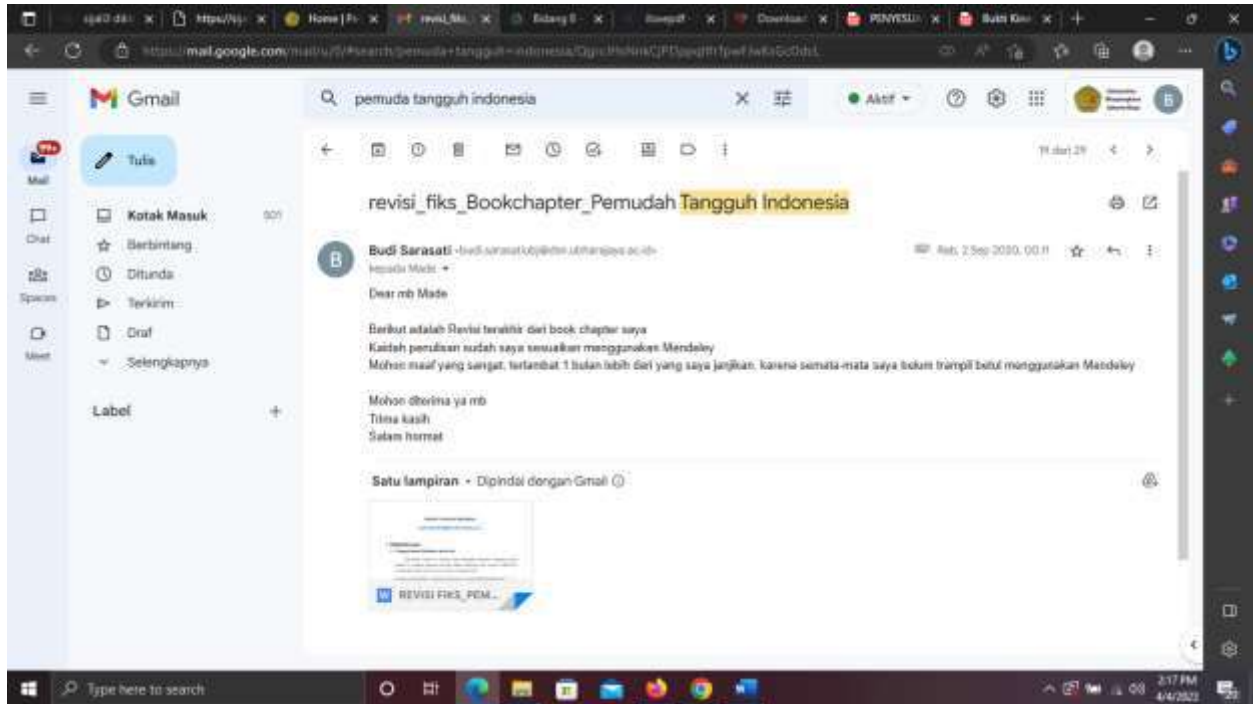


Bukti Kinerja Bidang B (Penelitian)

Hasil Penelitian Atau Pemikiran Yang Dipublikasikan Dalam Bentuk Book Chapter yang dipublikasikan secara nasional





KESEHATAN MENTAL

PERSPEKTIF INDONESIA

EDITOR

Made Diah Lestari
Karel Karsten Himawan



KESEHATAN MENTAL

PERSPEKTIF INDONESIA

EDITOR

Made Diah Lestari
Karel Karsten Himawan



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Made Diah Lestari dan Karel Karsten Himawan

Kesehatan Mental Perspektif Indonesia/Made Diah Lestari dan Karel Karsten Himawan
—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2021.

xiv, 468 hlm., 23 cm.

Bibliografi: Ada di Setiap Bab

ISBN 978-623-231-749-9

Hak cipta 2021, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2021. 2926 RAJ

Made Diah Lestari dan Karel Karsten Himawan
KESIHATAN MENTAL PERSPEKTIF INDONESIA

Cetakan ke-1, Januari 2021

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor Bahasa : Yohanes Suwanto

Editor : Monalisa

Copy Editor : Prajna Vita

Setter : Khoirul Umam

Desain cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwisungung, No.112, Kel. Leuwisungung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Telepon : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Penerbitan:

Jakarta 16956: Jl. Raya Leuwisungung No.112, Kel. Leuwisungung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162 Bandung 40241, Jl. H. Kardi Tutur No. 8 Komplek Kardi, Telp. 022 5200202 Yogyakarta Perum. Pondok Sorogan Indah Blok A No. 09, Telp. 031 8700818
Negeri Jember, Jember, Telp. 0274 625093 Surabaya 60138, Jl. Bungker Harapan Blok A No. 09, Telp. 031 8700818
Pekalongan 36137, Jl. Medan Kuningan III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lelaan Duren, Telp. 0711 445082 Pekanbaru 78004,
Perum De Dandira Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartana Marjaya Dandira, Telp. 0761 65807 Medan 20144, Jl. Esa Hasan Sir Esa
Kecasa No. 3A Blok A Komplek Jaber Residence Rec. Medan Jaber, Telp. 061 7871566 Makassar 90221, Jl. Suroyo Azzahra
Kemp. Bumi Permana Tigas Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411 661618 Banjarmasin 70114, Jl. Bad No. 31 No. 05, Telp. 0511
3332000 Bad. N. Jember Bangsal 60474 No. 2 Bangsal Telp. 0361 660700 Bandar Lampung 35115, Perum. Banteng Jaya
Blok B1 No. 3 Kawasan Baru, Lampung, Telp. 061 720047004

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, buku Kesehatan Mental Perspektif Indonesia dapat terselesaikan. Menulis buku bersama memiliki tantangan tersendiri bagi kami yang berkontribusi di dalam buku ini. Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) telah membukakan ruang lebar bagi para penulis dalam buku ini untuk mengembangkan jejaring dan peluang kolaborasi dalam penulisan buku. Tanpa KPIN, rasanya tidak mudah untuk menghimpun akademisi Indonesia lintas universitas, lintas daerah, lintas pulau, lintas negara, dan bahkan lintas benua untuk bersedia menumpahkan segala buah pikiran, ide, gagasan, dan konsep terkait kesehatan mental dalam konteks Indonesia yang sesuai dengan bidang kepakarannya.

Inisiasi buku ini dimulai sejak 29 November 2019, dan membutuhkan waktu setahun untuk merampungkan seluruh berkas dan dijilid menjadi buku ini. Kehadiran buku ini di tahun 2020 dianggap memiliki momentum penting. Tahun 2020 mengoreksikan sebuah sejarah dalam dunia kesehatan global dan dalam kehidupan personal setiap individu di belahan dunia mana pun. Banyak tantangan dan perubahan yang kita alami, tidak hanya yang berkaitan dengan pengelolaan kesehatan, namun juga seluruh aspek kehidupan, baik

keluarga, pekerjaan, ataupun tatanan makro seperti ekonomi. Sisi positifnya adalah Tuhan menganugerahkan seluruh makhluk ciptaan-Nya kemampuan untuk beradaptasi. Dalam konsep adaptasi, hidup itu tidak mungkin tanpa tekanan, pembedanya adalah bagaimana individu bereaksi terhadap tekanan: tenggelam atau bangkit. Tenggelam pun tidak selalu akhir dari segala, ketangguhan individu akan membuat individu kembali muncul di antara ombak dan pasang air laut.

Rasanya analogi tersebut menggambarkan perjalanan kami dalam menulis dan merampungkan buku ini. Apresiasi tinggi kami berikan kepada penulis yang mampu mempertahankan produktivitas dan menghasilkan karya yang menggunakan di tengah 'kehirukpikukan' 2020. Kemampuan beradaptasi di tengah perubahan dan tantangan adalah salah satu indikator utama bagi pribadi yang sehat mental, selain dapat berfungsi dengan optimal, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Semangat inilah yang ditawarkan buku ini bagi pembacanya. Meski kajian tentang kelompok marginal dan gangguan kesehatan mental dihadirkan dalam buku ini, kesehatan mental tidak selalu tentang stres, depresi, hal-hal negatif, atau patologis, tapi juga tentang hal yang positif, mencerahkan, dan berdaya bangun.

Pada akhirnya, jika beberapa orang masih menitikberatkan pada dikotomi antara kesehatan fisik dan kesehatan mental, kami mengambil posisi bahwa kesehatan adalah sebuah kesatuan; tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental.

November 2020

Editor

Made Diah Lestari

Karel Karsten Himawan

DAFTAR ISI

PRAKATA

DAFTAR ISI

BAB I

PERKEMBANGAN DAN TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DALAM KONTEKS GLOBAL DAN LOKAL

Karel Karsten Himawan

Made Diah Lestari

A. Isi Bab Ini

B. Sejarah Singkat Perkembangan Kesehatan Mental Dunia

C. Tantangan Mengadopsi Pendekatan Medis dalam Kesehatan Mental

D. Sejarah Singkat Perkembangan Kesehatan Mental di Indonesia

E. Tantangan dalam Mewujudkan Konsep Kesehatan Mental yang Komprehensif di Indonesia

E. Tujuan Buku Ini	12
G. Simpulan	13
Referensi	14

BAB 2 APAKAH ARTI BAHAGIA?

REFLEKSI PSIKOSOSIOKULTURAL PADA MASYARAKAT INDONESIA

Herdyun Maulana

A. Pendahuluan	18
B. Kajian Kebahagiaan di Indonesia	20
C. Refleksi Sosial Budaya Indonesia Tentang Kebahagiaan	23
D. Pengukuran Kebahagiaan	34
E. Skala Kebahagiaan Indonesia	38
F. Kesimpulan	41
Referensi	43

BAB 3

KONSTRUKSI IDENTITAS ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ) DALAM KEBIJAKAN SOSIAL DI INDONESIA

Made Diah Lestari

Yohanes Kartika Herdyanto

David Hizkia Tobing

A. Budaya Indonesia, ODGJ, dan Peran Keluarga	55
B. <i>Positioning</i> ODGJ dan keluarga dalam UU Kesehatan Jiwa di Indonesia: Dampaknya Bagi Pendekatan Kesehatan Jiwa dan Prioritas Kebijakan	61
C. Penutup	69
Referensi	70

BAB 4

MENIKAH SEBAGAI NORMA: MENGEKSPLORASI DAMPAK MENIKAH BAGI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT INDONESIA

Karel Karsten Himawan

A. Tujuan Tulisan Ini	76
B. Makna Menikah Menurut Perspektif Masyarakat Indonesia	77
C. Dampak Menikah Bagi Kesehatan Mental	82
D. Menikah, Agama, dan Kesehatan Mental	94
E. Bentuk-bentuk Pernikahan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental	95
F. Isu-isu Terkait Pernikahan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental	98
G. Simpulan: Pernikahan Ideal Menurut Budaya Indonesia	103
Referensi	105

BAB 5

IBU HAMIL DI INDONESIA: PERMASALAHAN DAN USAHA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MELALUI *MINDFULNESS*

Endang Fouriana Istiyawati

A. Kondisi dan Permasalahan Ibu Hamil di Indonesia	118
B. Usaha Menjaga Kesejahteraan Ibu Hamil	121
C. <i>Mindfulness</i>	123
D. Penutup	134
Referensi	134

BAB 11**PEMBERDAYAAN KOMUNITAS DAN UPAYA MELAWAN STIGMA DALAM ISU KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA****289**

Yudi Kurniawan

A. Isu Kesehatan Mental

293

B. Edukasi Kesehatan Mental di dalam Komunitas

301

C. Simpulan

306

Referensi

307

BAB 12**STIGMA ODGJ DALAM KAITANNYA DENGAN PERILAKU KEJAHATAN: PELAKU ATAU KORBAN?****311**

Eunike M. Himawan

A. Tujuan Tulisan Ini

313

B. ODGJ Sebagai Pelaku Kejahatan

313

C. ODGJ Sebagai Korban Kejahatan

332

Referensi

340

BAB 13**PEMUDA TANGGUH INDONESIA*****347**

Budi Sarasati

A. Tangguh dalam Kehidupan Sehari-hari

347

B. Tangguh dalam Siklus Perkembangan Hidup Pemuda/Remaja

355

C. Tangguh

359

D. Tangguh dan Perspektif Budaya Indonesia

366

E. Tangguh Dahulu Atau Resilien Dahulu?

370

F. Tangguh dan Kesehatan

371

G. Tangguh dan Sistem Pendidikan Sebagai Pusat Pengubah Sosial

374

H. Tangguh dan Religiusitas

375

I. Tangguh dan Latihan

377

J. Simpulan

379

Referensi

380

BAB 14**CERITA DARI ACEH: RESILIENSI PADA MASYARAKAT TERPAPAR KONFLIK****387**

Marty Mawarpury

A. Aceh dan Bencana

387

B. Resiliensi: Konsep dan Model Teoretis

398

C. Resilien dalam Menemukan Rasa Keadilan

400

D. Rekonsiliasi dan Resiliensi pada Penyintas Konflik

404

E. Penutup

408

Referensi

409

BAB 15**RESILIENSI PSIKOLOGIS DAN MINDFULNESS SEBAGAI MODAL MENGHADAPI TANTANGAN DI USIA PRODUKTIF****425**Ratih Arruum Listiyandini,
Endang Founianalistyawati**A. Resiliensi Psikologis**

427

B. Faktor Pendukung Resiliensi Psikologis Berdasarkan Temuan di Indonesia

429

C. *Mindfulness*

439

D. Potensi *Mindfulness* Bagi Kesehatan Mental dan Fisik pada Populasi di Indonesia

442

E. *Mindfulness* dan Kaitannya dengan Faktor Pendukung Resiliensi

444

F. Penutup

448

Referensi

449

BIBLIOTHECA EDITOR DAN PENULIS

459

- Varshney, M. Mahapatra, A., Krishnan, V., Gupta, R., Dube, R. R. "Violence And Mental Illness: What Is The True Story?" *Epidemiology & Community Health*, 70(3), 223-225.
- Whitfield, C.L., Dube, S.R., Felitti, V.J., Anda, R.F. 2003. "Childhood Experiences And Hallucinations." *Child Abuse and Negl* 29(7), 797-810.

PEMUDA TANGGUH INDONESIA

Budi Sarasati

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

A. Tangguh dalam Kehidupan Sehari-hari

Bermulaan tulisan ini penulis ingin mengajak pembaca untuk membaca kisah berikut ini, sebagai penjiaga hati dan pikiran pembaca agar merasa tangguh menghadapi hidup di masa-masa depan.

Amankan Alhamdulillah/Segala Puji Bagi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang, Tuhan Penguasa Alam Semesta.

Suatu saat ada seseorang yang galau, gundah gulana, dan resah gelisah, menjumpai seorang ulama zuhud Imam Ibrahim bin Adham, abad kedua, beliau adalah dari kalangan tabi'in. Orang tersebut mengadu kepada Imam bahwa dia merasa sedang kehilangan tbb'i'n. Orang tersebut merasa tidak punya daya semput hati, jiwanya kering kerontang, dan orang tersebut merasa tidak punya daya menghadapi hidup ini, kemudian Imam Ibrahim mengajukan tiga pertanyaan kepada orang tersebut: "Apakah ada yang terjadi di alam ini di luar kuasa ALLAH?... Dijawab dengan perkataan tidak oleh orang tersebut... Lalu Imam bertanya yang kedua: "Apakah ada orang yang mati di luar kehendak dan kuasa ALLAH?... Dan dijawab lagi dengan dua kata tidak Imam... dan pertanyaan terakhir Imam: "Apakah bertambah atau berkurang rejeki yang sudah ditetapkan ALLAH padamu?... Lagi-lagi dijawab "Tidak Tuan"... dan Imam melanjutkan "Jalu kalau kamu meyakini ketiga hal tadi adalah "iradah dan ketentuan" ALLAH, kenapa resah hati?... dan orang tersebut terdiam lama

hakikatnya dialog makhluk Tuhan ini bahwa masalah yang timbul pada manusia bukanlah masalah psikologis, tetapi masalah TAUHID (keyakinan kuat pada Tuhan yang Maha Esa, dan seluruhnya tidak ada keraguan sedikitpun pada kekuasaan-NYA.)

sekarang. Banyaknya kejadian yang menimpa para pemuda Indonesia menjadi salah satu tolok ukurnya. Mengapa? Karena pengaruh teknologi informasi yang begitu pesat, pengaruh akulturasi dan pergaulan lintas budaya, pola asuh orang tua yang cenderung mengikuti perkembangan zaman, dan lain-lain. Kajian yang menarik bila berkaitan dengan pemuda. Kata pemuda dipakai oleh penulis merujuk pada golongan usia remaja/pemuda.

Pemuda adalah sebuah kata yang hanya dipakai di Indonesia untuk menggambarkan usia perkembangan menuju remaja sampai dengan dewasa awal. Dalam bukunya *Human Development*, Papalia, Olds & Feldman (2007) menyebutkan *Adolescence* sebagai masa perkembangan seseorang dari anak-anak menuju remaja, dimana perkembangan tersebut meliputi faktor fisik, kognitif dan psikososial. Pemuda disebut dalam Organisasi Karang Taruna sebagai Generasi Muda, merujuk pada individu dengan rentang usia 13 sampai dengan 45 tahun (*Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna*, 2019).

Sumantri (2008) dalam modul belajar Generasi dan Generasi Muda, memaknai pemuda dari berbagai sudut pandang. Dalam modul tersebut dijelaskan tentang keragaman rumusan/definisi pemuda yang berbeda-beda. Ada yang meninjau dari perspektif politik, budaya, ekonomi, maupun sosial. Misal dari segi budaya dikenal istilah anak (0–12 tahun), remaja (13–18 tahun), dan dewasa (18–21 tahun). Dari segi hukum, manusia berumur 18 tahun sudah dianggap dewasa. Untuk tugas-tugas negara usia 18 tahun sering diambil sebagai batas usia dewasa, tetapi dalam menentukan hak seperti hak pilih, ada yang mengambil batasan 18 tahun dan ada yang mengambil 21 tahun sebagai permulaan dewasa. Oleh karena itu keragaman perspektif tersebut dalam menyoroti makna pemuda, membawa konsekuensi logis berupa tafsiran atau interpretasi yang berbeda tentang peran dan fungsi yang diemban oleh pemuda.

Tangguh secara pribadi mencerminkan kebahagiaan, ketenteraman, kedamaian dan ketenangan hati. Pada dasarnya manusia menyukai ketenangan dan kedamaian. Manusia dapat menghadapi berbagai masalah dan cobaan yang menimpanya itu semata-mata karena anugerah dari Allah SWT. Sejujurnya hidup itu beriringan dengan masalah. Mustahil orang hidup tidak punya masalah, tetapi bukan masalahnya yang salah tapi sikap yang salah dalam menghadapi masalah.

Pada saat tulisan ini dibuat, Indonesia sedang dilanda pandemi COVID-19. Virus ini membuat seluruh masyarakat Indonesia menjadi resah dan gelisah. Awal diinformasikan tersebar virus ini, masyarakat masih banyak yang belum paham. Setelah angka kematian meningkat tajam, barulah masyarakat mulai panik dan mengambil tindakan yang dirasa akan melindungi diri dari serangan wabah ini. Pemerintah melalui Kepala Gugus Percepatan Penangan COVID-19, Letjen TNI Doni Monardo (Dorimulu, 2020) (*BeritaSatu.com*, Minggu 22/3/2020) menerapkan *Social Distancing* (SD). SD ini menjadi gerakan Nasional yang harus dipatuhi oleh masyarakat. TV One, salah satu TV Nasional mencanangkan *tagline*-nya, "Bersatu Melawan Corona". Kemudian Anies Baswedan (Gubernur Provinsi DKI Jakarta) dalam siaran pers mencanangkan *Lock Down* (Iswinarno & Muflih, 2020). Gerakan dan upaya kolektif serempak dari pemerintah, kalangan swasta dan masyarakat membuat sebagian besar masyarakat mulai mentaati anjuran pemerintah dengan melakukan SD.

Pada tanggal 6 Januari 2020, Metro TV, salah satu Stasiun TV Nasional, dalam Tajuk Selamat Pagi Indonesia, pukul 07.00–10.00 WIB, menayangkan berbagai macam berita yang mencerminkan ketangguhan dalam berbagai aspek kehidupan, sebagai berikut.

Seorang pengusaha perahu karet di Bogor terkena imbas wabah COVID-19 sehingga omset menurun. Lalu dia mulai mengubah strategi bisnisnya yaitu jualan kantong mayat dan APD (Alat Pelindung Diri) dengan tetap memakai bahan asal karet kedap udara di gudang penyimpanan bahan baku miliknya. APD tersebut dijual ke rumah sakit yang membutuhkan, dengan harga murah. Terlihat pengusaha tersebut tergolong pengusaha tangguh. Kisah lain di daerah Sumatera Utara, kelompok ibu-ibu penjahit di suatu klaster perumahan bersatu dan bergotong royong membuat masker dari sisa bahan jahitan. Oplah mereka sehari sampai 1000 masker, dan setelah itu masker dibagikan gratis kepada masyarakat. Saya menyebutkannya sebagai Tangguh Sosial. Banyak lagi cerita yang disiarkan di TV, yang menunjukkan ketangguhan, baik individu, kelompok kecil maupun sosial masyarakat. Waktu berjalan terus dan kita bisa melihat: "Apakah Indonesia termasuk tangguh dalam menghadapi pandemic Covid-19?"

Pertanyaan selanjutnya adalah: "Apakah pemuda Indonesia termasuk pemuda yang Tangguh?" Pertanyaan ini sulit dijawab di era

Individu yang memiliki kontrol akan bertanggung jawab terhadap tujuan hidup yang telah ditetapkannya. Kontrol mencegah individu sebagai korban, tetapi bagaimana membantu individu dalam mengatasi berbagai kejadian hidup yang mengancam.

- c. Tantangan; Kobasa, Maddi, & Kahn (1982) mendefinisikan tantangan sebagai sebuah keyakinan bahwa perubahan bukan stabilitas normal dalam kehidupan dan bahwa antisipasi perubahan merupakan hal menarik untuk dikembangkan dibandingkan hanya sebagai ancaman keamanan diri. Tantangan adalah kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan itu sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan.

* Gambaran Tangguh keduanya, penulis menyarankan pembaca memaknai kotak Pengayaan berikut.

Pengayaan

a *Founding Father* Indonesia, Pangeran Sebrang Lor, Sultan Baabulah di Maluku, Pangeran Diponegoro, Sultan Iskandar Muda, Pangeran Trunojoyo, Tuanku Imam Bonjol, sampai dengan Presiden pertama Indonesia Soekarno, bentuk jihad luar biasa yang tak pernah padam dari pemimpin-pemimpin di Indonesia melawan VOC. Tahun 1637 VOC merupakan perusahaan terbesar saat itu. Bahkan kekayaan VOC saat itu bila dibandingkan dengan gabungan kekayaan 20 perusahaan besar di dunia saat ini, masih belum bisa mengalahkan VOC. VOC mempunyai kapal-kapal yang beroperasi dari pantai Timur Amerika sampai ke Jepang. Para pahlawan saat itu bisa memukul mundur VOC dan membuat VOC resah dan galau.

Yang tertanam dalam jiwa dan raga para pemuda pejuang saat itu hanyalah menjadi bangsa yang bermartabat. Mereka berjuang secara fisik dan mental mencari cara bagaimana bisa mengusir penjajahan VOC saat itu dari bumi pertiwi. Perjuangan fisik sudah tidak terkira, dan yang tersisa adalah perjuangan mental. Pejuang saat itu memelihara mental mereka agar tidak jatuh dalam keadaan mental dijajah (sumber: Suryanegara, 2013).

Adakah bentuk Tangguh melebihi perjuangan merebut kemerdekaan?

Aktivitas 8

Saran: Pembaca dipersilakan melihat film Indonesia berjudul: "Cut Nyak Dien" yang diperankan oleh Christine Hakim. Film ini penulis sarankan dengan alasan: 1) secara sinematografi, film tersebut sarat dengan contoh-contoh Tangguh, 2) alur cerita mendekati cerita aslinya.

Masa remaja adalah fase kritis dalam pembinaan Tangguh ini. Setelah peran keluarga, maka sekolah salah satu *agent* pembentukan Tangguh. Lingkungan sekolah, kurikulum dan suasana sekolah dapat membuat para siswa menjadi Tangguh. Masih banyak lagi hal yang dapat digali lebih dalam tentang Tangguh. Pada kesempatan lain akan dicoba menambahkan hal-hal baru tentang Tangguh ini. Akhir kata penulis berbagi nasihat dari para sesepuh kita, peribahasa sebagai berikut: “guru kencing berdiri, murid kencing berlari”.

Referensi

- Afiatin, T. 2009. “Subjective Well-Being Of Aceh Adolescents After Tsunami: The Meaning Of Disaster And Adolescent Happiness.” *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 25(1), 11–29.
- Alfred, K. D., & Smith, T. W. 1989. “The Hardy Personality: Cognitive And Physiological Responses To Evaluative Threat.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257–266.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*, Cetakan ke 12, Edisi Revisi. Malang, UMM Press.
- Asirin, A., & Argo, T. A. 2017. “Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi dan Implikasinya terhadap Ketangguhan Mata Pencarian Nelayan.” *Journal of Regional and Rural Development Planning*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.29244/jp2wd.2017.1.1.1-15>
- Baqi, M. F. A. 2015. *Muttafaqun’alaihi: Shahih Bukhari Muslim*. Jakarta: Beirut Publishing.
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. 2008. “Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates.” *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78–81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Carson, V. B., & Green, H. 1992. “Spiritual Well-Being: A Predictor Of Hardiness In Patients With Acquired Immunodeficiency Syndrome.” *Journal of Professional Nursing*, 8(4), 209–220. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/8755-7223\(92\)90082-A](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/8755-7223(92)90082-A)
- Cervone, D., & Pervin, L. A. 2011. *Kepribadian: Teori dan Penelitian* (Edisi 10.). Salemba Humanika.

dan resiliensi pada penyakit kasus kekerasan terhadap perempuan. Hasil risetnya didiseminasikan lewat konferensi nasional/internasional dan dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi. Saat ini Yudi menerima amanah sebagai pengurus Himpunan Psikologi Indonesia Wilayah Jawa Tengah periode 2018-2022 dan pengurus Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wilayah Jawa Tengah periode 2016-2020. Korespondensi lebih lanjut dapat dilakukan melalui surel yudikurniawan@usm.ac.id.



Eunika Mutiara Himawan meraih gelar Master dalam bidang Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa di Universitas Indonesia. Ia juga sempat menjadi dosen paruh waktu di Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan. Saat ini, Eunike sedang melanjutkan pendidikan Doktorat di *School of Languages and Cultures* dan *School of Psychology* di *The University of Queensland*, Australia. Eunike memiliki ketertarikan meneliti tentang identitas sosial dan isu-isu psikologis yang terkait dengan kriminalitas dan kekerasan massa. Eunike juga berpraktik profesional di *Experiencing Life Foundation*, Gading Serpong, Tangerang. Ia berpengalaman dalam membantu remaja dan dewasa muda dalam mengatasi berbagai tantangan hidup, seperti misalnya: penyesuaian diri, gangguan cemas, hubungan dengan pasangan dan keluarga. Ia juga tergabung sebagai anggota pendiri *Indonesian Counseling Association*. Eunike dapat dihubungi melalui eunikemutiara@gmail.com.



Budi Sarasati, meraih gelar Magister Terapan Kesehatan dari Universitas Indonesia. Berbasis Pendidikan di bidang Kesehatan sejak Diploma III Keperawatan Departemen Kesehatan sejak Diploma III tahun 1989 sampai S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, penulis konsisten pada upaya promotif dan preventif kesehatan. Pengalaman kerja sebelumnya selain sebagai dosen juga sebagai penyuluh dan pendamping keluarga berisiko tinggi kesehatan. Sekarang sedang menempuh pendidikan Doktorat di UPI YAI Jakarta, dengan konsentrasi pada Identitas, Kesehatan dan Perempuan Indonesia. Era sekarang Penulis mengembangkan bidang kajian tentang ketanggahan

keluarga, perempuan, dan religiusitas. Aktif di Lembaga Perlindungan Anak Indonesia dalam pendampingan anak korban kekerasan. Sebagai anggota masyarakat, penulis menjadi ketua Posyandu Edelweis untuk mengembangkan Posyandu Milenial. Sebagai wadiah guna mewujudkan rangkaian cita-cita penulis, sejak tahun 2006 mendirikan yayasan Fatih Ibadurrohman yang bergerak di bidang sosial, khususnya women empowering, beasiswa anak berprestasi dan *community development*. Berikut email penulis: budi.sarasatiubj@dsn.uharajaya.ac.id



Marti Mawarpury menyelesaikan pendidikan sarjana psikologi di Universitas Islam Indonesia melanjutkan magister profesi psikologi Doktorannya di Universitas Gadjah Mada. Mengakir bersama Crisis Center UGM untuk program psikososial Aceh pascabencana, dan menjadi dosen pada Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Unsw sejak tahun 2007 hingga saat ini. Sesuai bidang yang ditekuni, ia mendapat kesempatan meng-*research fellow* di University of Melbourne, Australia tahun 2008 dan Harvard Medical School pada tahun 2014 untuk riset kolaborasi mengenai kesehatan mental di Indonesia. Aktif meneliti dan menulis di bidang psikologi klinis, kesehatan dan terapan. Beberapa jurnalnya di antaranya *Ragam cerita pembelajaran dari COVID-19* (Unsw Press-2020), *Book Series Kesehatan Mental* dan *Book Series Psikologi Perkembangan* (in press 2020-Unsyiah Press), *Psikologi Klinis: dari Teori ke Praktik* (2019), dan *Psikologi dari Tanah Rencong* (2018). Ia dapat dihubungi melalui e-mail: matty@unsyiah.ac.id



Ratih Arruum Listiyandini menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dan Magister Psikologi Klinis Dewasa dari Universitas Indonesia. Setelah lulus menjadi psikolog, ia memulai sebagai seorang psikolog klinis dan sekarang neuroterapis di sebuah klinik swasta di Jakarta. Saat ini, ia berkarir sebagai seorang psikolog klinis akademisi, dan peneliti di Universitas YARSI (Jember) dan berpraktek sebagai mitra psikolog klinis di Ibunda.id. S

KESEHATAN MENTAL

PERSPEKTIF INDONESIA

Ada tiga dimensi kesehatan mental yang dipromosikan oleh WHO, yakni kemampuan beradaptasi dengan stres, keberfungsian, dan kontribusi bagi lingkungan sekitar. Dimensi ini membawa paradigma baru dalam kajian kesehatan mental. Kesehatan mental tidak hanya tentang hal-hal yang patologis, namun juga tentang ketangguhan individu dalam berhadapan dengan permasalahan kehidupan. Kesehatan mental tidak hanya tentang kelompok marginal, namun juga mengikutsertakan seluruh populasi manusia dengan segala kekuatan, kapabilitas, dan keterbatasannya. Yang terpenting tidak hanya tentang individu, namun juga tentang komunitas dan interaksi individu dengan lingkungannya. Kesehatan mental tentu sarat dengan makna budaya.

Kesehatan Mental Perspektif Indonesia mencoba memberi gagasan besar tentang sehat mental dalam konteks kehidupan masyarakat Indonesia. Secara spesifik, buku ini diterbitkan dengan semangat untuk memberikan perspektif mengenai kesehatan mental yang sensitif dengan budaya Indonesia; menilik pada konsep-konsep penting tentang apa itu sehat mental yang menyatu dengan identitas diri sebagai masyarakat Indonesia. Tulisan di dalam buku ini memberikan ruang bagi pengembangan ilmu, praktik kesehatan mental, dan dampak kebijakan yang khas Indonesia. Dari Indonesia, bagi Indonesia.



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Raya Leuwisunggang No. 112
Kel. Leuwisunggang, Kec. Tapos, Kota Depok 16956
Telp 021-84311162
Email: rajapers@rajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



PEMUDA TANGGUH INDONESIA

(budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id)

1. PENDAHULUAN

1.1. Tangguh dalam kehidupan sehari-hari

Permulaan tulisan ini Penulis ingin mengajak pembaca membaca kisah berikut ini, sebagai penjaga hati dan pikiran pembaca agar merasa TANGGUH menghadapi hidup di masa-masa depan, sebagai berikut:

Ucapkan Alhamdulillah / Segala Puji Bagi ALLOH yang Maha Pengasih dan Penyayang, Tuhan Penguasa Alam Semesta.

Suatu saat ada seseorang yang galau, gundah gulana, dan resah gelisah, menjumpai seorang ulama zuhud Imam Ibrahim bin Adham, abad kedua, beliau adalah dari kalangan tabi'in. Orang tersebut mengadu kepada Imam bahwa dai merasa sedang sempit hati, jiwa nyakering kerontang, dan orang tersebut merasa tidak punya daya menghadapi hidup ini,kemudian Imam Ibrahim mengajukan tiga pertanyaan pada orang tersebut : “Apakah ada yang terjadi di alam ini diluar kuasa ALLOH??...dijawab dengan perkataan tidak oleh orang tersebut...lalu Imam bertanya yang kedua : “ Apakah ada orang yang mati di luar kehendak dan kuasa ALLOH??...dan dijawab lagi dengan dua kata Tidak Imam...dan pertanyaan terakhir Imam : “Apakah bertambah atau berkurang rejeki yang sudah ditetapkan ALLOH padamu??....lagi-lagi dijawab “Tidak Tuan”,...dan Imam melanjutkan “lalu kalau kamu meyakini ketiga hal tadi adalah “Iradah dan Ketentuan” ALLOH, kenapa resah hati?...dan orang tersebut terdiam lama....

Hakekatnya dialog makhluk Tuhan ini bahwa masalah yang timbul pada manusia bukanlah masalah psikologis, tapi masalah TAUHID (keyakinan kuat pada Tuhan Yang Maha Esa, dan *seharusnya tidak ada keraguan sedikitpun pada kekuasaan NYA*).

Saat tulisan ini dibuat oleh penulis, Indonesia sedang dilanda pandemi COVID-19. Virus ini membuat seluruh masyarakat Indonesia menjadi resah dan

gelisah. Awal diinformasikan tersebar virus ini, masyarakat masih banyak yang belum paham. Setelah angka kematian meningkat tajam, barulah masyarakat mulai panik dan mengambil tindakan yang dirasa akan melindungi diri dari serangan wabah ini. Pemerintah melalui Kepala Gugus Percepatan Penanganan COVID-19, Letjen TNI Doni Monardo (Dorimulu, 2020) (*BeritaSatu.com*, Minggu 22/3/2020) menerapkan *Social Distancing* (SD). SD ini menjadi gerakan Nasional yang harus dipatuhi oleh masyarakat. TV One, salah satu TV Nasional mencanangkan *Tag Line* nya, “Bersatu Melawan Corona”. Kemudian Anies Baswedan (Gubernur Provinsi DKI Jakarta) dalam siaran pers mencanangkan *Lock Down* (Iswinarno & Muflih, 2020). Gerakan dan upaya kolektif serempak dari pemerintah, kalangan swasta dan masyarakat membuat sebagian besar masyarakat mulai mentaati anjuran pemerintah dengan melakukan SD.

Pada tanggal 6 Januari 2020, Metro TV, salah satu Stasiun TV Nasional, dalam Tajuk Selamat Pagi Indonesia, pukul 07.00–10.00 WIB, menayangkan berbagai macam berita yang mencerminkan ketangguhan dalam berbagai aspek kehidupan, sebagai berikut: Seorang pengusaha perahu karet di Bogor terkena imbas wabah COVID-19 sehingga omset menurun. Lalu dia mulai mengubah strategi bisnisnya yaitu jualan kantor mayat dan APD (Alat Pelindung Diri) dengan tetap memakai bahan asal karet kedap udara di gudang penyimpanan bahan baku miliknya. APD tersebut dijual ke Rumah Sakit yang membutuhkan, dengan harga murah. Terlihat pengusaha tersebut tergolong pengusaha Tangguh. Kisah lain di daerah Sumatera Utara, kelompok ibu-ibu penjahit di suatu klaster perumahan bersatu dan bergotong royong membuat masker dari sisa bahan jahitan. Oplah mereka sehari sampai 1000 masker, dan setelah itu masker dibagikan gratis ke masyarakat. Saya menyebutkan sebagai Tangguh Sosial. Banyak lagi cerita yang disiarkan di TV, yang menunjukkan Ketangguhan, baik individu, kelompok kecil maupun social masyarakat. Waktu berjalan terus dan kita bisa melihat apakah Indonesia termasuk Tangguh dalam menghadapi pandemic Covid-19.

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah pemuda Indonesia termasuk pemuda yang Tangguh? Pertanyaan ini sulit dijawab di era sekarang. Banyaknya kejadian yang menimpa para pemuda Indonesia menjadi salah satu tolok ukurnya. Mengapa? Karena pengaruh teknologi informasi yang begitu pesat, pengaruh akulturasi dan pergaulan lintas budaya, pola asuh orang tua yang cenderung mengikuti perkembangan jaman, dan lain-lain. Kajian yang menarik bila berkaitan dengan

pemuda. Kata pemuda dipakai oleh penulis merujuk pada golongan usia remaja/pemuda.

Pemuda adalah sebuah kata yang hanya dipakai di Indonesia untuk menggambarkan usia perkembangan menuju remaja sampai dengan dewasa awal. Dalam bukunya *Human Development*, Papalia, Olds & Feldman (Papalia et al., 2007) menyebutkan *Adolescence* sebagai masa perkembangan seseorang dari anak-anak menuju remaja, dimana perkembangan tersebut meliputi faktor fisik, kognitif dan psikososial. Pemuda disebut dalam Organisasi Karang Taruna sebagai Generasi Muda, merujuk pada individu dengan rentang usia 13 sampai dengan 45 tahun (*Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna*, 2019).

Sumantri (Sumantri et al., 2008) dalam modul belajar Generasi dan Generasi Muda, memaknai pemuda dari berbagai sudut pandang. Dalam modul tersebut dijelaskan tentang keragaman rumusan/definisi pemuda yang berbeda-beda. Ada yang meninjau dari perspektif politik, budaya, ekonomi, maupun sosial. Misal dari segi budaya dikenal istilah anak (0–12 tahun), remaja (13–18 tahun), dan dewasa (18–21 tahun). Dari segi hukum, manusia berumur 18 tahun sudah dianggap dewasa. Untuk tugas-tugas negara usia 18 tahun sering diambil sebagai batas usia dewasa, tetapi dalam menentukan hak seperti hal pilih, ada yang mengambil batasan 18 tahun dan ada yang mengambil 21 tahun sebagai permulaan dewasa. Oleh karena itu keragaman perspektif tersebut dalam menyoroti makna pemuda, membawa konsekuensi logis berupa tafsiran atau interpretasi yang berbeda tentang peran dan fungsi yang diemban oleh pemuda.

Tangguh secara pribadi mencerminkan kebahagiaan, ketentraman, kedamaian dan ketenangan hati. Pada dasarnya manusia menyukai ketenangan dan kedamaian. Manusia dapat menghadapi berbagai masalah dan cobaan yang menyimpannya itu semata-mata karena anugerah dari Allah SWT. Sejujurnya hidup itu beriringan dengan masalah. Mustahil orang hidup tidak punya masalah, tetapi bukan masalahnya yang salah tapi sikap yang salah dalam menghadapi masalah.

Tangguh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2019) memiliki 8 arti. Tangguh dalam kelas adjektiva atau kata sifat berarti : sukar dikalahkan, kuat dan andal, seperti pada kalimat contoh berikut ini : Indonesia adalah negara maritim, karena itu Indonesia harus memiliki Angkatan laut yang Tangguh. Adapun Tangguh dalam kelas Nomina (kata benda) mempunyai arti kuat

sekali (tentang pendirian dan sebagainya), tabah dan tahan (menderita dan sebagainya), serta kukuh. (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2019)

Guna memudahkan dalam memahami Tangguh (kuat), maka penulis akan mengajak pembaca mengikuti beberapa sesi diskusi.

Diskusi 1

Indonesia mempunyai berbagai macam Bahasa, yang menunjukkan keanekaragaman budaya. Walaupun berbagai macam Bahasa tetap Bhinneka Tunggal Ika. Itulah kekuatan bangsa Indonesia. Oleh karena itu tidak ada salahnya kita mempelajari Bahasa-bahasa tersebut, minimal Bahasa percakapan sehari-hari.

Tugas : Carilah padanan kata Tangguh dan penjelasan dari kata tersebut, yang ada di suku-suku di Indonesia (Ini memilih suku mana).

Dahulu kala ada sebuah iklan sebuah produk, di TV, sebagai berikut: *How strong are you? How long can you go?* Seperti nya sederhana, tapi bermakna dalam. Kurang lebih arti bebasnya adalah “Seberapa kuat kah anda”? Bila anda ditanya seperti itu apa jawab Anda ? Bisa dipastikan anda akan menjawab “saya kuat”, atau “saya cukup kuat”, atau “saya tidak sekuat seperti si itu”. Lalu kita dapat membayangkan seorang Muhamad Ali (petinju legendaris dunia) hamper tidak pernah roboh ketika lawannya sudah menghujamkan pukulan-pukulan tajam yang mematikan. Justru pukulan-pukulan tersebut yang membuat seorang Muhamad Ali menjadi petinju tak terkalahkan. Apakah kuat itu seperti Muhamad Ali? Dalam cerita pewayangan kita mengenal tokoh bernama Gatot Kaca dengan julukan manusia “otot kawat balung wesi” (berotot kabel dan bertulang besi). Sangat kuat, sakti dan tidak terkalahkan bila sedang berperang melawan musuh. Dikisahkan bahwa Gatot Kaca sebelum perang, dia dimasukkan dulu ke dalam *Kawah Candradimuka* dan diaduk dengan berbagai jenis senjata milik para dewa.

Diskusi 2

Tugas: Baca kisah tentang Gatot Kaca. Cari inti cerita tentang kekuatan Gatot Kaca, lalu kemudian simpulan dan diskusikan di kelas

Diskusi penulis lanjutkan dengan memaparkan sebuah kenyataan di lapangan sebagai berikut: penulis menemui kondisi tangguh pada seseorang ibu muda (35 tahun) yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga selama 6 tahun perkawinannya dan kemudian anak semata wayangnya mengalami pelecehan seksual oleh suami atau ayah kandung anak tersebut. Perempuan tersebut pencari

nafkah tunggal dalam keluarga. Si Ibu dikucilkan dari keluarga suami karena dianggap tidak bisa merawat anak. Kisah lain, seorang ibu berusia lanjut usia (60 tahun) melihat dengan mata kepala sendiri kedua anaknya dibunuh di depan matanya oleh perampok yang menyatroni rumahnya. Ibu tersebut masih bertahan hingga sekarang walaupun harus melalui penanganan psikologis. Pertanyaan penulis adalah Apakah kita bisa setangguh mereka bila kita dalam kondisi yang sama?

Cerita lain, penulis menemui beberapa teman berusia lanjut yang telah menderita kanker serviks dan kanker payudara. Setelah berjuang sekian tahun kedua lansia tersebut bertahan dan sekarang menjadi seorang “penyintas” (*survivor*). Pertanyaan selanjutnya adalah apakah orang berusia muda itu lebih tangguh dari orang yang sudah lanjut usia?

Studi kasus tersebut membuat penulis membuat analisa sementara, bahwa Tangguh bersifat *Subyektif*. Level Tangguh seseorang akan berbeda antara satu dengan yang lain. Mengapa? Jawaban pertanyaan ini perlu kajian dan penelitian lanjutan. Berdasarkan fakta empiris, subyektifitas ini berhubungan dengan hal yang hanya bisa dirasakan oleh individu yang mengalami masalah. Penulis mencoba mengajak pembaca untuk bereksperimen sederhana. Eksperimen akan kita lakukan secara bertahap mulai dari unsur yang membuat tangguh, cara yang dapat membuktikan tangguh, dan situasi yang bisa membuat tangguh. Kata Kuat dipakai sebagai padanan untuk Tangguh.

Diskusi 3

KEGIATAN	HASIL DAN KESIMPULAN
1. Bentuklah bulatan terbuat dari tanah liat, lalu diamkan sampai kering 2. Bentuklah bulatan terbuat dari semen yang dicampur air sehingga menjadi adonan siap cetak. 3. Bentuklah bulatan terbuat pasir bercampur semen dan air secukupnya sampai menjadi adonan siap cetak, kemudian buatlah bulatan.	Diskusikan tentang : 1. Kandungan apa yang ada di masing-masing benda tersebut 2. Bandingkan hasilnya uji coba ke satu sampai tiga. 3. Apa yang membuat benda yang satu lebih padat dan kuat dibandingkan dengan yang lain?

Diskusi 4

KEGIATAN	HASIL DAN KESIMPULAN
1. Pukullah lempengan besi yang ada disekitarmu dengan palu 2. Pukullah lempengan alumunium yang ada disekitarmu dengan palu	Diskusikan tentang: 1. Perbedaan akibat pukulan 2. Apa yang membuat benda yang satu lebih kuat dari benda yang lain?

Diskusi 5

KEGIATAN	HASIL DAN KESIMPULAN
1. Buatlah sebuah skenario tentang “mencari pekerjaan” 2. Anda tidak boleh membawa apapun kecuali badan anda sendiri dan modal uang yang diberikan oleh pelatih 3. Gunakan uang itu sebagai modal dalam anda berusaha, bisa bekerja dengan orang lain, bisa menjual sesuatu dan lain-lain. Yang penting uang tersebut bisa bertambah 4. Anda diberi waktu selama 3 hari berpraktek ini	1. Ceritakan segala pengalaman yang anda temui dan rasakan 2. Bagaimana anda mengatasi hambatan, tekanan, stress yang terjadi saat anda menemui masalah selama berpraktek

Tangguh bisa dimiliki oleh siapa saja, dari berbagai kelompok usia, jenis kelamin, ras dan suku bangsa. Yang membedakan apakah individu tangguh atau tidak adalah pada saat dihadapkan pada suatu masalah. *Software* manusia diciptakan Tuhan memiliki ciri berjuang dan bertahan untuk hidup (*fight and survive*). Ilustrasi dari ini adalah pada saat pertama kali sel telur bertemu sperma. Sperma yang dihasilkan oleh laki-laki itu jutaan jumlahnya, tetapi yang bisa membuahi sel telur hanya satu. Penulis sebut sperma yang bisa membuahi sel telur sebagai “JUARA”. Banyak kisah hidup yang di tayangkan di film maupun di media massa yang menggambarkan jiwa *survival* ini. Pelaut Indonesia menggunakan kapal Phinisi yang fenomenal, bisa mengarungi dunia, menaklukan lautan dan ganasnya samudra luas. Kalau saja bangsa Indonesia tidak punya Ketangguhan maka bangsa ini tidak akan meraih kemerdekaan.

Studi Asirin (Asirin & Argo, 2017) di bidang Informasi dan Teknologi yang berhubungan dengan tangguh diterapkan pada kehidupan nelayan, mengungkapkan bahwa nelayan yang berulang-ulang dan terbiasa merasakan dengan menggunakan TIK (Teknologi, Informasi dan Komunikasi) bisa meningkatkan akses terhadap

informasi, memiliki kemampuan mengetahui tantangan dan peluang, dan kemampuan mentransfer dan berbagi pengetahuan pada sesama nelayan. Dengan begitu, nelayan kemudian mampu mendiversifikasi lokasi operasional menangkap ikan dan mendiversifikasi sumber informasi dan pengetahuan. Selanjutnya, kemampuan mendiversifikasi sumber informasi dan pengetahuan itu berguna kembali membangun akses, aset-aset, dan kemampuan pengorganisasian diri. Pada akhirnya akan terjadi suatu siklus proses nelayan menggunakan TIK yang berakumulasi untuk membangun ketangguhan mata pencahariannya. Penelitian ini menggambarkan bahwa satu langkah efektif memupuk jiwa tangguh pada nelayan. Konsep Tangguh Nelayan ini juga akan dipakai dalam pembahasan selanjutnya.

Setelah anda memaknai diskusi di atas, maka mari kita belajar hukum fisika tentang gaya dan tekanan. Dalam ilmu fisika terdapat gaya sentrifugal dan sentripetal. Gaya sentrifugal bisa kita lihat saat kita naik mobil yang menikung sangat tajam dan kecepatan mobil cukup tinggi, maka akan ada gaya yang membuat tubuh kita seperti terlempar. Secara otomatis kita akan memiringkan badan kearah sebaliknya guna menetralsir tekanan tersebut. Contoh lain seperti terlihat saat balap motor F1. Para pembalap akan memiringkan motornya ke dalam orbit lintasan balap, untuk mengimbangi gaya sentrifugalnya. Ternyata tekanan kuat yang menimpa akan dilawan dengan gaya yang berlawanan. Ini memberikan gambaran bahwa segala sesuatu yangn terjadi di dunia ini menganut hukum keseimbangan.

DISKUSI 6

Dalam salah satu pelajaran fisika untuk kelas XI, dalam web site Ruang Guru, terdapat tulisan Kresnoadi, sebagai berikut :

Apa tekanan hidup terberat kamu? Ujian? Uang jajan yang abis padahal baru dikasih? Atau tekanan dari si dia yang pengen kamu berubah jadi orang yang dia mau? Saat ini, tekanan hidup sepertinya tidak hanya menimpa orangtua, tetapi juga pada anak-anak sekolah tingkat menengah, dimana mereka sudah beranjak remaja dan terjadi perubahan fase perkembangan baik fisik, psikologi, dan sosial. Dampaknya, banyak anak sekolah yang stres, panik, lalu begitu mau ujian, beramai-ramai kesurupan.

Jawaban dari pertanyaan “Bagaimana caranya supaya saya bisa menghadapi tekanan kehidupan?” bukan diperoleh lewat psikologi, tapi **FISIKA**. Iya. **Fisika** yang kamu pikir sulit dan membuat stres itu.

Rumus tekanan adalah sebagai berikut :

$$P = F/A$$

$$F = \text{Gaya (N)}$$

$$A = \text{Luas bidang sentuh (m}^2 \text{)}$$

$$P = \text{Tekanan (N/m}^2 \text{)}$$

Kemudian terlihat juga bahwa tekanan berbanding terbalik dengan luas permukaan.

Dari penjelasan di atas maka perlu sebuah pembuktian dengan menghubungkan dengan peristiwa hidup sehari-hari.

TUGAS :

1. Buatlah contoh-contoh kehidupan di sekeliling anda dengan menggunakan prinsip-prinsip fisika tersebut
2. Apa pendapat pribadimu tentang hasil kajian anda menggunakan rumus fisika yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ?

Lalu apa kaitan eksperimen dan contoh-contoh tersebut di atas?. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, anda masih harus studi jurnal tentang Tangguh

DISKUSI 7

TUGAS:

1. Carilah jurnal tentang Tangguh minimal 3 jurnal, pelajari isi jurnal tersebut dan buat kesimpulan.
2. Pertemuan selanjutnya akan dibahas dan di rangkum kesimpulan dari seluruh jurnal mahasiswa

1.2. Tangguh dalam siklus perkembangan hidup pemuda/remaja

1.2.1. Pengeritan Pemuda/remaja

Sumantri (Sumantri et al., 2008) berpendapat, istilah remaja merupakan konsep yang melekat dengan istilah pemuda dalam perspektif psikologis ini, yang ditandai dengan fase perkembangan psikologi berupa pencarian identitas diri. Pengertian pemuda atau generasi muda dalam perspektif pedagogis dan psikologis adalah generasi muda atau pemuda ditandai dengan satu sifat yakni pemuda identik dengan pemberontak; berani tapi pendek akal, dinamik tapi seringkali hantam kromo, penuh gairah tapi sering kali berbuat yang aneh-aneh. Singkatnya pemuda sama dengan romantik. Lebih lanjut dikemukakan bahwa pemuda dan kepemudaan merupakan masa perkembangan yang dianggap aneh tetapi juga menarik.

1.2.2. Siklus perkembangan pemuda/remaja

Masa lima tahun pertama usia perkembangan anak (*The Golden Age*) menjadi landasan pertama perkembangan fisik dan psikososial anak. Ibu menduduki peran sangat penting. Dalam agama Islam, ibu adalah “Madrasah” (sekolah kehidupan) pertama bagi anak, karena Ibu lah yang menyusui selama 2 tahun, mengasuh dan membimbing anak, walaupun tidak menutup peran ayah juga penting. Santrock

(Santrock, 2011) mengatakan bahwa pengasuhan positif yang konsisten selama beberapa tahun mungkin merupakan faktor penting dalam menghubungkan kelekatan awal dengan fungsi anak selanjutnya dalam perkembangan anak selanjutnya. Kelekatan awal inilah yang menjadi poin penting untuk diperhatikan bagi orang tua baru.

Keluarga merupakan tempat melakukan pendidikan awal dan utama dalam sejarah hidup anak, yang menjadi dasar dalam pembentukan karakter. Untuk menciptakan karakter yang kuat dan jiwa baik anak, diperlukan suasana keluarga yang harmonis dan dinamis. Konsep keluarga bahagia tidak diukur dari apakah keluarga mempunyai masalah atau tidak, namun bagaimana keluarga tersebut menghadapi dan menyelesaikan masalahnya.

Fungsi dasar keluarga ialah membangun ikatan emosional, memberikan cinta dan perhatian pada masing-masing anggota keluarga. Di masa sekarang keluarga fungsi keluarga bergeser. Selain sebagai tempat membentuk karakter, menjalin interaksi antar anggota keluarga, menghormati antar anggota keluarga, tetapi juga sebagai tempat perlindungan dan rehabilitasi bagi anggota keluarga (khususnya anak) yang mengalami masalah/gangguan maupun setelah/pasca mengalami masalah. Anak-anak belajar langsung, melalui panca inderanya, tentang sosialisasi dari interaksi dengan orang tuanya. Anak-anak akan melihat, mendengar, dan merasakan segala sesuatu yang terjadi dalam keluarga. Kualitas interaksi antar anggota keluarga ini menjadi sebuah unsur yang sangat berpengaruh terhadap berfungsinya sebuah keluarga. Intinya adalah anak belajar dari lingkungan terdekatnya yaitu keluarga (ayah-ibu-saudara-keluarga lain).

Dalam bukunya *Life-Span*, Santrock (2016), mengatakan bahwa remaja menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa; berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun. Masa remaja terdiri pada masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja, (14-17 tahun). Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis, maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan. Seorang anak remaja tidak lagi didapat sebagai anak kecil, tetapi belum juga dianggap sebagai orang dewasa. Disatu sisi ia ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang tua, disisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan perlindungan orang tuanya.

Papalia (Papalia et al., 2007) menggambarkan remaja sebagai "*Growing up is has never been easy*". Menjadi dewasa tidak pernah mudah. Remaja tidak tampak

bagus saat mereka menjadi atau mengalami “*rebel*”, “*crisis*”, *pathology*”, dan “*deviance*”. Selain faktor hormonal, remaja lekat dengan pergaulan bersama teman sebaya. Belum lagi penyakit yang menyerang dalam rentang usia mereka seperti, kanker, gangguan pola makan dan gangguan perilaku seksual.

Dalam proses dinamika ini dapat dikemukakan ciri remaja yang normal adalah sebagai berikut:

- a. Tidak terdapat gangguan jiwa (psikopatologi) yang jelas atau sakit fisik yang parah
- b. Dapat menerima perubahan yang dialami, baik fisik maupun mental dan social
- c. Mampu mengekspresikan perasaannya dengan luwes serta mencari penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi.
- d. Mampu mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara dan *peer group*/teman sebaya.
- e. Mempunyai kepekaan terhadap lingkungan dan mampu memainkan perannya di dalam lingkungan tersebut.

Pembahasan tentang perspektif kesehatan mental pada remaja, maka remaja dapat menilai kesehatan jiwanya sendiri dengan memperhatikan hal-hal berikut ini :

- a. Bagaimana perasaan remaja terhadap dirinya sendiri (dapat menerima diri apa adanya)
- b. Bagaimana perasaan remaja terhadap orang lain (dapat menerima orang lain apa adanya)
- c. Bagaimana kemampuan remaja mengatasi persoalan hidup sehari-hari

DISKUSI 8

TUGAS:

1. Cari jurnal tentang dinamika remaja di berbagai pelosok Indonesia
2. Diskusikan dinamika remaja dilihat dari: performa fisik, penggunaan waktu luang, bagaimana mereka mengatasi persoalan dalam kehidupan sehari-hari

2.3. Tangguh dimulai dari Kekukuhan Keluarga

Lestari (Lestari, 2016) mendefinisikan kekukuhan keluarga adalah kualitas relasi di dalam keluarga yang memberikan sumbangan bagi kesehatan emosi dan kesejahteraan keluarga. Hasil studi Stinnett dan DeFrain (1989), pada 3000 keluarga di beberapa negara-negara industri berat, memperlihatkan enam karakteristik keluarga yang kukuh, yaitu: 1) komitmen, 2) penghargaan, 3) komunikasi, 4) waktu bersama, 5) kesehatan spiritual, 6) kemampuan mengatasi stres dan krisis. Keenam

karakteristik ini tidak terlihat jelas muncul bersamaan dalam keluarga, tetapi sesuai kebutuhan keluarga dan kompleksitas dari kondisi keluarga.

Selanjutnya Lestari (Lestari, 2016) juga menerangkan bahwa sebuah keluarga yang kukuh dimulai dari peran orang tua sebagai *role model*. Sebelum orang tua membentuk dan mengubah kepribadian anak maka orang tua harus bisa membentuk dan mengubah kepribadiannya sendiri. Tidak ada resep tunggal dan ideal dalam hal mendidik anak. Setiap keluarga mempunyai gaya dan corak dalam membina keluarga. Orang tua harus merasa bangga pada anaknya, dan anak sadar dan paham bahwa orang tua mengupayakan yang terbaik untuk anak. Ada kepercayaan (*trust*) antar orang tua dan anak.

2.4. Berlanjut menjadi Keluarga yang Lenting

Shek (Shek, 2002), dalam studinya menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga tercermin pada kualitas keluarga, berupa kesejahteraan, kompetensi, kekuatan dan kelemahan keluarga. Keberfungsian keluarga terbagi menjadi dua yaitu kekukuhan (*strength*) dan tingkat kelentingan (*resiliency*) dalam menghadapi bermacam tantangan.

Sejalan dengan Shek, Walsh (Walsh, 2012) mengatakan bahwa pendekatan kelentingan keluarga bertujuan untuk mengenali dan membentengi proses interaksi yang menjadi kunci bagi kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari tantangan kehidupan yang mengganggu. Walsh mendefinisikan kelentingan sebagai kemampuan untuk bangkit dari penderitaan, dengan menjadi lebih kuat dan lebih memiliki sumber daya. Kelentingan lebih dari sekedar kemampuan untuk bertahan (*survive*), karena kelentingan memampukan orang untuk sembuh dari luka yang menyakitkan, mengendalikan kehidupannya dan melanjutkan hidupnya dengan penuh cinta dan kasih sayang. Perspektif kelentingan memandang distress sebagai tantangan bagi keluarga, bukan hal yang merusak, serta melihat potensi yang dimiliki keluarga untuk tumbuh dan melakukan perbaikan.

Pada tahun 2003, Walsh menyatakan terdapat tiga faktor yang menjadi kunci bagi kelentingan keluarga yaitu: 1) keluarga memberikan makna dari kesulitan, 2) keluarga mempunyai pandangan positif, dan 3) keluarga mempunyai hubungan transedental dan spiritual dengan Tuhan.

DISKUSI 9

TUGAS BACA :

1. Bacalah buku "Persepsi Orang Tua Membantu Perilaku Anak; Dampak Pygmalion Di Dalam Keluarga, Karangan Monty P. Satiadarma, Yayasan Pustaka Obor Indonesia, Jakarta, Cetakan Pertama, tahun 2001.
2. Buatlah kesimpulan dan kemudian diskusikan dengan kelompok. (kaitkan dengan dengan DISKUSI 3 DAN 4 .

2. TANGGUH

2.1. Definisi Tangguh

Tangguh (*hardiness*) pertama dikenalkan oleh Suzzane C. Kobasa tahun 1977. Temuan ini berdasarkan disertasi doktoral Kobasa. Proposisi dari studi Kobasa adalah bahwa individu yang mempunyai pengalaman stress tinggi tanpa menjadi sakit memiliki struktur personaliti berbeda dari individu yang menjadi sakit. Personaliti inilah yang disebut dengan Tangguh (Kobasa, 1982).

Penulis membaca jurnal ilmiah oleh Imroatul Mahmudah (Mahmudah, 2009), dan penulis mendapatkan beberapa definisi dari ketangguhan, diantaranya menurut Lecci (Mathis & Lecci, 1999) yang menyatakan bahwa individu dengan ketangguhan pribadi senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai suatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna sehingga individu yang memiliki ketangguhan pribadi akan berkompetisi dalam bekerja. Peran kepribadian dalam hal ini adalah mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk perilaku dan usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diinginkan.

Dalam jurnal yang sama, definisi lain dari Gonella (1999), menjelaskan ketangguhan pribadi adalah kemampuan individu atau kekuatan melawan stressor. Individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah akan mengalami stres lebih tinggi dibanding individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang tinggi. Dalam situasi yang sama individu yang ketangguhan pribadinya tinggi menunjukkan respon yang mengarah pada pemecahan masalah sedangkan individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah menunjukkan pertahanan diri defensif pada masa yang akan datang. Pendapat lain dari Hadjam (2004), mengemukakan ketangguhan pribadi

merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress.

Rangkuman dari beberapa definisi tanggung tersebut di atas, maka individu tangguh cenderung memiliki tiga karakteristik umum, yaitu: a) keyakinan bahwa mereka dapat mengontrol peristiwa-peristiwa pengalaman hidup mereka, b) kemampuan untuk merasa terlibat atau berkomitmen pada kegiatan kehidupan mereka, c) antisipasi setiap perubahan sebagai tantangan yang menarik bagi pengembangan diri dimasa depan.

Kobasa (Kobasa, 1979) mencoba mengintegrasikan berbagai petunjuk teoritis dan empiris, bahwa pribadi tahan banting adalah konstelasi karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya melawan dan menghadapi peristiwa tekanan hidup. Disposisi dari kepribadian tersebut oleh Kobasa disebut sebagai komitmen, kontrol dan tantangan. Diterangkan oleh Kobasa, makna dari masing-masing komponen kepribadian tangguh, yaitu:

- a. Komitmen; Kecenderungan untuk melibatkan diri ke dalam kegiatan apapun yang dilakukan. Individu dengan komitmen yang kuat tidak akan mudah menyerah pada tekanan, tetapi mengikuti pikiran untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Selain itu individu mempunyai kesungguhan dalam mengatasi tekanan hidupnya. Pada saat menghadapi stres individu ini akan melakukan berbagai strategi koping yang sesuai dengan nilai-nilai, tujuan dan kemampuan yang ada dalam dirinya.
- b. Kontrol; Kontrol memiliki tiga aspek spesifik, yaitu kontrol pengambilan keputusan, kontrol kognitif, dan kemampuan koping positif. Kontrol pengambilan keputusan adalah kapasitas individu memilih diantara berbagai rencana tindakan untuk mengatasi stres. Kontrol kognitif adalah kemampuan untuk menginterpretasikan (menafsirkan), menilai, dan menggabungkan berbagai macam peristiwa stres menjadi rencana kehidupan yang berkelanjutan, menonaktifkan efek yang tidak menyenangkan. Sedangkan kemampuan koping adalah seperangkat keterampilan yang dibutuhkan dalam merespon stres. Kontrol ini mengimplikasikan penggunaan inteligensi, imajinasi, keterampilan dan pilihan. Individu yang memiliki kontrol akan bertanggung jawab terhadap tujuan hidup yang telah ditetapkannya. Kontrol mencegah individu sebagai korban, tetapi bagaimana membantu individu dalam mengatasi berbagai kejadian hidup yang mengancam.

- c. Tantangan; Kobasa, Maddi, & Kahn (Kobasa et al., 1982) mendefinisikan tantangan sebagai sebuah keyakinan bahwa perubahan bukan stabilitas normal dalam kehidupan dan bahwa antisipasi perubahan merupakan hal menarik untuk dikembangkan dibandingkan hanya sebagai ancaman keamanan diri. Tantangan adalah kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan itu sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan.

Gambaran Tangguh keduanya, penulis menyarankan pembaca memaknai kotak Pengayaan berikut ini:

PENGAYAAN

aFounding Father Indonesia, Pangeran Sebrang Lor, Sultan Baabulah di Maluku, Pangeran Diponegoro, Sultan Iskandar Muda, Pangeran Trunojoyo, Tuanku Imam Bonjol, sampai dengan Presiden pertama Indonesia Soekarno, bentuk jihad luar biasa yang tak pernah padam dari pemimpin-pemimpin di Indonesia melawan VOC. Tahun 1637 VOC merupakan perusahaan terbesar saat itu. Bahkan kekayaan VOC saat itu bila dibandingkan dengan gabungan kekayaan 20 perusahaan besar di dunia saat ini, masih belum bisa mengalahkan VOC. VOC mempunyai kapal-kapal yang beroperasi dari pantai Timur Amerika sampai ke Jepang. Para pahlawan saat itu bisa memukul mundur VOC dan membuat VOC resah dan galau.

Yang tertanam dalam jiwa dan raga para pemuda pejuang saat itu hanyalah menjadi bangsa yang bermartabat. Mereka berjuang secara fisik dan mental mencari cara bagaimana bisa mengusir penjajahan VOC saat itu dari bumi pertiwi. Perjuangan fisik sudah tidak terkira, dan yang tersisa adalah perjuangan mental. Pejuang saat itu memelihara mental mereka agar tidak jatuh dalam keadaan mental dijajah. (sumber: Suryanegara, 2013)

Adakah bentuk Tangguh melebihi perjuangan merebut kemerdekaan?

DISKUSI 10

Saran: Pembaca dipersilakan melihat film Indonesia berjudul: "Cut Nyak Dien" yang diperankan oleh Christine Hakim. Film ini penulis sarankan dengan alasan: 1) secara sinematografi, film tersebut sarat dengan contoh-contoh Tangguh, 2) alur cerita mendekati cerita aslinya.

2.2. Tangguh Sebagai sebuah kepribadian

Pada bab ini, amatlah penting untuk memahami pokok yang mendasari kepribadian tangguh. Individu yang memiliki karakteristik tangguh akan tampak kokoh/kuat sebagai karakteristik individu, bila individu tersebut dihadapkan pada sebuah situasi sulit (tertekan) yang bisa menimbulkan stres (Alwisol, 2009). Proses pembentukan kepribadian mengacu pada reaksi psikologis yang berubah secara dinamis dan terjadi dalam periode waktu yang relative singkat (Cervone & Pervin, 2011). Oleh karena itu pribadi tangguh itu tidak rentan terhadap stres. (Ilustrasi seperti pada Diskusi 2, 3, 4, 5).

Penulis akan mengajak pembaca menelusuri sejumlah penelitian terdahulu tentang tangguh sebagai kepribadian ini. Berikut beberapa simpulan yang dibuat oleh penulis:

1. Kritik datang dari Hull, dkk (Hull et al., 1987). Hull mengatakan bahwa penelitian terbaru saat itu menunjukkan perbedaan individual dalam variable kepribadian tangguh yang berkaitan dengan kesehatan dan penyakit. Kritik dari Hull fokus pada: 1) Bagaimana Tangguh itu diukur, 2) Apakah ketangguhan harus diperlakukan sebagai fenomena kesatuan atau terpisah (komitmen, kontrol dan tantangan), 3) Apakah ketangguhan memiliki efek langsung atau tidak langsung pada kesehatan? Hull menemukan kesimpulan bahwa 1) Ketangguhan bukanlah fenomena kesatuan, melainkan harus diperlakukan sebagai fenomena yang terpisah (hanya komitmen dan kontrol yang memiliki sifat psikometrik yang memadai dan secara sistematis terkait dengan hasil kesehatan, 2) Kurangnya kontrol dan komitmen memiliki efek langsung pada kesehatan.
2. Temuan Alfred dan Smith (Alfred & Smith, 1989), bahwa gaya kognitif adaptif yang baik akan mengurangi rangsang fisiologis pada strata sarjana. Individu yang mempunyai level tangguh yang tinggi, memberikan pernyataan diri lebih positif dari pada individu yang mempunyai level tangguh rendah. Subyek yang kuat menunjukkan pengendalian diri yang baik terhadap rangsang stres. Subyek yang kuat juga menunjukkan tekanan darah sistolik yang lebih tinggi. Hal ini karena mereka menggunakan koping aktif.
3. Carson dan Green (Carson & Green, 1992), meneliti pada 100 orang penderita HIV/AIDS positif, menggunakan alat ukur *Spiritual Well Being Scale* dan *The Person Views Survey*, menemukan ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dan hardiness. Penderita HIV/AIDS yang memiliki kesejahteraan spiritual yang baik akan menemukan makna dan tujuan dalam menghadapi kehidupan mereka.

4. Penelitian Tang dan Hammontree (Tang & Hammontree, 1992) pada 60 orang polisi yang bertugas di pinggiran kota, menyatakan bahwa polisi yang stres akan mengalami gangguan kesehatan (menderita sakit), dan berdampak pada signifikansi ketidakhadiran. Pembuktian lebih lanjut mengarah pada petugas polisi yang mengalami tekanan psikologis yang kuat akan cenderung memiliki tingkat absensi yang tinggi pula.
5. Maddi (Maddi et al., 1998) melanjutkan studi tentang Hardiness dan latihan. Peserta latihan adalah para manajer. Pelatihan tentang ketangguhan ini menghasilkan kondisi lebih efektif dalam kepuasan kerja, dukungan social dan mengurangi ketegangan serta tingkat keparahan penyakit. Bahkan pelatihan ketangguhan lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi/meditasi dan kontrol dukungan placebo/sosial. Ketangguhan ternyata dapat melindungi kesehatan dan menstimulasi fungsi yang efektif walaupun keadaan stres.
6. Selama karir penelitiannya, Maddi (Maddi, 1999) menggunakan alat ukur yang disebut sebagai *The Personal Views Survey II* melalui 3 tahapan studi. Alat ukur ini membuktikan tiga hal yaitu: 1) semakin tinggi level tangguh semakin besar kecenderungan seseorang menikmati aktifitasnya, dapat mengontrol situasi yang tidak mengenakan serta belajar membuat komitmen dalam pekerjaan, 2). Didapatkan koping regresif tidak terkait dengan konteks peristiwa, tetapi berhubungan negatif dengan sifat tangguh tersebut, 3). Sifat tangguh berhubungan negatif dengan *self report* (hasil check list) pekerja dan tanda-tanda vital seperti tekanan darah.
7. Maddi, dkk (Maddi et al., 2006) melanjutkan penelitian pengujian alat ukur *The Personal Views Survey II* menjadi *The Personal Views Survey II-R* dengan 18 item pernyataan. Studi lanjutan ini mendukung hipotesa tentang 1) Hubungan negatif antara hardiness dan repressif coping – right wing authoritarianism, dan 2) Hubungan positif antara perilaku inovatif dan tuntutan waktu kerja. Ketangguhan juga tidak berhubungan dengan respon sosial yang diinginkan.
8. Penelitian dari Garrosa, dkk (Garrosa et al., 2008) pada perawat menyatakan bahwa keperawatan adalah profesi yang dianggap sebagai profesi beresiko mendapatkan stres dan kelelahan tingkat tinggi. Garrosa membuat sebuah model prediktor berbagai sub dimensi *burnout* seperti: kelelahan emosional, depersonalisasi, kurangnya prestasi pribadi, sosio demografik seperti usia, status pekerjaan, stressor pekerjaan (beban kerja, pengalaman dengan rasa sakit dan kematian, interaksi konflik, dan ambiguitas peran), dan kepribadian yang kuat.

Kemudian dari hasil temuan tersebut Garrosa mengusulkan agar pihak manajerial mengurangi resiko kelelahan. Cara ini lebih baik dari pada mengurangi stressor lingkungan

9. Bartone, Roland dan Picano (Bartone et al., 2008) meneliti Militer Pasukan Khusus sebanyak 1138 orang. Bartone menggunakan alat ukur *Dispositional Resilience Scale* guna menyeleksi kandidat pasukan khusus angkatan darat Amerika Serikat tersebut. Hasil pengukuran memperlihatkan bahwa kandidat yang lulus dari seleksi rekrutmen mempunyai ketahanan psikologis yang lebih tinggi dari yang tidak lolos seleksi. Ketangguhan psikologis tampaknya menjadi karakteristik individu yang penting, terkait dengan toleransi terhadap stres dan kesuksesan dalam pekerjaan yang membutuhkan kinerja tinggi.
10. Eschleman, Bowling dan Alarcon (Eschleman et al., 2010) melakukan penelitian lanjutan menggunakan meta analisa dengan hasil secara umum sifat *hardiness* tersebut : 1) memperlihatkan hubungan yang positif terkait dengan kepribadian, dan hal ini dapat melindungi diri dari stres, 2) berhubungan negatif dengan stressor, *strain* dan koping regresif, 3) berhubungan positif dengan dukungan sosial, koping aktif dan kinerja. Hardiness adalah jalan menuju resilien.

2.3. Tangguh dan Resilien

Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan. Studi Lazarus (1993), yang dikutip oleh Hendriani (2018), mengartikan resilien sebagai koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan.

Awal studi tentang resilien, Kobasa, Maddi dan Kahn (Kobasa et al., 1982) menjelaskan secara rinci tentang resilien ini. Resiliensi mempunyai pengertian sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan-permintaan yang terus berubah dari pengalaman-pengalaman stres. Individu yang memiliki kemampuan resilien, sebagai berikut: (a) Individu mampu untuk menentukan apa yang dikehendaki dan tidak terseret dalam lingkaran ketidakberdayaan; (b) Individu mampu meregulasi berbagai perasaan terutama perasaan negatif yang timbul akibat pengalaman traumatik;

dan (c) Individu mempunyai pandangan atau kemampuan melihat masa depan dengan lebih baik.

Dalam bukunya, Hendriani (2018) menuliskan penerimaan diri yang baik membuat remaja mampu membangun resiliensi dirinya ditengah kesulitan dan kesengsaraan hidup yang dialaminya. Studi Hendriani merujuk dari studi Reivich dan Shatte (2002), yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup, yang berupa: kemampuan membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis; memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupannya.

Maddi (Maddi et al., 1998) menuliskan dalam studinya, bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, berupa dukungan sosial yang diberikan oleh rumah, sekolah, masyarakat, dan teman, dalam bentuk hubungan peduli, harapan. Jika orang-orang yang memiliki komitmen tinggi, tetapi secara bersamaan rendah dalam kendali dan tantangan, maka orang-orang seperti itu akan sepenuhnya terjerat dan ditentukan oleh orang-orang, dan peristiwa di sekitar mereka, tidak pernah berpikir untuk memiliki pengaruh melalui, atau untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam interaksi mereka. Mereka akan tidak punya kepekaan dalam rasa, sehingga cenderung menurut apa yang diputuskan oleh lingkungannya. Tipe orang seperti ini akan mudah rentan setiap kali terjadi perubahan pada diri mereka. Kelompok ini disebut memiliki ketangguhan yang rendah. Sebaliknya bisa dibayangkan orang-orang yang mempunyai tantangan tinggi, dan secara bersamaan memiliki kontrol dan komitmen yang rendah, maka kelompok orang tersebut akan disibukkan dengan hal-hal baru. Kelompok tersebut juga akan sedikit peduli atau menganggap sepele apa yang terjadi di sekitar mereka. Apapun peristiwa di lingkungannya tidak mempengaruhi mereka untuk tetap melanjutkan kebiasaannya.

Dalam jurnal Mawarpury (Mawarpury & Mirza, 2017), terdapat hasil studi Walsh (2003) yang mengatakan terdapat perbedaan mendasar antara resiliensi individu dan resiliensi keluarga. Resiliensi individu berakar pada perspektif perkembangan kehidupan manusia dan berfokus pada bagaimana individu menjadi resilien dalam menghadapi kesulitan atau tantangan dalam hidup. Resiliensi keluarga berakar pada perspektif positif dan melihat keluarga sebagai unit kolektif dari sejumlah individu yang berinteraksi dan memiliki kekuatan tersendiri. Resiliensi keluarga berkembang dengan menempatkan keluarga sebagai unit fungsional yang menjadi sumber energi bagi anggota keluarga untuk menjadi resilien.

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja merupakan suatu kemampuan diri individu remaja untuk bangkit kembali dari stresor kehidupan dan peristiwa traumatik yang dialami dan dengan cepat kembali kekehidupan yang normal. Resilensi remaja membuat remaja mampu menyesuaikan diri dalam kondisi yang dihadapinya dan mampu membangun diri untuk menghadapi pengalaman baru, semangat serta senantiasa mampu mengembangkan emosi positif.

2.4. Tangguh dan Perspektif Budaya Indonesia

Di Indonesia, studi terkait resiliensi dan budaya masih minim dilakukan, salah satunya adalah studi yang dilakukan Fara (2012), mengkaji resiliensi dengan latar belakang budaya Aceh pasca Tsunami. Penelitian ini menemukan bahwa budaya yang mengiringi kemampuan resiliensi penyintas Tsunami yang berusia dewasa muda adalah nilai-nilai islami, penerimaan terhadap kehendak Allah, kepedulian, meuseraya dan meuripe, dan watak keras.

Studi Mawarpury (Mawarpury & Mirza, 2017) menyebutkan bahwa resiliensi keluarga di Aceh pada aspek psikologis memiliki tahapan yang meliputi fase bertahan dan adaptasi, penerimaan dan bertumbuh kuat. Selain itu nilai budaya berperan dalam menumbuhkan resiliensi keluarga penyintas konflik Aceh. Pranata sosial menjadi bagian dari identitas masyarakat Aceh dan komunitas lingkungan menjadi modal sosial bagi keluarga untuk beradaptasi dari kesulitan. Sementara itu, seni menjadi media transmisi nilai ketangguhan, semangat juang dan keyakinan.

Dalam buku budaya Madura yang ditulis oleh Wiyata (Wiyata, 2013), terdapat beberapa hasil studi dari Touwen-Bouwsman, 1986; De Jonge 1993; dan Smith 1997, menjelaskan bahwa dalam masyarakat suku Madura memperlihatkan Ketangguhannya dengan harga diri tinggi. Harga diri merupakan masalah prinsip yang tidak bisa ditawar lagi. Lebih baik mati daripada hidup menanggung malu dengan cara dilecehkan orang. Harga diri digunakan untuk membela kehormatan mereka. Masyarakat Madura mempunyai ungkapan “lebih baik mati – putih tulang, dari pada menanggung perasaan malu – putih mata”. Bahkan ungkapan yang lebih tegas adalah “Obatnya malu adalah mati”. Makna ungkapan-ungkapan dalam kedua kebudayaan tersebut adalah bahwa tindakan pembunuhan perlu dilakukan untuk membela atau mempertahankan harga diri dan kehormatan. Oleh karenanya tindakan tersebut selain dibenarkan secara kultural juga mendapat persetujuan sosial. Untuk kebudayaan Madura hal ini terungkap dalam

beberapa hasil pengamatan – bukan kegiatan kegiatan lapangan. Carok adalah simbol Tangguh.

Studi Maulidya (Maulidya & Eliana, 2013), menunjukkan bahwa mayoritas perantau Minangkabau yang berwirausaha di Medan memiliki daya tangguh yang tinggi. Para perantau Medan mampu menghadapi berbagai pengalaman sulit yang dihadapi selama di kota perantauan dan saat berwirausaha. Daya Tangguh ini dipengaruhi oleh budaya Minangkabau. Orang Minangkabau tidak ragu untuk hidup di rantau yang penuh dengan kesulitan. Selain itu para perantau tidak boleh gagal dalam menjalankan misi budaya saat di kota perantauan. Jika gagal maka perantau akan dikucilkan di kampung dan harus kembali ke daerah rantau untuk berusaha lagi. Hal ini juga menjadi salah satu faktor resiliensi wirausahaan yang tinggi pada perantau Minangkabau.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa masyarakat Osing melakukan penguatan identitas kesukuan, kebudayaan dan keberanian melakukan akomodasi dalam bentuk integrasi antara berbagai elemen keagamaan dan kebudayaan (Wajdi et al., 2018). Sayangnya penulis tidak mendapatkan penjelasan yang lebih luas tentang suku Osing ini dari hasil studi para peneliti.

Di wilayah Indonesia bagian timur, masih terdapat kebudayaan yang disebut sebagai pengasingan. Di Papua, rumah pengasinan yang disebut Huma di Pulau Seram dan Humkoit di pulau Buru. Rumah pengasinan ini diperuntukkan bagi ibu hamil. Masyarakat setempat percaya bahwa banyak roh jahat yang akan mencelakai para ibu hamil dan janin dalam kandungan. Karena itu tradisi ini masih dipertahankan sampai sekarang. Sebuah ritual budaya yang menyebabkan pro dan kontra. Secara budaya tradisi ini dianggap kuno dan tertinggal, namun di balik tradisi ini terdapat nilai-nilai luhur yang perlu digali berupa kekuatan mental, tentang perjuangan keras, keberanian, dan ketangguhan pada ibu dan bayi yang lahir (Sahetapy, 2019). Apakah pembaca dapat membayangkan bila dalam situasi yang sama dengan suku tersebut di Papua?

Penelitian dari Ruswahyuningsih dan Afiatin (Afiatin, 2009) menjelaskan bahwa kemampuan resiliensi pada remaja Jawa dipengaruhi oleh resiliensi keluarga, teman sebaya, serta nilai-nilai luhur budaya Jawa berupa *nila, narima dan sabar*, religiusitas dan lingkungan sosial. Suseno (Suseno, 1985) menguraikan kelentingan keluarga berpengaruh terhadap kualitas kehidupan remaja. Remaja Jawa yang mengalami konflik dalam keluarga ternyata mampu keluar dari tekanan dan bangkit dari peristiwa-peristiwa buruk masa lalu. Sikap resiliensi mencakup kemampuan remaja menghindari stres yang

menekan atau depresi yang dialaminya dan tetap produktif. Studi Mabruhi (Mabruhi & Retnowati, 2007) pada penyintas bencana alam, mengungkapkan bahwa nilai-nilai budaya *rela, narimo, dan sabar* mempengaruhi bagaimana penyintas memandang dan menyikapi bencana yang dialami, sehingga merupakan kekuatan pribadi dalam menghadapi peristiwa mencekam. Menurut Mabruhi kekuatan inilah yang disebut kepribadian tangguh.

Helmi (2018), menulis dalam salah bab buku Seri Psikologi Indonesia tentang Manusia Indonesia Tangguh. Ia mengusulkan empat aspek pribadi tangguh berdasarkan *Grit* dari Duckworth, *Hardiness* dari Kobasa dan realitas sosial di masyarakat Indonesia. Keempat aspek tersebut adalah: hasrat, tujuan jangka panjang yang spesifik, kegigihan dan fokus. Ia juga memaparkan kondisi masyarakat Indonesia saat ini yang serba ingin instan dan memiliki kepentingan jangka pendek. Kenapa bisa menjadi demikian? Perlu studi panjang, mengingat bangsa Indonesia direbut dengan perjuangan keras para pejuang yang saat itu bahkan rela mengorbankan nyawanya sendiri. Ruh perjuangan ini yang dari penulis kira perlu digali saat ini guna membangkitkan Jiwa Tangguh yang dicontohkan oleh para pejuang kemerdekaan.

PENGAYAAN

BUDAYA HUYULA

Bagi masyarakat Gorontalo tradisi gotong royong dikenal dengan istilah Huyula yang menjadi ciri khas kepribadian masyarakat Gorontalo yang telah dibina secara turun temurun. Huyula bagi masyarakat Gorontalo merupakan suatu sistem tolong menolong antara anggota-anggota masyarakat, untuk memenuhi kebutuhan dan kepentingan bersama yang didasarkan pada solidaritas sosial melalui ikatan keluarga tetangga dan kerabat.

Penerapan Huyula dapat dilihat dalam beberapa jenis, yaitu: 1) **Ambu** merupakan kegiatan tolong menolong untuk kepentingan bersama atau lebih dikenal dengan istilah kerja bakti, misalnya pembuatan jalan desa, tanggul desa, jembatan dan sebagainya. Selain itu, ambu merupakan salah satu cara yang digunakan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan di masyarakat seperti perkelahian antara warga; 2) **Hileiya** adalah merupakan kegiatan tolong menolong secara spontan yang dianggap kewajiban sebagai anggota masyarakat, misalnya pertolongan yang diberikan pada keluarga yang mengalami keduakaan dan musibah lainnya; 3) **Ti'ayo** adalah kegiatan tolong menolong antara sekelompok orang untuk mengerjakan pekerjaan seseorang, contohnya kegiatan pertanian, kegiatan membangun rumah, kegiatan membangun bantayo (tenda) untuk pesta perkawinan

Disadur dari: Jurnal Penelitian Pendidikan, Vol. 14 No. 1, April 2013 (Yunus, 2013).

DISKUSI 11

TUGAS :

1. Gali tentang nilai-nilai luhur yang dimiliki oleh suku-suku lainnya di Indonesia yang berhubungan dengan karakter diri
2. Diskusi kan bersama teman-teman

2.5. Tangguh dulu atau Resilien dulu?

Pembahasan ini seperti layaknya telur dulu atau ayam dulu?. Sebelum membahas tentang sub bab stres, maka penulis merasa perlu memberikan penekanan tentang mana yang lebih dulu muncul, tangguh dulu atau resilien dulu. Secara teoritis manusia, Maddi (2018) menyatakan bahwa Tangguh itu **DIBENTUK** dan **DILATIH**. Ilustrasi tersebut Penulis bahas di awal bab tulisan ini, bahwa menjadi tangguh itu dibentuk dari sejak kecil, bisa dengan peristiwa hidup atau dengan menggunakan teknik/latihan sesuai perkembangan usia (lihat Diskusi 5).

DISKUSI 12

STUDI KASUS

Budi; Generasi Muda Yang Mandiri

Siang itu Budi sangat lemas, perutnya yang kecil tampak sekali bergoyang akibat menahan lapar dari tadi pagi. Ia sudah tak kuat lagi berdiri di bawah sinar matahari, namun semangatnya yang keras untuk bisa membahagiakan orang tuanya membuat ia bangkit kembali untuk kembali menjajakan koran yang mungkin sudah banyak yang tidak mau beli lagi. Adzan dhuhur berkumandang dari kejauhan, Budi segera melangkah kakinya yang mulai terasa panas akibat aspal yang kurang bersahabat diterik siang itu.

Ia segera mencari masjid terdekat kemudian berwudhu lalu menunaikan solat dhuhur berjamaah. Setelah selesai, ia bergegas memulangkan sisa koran yang tidak laku terjual. Sudah hampir setahun Budi jualan koran dan tidak sekolah lagi karena ayahnya telah wafat. Kini, ia harus menggantikan peran ayahnya untuk menanggung ekonominya keluarga dan membiayai sekolah adiknya.

Si Budi kecil walau dia gigih bekerja, namun ia tetap menjalankan kewajiban sebagai umat muslim. Ia tidak mau meninggalkan waktu solat walau pun dia sedang bekerja. Ia selalu membawa kain bersih untuk dipakai solat. Setelah berjualan koran pun ia bergegas pulang untuk membantu ibunya membuat makanan ringan untuk dititipkan ke warung tetangganya. Setelah itu, ia membantu adiknya mengerjakan pekerjaan sekolah.

Tak jarang ia hadir dalam sekolah yang diperuntukkan untuk anak-anak tak mampu di kampungnya, keinginannya untuk kembali sekolah sangat kuat, ia keluar dari sekolah pada saat kenaikan kelas 6, padahal ia terbilang anak yang sangat pintar dan rajin di kelasnya, namun apa daya Tuhan berkehendak lain, ayahnya wafat terlebih dulu.

Kegigihan Budi mulai berbuah manis. Semenjak setahun ia menabung, akhirnya ia bisa sekolah lagi di sebuah sekolah negeri di dekat kampungnya. Budi memang anak yang rajin belajar dan bekerja. Usaha kerasnya diketahui guru yang perhatian kepada Budi. Akhirnya Budi lulus dengan predikat terbaik dan mendapatkan beasiswa untuk meneruskan ke jenjang pendidikan lebih tinggi tanpa biaya.

Perjuangan Budi tak lepas dari doa sang Ibu. Siang malam ibunya terus mendoakan Budi agar menjadi anak yang saleh, beriman serta pintar dalam menimba ilmu dan menjadi anak yang berguna. Akhirnya Budi bisa lulus dari perguruan tinggi dan bekerja di perusahaan asing. Kini Budi menjadi kebanggaan bagi keluarganya.

Disadur dari buku Generasi Milenial Yang Tangguh SD Muhammadiyah 1 GKB Gresik, 2019 (Maulana & dkk, 2019).

TUGAS :

1. Sebutkan beberapa kata kunci yang berhubungan dengan Tangguh
2. Makna apa yang bisa diambil dari cerita tersebut?
3. Diskusi kan! (Kaitkan dengan Kekukuhan dan kelentingan Keluarga)

2.6. Tangguh dan Kesehatan

2.6.1. Tangguh dan Stres

Hartono (Hartono, 2011) dalam bukunya tentang stres, menjelaskan pengertian stres sebagai reaksi non spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (*stimulus stressor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya.

Hartono juga menerangkan bahwa tekanan stres (*stressor*) akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis. Batas kritis tekanan yang menimbulkan stres sangat bervariasi antar individu.

Secara umum faktor penyebab stres digolongkan menjadi:

1. Tekanan fisik: kerja fisik/otot yang berat, kerja otak yang terlalu lama, dan sebagainya.
2. Tekanan psikologis: hubungan keluarga, hubungan kerja, hubungan social dan lain sebagainya
3. Tekanan social ekonomi: perbedaan ras, persaingan bisnis, dan lain-lain.

Pendapat Losyk (2007) yang dikutip oleh Widyaningsih (Widyaningsih & Latifah, 2008), stres telah menyebabkan kerugian ekonomi negara Amerika Serikat lebih dari \$100 miliar per tahun. Departemen Dalam Negeri Amerika Serikat memperkirakan, 40% dari kasus keluar masuknya tenaga kerja disebabkan karena masalah stres. Stres berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Sarafino dan Smith (Sarafino & Smith, 2012) menuliskan bahwa penelitian para ahli juga membuktikan bahwa stres dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Dampak penyakit hipertensi akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila tidak segera ditangani dengan baik. Penelitian lanjutan tentang hipertensi ini mengungkapkan bahwa penyakit hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung, serta 5 kali lebih besar kemungkinan meninggal karena gagal jantung (*congestive heart failure*). Penderita hipertensi juga berisiko besar mengalami gagal ginjal.

Taylor (2018), dalam edisi terbarunya berjudul *Health Psychology*, menerangkan stres normal sesungguhnya merupakan reaksi alami yang berguna untuk mendorong kemampuan individu mengatasi problematika hidup. Jika tekanan stres terlampaui besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala fisik seperti: sakit kepala, mudah marah, tidak bisa tidur. Gejala ini merupakan reaksi non spesifik pertahanan diri. Ketegangan jiwa akan merangsang kelenjar anak ginjal (*corfex*) untuk melepas hormone adrenalin, yang berfungsi memacu kerja jantung lebih cepat serta

lebih kuat. Tekanan darah akan naik dan aliran darah menuju otak, paru-paru, dan otot perifer juga akan meningkat. Bila stres ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian, berupa perubahan patologis seperti serangan jantung, asma, eksim, kanker dan sebagainya. Selanjutnya jika sudah timbul patologis, tetapi stres tetap berlangsung, maka akan timbul komplikasi lanjutan yang lebih hebat seperti stroke otak, yang berakibat kelumpuhan bahkan kematian.

Sebelum timbul komplikasi serius akibat stres, sebenarnya kita dapat mencermati gejala-gejala awal berupa gangguan fisik atau pun mental. Setiap orang mempunyai titik lemah dan disitulah biasanya tampak gejala gangguan pertama, misalnya sebagian orang mengalami sakit perut, sedangkan orang lain mengalami sakit kepala.

2.6.2. Tangguh dan Pola makan

Hasil penelitian menunjukkan secara umum ada hubungan yang signifikan antara riwayat pemberian ASI dengan penyakit infeksi. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama pemberian ASI, ASI eksklusif, dan pemberian makanan pendamping ASI dengan penyakit infeksi pada balita di Provinsi Aceh (Nur & Nelly, 2014).

Telaah artikel tersebut menyimpulkan bahwa bayi yang disusui secara eksklusif sampai 6 bulan umumnya lebih sedikit menderita penyakit gastrointestinal, dan lebih sedikit mengalami gangguan pertumbuhan (Fikawati & Syafiq, 2010)

ASI sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak. Menurut penelitian, anak-anak yang tidak diberi ASI mempunyai IQ (*Intellectual Quotient*) lebih rendah 7-8 poin dibandingkan dengan anak-anak yang diberi ASI secara eksklusif (Yuliarti, 2010).

Dalam ajaran agama Islam terdapat ayat di dalam Al Qur'an yang mengharuskan umat Islam memakan makanan yang Halal dan Thoyib. Penjelasan Al Qur'an tentang makanan ini ada dalam Kitab Shahih Al Bukhori, yang ditulis oleh Baqi (Baqi, 2015), tentang makanan, nomor hadits 5417. Halal adalah segala makanan yang didapatkan dengan cara yang baik, bukan dari hasil korupsi, bukan dari hasil mencuri atau merampok. Halal juga berarti mengolah makanan dengan baik, tidak tercampur oleh segala yang haram seperti minuman keras, dan lainnya. Halal adalah sebelum di masukkan ke dalam mulut, bibir mengucapkan doa memuji kebesaran ALLOH, yang sudah menganugerahi rejeki makanan.

Toyib atau Thayyib (dalam Bahasa Arab) adalah baik. Toyib ini mengakar pada kata lain dalam bahasa Arab yakni Thaba. Adapun arti dari Thaba ini adalah lezat, baik, menyenangkan, nikmat, enak. Bagi penderita penyakit jantung, memakan makanan terlalu asin akan mengakibatkan kambuh sakitnya. Penderita asam urat tidak dianjurkan makan makanan mengandung purin tinggi, dan seterusnya. Oleh karena itu makanan dianggap baik bila sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia. Kebutuhan makan seorang anak pasti beda dengan kebutuhan makan pada remaja atau dewasa.

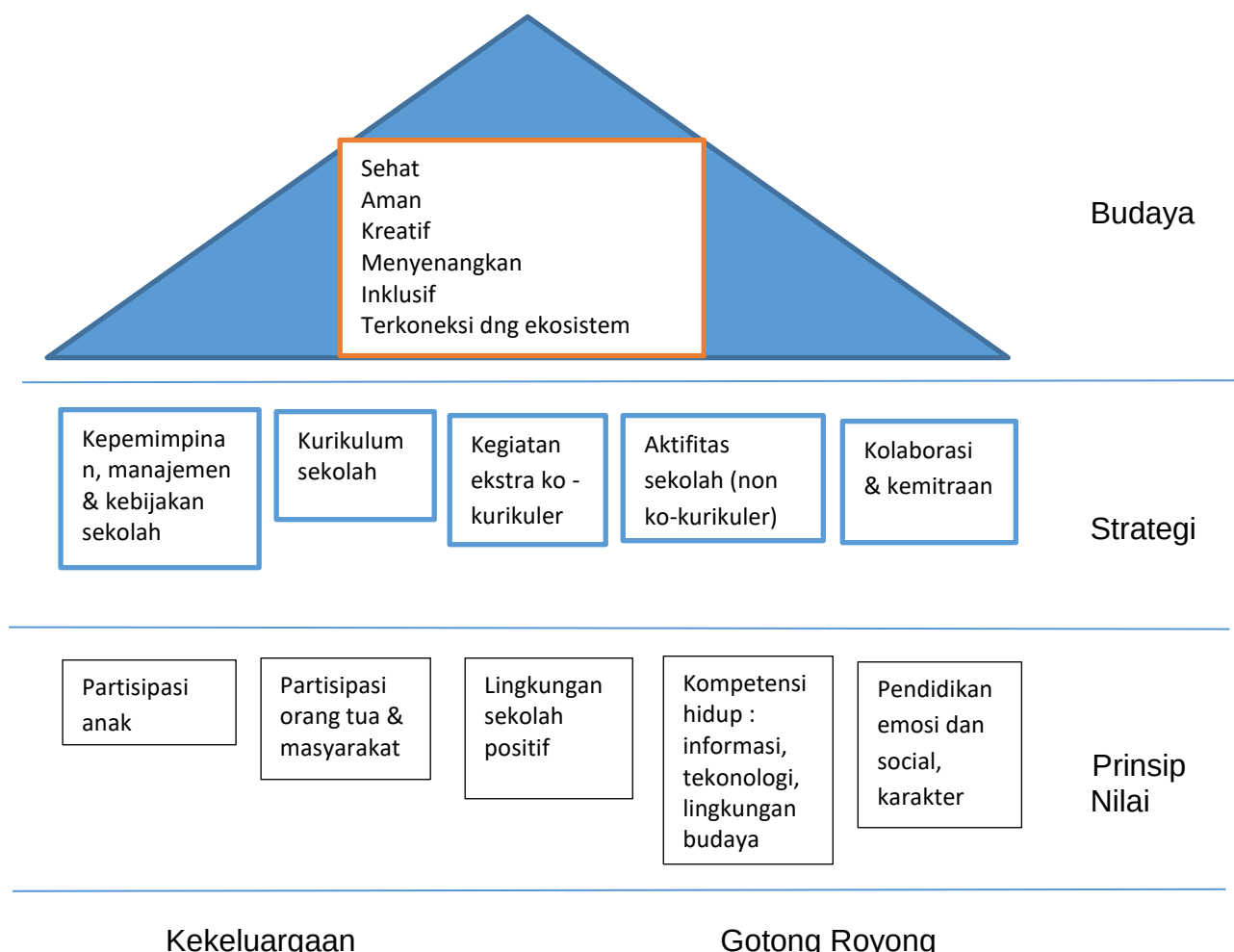
2.7. Tangguh dan Sistem Pendidikan Sebagai Pusat Pengubah Sosial (*Agent of Change*)

Sub bab ini penulis kutip dari tulisan Ramdhani (Ramdhani et al., 2018) yang mengulas tentang system pendidikan di Indonesia. Ramdhani memulai dari kurikulum pendidikan dasar, menengah sampai dengan pendidikan tinggi terdapat Mata Kuliah atau Mata Ajar yang sarat dengan pendidikan moral dan pendidikan karakter. Menurut Jean Piaget, pada awal masa remaja pikiran menjadi abstrak, konseptual, dan berorientasi pada masa depan; ia menyebutkan masa ini sebagai stadium operasi formal. Pada saat ini remaja banyak menunjukkan kreatifitas yang sangat luar biasa yang mereka ekspresikan dalam menulis, musik, seni, dan puisi. Menurut Erik Erikson, tugas utama masa remaja adalah untuk mencapai identitas ego yang didefinisikan sebagai kesadaran siapa dirinya dan kemana tujuannya.

Pengaruh yang cukup kuat dalam perkembangan remaja adalah lingkungan sekolah. Umumnya orang tua menaruh harapan yang besar pada lingkungan pendidikan di sekolah. Prasyarat terciptanya lingkungan kondusif bagi kegiatan belajar mengajar adalah di suasana sekolah. Suasana sekolah sangat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu: 1) Kedisiplinan, sekolah yang tertib dan teratur akan membangkitkan sikap dan perilaku disiplin pada siswa. Sebaliknya sekolah yang kacau dan disiplin longgar akan berisiko, bahwa siswa dapat berbuat semaunya dan terbiasa dengan hidup tidak tertib, tidak memiliki sikap saling menghormati, cenderung brutal dan agresif. 2) Kebiasaan belajar, suasana sekolah yang tidak mendukung kegiatan belajar mengajar akan berpengaruh terhadap minat dan kebiasaan belajar. 3) Pengendalian diri, suasana bebas di sekolah dapat mendorong siswa sesukanya tanpa rasa segan terhadap guru. Hal ini akan berakibat siswa sulit untuk dikendalikan.

Sekolah sering disebut sebagai rumah kedua bagi anak-anak. Bagaimana tidak, mereka rata-rata 7 jam berada di lingkungan sekolah, oleh karena itu apapun yang dialami anak-anak selama berada di sekolah sangat berhubungan erat dengan kehidupan mereka kelas setelah dewasa. Suasana sekolah hendaknya dapat membangun *engagement* (keterikatan). Sekolah yang memiliki keterikatan dengan lingkungan, social dan budayanya akan membantu anak-anak memiliki *wellbeing* (kesejahteraan) yang baik. Anak-anak yang membangun keterikatan dengan ekologiannya dilaporkan memiliki ketahanan diri serta kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan, prestasi akademik yang tinggi, perilaku positif dan mampu mengembangkan kompetensi dan ketrampilan yang dibutuhkan dalam hidup di abad sekarang, yaitu berpikir kritis, kreatif, adaptatif, kolaboratif dan komunikatif.

Usulan Chandra dan Minas yang tertuang dalam Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Indonesia (Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 2019), menggambarkan bangunan sekolah abad 21, sebagai berikut:



Gambar 1 : Model sekolah Indonesia abad 21 (Candra & Minas, 2014)

2.8. Tangguh dan religiusitas

Sub Bab ini sesungguhnya inti dari kesehatan mental. Sub Bab ini juga Penulis jadikan sebagai inti dari Bab penulisan tentang Tangguh. Sebagai orang muslim, rujukan dari penulis adalah Kitab Suci Al Qur'an yang penulis yakini sebagai "Hudallinnas" (petunjuk hidup bagi orang yang bertakwa). Penulis tidak menafikan penelitian-penelitian para ahli sebagai bentuk ikhtiar manusia mencari jalan keluar dari masalah dunia. Tetapi sebagai umat Islam penulis mempunyai kata kunci yaitu "Jangan pernah memisahkan masalah dunia dengan Keyakinan kepada ALLOH Yang Maha Esa". Orang yang mempunyai keyakinan sangat kuat (*haqul yaqin* = keyakinan paling tinggi) pada ALLOH, maka dalam kehidupannya akan senantiasa dipandu oleh NYA, sekalipun dalam keadaan yang sangat sulit, tertekan, dan "gelap", yang dalam pandangan manusia seolah-olah tidak ada jalan keluar sama sekali. Jalan keluar itu akan diberikan ALLOH dari arah yang tidak terduga. Tiba-tiba pikiran kita seperti dipandu untuk melakukan ini dan itu, melewati manusia yang ALLOH tunjuk menjadi perantara, awalnya tidak pernah terpikirkan oleh kita. Itulah buah kedekatan kita dengan ALLOH 'Azza Wajalla (Al Qur'an dan terjemahan, QS. 65; 2-3) (Departemen Agama RI, 2009). Sebagai umat Islam penulis juga meyakini bahwa Al Qur'an juga merupakan obat dari segala penyakit fisik dan psikis. Keyakinan pada Tuhan ini tentu saja tidak berlaku untuk umat Islam saja, tetapi pemeluk agama lain harus mempunyai sikap yang sama dalam meyakini agama masing-masing.

Penelitian Siti dan Nurul (Khalifah & Lutfiah, 2010), menjelaskan bahwa faktor religiusitas dirasakan sangat besar pengaruhnya bagi para remaja, terutama dirasakan dalam keadaan sulit yang menekan, namun tak lupa juga bersyukur disaat bahagia. Studi lain oleh Maburi dan Retnowati (2017), menunjukkan bahwa religiusitas menumbuhkan keiklasan, mengurangi kesedihan dan stres psikologis, membantu remaja Jawa memaknai secara positif pengalaman dan kehidupannya, penerimaan dirinya, serta menguatkan tumbuhnya harapan dan keimanan pada remaja Jawa. Individu dengan keyakinan agama yang kuat lebih memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan personal yang lebih besar, dan terkena dampak yang lebih kecil dari kejadian traumatik dibanding dengan orang-orang yang tidak mau terlibat dengan agama.

Ada satu fenomena yang menarik, bahwa Indonesia adalah negara yang religious dan spiritualis. Terdapat 5 agama yang diakui oleh pemerintah, dan semua berjalan serasi dan harmonis. Hanya saja akhir-akhir ini kekokohan kehidupan beragama masyarakat sedang diuji oleh ulah manusia-manusia yang tidak menyukai bila Indonesia

aman dan damai. Oleh karena itu ketangguhan beragama sangat perlu dibina dan dipupuk setiap saat.

Bila Kobasa membuat tiga dimensi ketangguhan (komitmen, kontrol, tantangan), maka dalam agama Islam, juga diajarkan bagaimana cara-cara mencapai tangguh. Seperti tersebut dalam hadits Imam Al Bukhori nomor hadits 71, yang dihimpun oleh Baqi (Baqi, 2015):

a. Ijtihad (planning/perencanaan yang matang)

Yaitu keseriusan dalam merencanakan hidup. Mengapa orang Islam solat subuh? Selain memang perintah ALLOH yang diajarkan oleh Rosul Muhammad, bahwa subuh (berasal dari kata “Asbah”) artinya merencanakan. Seharusnya sebagai muslim yang baik, maka begitu subuh tiba sudah siap dengan perencanaan selama sehari.

b. Jihad (*action*/usaha)

Action/tindakan/upaya yang sungguh-sungguh untuk mewujudkan rencana yang sudah disusun, misal : mencari nafkah, melahirkan, menyekolahkan anak, dan lainnya. Jihad bukan identik dengan perang atau mengaku bunuh diri di jalan ALLOH. Orang yang berjihad dalam mencari nafkah untuk keluarganya, maka dia bersungguh-sungguh dalam bekerja, dan tidak mau berbuat yang dilarang oleh agama.

c. Mujahadah (*Challenge*/ tantangan mengatasi gejolak jiwa)

Bangkit dari keterpurukan tidak lah mudah. Banyak tantangan yang akan dihadapi. Tantangan yang paling sering adalah mengatasi gejolak jiwa seperti: rasa malas, merasa tidak berdaya, terlalu sulit, dan lain sebagainya. Terdapat dua istilah dalam Al Quran yaitu Fajar (rambatan rangsangan yang baik) dan Fujur (rambatan rangsangan yang buruk). Jadi setiap kali perencanaan sudah disusun, maka kedua nafsu tersebut saling mempengaruhi. Tidak mudah mempertahankan rangsang yang baik, butuh konsistensi dan komitmen (istikomah) dalam menjalankan perencanaan yang sudah kita susun.

DISKUSI 13

TUGAS :

1. Siapkan Kitab Suci masing-masing sesuai agama dan kepercayaan mahasiswa
2. Carilah Surat dan ayat yang menggambarkan Tangguh ini.
3. Pelajari dengan seksama

2.9. Tangguh dan Latihan

Sebagai manusia, kita diwajibkan ikhtiar secara duniawi. Ada strategi dan teknik yang memang manusia diberikan keleluasaan untuk mengeksplor dan menemukan sebuah termuan. Memulai sub bab ini, penulis ingin berbagi tentang *sport psychology*, yang penulis sadur dari buku "*Advances in applied Sport Psychology: a review*" (Mellalieu & Hanton, 2009). Dalam bidang keolahragaan dikenal istilah *Imagery* (Citra). *Imagery* adalah pencitraan digambarkan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata, dan melibatkan penggunaan kombinasi modalitas sensorik yang berbeda tanpa adanya persepsi aktual. Terdapat studi While dan Hardy (2004) yang menjelaskan bahwa kita bisa sadar melihat gambar, merasakan gerakan sebagai gambar, atau mengalami gambar bau, rasa atau suara, tanpa mengalami hal yang nyata. Moran mendefinisikan *Imagery* sebagai persepsi tanpa sensasi. Individu sadar selama pengalaman pencitraan ini.

Diantara pemain dan pelatih olah raga, imagery adalah strategi yang populer dan diterima baik untuk meningkatkan berbagai aspek kinerja olah raga. Pentingnya strategi ini tercermin dalam laporan anekdotik dari Ronaldinho (gelandang FC Barcelona), salah satu pemain sepak bola terbaik di dunia, sebelum Piala Dunia 2006 yang dimuat di New York Times Sports Magazine. Berikut pernyataannya:

"ketika saya berlatih, salah satu hal yang saya lakukan adalah fokus pada penciptaan gambaran mental tentang cara terbaik memberikan bola kepada rekan se tim. Di setiap malam dan setiap hari, saya mencoba and berpikir terus, membayangkan permainan, yang tidak akan dipikirkan orang lain untuk melakukannya, yaitu mengingat kelebihan teman se tim saya. Ketika saya membuat permainan di pikiran saya, saya mempertimbangkan apakah rekan se tim suka menerima bola di kakinya, atau kepalanya. Itu yang saya lakukan. Saya membayangkan permainan. (2006, 4 June).

Dalam buku tersebut di dapatkan juga penelitian deskriptif yang menerangkan bahwa *imagery* sering digunakan oleh atlet terbaik. Studi Orlick dan Partington (1988) tentang unsur-unsur kesuksesan pada atlet, menemukan bahwa 99 % atlet Olimpiade Kanada menggunakan *imagery* sebagai strategi persiapan

Studi Maddi (Maddi, 2013), menjelaskan metode lain yang dapat digunakan untuk mendukung Tangguh adalah Self Talk. Self Talk di bidang olah raga sering dibarengi dengan Imagery. Self Talk mempunyai enam aspek, yaitu: 1) *Self Talk Valence (positive-negative self talk)*, 2) *Overtness (covert-overt self talk)*, 3) *Frequency*, 4) *How self-determined the self-talk is*, 5) *directional and intensity, motivational interpretations of self-*

talk, dan 6) *the functions*. Keefektifan dari Self Talk ini sudah diuji melalui penelitian panjang oleh para ahli keolahragaan (Hardy, 2006).

Penelitian Hardy sebelumnya (Maddi, 2005) menunjukkan korelasi positif antara *self talk* dan *self efficacy*. *Self Efficacy* juga berhubungan secara positif dengan kinerja seseorang. Dengan demikian, bila seseorang akan melatih ketangguhannya adalah dengan cara meningkatkan *self efficacy* diri dengan menggunakan metode *self talk*, dengan memperhatikan materi *self talk*, cara melakukannya, frekuensi, tujuan melakukan *self talk*, intensitas dan fungsi *self talk*.

Di dunia kesehatan, teknik *self talk* ini oleh Donald Meichenbaum disebut “*self inoculation*”, contoh : sebelum pasien dilakukan tindakan operasi, dianjurkan berkata pada diri sendiri seperti “saya tahu ini akan sakit, tapi saya bisa mengatasinya”, “saya sudah pernah mengalami pengalaman buruk sebelum operasi ini”. (Stein & Bartone, 2020).

3. KESIMPULAN

Be a Hardy person, karena hidup itu berbanding lurus dengan ujian. Setiap manusia mempunyai ujian hidup masing-masing, baik dalam bentuk harta, pekerjaan, sehat dan sakit, dan sebagainya. Justru dengan ujian seseorang bisa menjadi Tangguh. Bukankah anak SD kalau mau naik SMP harus melalui ujian dulu? Tangguh dapat dibentuk sejak usia dini oleh keluarga dan sekolah. Keluarga yang kokoh akan menurunkan sikap yang Tangguh pada anak.

Penanaman ajaran agama sejak dari masa kecil akan membuat remaja Tangguh menghadapi tantangan jaman. Untuk menjadi Tangguh remaja harus dekat dengan Tuhannya, karena Tuhan lah yang membuat dan merancang Tangguh dalam diri manusia. Tiada Daya Kekuatan melainkan dari Tuhan. Oleh karena itu menjadi Tangguh adalah berdoa terlebih dulu dan kemudian berikhtiar untuk menjadi Tangguh. Tangguh adalah benteng dan pertahanan kita terhadap setiap situasi yang menekan, tidak mengengkan, dan bahkan bisa menimbulkan stres, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Tangguh bermula dari sejak dalam kandungan. Melalui pola asuh orang tua yang baik, maka Tangguh bisa dipupuk dan dilatih. Keluarga sebagai inti dalam pengasuhan menduduki posisi yang sangat strategis dalam pembentukan Tangguh ini. Dari keluargalah Tangguh makin berkembang dan kemudian menjadi Benar-benar Tangguh.

Masa remaja adalah fase kritis dalam pembinaan Tangguh ini. Setelah peran keluarga, maka sekolah salah satu *agent* pembentukan Tangguh. Lingkungan sekolah, kurikulum dan suasana sekolah dapat membuat siswa-siswa menjadi Tangguh. Masih banyak lagi hal yang penulis gali lebih dalam tentang Tangguh. Di lain kesempatan penulis akan mencoba menambahkan hal-hal baru tentang Tangguh ini. Akhir kata penulis berbagi nasehat dari para sesepuh kita, peribahasa sebagai berikut: “guru kencing berdiri, murid kencing berlari”.

REFERENSI

- Afiatin, T. (2009). Subyective well-being of Aceh adolescents after Tsunami: The meaning of disaster and adolescent happiness. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 25(1), 11–29.
- Alfred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257–266.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian, Cetakan ke 12, Edisi Revisi*. Malang, UMM Press.
- Asirin, A., & Argo, T. A. (2017). Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi dan Implikasinya terhadap Ketangguhan Mata Pencaharian Nelayan. *Journal of Regional and Rural Development Planning*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.29244/jp2wd.2017.1.1.1-15>
- Baqi, M. F. A. (2015). *Muttafaqun'alaih: Shahih Bukhari Muslim*. Jakarta: Beirut Publishing.
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army special forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78–81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Carson, V. B., & Green, H. (1992). Spiritual well-being: A predictor of hardiness in patients with acquired immunodeficiency syndrome. *Journal of Professional Nursing*, 8(4), 209–220. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/8755-7223\(92\)90082-A](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/8755-7223(92)90082-A)
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2011). *Kepribadian: Teori dan Penelitian* (Edisi 10.). Salemba Humanika.
- Departemen Agama RI (Ed.). (2009). *Al-Qur'anul Karim & Terjemahannya; Edisi Doa*. Cicero Publishing.
- Dorimulu, P. (2020). *Lawan Corona Patuhi Kepala Negara*. 22 Maret 2020. <https://www.beritasatu.com/fokus/bersatu-melawan-corona>
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>

- Fikawati, S., & Syafiq, A. (2010). Kajian Implementasi dan Kebijakan Air Susu Ibu Eksklusif dan Inisiasi Menyusu Dini di Indonesia. *Makara Seri Kesehatan*, 14(1), 17–24.
- Garrosa, E., Moreno-Jiménez, B., Liang, Y., & González, J. L. (2008). The relationship between socio-demographic variables, job stressors, burnout, and hardy personality in nurses: An exploratory study. *International Journal of Nursing Studies*, 45(3), 418–427. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.09.003>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hartono, L. (2011). *Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 53, Issue 3, pp. 518–530). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.518>
- Indonesia, T. P. I. P. P. (2019). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Memahami Dinamika Perkembangan Anak* (Cet.1, Jun). Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Iswinarno, C., & Muflih, F. F. (2020). *Ini Isi Lengkap Pidato Anies yang Tetapkan Jakarta Darurat Bencana Corona*. 20 Maret 2020. <https://www.suara.com/news/2020/03/20/204938/ini-isi-lengkap-pidato-anies-yang-tetapkan-jakarta-darurat-bencana-corona>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2019). <https://kbbi.web.id/tangguh-2>
- Khalifah, S. N., & Lutfiah, N. (2010). Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres). *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 18(1), 19–28. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11533>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 37, Issue 1, pp. 1–11). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.707>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 42, Issue 1, pp. 168–177). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Mabruri, M. I., & Retnowati, S. (2007). *Hubungan antara kepribadian tangguh (hardiness) dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada korban bencana alam di Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.

- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. In *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* (Vol. 51, Issue 2, pp. 83–94). Educational Publishing Foundation. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- Maddi, S. R. (2005). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575–598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78–86. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.50.2.78>
- Mahmudah, I. (2009). Perbedaan ketangguhan pribadi (hardiness) antara siswa dan 47 siswi di sekolah menengah pertama daerah rawan abrasi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(Nopember), 47–59. <http://hdl.handle.net/11617/1452>
- Mathis, M., & Lecci, L. (1999). Hardiness and college adjustment: Identifying students in need of services. *Journal of College Student Development*, 40(3), 305–309.
- Maulana, A., & Dkk. (2019). *Generasi Milenial Yang Tangguh, Kumpulan cerita Siswa kelas 6 SD Muhammadiyah I GKB Gresik*.
- Maulidya, M., & Eliana, R. (2013). Gambaran Resiliensi Perantau Minangkabau yang Berwirausaha di Medan. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi (Psikologia)*, 8(1), 34–39. <https://talenta.usu.ac.id/jppp/article/view/2563>
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi Dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96–106. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1829>
- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology: a review*. London: Roudledge, Taylor & Francis Group.
- Nur, A., & Nelly, M. (2014). Riwayat Pemberian Air Susu Ibu dengan Penyakit Infeksi pada Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 9(9), 144–148. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v9i2.510>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (Tenth Ed.). New York: McGraw-Hill Internatinal Edition.
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2019 Tentang Karang Taruna. (2019). <https://www.peraturan.info/2020/04/permensos-nomor-25-tahun-2019-tentang-karang-taruna.html>
- Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Santrock, W. J. (2011). *Masa Perkembangan Anak, terjemahan, Buku 1* (Edisi 11). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Shek, D. T. L. (2002). Parenting characteristics and parent-adolescent conflict: A longitudinal study in the Chinese culture. *Journal of Family Issues*, 23(2), 189–208. <https://doi.org/10.1177/0192513X02023002002>
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sumantri, E., Darmawan, C., & Saefulloh. (2008). Modul 1: Generasi dan Generasi Muda. *Universitas Terbuka*, 1–35. <http://repository.ut.ac.id/3897/1/PKNI4312-M1.pdf>
- Suseno, F. M. (1985). *Etika Jawa: Sebuah analisa falsafati tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. Jakarta: Gramedia.
- Tang, T. L.-P., & Hammontree, M. L. (1992). The Effects of Hardiness, Police Stress, and Life Stress on Police Officers' Illness and Absenteeism. *Public Personnel Management*, 21(4), 493–510. <https://doi.org/10.1177/009102609202100406>
- Wajdi, M. B. N., Duryat, M., Saloom, G., Hariyanto, E., Syahbudi, Kurniawan, B., Fielnanda, R., Hartoyo, Z., Nurman, N., Neng, I. R., Fitri, A., Hannah, N., & Iswandi. (2018). *Komunitas Osing, interaksi budaya dan pembangunan (bunga rampai penelitian etnografi)*. <https://osf.io/dqjw4/>
- Walsh, F. (2012). Family resilience: Strengths forged through adversity. In *Normal family processes: Growing diversity and complexity, 4th ed.* The Guilford Press.
- Widyaningsih, N. N., & Latifah, M. (2008). Pengaruh Keadaan Sosial Ekonomi, Gaya Hidup, Status Gizi, dan Tingkat Stress terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.25182/jgp.2008.3.1.1-6>
- Wiyata, A. L. (2013). *Carok: Konflik kekerasan dan harga diri orang Madura* (Cet. kedua). Yogyakarta: LKiS Yogyakarta.
- Yuliarti, N. (2010). *Keajaiban ASI: Makanan Terbaik Untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan si Kecil*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yunus, R. (2013). Transformasi nilai-nilai budaya lokal sebagai upaya pembangunan karakter bangsa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1), 68–79. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/3508>