



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Pelatihan Resiliensi untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di Panti Asuhan

Resilience Training to Improve Psychological Well-Being in Adolescents in Orphanages

Hesty Yuliasari^(1*) & Novita Nirmalasari⁽²⁾

⁽¹⁾Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

⁽²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Disubmit: 22 Februari 2024; Diproses: 23 Februari 2024; Diaccept: 25 Februari 2024; Dipublish: 28 Februari 2024

*Corresponding author: hestyuliasari.psi@yahoo.com

Abstrak

Kesejahteraan seseorang khususnya remaja dapat dipengaruhi oleh suatu kondisi yang berasal dari lingkungan. Adanya kesejahteraan remaja dapat terukur dari kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. remaja mampu mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi serta mampu mewujudkan. Remaja yang mampu menghadapi permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya dapat dikategorikan sebagai remaja yang memiliki resiliensi baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan resiliensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi pada remaja di panti asuhan. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan setelah diberikan pelatihan resiliensi dengan nilai $t=1,321$, sig 0,001 ($p<0,01$). Ada peningkatan skor kesejahteraan psikologis setelah diberikan pelatihan resiliensi, yang menunjukkan bahwa remaja panti asuhan semakin mampu menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mencapai pertumbuhan pribadi, kemandirian dan mampu menguasai lingkungan dengan kapasitas dirinya, sehingga lebih mudah untuk menerima kondisinya saat ini untuk menjalani kehidupannya di masa depan.

Kata Kunci: Resiliensi; Kesejahteraan Psikologis; Remaja; Panti Asuhan.

Abstract

A person's well-being, especially teenagers, can be influenced by conditions originating from the environment. Adolescent welfare can be measured from their psychological well-being. Adolescents are able to achieve a high level of psychological well-being and are able to realize. Adolescents who are able to face problems that occur in their lives can be categorized as adolescents who have good resilience. This research aims to see the effect of resilience training on improving the psychological well-being of teenagers in orphanages. The method used is quasi-experimental with a one group pretest-posttest design. The research results showed that there were differences in the psychological well-being of teenagers in orphanages after being given resilience training with a value of $t=1.321$, sig 0.001 ($p<0.01$). There was an increase in psychological well-being scores after being given resilience training, which shows that orphanage teenagers are increasingly able to accept themselves, have goals in life, have positive relationships with other people, achieve personal growth, independence and are able to master life. the environment is in accordance with their capacities, so that it is easier to accept their current conditions in order to live their lives in the future.

Keywords: Resilience; Psychological Well-Being; Adolescents; Orphanages.

How to Cite: yuliasari, H. & Nirmalasari, N. (2024), Pelatihan Resiliensi untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di Panti Asuhan, *Jurnal Social Library*, 4 (1): 64-73.

PENDAHULUAN

Remaja ialah masa perkembangan yang memerlukan perhatian khusus dari orang tua dan dukungan sosial yang tepat. Kenyataannya, banyak anak yang tidak seberuntung anak-anak lainnya karena mereka tidak mendapat kasih sayang yang cukup, tidak memiliki orang tua yang sempurna, dan memiliki kondisi tempat tinggal dan kehidupan yang buruk. Kondisi tersebut menyebabkan ia dikirim ke panti asuhan yang memberinya status berbeda dibandingkan remaja lainnya. Berdasarkan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) tahun 2022, sebanyak 4 juta anak yatim, piatu, dan yatim piatu di Indonesia membutuhkan bantuan sosial (Bansos). Berdasarkan data Kementerian Sosial RI pada akhir September 2021 yang dikutip Detik.com, sebanyak 30.766 anak menjadi yatim piatu baru akibat COVID-19.

Masa remaja ialah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Santrock (2013), rentang usia remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun. Rentang usia dibagi menjadi tiga tahap: masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-22 tahun). Setiap tahap masa remaja menghadirkan tantangan perkembangan yang unik. Remaja pada usia ini diharapkan mampu melaksanakan tugas perkembangannya secara optimal dan memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Pada tahap ini anak memerlukan pendampingan dalam hal tumbuh kembang, sehingga peran panti asuhan hanya dapat menggantikan fungsi orang tua saja dan tidak bisa sepenuhnya sama dengan peran orang tua. Tinggal di panti asuhan dan terpisah dari orang tua dapat menjadi faktor yang mempengaruhi

kesejahteraan seseorang. Kesejahteraan seseorang, khususnya generasi muda, dapat dipengaruhi oleh kondisi yang terjadi di lingkungannya. Kesejahteraan remaja dapat diukur dengan kesejahteraan psikologis. Remaja dapat mencapai dan mewujudkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Vinayak & Judge (2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ialah aspek penting dalam tumbuh kembang remaja.

Menurut Ryff (2013), kesejahteraan psikologis ialah istilah yang digunakan guna menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif. Hailegiorgis et al. (2018) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rendah dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarganya. Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja menjalani tahun-tahun remaja yang penting dan penuh tantangan. Ryff (2013) mengemukakan bahwa remaja yang kurang dukungan orang tua berhubungan dengan peningkatan gejala depresi dan penyakit kronis di masa dewasa. Remaja yang menjadi yatim piatu atau ditinggal di panti asuhan harus berjuang sendiri melawan gejolak emosi dan permasalahan yang muncul pada masa remaja tanpa bantuan orang tuanya. Ketidakhadiran orang tua secara fisik dan peran mereka ialah situasi yang sulit yang harus dilalui remaja panti asuhan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang terlihat pada ketahanan diri (Klainin-Yobas et al., 2021).

Ryff & Keyes (dalam Yuliasari et al., 2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ialah terpenuhinya kondisi psikologis sepanjang beberapa dimensi

utama yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, pemahaman terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis mengacu pada perasaan seseorang terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari. Setiap aktivitas yang dilakukan seseorang sehari-hari, sepanjang kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan emosi, dari keadaan mental negatif ke positif, misalnya dari trauma hingga penerimaan hidup, disebut kesejahteraan psikologis.

Menurut Ryff (dalam Yuliasari et al., 2018), ada enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu kepuasan terhadap beberapa dimensi kondisi psikologis:

- a. Penerimaan diri, kemampuan seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi guna memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri serta mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dari dirinya serta perasaan positifnya terhadap kehidupan masa lalunya.
- b. Hubungan positif dengan orang lain. Seseorang yang merasakan kesejahteraan psikologis pada dimensi ini berarti merasa hangat dan percaya ketika berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, serta mampu memahami, memberi dan menerima dalam hubungan.
- c. Kemandirian atau otonomi, artinya orang dengan kesejahteraan psikologis tinggi mampu mandiri dalam mengambil keputusan, mampu menolak tekanan sosial guna berpikir dan bertindak benar, serta mampu bertindak dan mengevaluasi diri sesuai standar nilai pribadi.
- d. Penguasaan lingkungan, kemampuan seseorang dalam mengelola lingkungan, mengatur pengendalian yang kompleks atas aktivitas eksternal, memanfaatkan peluang dalam lingkungan secara efektif, serta memilih dan menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan keadaan individu.
- e. Tujuan hidup, kesejahteraan psikologis memungkinkan individu memiliki tujuan, misi, dan arah yang memungkinkan mereka berfungsi secara positif dan merasa bahwa hidupnya memiliki makna.
- f. Pengembangan diri, ialah perasaan bahwa individu telah melewati tahapan perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, dan dapat meningkatkan kehidupannya setiap saat.

Ada lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni: Faktor demografi (terdiri dari usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya); Dukungan sosial; Evaluasi pengalaman hidup; Religiusitas; dan Kepribadian (Ryff dalam Yuliasari et al., 2018). Individu yang mampu berkembang secara psikologis disebabkan oleh apresiasinya terhadap pengalaman hidup yang menunjukkan kelebihannya ketika menghadapi krisis atau masalah. Hal ini menimbulkan resiliensi atau ketangguhan individu dalam menghadapi situasi penting atau tidak menyenangkan dalam hidupnya.

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi ialah kemampuan individu guna bertahan atau mengatasi masalah pribadi ketika menghadapi situasi yang tidak pasti, penuh tekanan, sedih, atau bahkan traumatis. Ketika individu mengalami

masalah atau merasa tertekan dalam hidupnya, mereka harus segera melakukan penyesuaian. Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai ekspresi karakteristik pribadi individu yang memungkinkannya guna berkembang dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui kualitas pribadi inilah yang menentukan apakah seorang individu dapat bangkit dan tidak terkalahkan dalam situasi sulit. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu proses dinamis yang dialami oleh seorang individu terkait dengan faktor pribadi, sosial, dan lingkungan yang dapat digunakan guna mencerminkan kekuatan dan kekuasaan yang dimiliki seseorang (Hendriani, 2018). Hal ini dimaksudkan guna memungkinkan individu guna bangkit kembali meskipun berada dalam situasi di mana terdapat hambatan serius.

Utami & Helmi (2017) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan individu guna mempertahankan, memulihkan, atau meningkatkan kesehatan mental dan beradaptasi terhadap tantangan kehidupan yang penuh tekanan, serta kemampuan individu guna berubah dan bertransisi dari tekanan hidup yang sulit. Menurut Lestari & Mariyati (2015), resiliensi lebih dari sekedar kemampuan guna bertahan, karena ketahanan memungkinkan individu guna pulih dari luka, mengambil kendali atas hidupnya, dan terus hidup dengan cinta dan kasih sayang. Individu yang tangguh mampu mengatasi tantangan hidup dan membangun kembali kehidupan mereka. Dalam hal ini, individu mengubah masalahnya menjadi masalah yang positif. Ketahanan akan membantu seseorang mengatasi kesulitan. Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi terdiri dari lima aspek:

- a. *Personal competence, high standards, and tenacity*, ialah kemampuan individu guna tidak mudah kehilangan keberanian dan tetap gigih meskipun mengalami kemunduran, menerima tantangan dan berusaha sebaik mungkin guna mencapai tujuan yang direncanakan meskipun menghadapi rintangan dan situasi sulit.
- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*, memungkinkan individu guna mengatur emosinya, memiliki kemampuan guna tetap mengerjakan tugas, dan berpikir jernih guna bekerja dengan baik dalam situasi stres, dan kemampuan guna bertahan.
- c. *Positive acceptance of change, and secure relationships*, ialah kemampuan individu guna beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres dan cenderung memandangnya sebagai tantangan atau peluang.
- d. *Control*, ialah kemampuan individu dalam mengendalikan suatu keadaan, namun sekaligus menyadari bahwa kehidupan tidak akan berjalan sesuai rencana.
- e. *Spiritual influences*, ialah keyakinan terhadap takdir yang diberikan Tuhan. Orang yang tangguh percaya bahwa apa yang terjadi pada mereka mempunyai tujuan yang lebih besar.

Remaja yang mampu menghadapi tantangan yang muncul dalam hidupnya dapat digolongkan sebagai remaja tangguh. Connor & Davidson (2003) mengutarakan pandangan bahwa resiliensi ialah kemampuan individu guna terus berkembang ketika menghadapi tantangan hidup. Resiliensi sangat penting bagi riset guna mengidentifikasi potensi

yang ada dalam diri individu dan lingkungannya ketika tantangan muncul sehingga memungkinkan generasi muda mengatasi tekanan dan kejadian buruk yang muncul. Remaja yang resilien akan tumbuh menjadi orang dewasa yang tangguh. Remaja yang kurang memiliki resiliensi mengalami kesulitan guna pulih dari masalah dan tidak mampu mengendalikan diri.

Individu yang tangguh mampu mengatasi tantangan hidup dan membangun kembali kehidupan mereka. Dalam hal ini, individu akan mampu mengubah masalahnya menjadi positif, dan resiliensi akan membantu individu mengatasi kesulitan. Dalam hal ini tekanan yang dirasakan oleh remaja panti asuhan ialah suatu kondisi psikologis seperti kurangnya dukungan sosial, kurangnya rasa cinta terhadap lingkungan dan diri sendiri, serta kurangnya penerimaan diri, hal ini dapat diatasi jika remaja tersebut memiliki resiliensi. Riset ini mengikuti rencana strategis program riset yang mengarahkan pelaksanaan riset di bidang psikologi klinis. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bertujuan guna memberikan pelatihan resiliensi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.

METODE

Riset ini ialah riset kuasi eksperimen dengan menggunakan desain *nonrandomized one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena pengacakan tidak mungkin dilakukan dalam pemilihan peserta dan satu-satunya kelompok yang berpartisipasi dalam riset ini ialah kelompok eksperimen. Pada riset ini dilakukan pre-test dan post-test tanpa menggunakan kelompok pembanding guna mengetahui perbedaan kesejah-

teraan psikologis peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Dalam riset ini pelatihan resiliensi dijadikan sebagai bahan referensi guna mengembangkan modul pelatihan berdasarkan aspek resiliensi yaitu pengendalian emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan prestasi. Pada riset ini pelatihan resiliensi akan menggunakan tujuh unsur tersebut sebagai bahan acuan penyusunan modul pelatihan, dan akan melaksanakan desain riset sebagai berikut.

KE	O1	X	O2	O3
----	----	---	----	----

Keterangan:

KE = Kelompok eksperimen

O1 = *Pretest* Pengukuran terhadap variabel dependen

X = Pemberian perlakuan

O2 = *Posttest* Pengukuran terhadap variabel dependen

O3 = *Follow up*

Partisipan dalam riset ini ialah 15 orang remaja yang berada di panti asuhan di Yogyakarta. Dalam riset ini variabel dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan uji beda. Rencana kegiatan setiap sesinya ialah sebagai berikut.

Tabel 1. Kegiatan pelatihan resiliensi

Sesi	Kegiatan	Rincian kegiatan
1	Registrasi dan Pembukaan	Building rapport terhadap peserta kegiatan Pada kegiatan ini peserta diminta mengenalkan diri, dapat dimulai dengan nama dan "ciri khasnya" Pada sesi ini peserta dibagikan lembar pretes
2	Building Rapport	Perkenalan "Mari mengenal AKU"
3	Pretes	
4	Regulasi Emosi, kontrol impuls, analisis kausal	Aku dan Perasaanku Pada sesi ini peserta diminta membuat emoticon perasaannya saat ini, dan diberikan lembar perasaan yang berisi perasaan hari ini, apa yang membuat perasaan itu muncul dan apa yang akan dilakukan untuk mengatasinya

5	Empati	Jika aku menjadi Dia	Pada sesi ini, peserta diminta untuk bercerita dalam selembar kertas, jika aku menjadi orang lain. Seperti apa yang diinginkan
6	Efikasi diri	Aku adalah Aku	Pada sesi ini, peserta diminta untuk menuliskan semua kelebihan dirinya dan hal hal yang dicita-citakan
7	Optimisme ,	Aku PEDE	Pada sesi ini, peserta diminta untuk membuat emoticon positif dari apa yang dirasakan saat ini dan hal-hal apa yang membuatnya memiliki perasaan positif mengenai dirinya
8	Pencapaian	Refleksi	Pada sesi ini, peserta diminta untuk menceritakan hal-hal apa yang sudah dicapainya dan bagaimana perasaannya setelah mencapai sesuatu yang diinginkannya
9	Afirmasi	Penutup dan Post-test	Pada sesi ini peserta dibagikan lembar postes dan sesi ditutup

Pelatihan resiliensi dibangun berdasarkan aspek dari Reivich & Shatte (2002), sedangkan guna kesejahteraan psikologis menggunakan teori Ryff (dalam Yuliasari et al., 2018). Tingkat kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dalam format Likert yang terdiri dari 18 item dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,831.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji asumsi riset ini menunjukkan bahwa data yang digunakan mengikuti distribusi normal. Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, distribusi data kesejahteraan psikologis ialah normal ($p = 0,057$, $sig > 0,05$). Melihat hasil tes

deskriptif pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor secara umum. Skor meningkat 58 poin sebelum dan sesudah pelatihan.

Tabel 2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Sebelum dan Sesudah Pelatihan

	Max	Min	Mean
Pre	78	12	60
Post	128	22	118

Peningkatan skor ini mewakili perubahan tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelatihan ketahanan. Hasil uji hipotesis juga disediakan. Kesejahteraan psikologis meningkat antara sebelum dan sesudah pelatihan, dengan nilai t sebesar 1,321 dan sig sebesar 0,001 ($p < 0,01$).

Tabel 3. Tabel Uji Regresi

Dependent Variabel	Predictor	R2	Sig
Kesejahteraan Psikologis	Pelatihan resiliensi	0,43	0,000

Signifikansi uji regresi yang digunakan pada Tabel 3 ialah sebesar 0,000 ($sig < 0,01$), menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga menjelaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis peserta pelatihan disebabkan oleh intervensi pelatihan resiliensi yang diberikan. Pelatihan resiliensi secara efektif berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 43%. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi ialah prediktor munculnya kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan.

Pelatihan ketahanan yang ditawarkan diawali dengan registrasi peserta dengan mengisi lembar kehadiran. Langkah pendaftaran ini juga berkaitan dengan membangun hubungan antar peserta kegiatan. Kegiatan selanjutnya ialah memulai kegiatan dan memperkenalkan diri. Pada masa perkenalan diri, tujuan memperkenalkan diri secara tidak kaku ialah guna

membangun keterikatan dengan remaja. Hal ini ialah salah satu cara guna menjalin silaturahmi antar remaja yatim piatu yang telah melalui berbagai pengalaman yang kurang menyenangkan dalam hidupnya.

Seperti diketahui, remaja yang tinggal di panti terkadang merasa tidak aman dan membutuhkan perhatian dengan cara yang berbeda-beda sehingga memerlukan pendekatan komunikasi yang berbeda (Ivanchenko, 2020). Hal ini dilakukan agar peserta tidak merasakan adanya 'gap' yang tidak nyaman selama proses pelatihan. Terdapat interaksi yang baik antara pemateri dengan peserta selama intervensi yang diberikan dalam membina hubungan baik maka terbentuklah kesiapan komunikasi, saling pengertian dan kepercayaan emosional para remaja (Ovsiannikova et al., 2021).

Perkenalan dilakukan dengan menyebutkan nama dan salah satu ciri diri yang mudah diingat oleh lawan bicara. Pada sesi perkenalan diri ini, para remaja panti asuhan yang awalnya masih pemalu diminta menyebutkan salah satu ciri dirinya, khususnya ciri diri yang positif. Meski sebagian peserta masih malu-malu menyebutkan salah satu ciri khasnya, namun mereka menjadi lebih percaya diri bila temannya menyebutkan ciri tersebut dengan lantang. Remaja yang percaya diri cenderung mengungkapkan kelebihan dan memahami kelemahannya. Remaja yang memahami kepribadian dirinya karena mengetahui kondisi dirinya dengan baik akan membantunya terhindar dari berbagai masalah psikologis dan mencerminkan kondisi mentalnya yang sehat (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Pada sesi berikutnya dibagikan lembar pre-test guna mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis remaja sebelum

menerima pelatihan resiliensi. Pada sesi ini masih terdapat beberapa remaja yang belum memahami soal-soal yang disajikan pada pre-test sehingga peneliti dan tim membantu peserta dengan menjelaskan soal-soal dengan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dipahami.

Pada sesi empat, peserta diberikan kertas origami berwarna dan diminta guna membuat *emoticon* atau gambar emoji perasaannya saat ini. Peserta dibebaskan guna dapat memilih warna yang diinginkan. Pada saat mengambil kertas origami, beberapa peserta yang mengambil kertas berwarna gelap dan menggambar emoji yang menyedihkan. Peserta diminta guna menjelaskan makna emoji yang digambar dan warna origami yang dipilih. Pada peserta yang memilih kertas origami berwarna cerah cenderung menggambar emoji yang positif seperti tertawa, kekenyangan, senang, bahagia dan percaya diri. Beberapa peserta lainnya menggambar emoji marah, kesal, sedih, mengantuk dan capek. Sebagian besar peserta menjelaskan kondisinya saat ini dipengaruhi oleh aktivitas disekolah dan ruang lingkup pertemanannya. Hal ini bertujuan guna membuat peserta memahami perasaannya secara riil dan mengungkapkannya agar tidak selalu memendam apa yang dirasakan.

Peneliti juga memberikan lembar emosi kepada peserta dan meminta mereka mengisi lembar tersebut tentang apa yang mereka rasakan hari ini, apa yang menyebabkan emosi tersebut, dan apa yang akan mereka lakukan guna mengatasinya. Dalam kegiatan analisis emosi, peserta belajar memahami apa yang terjadi pada dirinya, penyebab dan dampak emosi tidak nyaman, serta mengungkap proses penanganan masalah

yang dialami, terlepas dari efektif atau tidaknya pengolahan tersebut. Pada sesi ini, pemateri akan menunjukkan kepada peserta pelatihan semua emoji yang digambar oleh masing-masing peserta, namun mereka tidak akan boleh menertawakan emoji yang digambar oleh temannya. Tujuannya agar mampu mengendalikan perilaku yang mungkin merugikan orang lain. Selain itu, peserta juga dapat memahami emosinya sendiri dan perasaan temannya saat ini. Kondisi ini menimbulkan empati pada diri remaja ketika mereka mencoba memahami emosi negatif teman-teman panti asuhan lainnya. Ketika seseorang mencoba memahami sudut pandang orang lain, ia juga bersiap menghadapi situasi apa pun yang mungkin menimpa dirinya, bahkan dalam situasi yang cukup menegangkan (Vinayak & Judge, 2018).

Pada sesi kelima, peserta diberikan selembar kertas kosong. Peserta diminta guna membagi kertas menjadi empat bagian. Pada bagian pertama, peserta dapat menulis tentang ingin menjadi orang seperti apa jika dilahirkan kembali. Banyak peserta yang menulis ingin sukses, bahagia, bahkan selalu bermanfaat. Para peneliti kemudian meminta para peserta guna menuliskan apakah mereka ingin menjadi berbeda atau ingin menjadi orang seperti apa. Peserta menuliskan karakter yang sebagian besar ialah pahlawan super. Ketika peserta ditanya alasannya, sebagian besar menjelaskan bahwa menjadi orang baik akan membantu orang lain, bisa bangga dengan kemampuannya. Pada sesi ini trainer menjelaskan bahwa setiap orang selalu mempunyai kelebihan masing-masing, sehingga tujuan apa pun yang ingin dicapai harus bermanfaat bagi orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa

individu mempunyai empati terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya dan apa yang terjadi pada orang lain.

Pada sesi 'Aku ialah Aku', peserta diminta menuliskan segala kelebihan dan cita-citanya. Tujuan dari kegiatan ini ialah guna memberikan penilaian dan apresiasi terhadap kemampuan peserta melalui kegiatan menuliskan seluruh kelebihan yang dimiliki peserta. Pada sesi ini, peserta mampu menuliskan kelebihan yang sangat mereka banggakan. Peserta juga dapat menilai kelebihan masing-masing sebagai hal yang bisa dibanggakan, sehingga membuat mereka lebih percaya diri dan merasa lebih baik jika bangga dengan kemampuannya. Individu yang mengevaluasi informasi tentang dirinya secara positif juga dapat mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini disebabkan adanya keyakinan bahwa setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang ialah bentuk pertumbuhan diri yang positif (Prati et al., 2017).

Pada sesi berikutnya, peserta diminta guna menuliskan emoji positif yang menggambarkan perasaan mereka saat ini dan apa yang membuat mereka merasa positif terhadap diri mereka sendiri. Peserta melaporkan emosi yang menyenangkan terutama terkait dengan peran keluarga. Beberapa peserta merasa beruntung bisa tinggal di panti asuhan karena tidak merasa kesepian meski tanpa orang tua. Peserta juga diminta guna menceritakan apa yang telah mereka capai dan bagaimana perasaan mereka setelah mencapai apa yang mereka inginkan. Kecenderungan guna berbagi pengalaman positif dengan orang lain ialah bagian dari ketahanan, yang meningkatkan fungsi positif dan mengkompensasi dampak negatif dari stres pada individu

(Arewasikporn et al., 2019). Para peserta pun bersemangat berbagi cerita bahagia atas pencapaian mereka. Berbagi pengalaman dapat mendorong pemulihan emosional yang lebih baik guna menemukan makna dan pemahaman yang lebih besar, dan mendorong lebih banyak pertumbuhan dan pembelajaran dari pengalaman negatif yang bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan mental (Nils & Rimé, 2012).

Setelah membicarakan pencapaian mereka, trainer merangkum kegiatan hari itu dan mengingatkan peserta bahwa setiap orang memiliki pengalaman hidup yang berbeda, namun terserah pada individu guna memutuskan apakah dia dapat mengalami sesuatu yang baik atau memilih guna melakukan sesuatu yang buruk. Sesi ini dilanjutkan dengan sesi post-test dimana peserta diberikan lembar post-test dengan tujuan guna mendapatkan gambaran perubahan perilakunya setelah mendapatkan pelatihan resiliensi.

Riset menunjukkan bahwa resiliensi ialah prediktor munculnya kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Hal ini didukung oleh riset sebelumnya yang dilakukan oleh Wijaya et al. (2020) yang menjelaskan bahwa resiliensi ialah salah satu prediktor yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu yang tangguh cenderung baik dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Orang-orang seperti itu cenderung memiliki banyak kekuatan guna pulih dengan mudah dan cepat dari situasi stres. Resiliensi memberi kepercayaan diri dan perasaan lebih kuat dalam menghadapi stres dan emosi negatif secara efektif.

Berbagai faktor lain dapat mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis, antara lain mekanisme coping

(Yuliasari et al., 2018), gaya hidup (Sapranaviciute-Zabazlajeva et al., 2022), dukungan sosial (Poudel et al., 2020), kepribadian (Kokko et al., 2013) serta karakteristik sosiodemografi seperti jenis kelamin, usia, dan lingkungan sosial (Ryff, 2013). Berdasarkan penjelasan di atas, keterbatasan riset ini ialah kurangnya kegiatan berbasis keterampilan, dan karena pelatihan ketahanan masih pada tahap dasar pemahaman peserta itu sendiri, maka diperlukan kegiatan guna meningkatkan keterampilan manajemen diri pada pelatihan ketahanan di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan, terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan bagi remaja panti asuhan. Skor kesejahteraan psikologis meningkat setelah mendapatkan pelatihan ketahanan yang menunjukkan bahwa remaja panti asuhan semakin menerima diri mereka sendiri, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mencapai pertumbuhan pribadi dan kemandirian, serta memandang lingkungan sebagai fungsi dari kemampuan mereka, lebih mudah guna menerima keadaan saat ini dan melanjutkan kehidupan masa depan. Riset di masa depan mungkin dapat mengidentifikasi kebutuhan akan intervensi yang lebih sesuai dengan kategori usia peserta, sehingga tujuan intervensi dapat ditargetkan secara tepat. Peneliti dapat menyelenggarakan kegiatan yang lebih fokus pada aktivitas dan keterampilan remaja. Sebab, riset ini masih dalam tahap dasar dan resiliensi belum bisa terbentuk dengan baik hanya melalui satu proses kegiatan saja. Selain itu, riset di masa depan dapat mencakup kelompok

kontrol guna membandingkan efektivitas pelatihan ketahanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arewasikporn, A., Sturgeon, J. A., & Zautra, A. J. (2019). Sharing Positive Experiences Boosts Resilient Thinking: Everyday Benefits of Social Connection and Positive Emotion in a Community Sample. *American Journal of Community Psychology*, 63(1-2), 1-12. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12279>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Hailegiorgis, M. T., Berheto, T. M., Sibamo, E. L., Asseffa, N. A., Tesfa, G., & Birhanu, F. (2018). Psychological Wellbeing of Children at Public Primary Schools in Jimma Town: An Orphan and Non-Orphan Comparative Study. *PLoS ONE*, 13(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195377>
- Hendriani, W. M. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Prenada Media Group.
- Ivanchenko, A. (2020). Positive Impact of Recreational Techniques for the Self-Healing of the Body. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1-13. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e190082>
- Klainin-Yobas, P., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J., & Fernandez, Z. (2021). Evaluating the Relationships Among Stress, Resilience and Psychological Well-Being Among Young Adults: a Structural Equation Modelling Approach. *BMC Nursing*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00645-9>
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations Between Personality Traits and Psychological Well-Being Across Time in Middle Adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748-756. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002>
- Lestari, F. A., & Mariyati, L. I. (2015). Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome di Sidoarjo. *PSIKOLOGI*, 3(1), 141-155. <http://id.scribd.com/doc/88032067/D>
- Ovsianikova, Y., Liebidieva, S., Pokhilko, D., Onishchenko, N., Gontarenko, L., & Shyrobokov, Y. (2021). The Modern Approach to Rapport Building with Children Affected by Crisis Events. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 532-542.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived Social Support and Psychological Wellbeing Among Nepalese Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem. *BMC Psychology*, 8(43). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Prati, G., Albanesi, C., & Pietrantonio, L. (2017). Social Well-Being and Pro-Environmental Behavior: A Cross-Lagged Panel Design. *Human Ecology Review*, 23(1), 123-139. <https://doi.org/10.3316/informit.293860608339524>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Ryff, C. D. (2013). *Eudaimonic Well-Being and Health: Mapping Consequences of Self-Realization*. In A. S. Waterman (Ed.), *The Best Within us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia*.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Sileikiene, L., Luksiene, D., Tamosiunas, A., Radisauskas, R., Milvidaite, I., & Bobak, M. (2022). Lifestyle Factors and Psychological Well-Being: 10-Year Follow-Up Study in Lithuanian Urban Population. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13413-4>
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(4), 192-200. www.ijhsr.org
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Mental Health Literacy Ditinjau Dari Big Five Personality Traits Pada Remaja di Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(1), 1-12.
- Yuliasari, H., Wahyuningsih, H., & Sulistyarini, R. I. (2018). Efektifitas Pelatihan Koping Religius Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Psychological Science and Profession (JPSP)*, 2(1), 73-82.