**PEMUDA TANGGUH INDONESIA**

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

1. **PENDAHULUAN**
	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 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 *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 menurut. 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 pengusah 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 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 mengahadapi 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 mengikut 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 berhubunga 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 disekirtarmu 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 menetralisir 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**](https://blog.ruangguru.com/tag/fisika-xi) yang kamu pikir sulit dan membuat stres itu.Rumus tekanan adalah sebagai berikut : P = F/A F = Gaya ( N ) A = Luas bidang sentuh ( m² ) P = Tekanan ( N/m² )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. **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, walapun 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 sosialisai 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 Organitation* (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:

1. Tidak terdapat gangguan jiwa (psikopatologi) yang jelas atau sakit fisik yang parah
2. Dapat menerima perubahan yang dialami, baik fisik maupun mental dan social
3. Mampu mengekspresikan perasaannya dengan luwes serta mencari penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi.
4. Mampu mengendalikan diri sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang tua, guru, saudara dan *peer group*/teman sebaya*.*
5. 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 :

1. Bagaimana perasaan remaja terhadap dirinya sendiri (dapat menerima diri apa adanya)
2. Bagaimana perasaan remaja terhadap orang lain (dapat menerima orang lain apa adanya)
3. Bagaimana kemampuan remaja mengatasi persoalan hidup sehari-hari

 DISKUSI 8

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

* 1. **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) kemampan 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 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 mempunya 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.

* 1. **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 menganggu. 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. Perspekstif 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 .
 |

1. **TANGGUH**
	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:

1. 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.
2. 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.
3. 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 didunia 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 Indoensia berjudul: ”Cut Nyak Dien” yang diperankanoleh Christine Hakim. Film ini penulis sarankan dengan alasan: 1) secara sinematografi, film tersebut sarat dengan contoh-contoh Tangguh, 2) alur cerita mendekati cerita aslinya. |

* 1. **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 langung 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 menujukkan 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 mengahadapi 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 mengenakkan 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 kerjaan. 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 manajarial mengurangi resiko kelelahan. Cara ini lebih baik dari pada menguragi stressor lingkungan
9. Bartone, Roland dan Picano (Bartone et al., 2008) meneliti Militer Pasukan Khusus sebanyak 1138 orang. Bartone menggunakan alat ukur *Dispositional Resilence 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.
	1. **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.

* 1. **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 adapatasi, 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 wirausahan yang tinggi pada perantau Minangkabau.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa masyarakat Osing melakukan penguatan identitas kesukuan, kebudayan 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, kebertahanan, 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 *rila, 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 Mabruri (Mabruri & 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 Mabruri 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 HUYULABagi 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 kedukaan 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 perkawinanDisadur 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 diri2. Diskusi kan bersama teman-teman |

* 1. **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 melangkahkan 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 korang yang tidak laku terjual. Sudah hamper setahun Budi jualan koran dan tidak sekolah lagi karena ayahnya telah wafat. Kini, ia harus menggantikan peran ayahnya untuk menanggung ekonomu 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. Akhrinya 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 kebanggan 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 )
 |

* 1. **Tangguh dan Kesehatan**
		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 terlampau 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.

* + 1. **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.

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

Sub bab ini penulis kutib 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 relajar 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 ekologinya 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, adapatif, 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:

Sehat

Aman

Kreatif

Menyenangkan

Inklusif

Terkoneksi dng ekosistem

 Budaya

Kolaborasi & kemitraan

Kepemimpinan, manajemen & kebijakan sekolah

Aktifitas sekolah (non ko-kurikuler)

Kegiatan ekstra ko -kurikuler

Kurikulum sekolah

 Strategi

Pendidikan emosi dan social, karakter

Lingkungan sekolah positif

Kompetensi hidup : informasi, tekonologi, lingkungan budaya

Partisipasi orang tua & masyarakat

Partisipasi anak

 Prinsip

 Nilai

 Kekeluargaan Gotong Royong

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

* 1. **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 kehidupan nya 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 Mabruri 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, kebahagian 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):

1. 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.

1. 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.

1. 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
 |

* 1. **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 popular dan diterima baik untuk meningkatkan berbagai aspek kinerja olah raga. Pentingnya strategi ini tercermin dalam laporan anekdotal 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-negatie 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).

1. **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 mengenakkan, 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 disarter 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

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 Jawara.

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 klas 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., Wimbarti, 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: Biopsychososial 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