Tutuka 1 I3 No. 12A 04/13 Desa Cingcin Kecamatan. Soreang Kabupaten. Bandung.
Nomor Handpone : 081572801894
E-mail : aufamajidah03@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri Cibogor II (2007-2013)
2. SMP Negeri 1 Soreang (2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Soreang (2016-2019)
4. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (2019-sekarang)
Pengalaman Organisasi : 1. PMR SMP Negeri 1 Soreang (2014-2015)
2. PMR SMA Negeri 1 Soreang (2017-2018)
3. MBBT Kab. Bandung (2017)
4. Jariyah Berkah (2020)
5. POSKESTREN Darussalam (2021)
6. HMJ BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (2021)

Demikian daftar riwayat hidup ini di buat dengan sebenarnya dan untuk dapat dipergunakan semestinya.

Purwokerto, 28 Februari 2023

Penulis,



Afa Majidah

NIM. 1917101047