

GAMBARAN RESILIENSI PADA PRIA DEWASA AWAL PASCA KEMATIAN ORANG TUA

Desiana Romarta Purba¹, Nancy Aritonang²

Email : desianapurba137@gmail.com, nancyaritonang@uhn.ac.id

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua. Metode penelitian yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif Deskriptif. Unit analisis yang dipakai dalam penelitian ini ialah Deskriptif Kualitatif. Karakteristik Subjek dalam Penelitian ini ialah Pria Dewasa Awal yang berusia 18-40 Tahun, yang Salah satu orang tua nya sudah meninggal dunia 2 Tahun Terakhir. Dalam penelitian ini, jumlah responden atau subjek ialah dua orang pria dewasa awal yang salah sata orang tua nya sudah meninggal. Analisis kualitatif ialah metode penelitian yang mempunyai focus kompleks dan bersifat respondentif serta menyeluruh. Analisis data ialah proses mengatur aturan data, mengelompokkannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dalam bentuk dasar. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilaksanakan yakni observasi dan wawancara sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan sesudah selesai di lapangan. Bersumber hasil penelitian dan analisis tentang resiliensi pada pria dewasa awal pasca kematian orang tua, dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran resiliensi pada pria dewasa awal sudah didapatkan gambaran resiliensi.

Kata Kunci : Gambaran, Resiliensi, Kematian Orang Tua

Abstract

The aim of this research is to understand the picture of resilience in early adult men after the death of a parent. The research method used by researchers in this research is the descriptive qualitative research method. The unit of analysis used in this research is Qualitative Descriptive. Characteristics of the subjects in this study are early adult men aged 18-40 years, one of whose parents has died in the last 2 years. In this study, the number of respondents or subjects were two early adult men whose parents had died. Qualitative analysis is a research method that has a complex focus and is respondent and comprehensive. Data analysis is the process of organizing data rules, grouping them into patterns, categories and units of description in basic form. Data analysis in qualitative research is carried out, namely observations and interviews before entering the field, during the field, and after finishing in the field. Based on the results of research and analysis of resilience in early adult men after the death of their parents, it can be concluded that a picture of resilience in early adult men has been obtained.

Keywords : Image, Resilience, Death of Parent

Pendahuluan

Kehidupan ialah suatu yang hirarki, dimana setiap tingkat struktur biologis ialah pengembangan dari tingkatan di bawahnya. Kehidupan juga dapat dimaknai sebagai proses perkembangan secara biologis, dimana kita akan bertumbuh sejak kita di dalam kandungan, lahir dan berkembang dari hari ke ke hari (Sarina, 2018).

Setiap ada kehidupan ada pula yang namanya kematian, kematian ialah fenomena esensial dan universal dalam rentang kehidupan manusia, setiap orang pada suatu ketika akan mengalaminya tanpa sanggup menunda atau bahkan meniadakannya. Pandangan Luper (D.W.S, 2018) kematian umumnya di pahami sebagai berhentinya proses kehidupan tanpa bisa dipulihkan lagi, hilangnya kemampuan untuk berkesadaran, maupun lenyapnya kesadaran diri manusia (Self-awareness). Dalam medis disebut sebagai kematian klinis. Kematian klinis ialah situasi ketika jantung berhenti bekerja sehingga menghentikan pasokan oksigen ke otak, kerja otakpun berhenti dan menghentikan kerja paru-paru. Dengan begitu system saraf pusat, system peredaran darah dan system pernafasan berhenti bekerja.

Pandangan Santrock (Oktafiani, 2020) kematian orang yang di cintai ialah suatu kehilangan yang sangat besar mempengaruhi individu, dampak kematian orang terkasih membuat seseorang cenderung sulit menyesuaikan diri. Kematian orang terkasih menjadi stressor major yang mampu memberikan dampak permasalahan psikologis seperti gangguan panik, fobia, kecemasan, perilaku adiktif, gangguan stres pasca trauma serta gangguan depresi.

Ketika seseorang meninggal, peristiwa kematian tidak hanya mempengaruhi orang itu sendiri tetapi juga orang lain, yakni keluarga yang ditinggalkan dan kematian dapat membawa penderitaan bagi orang-orang yang mencintainya. Keluarga yang ditinggalkan akan sangat merasa terpukul dengan situasi tersebut. Dimana orang tua ialah peran yang sangat penting didalam hubungan keluarga, perkembangan anak sangat membutuhkan perhatian dari orang-orang yang ada disekeliling kehidupan anak, hal ini di ungkapkan oleh Astusti & Gusniarti (Situngkir, 2018). Dalam masa pertumbuhan, individu membutuhkan sosok orang tua membantunya melewati fase-fase pertumbuhan tersebut serta remaja membutuhkan dorongan dari orang tua untuk melaksanakan hal-hal yang ingin ia lakukan, jadi apabila individu kehilangan sosok orang tua dalam kehidupannya, maka individu tersebut akan mengalami krisis identitas serta hilangnya role model dalam hidupnya.

Ketiadaan orang tua karena kematian ialah transformasi hidup yang menimbulkan stress dan menuntut individu berespon dalam melaksanakan penyesuaian. Ketidaksiapan individu dalam menghadapi kematian orang tua akan mengganggu proses perkembangan individu secara fisik, kognitif dan emosi. Individu yang kehilangan orang tua karena kematian umumnya juga akan mengalami hilangnya selera makan, sulit tidur dan sakit. Individu akan mengalami transformasi dalam aspek kognitif juga, dimana individu akan kesulitan ketika mengambil keputusan, salah persepsi, pikiran yang kacau, daya konsentrasi dan ingat menurun. Dalam aspek emosi, remaja yang kehilangan orang tua akan mengalami shock, sedih, takut, marah, dendam, merasa bersalah, malu dan tidak berdaya (SANTOSA, 2022).

Seseorang yang kehilangan orang tua dapat menyebabkan transformasi dalam kehidupannya. Kehilangan orang tua pada seseorang akan menimbulkan duka bisa menimbulkan respon lain seperti menolak kenyataan, putus asa, menangis, resah, marah, merasa bersalah, kehilangan, rindu dan merasa tidak rela. Lestari (2020) mengatakan kehilangan orang tua pada ketika remaja dapat memicu timbulnya keputusan dan tidak mempunyai harapan hidup. Remaja mengembangkan konsep abstrak mengenai kematian, mereka mendeskripsikan kematian sebagai kegelapan, transisi dan ketiadaan sehingga kematian orang tua menjadi tema penting dalam kehidupan remaja (Fatmawati, 2018).

Pandangan Harjuna (Havier Moreno, 2022) Individu ketika dihadapkan dengan stressor yang mendatangkan trauma yang sangat menekan, seperti kematian orang tua cenderung mempunyai pengaruh buruk terhadap perkembangannya, mereka akan kesulitan melanjutkan tugas perkembangan selanjutnya, tidak bahagia serta menerima penolakan dari lingkungan.

Kematian dari orang yang dicintai seperti orang tua pada umumnya akan mengalami kesedihan, kehilangan dan juga keterpurukan, tanpa memandang status gender baik itu laki-laki maupun perempuan, dimana semua orang akan merasakan kehilangan tersebut. Gender ialah perbedaan antara perempuan dan laki-laki dari segi perilaku yang mana perbedaan tersebut dibentuk oleh manusia melalui proses kultural dan sosial yang panjang (Arrosyidah, 2022). Gender diartikan sebagai perbedaan dalam peran dan pertanggungjawaban perempuan dan laki-laki. Gender masih sering dipermasalahkan karena

Desiana Romarta Purba, Nancy Aritonang | Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua

sudah melahirkan beberapa perbedaan seperti peran, tanggung jawab, hak, dan aktivitas antara laki-laki dan perempuan dalam bermasyarakat.

Pandangan penelitian yang dilaksanakan Siron, Asbi, dkk (2023) Bersumber hasil pertanyaan poin ke-3, sebanyak 20,1% orang tua memilih netral yang berarti orang tua sudah memahami bahwa pelabelan anak laki-laki tidak boleh menangis ialah hal yang tidak tepat. Akan tetapi, ada 69,1% orang tua yang bias gender kategori rendah, dan 10,8% orang tua yang bias gender kategori tinggi yang berpikir bahwa anak laki-laki tidak boleh menangis. Ketika anak laki-laki diejek oleh temannya, biasanya ia akan menahan dirinya agar tidak menangis di depan temannya, ia berusaha untuk terlihat gagah dan percaya diri. Padahal ketika pulang ke rumah ia akan menangis, kemudian orang tuanya memarahi anak tersebut dan mengatakan bahwa anak laki-laki tidak boleh menangis. Padahal menangis ialah ekspresi emosi seorang anak agar mereka merasa lebih tenang (Hadianti, 2010), baik laki-laki maupun perempuan (Suryadi et al., 2018).

Oleh karena tuntutan dari keluarga dan lingkungan yang menuntut laki-laki wajib tegar, laki-laki tidak boleh cengeng serta laki-laki tidak boleh menangis sejak kecil, hal tersebut menempah laki-laki menjadi sosok yang sangat susah mengekspresikan perasaannya serta menjadi pribadi yang susah ditebak. Dari hasil pengamatan peneliti selama ini, peneliti menyadari bahwa anak laki-laki cenderung lebih susah mengekspresikan segala emosi maupun perasaan yang dialami dibandingkan dengan perempuan yang lebih ekspresif dalam menunjukkan segala emosi maupun perasaan yang dirasakan (Siregar et al., 2022).

Dalam ilmu psikologi emosi itu dirasakan oleh perempuan maupun laki-laki, baik itu marah, sedih, luka, bahagia semua di rasakan laki-laki maupun perempuan akan tetapi hanya perempuan yang lebih menunjukkan emosi tersebut dan laki-laki cenderung menyembunyikan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait Resiliensi pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang tua.

Resiliensi ialah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi ialah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, frustrasi dan kemalangan pandangan Ladesma. resiliensi ialah suatu kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stress. Resiliensi ini juga dianggap sebagai kemampuan individu untuk mengatasi stress dengan baik (Anggana & Pedhu, 2021). Resiliensi juga dapat menentukan gaya berfikir individu untuk memaksimalkan dirinya sehingga meminimalkan ketidakmampuan diri dalam menghadapi masalah serta mengedepankan emosi positif untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Terdapat lima aspek resiliensi, pertama yakni aspek personal competence, high standarts and tenacity yang ialah aspek untuk mendukung individu untuk terus maju terhadap tujuan. Kedua, aspek trust in one's instincs, tolerance of negative affect and strengthening effect of stress yang ialah aspek yang berfokus pada ketenangan diri, ketepatan waktu dan keputusan individu ketika menghadapi stress. Ketiga, aspek positive acceptance of change and secure relationship yakni aspek yang berkaitan dengan bagaimana individu beradaptasi. Keempat, aspek control yakni aspek yang berfokus pada control individu untuk mencapai tujuan dan kemampuan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Kelima, aspek spiritual influences yakni kepercayaan individu pada Tuhan dan nasibnya (Sari & Arjanggi, 2020).

Pandangan Reivich & Shatte (Perdana, 2021) terdapat tujuh aspek resiliensi, yakni pertama emotion regulation, kemampuan untuk tetap tenang ketika menghadapi kondisi yang menekan. Kedua, impulse control, kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang muncul dari dalam diri. Ketiga, Optimism, individu percaya bahwa sesuatu akan berubah menjadi lebih baik. Ke empat, causal analysis, individu mempunyai kemampuan mengidentifikasi secara akurat permasalahan yang di hadapi individu Kelima, emphaty, ialah kemampuan bagaimana individu dapat membaca tanda-tanda dari kondisi psikologis dan emotional orang lain. Keenam, Self-Efficacy, sebuah keyakinan bahwa kita mampu untuk menyelesaikan masalah dan memakai kemampuan diri untuk sukses dalam menyelesaikan masalah. Ketujuh, Reaching Out, kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan sesudah kemalangan yang menimpa.

Selain itu, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi dalam diri seseorang Resnick, Gwither dan Roberto yakni Pertama, dorongan sosial (social support), individu yang mempunyai dorongan sosial yang baik lebih resilien dalam menghadapi berbagai permasalahan. Dorongan sosial sering di hubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang sedang berjuang mengalami kesulitan dan kesengsaraan, dikatakan bahwa individu yang di kelilingi oleh orang-orang di sekitarnya akan berdampak pada penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan dalam proses bangkit yang

Desiana Romarta Purba, Nancy Aritonang| Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua

dilaksanakan individu. Kedua, faktor spritualitas ialah salah satu faktor bisa meningkatkan resiliensi pada individu ialah ketangguhan (*hardiness*) dan keberagaman serta spritualitas. Faktor spritualitas membuat individu percaya bahwa Tuhan ialah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah di alaminya. Individu yang mengalami kesengsaraan dan mempunyai faktor spritualitas dalam dirinya percaya bahwa tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, melainkan dalam prosesnya ia percaya bahwa Tuhan ialah penolong setia hambanya. Ketiga, faktor emosi positif, dimana faktor emosi positif ialah faktor penting dalam menentukan resiliensi seseorang (Dolev-Cohen & Ricon, 2020). Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan tidak di inginkan, emosi positif yang dimiliki individu tersebut mampu membuatnya lebih positif dalam memandang setiap permasalahan dan meningkatkan rasa syukur yang mampu mengurangi rasa stress dan emosi negatifnya.

Dari hasil wawancara peneliti menemukan bahwa faktor religiusitas sangat mempengaruhi resiliensi, dimana faktor religiusitas akan membantu individu dalam mencapai resiliensi pasca individu mengalami kehilangan salah satu orang tua karena kematian. Dorongan, pertemanan dan lingkungan sosial juga ialah salah satu jembatan individu untuk resilien, dimana dengan adanya penguatan dari lingkungan, pertemanan akan membuat individu merasa disayangi, dihargai, dilindungi, dicintai, aman, nyaman, merasa berharga hingga pada akhirnya individu yang ditinggalkan orangtua karena kematian akan menemukan jalan baru bagi hidupnya (Amini-Tehrani et al., 2023).

Metode

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif Deskriptif. Deskriptif Kualitatif difokuskan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan pertanyaan siapa, apa, Dimana dan bagaimana suatu peristiwa atau pengalaman terjadi hingga akhirnya dikaji secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang muncul pada peristiwa tersebut (dalam Yuliani, 2018). Deskriptif kualitatif ialah sebuah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung memakai analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilaksanakan agar focus penelitian sesuai dengan fakta lapangan. Rijali (Riyanti et al., 2019)menerangkan bahwa penelitian kualitatif menelusuri makna, pemahaman, pengertian, verstehen tentang suatu fenomena, kejadian maupun kehidupan manusia dengan melibatkan langsung atau tidak langsung dalam setting yang diteliti, kontekstual dan menyeluruh.

Pandangan Poerwandari menerangkan bahwa pendekatan yang sesuai untuk penelitian yang tertarik dalam memahami manusia dengan segala kompleksitasnya ialah penelitian kuantitatif. Dimana pendekatan kuantitatif menekankan dinamika dan proses lebih memfokuskan diri pada variasi pengalaman individu-individu atau kelompok-kelompok berbeda. Dapat di simpulkan bahwa penelitian kualitatif ialah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, Tindakan yang secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suau konteks khusus yang di alamidan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Akilandeswari & Annalakshmi, 2023).

Unit Analisis

Unit analisis ialah sesuatu yang berkaitan dengan focus yang diteliti. Unit analisis yang dipakai dalam penelitian ini ialah Deskriptif Kualitatif. Deskriptif Kualitatif ialah suatu metode penelitian yang bergerak pada pendekatan kualitatif sederhana dengan alur induktif. Individu yang di gunakan sebagai unit analisis dalam penelitian ini ialah bagaimana resiliensi pasca kematian orang tua pada pria dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Alasan memilih pria dewasa awal yang salah satu orang tua nya sudah meninggal karena penulis ingin mengetahui bagaimana resiliensi pada pria dewasa awal yang salah satu orang tuanya sudah meninggal (Dey & Beena Daliya, 2019).

Jumlah Subjek Penelitian

Pandangan Guba & Lincoln penentuan sampel dalam penelitian kualitatif (*naturalistik*) sangat berbeda dengan penentuan sampel dalam penelitian konvensional (*kuantitatif*). Dimana jumlah responden atau subjek penelitian dimaksudkan untuk mengarahkan pemahaman secara mendalam dan

tidak wajib representatif. Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif tidak di dasarkan perhitungan statistik. Sampel yang dipilih berfungsi untuk mendapatkan informasi yang maksimum, bukan untuk digeneralisasikan. Dalam penelitian ini, jumlah responden atau subjek ialah dua orang pria dewasa awal yang salah sata orang tua nya sudah meninggal.

Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan penelitian kualitatif yang terbuka dan luas, Teknik pengumpulan kualitatif sangat beragam, disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian serta sifat objek yang di teliti. Pengumpulan data akan berpengaruh pada langkah-langkah penelitian berikutnya sampai dengan tahapan penarikan kesimpulan. Proses pengumpulan data ialah salah satu proses penting untuk itu di perlukan tehnik yang benar untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan dan dapat di percayai kebenarannya. Dalam proses pengumpulan data peneliti membutuhkan interaksi langsung dengan informan agar memperoleh informasi yang mengungkap permasalahan secara lengkap dan tuntas.

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Analisis data yang dipakai peneliti dalam penelitian ini ialah dari metode penelitian analisis kualitatif. Analisis kualitatif ialah metode penelitian yang mempunyai focus kompleks dan bersifat respondentif serta menyeluruh. Analisis data ialah proses mengatur aturan data, mengelompokkannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dalam bentuk dasar. Analisa ialah suatu tahapan-tahapan yang dilaksanakan oleh peneliti yang berfungsi untuk menelusuri, menata, serta meningkatkan pemahaman mengenai masalah yang di ambil dalam penelitian ini. Analisa di lakukan pada ketika pengumpulan data dan juga sesudah pengumpulan data.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan memakai teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilaksanakan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan (Lefia & Raihana, 2023) menyatakan bahwa "Analisis data ialah proses menelusuri dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilaksanakan yakni observasi dan wawancara sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan sesudah selesai di lapangan .

Hasil dan Pembahasan

Setting Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menguraikan hasil dan data penelitian yang bertujuan agar menemukan gambaran resiliensi pada pria dewasa awal pasca kematian salah satu orang tua. Penelitian ini memakai metode kualitatif yang dipakai agar menemukan kondisi yang dialami oleh pria dewasa awal yang salah satu orang tua nya sudah meninggal dunia. Pandangan Azwar (2011) penelitian kualitatif ialah penelitian yang menerangkan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dengan memakai logika ilmiah. Hasil penelitian ini bersumber teknik wawancara langsung yang dilaksanakan secara mendalam dengan tujuan mendapatkan informasi dan data secara langsung dan juga memakai metode observasi dan dokumentasi agar menemukan lebih dalam serta mentriangulasi mengenai data yang sudah ada untuk dianalisa. Analisis ini akan berfokus pada gambaran resiliensi pada pria dewasa awal pasca kematian salah satu orang tua.

Setting penelitian subjek I dalam penelitian ini dilaksanakan dikediaman subjek yakni Sosor bakara desa Hutajulu, kecamatan Pollung, kabupaten Humbang Hasundutan. Subjek I ialah seorang pria yang berusia tiga puluh enam tahun dan sudah menikah serta mempunyai 4 orang anak, anak pertama berusia 6 tahun, anak kedua berusia 4 tahun, anak ketiga berusia 2 tahun dan anak terakhir berusia 7 bulan. Subjek pertama ditinggalkan ayah karena kematian pada bulan Agustus 2023 dimana bertepatan pada hari kematian sang ayah putri atau anak bungsu dari subjek I lahir, jadi dalam satu waktu subjek I

Desiana Romarta Purba, Nancy Aritonang| Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua

mengalami dukacita dan cukacita secara bersamaan. Pada saat wawancara berlangsung, subjek sangat tenang menjawab serta menjelaskan setiap pertanyaan dari peneliti dan subjek cukup detail menceritakan bagaimana setiap perasaan yang dialami subjek.

Setting penelitian subjek II, penelitian dilaksanakan di kediaman subjek yakni di Parmiah desa Hutajulu, kecamatan Pollung, kabupaten Humbang Hasundutan, cat rumah subjek berwarna hijau muda dimana terbuat dari setengah bata dan setengah papan. Rumah subjek II bernuansa Rumah makan, dimana dulu sebelum sang ayah subjek II sakit, mereka sempat membuka rumah makan yang cukup laris pada masanya. Subjek II ialah pria yang berusia dua puluh delapan tahun dan belum menikah. Subjek II ialah anak terakhir dari 3 bersaudara dimana saudaranya yang lain ialah laki-laki semua. Subjek II kehilangan ayah karena kematian pada bulan September 2023. Sesudah kematian sang ayah, subjek II mengalami banyak penyesuaian dan tantangan dalam kehidupan, dimana subjek II tidak bisa lagi pergi merantau dan wajib tetap tinggal di kampung halaman untuk menemani ibu subjek II. Subjek II wajib memulai kehidupannya lagi di kampung halaman, yang mana sebelumnya subjek II sudah merantau 5 tahun terakhir di Kalimantan. Pada saat wawancara berlangsung subjek bercerita cukup detail dan sangat menghayati pada saat bercerita sehingga peneliti bisa membayangkan situasi yang terjadi dalam cerita tersebut.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Gambaran Resiliensi

	Subjek I	Subjek II
Faktor-Faktor Resiliensi	Dorongan sosial	Percaya bahwa dukungan sosial dari keluarga maupun pertemanan membantunya resiliensi
	<i>Spiritualitas</i>	Percaya bahwa Tuhan selalu menolong dalam sukaduka
	Emosi Positif	Keyakinan terhadap tradisi dan budaya tertentu bisa meningkatkan resiliensi
	Regulasi Emosi	Kontrol diri yang baik bisa membuat individu resiliensi
Aspek-Aspek Resiliensi	<i>Impuls Control</i>	Mampu menguasai diri serta tidak gegabah dalam mengambil keputusan ketika ada masalah akan meningkatkan resiliensi
	Optimis	Pribadi yang optimis meskipun dalam masalah
	<i>Causal analysis</i>	Individu yang memikirkan resiko sebelum bertindak
		subjek adalah pribadi yang tertutup
		Percaya akan kuasa Tuhan dalam kehidupannya
		Emosi positif belum tergambar, dimana subjek terkadang merasa bersalah, hilang arah serta menyesal hingga saat ini.
		Lebih memilih menyendiri ketika ada masalah
		Ketika dalam masalah serius subjek merenung dan menyendiri
		Percaya akan masa depan yang indah sesuai dengan usaha yang ia berikan
		Cenderung mengabaikan dan menghindari masalah

		yang ia alami untuk saat ini
Empati	Memiliki empati kepada lingkungan ataupun teman yang membutuhkan bantuan	Memiliki empati hingga rela berkorban demi teman
<i>Self-Efficacy</i>	Individu yang bertanggungjawab atas tugas yang diemban	Individu yang bertanggungjawab hingga tuntas atas tugas yang ia terima
<i>Reaching-out</i>	Memaknai, memandang serta mengambil hikmah dari setiap masalah yang datang dalam kehidupannya	Belum memiliki <i>reaching-out</i> karena belum bisa mengiklaskan setiap masalah yang terjadi dalam kehidupannya

Pembahasan

Bersumber hasil kajian mendalam terhadap hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan peneliti terhadap subjek I dan subjek II serta informasi yang didapat dari informan I dan Informan II, didapati bahwa subjek mempunyai resiliensi pasca kematian salah satu orang tua. Adapun masing-masing subjek mempunyai proses kehilangan yang berbeda-beda dengan kondisi dan latar belakang keluarga yang lumayan beda jauh. Dalam menjalani kehidupan sesudah kehilangan orang tua subjek I masih mempunyai istri sebagai support sistemnya dan sebagai tempat subjek bertukar cerita agar bisa bertahan dimasa sulitnya, sedangkan subjek II ialah individu yang sangat tertutup dan hanya memiliki 1 teman yang menjadi tempat bertukar fikiran ditambah subjek II memiliki prinsip bahwa ketika ia bercerita dengan oranglain itu sama saja menunjukkan kelemahannya, hal tersebut membuat subjek II menjadi pribadi yang mudah putus asa ketika dimasa sulitnya karena subjek II lebih banyak memendam setiap masalah yang dialaminya (Fachrial & Herdiningtyas, 2023).

Kedua subjek ialah pria dewasa awal yang bersuku Batak Toba dan sudah kehilangan salah satu orang tua 7 bulan terakhir dan 6 bulan terakhir. Kondrat laki-laki sebagai individu yang sering dituntut untuk selalu kuat dan tegar disetiap masalah yang ada dalam kehidupannya menempah mereka menjadi pribadi yang mengabaikan perasaan mereka dan bahkan memendam perasaanya sendiri dan tak jarang mereka menyangkal perasaan-perasaan atau emosi-emosi yang seharusnya dikeluarkan, contoh: sedih, marah, kecewa, dll mereka agar terlihat baik-baik saja. Dorongan sosial yang dirasakan kedua subjek sangat berbeda, dimana subjek I mempunyai dorongan sosial dari istri serta dari keluarga ataupun lingkungannya, dimana subjek I mengaku bahwa dia tidak bisa sendiri dalam menyelesaikan masalah yang sangat serius dalam kehidupannya dalam artian subjek I membutuhkan dukungan dari keluarga ataupun lingkungannya dalam mempertimbangkan setiap keputusan yang akan diambil oleh subjek sedangkan subjek II mengaku bahwa ia merupakan individu yang sangat tertutup atau introvert, dimana individu mengaku bahwa ia hanya memiliki satu teman yang bisa diajak untuk bertukar cerita ketika subjek mempunyai masalah. Hal tersebut membatasi gerak subjek untuk mencari solusi ketika ia menghadapi masalah dikarenakan subjek terbatas dalam bercerita kepada orang baru, akhirnya subjek lebih banyak memendam masalah sehingga subjek terkadang tersesat dalam fikirannya sendiri (Sihombing, 2020).

Kedua subjek berlatar belakang agama yang sama yakni Kristen Protestan dan kedua subjek mengaku bahwa kedekatan mereka kepada Tuhan belum intens serta masih sangat jarang membangun hubungan ataupun komunikasi yang baik dengan Tuhan, mereka mengaku bahwa mereka masih sangat jarang ke Gereja dan mengikuti Ibadah. Oleh karena hal tersebut terkadang mereka masih meragukan adanya Tuhan ketika mereka dalam masalah yang rumit serta tak jarang mereka menyalahkan Tuhan

Desiana Romarta Purba, Nancy Aritonang | Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua

ketika mereka sedang dalam masalah. Akan tetapi meskipun demikian, mereka selalu menyadari akan kuasa-kuasa dan berkat yang dari pada Tuhan dalam kehidupan mereka, dimana mereka masih mempercayai bahwa berkat itu ada pada mereka karena mereka masih diberikan kesehatan, nafas serta pertolongan dalam kehidupan ini.

Dalam faktor emosi positif kedua subjek bercerita tentang pengalaman mereka ketika pada saat ditinggalkan oleh orang tua, dimana subjek I bercerita ketika dia mengetahui bahwa orang tua nya sudah meninggal, subjek I bersyukur karena orang tua nya tidak lagi mengalami sakit nya itu. Subjek I juga bercerita ketika subjek I mengetahui bahwa ayahnya sudah meninggal, dia masih bisa mengendalikan dirinya dan berkata “akan kembali kepadaMu Tuhan setiap manusia ciptaanMu, akan tetapi sesudah pemakaman berlalu, hari demi hari sudah berganti baru lah subjek I merasa ada yang kurang dalam hidupnya. Subjek I kadang jadi hilang arah hidup ketika mengingat moment-moment ketika sedang bersama sang Ayah, subjek I juga mengaku bahwa pada waktu tertentu ia merasa bahwa arwah sang ayah menampakkan diri padanya (Mukarromah, 2021). Hal tersebut membuat subjek I selalu kepikiran dan menjadi merasa gusar atau tidak tenang pada saat melakukan aktivitasnya, pada akhirnya subjek I memutuskan untuk membuat sebuah acara Batak Toba yaitu “upah-upah” dimana sesuai kepercayaan subjek I tujuan dari acara ini yaitu untuk mengikhlaskan kepergian sang ayah agar subjek I beserta keluarga bisa melanjutkan hidup mereka kembali setelah semua yang sudah terjadi kepada keluarganya subjek I, acara tersebut juga bertujuan agar almarhum ayah subjek merasa tenang serta untuk memohon kepada Pencipta agar kiranya almarhum ayah subjek I, diterima oleh Allah Pencipta yang subjek yakini. Subjek I mengaku setelah mereka membuat acara “upah-upah” sesuai tradisi dan kepercayaannya, subjek I merasa sudah lebih tenang dalam bekerja maupun beraktivitas seperti biasanya. Subjek I juga bercerita bahwa ia tidak pernah bepergian jauh untuk sekedar refreasing pasca kematian orang tua nya, mereka hanya melaksanakan perjalanan sekali ke Aek Nabara dan itupun karena ada acara pesta pemakaman saudara mereka. Pada ketika diperjalanan subjek mengaku bahwa dia merasa tenang ketika dalam perjalanan karena tujuan mereka bepergian ialah hal penting jadi mereka berserah kepada Tuhan agar diberkati selama perjalanan.

Berbeda dengan subjek II, peneliti menemukan bahwa emosi positif dari subjek II masih belum tergambar, dimana dari semua hasil probing yang dilakukan peneliti pada saat wawancara pada subjek II, hanya emosi negatif yang paling menonjol. Subjek II bercerita ketika dia mendapat kabar bahwa sang Ayah sudah tiada, subjek II merasa bahwa dia tidak bisa memaafkan dirinya lagi karena subjek II mengaku bahwa 4 tahun terakhir sebelum Ayahnya meninggal, subjek II berada di Perantauan dan sangat jarang bertanya kabar kepada sang Ayah. Subjek II merasa bahwa tidak ada perbuatan baik yang ia berikan kepada Ayah semasa hidupnya dan hal tersebut ialah penyesalan terbesarnya hingga dia tua nanti. Subjek II juga mengaku setelah kepergian sang ayah, ia tidak pernah merasa tenang dalam hati maupun hidupnya lagi oleh karena itu, akhirnya subjek II mencari pelarian atau ketenangan sementara yaitu minum alkohol dan mabuk-mabukan (Aini & Satwika, 2022).

Sesudah kehilangan salah satu orang tua, kedua subjek juga dituntut untuk mengontrol emosi pada ketika masalah silih berganti. Subjek I bercerita ketika ia dihadapkan dengan masalah, ia cenderung lebih baik mendiamkan masalah tersebut sambil menelusuri jalan keluar agar tidak memicu masalah-masalah baru lagi. Subjek I juga mengaku bahwa intinya dalam mengontrol emosi ketika dalam masalah yaitu harus tenang dan jangan gegabah dalam bertindak. Sedangkan subjek II bercerita sesudah ia kehilangan Ayah, subjek II bercerita ketika ia sedang mempunyai masalah, subjek II lebih suka mengurung diri dikamar dan mendengarkan musik, agar subjek II lebih relax dalam menelusuri solusi dari setiap masalah yang ada. Subjek II juga mengaku bahwa ia merupakan individu yang susah cerita ataupun curhat ke orang lain karena subjek II memegang prinsip kalau cerita ataupun curhat ke orang lain itu sama saja dengan menunjukkan kelemahannya.

Aspek Impuls Control menceritakan tentang kesulitan yang dialami subjek untuk mengendalikan diri pada ketika subjek dalam masalah. Subjek I bercerita tentang situasi sulit yang dialami, dimana

pernah suatu kejadian yakni kecelakaan ibu dari subjek I, subjek I dituntut untuk tenang dalam menelusuri solusi pada situasi tersebut. Subjek I mengaku bahwa jika pada ketika itu dia gegabah dalam mengambil keputusan mungkin masalah tersebut akan lebih rumit. Subjek I bercerita pada ketika kejadian itu, ia merasa tenang dalam mengambil keputusan atau langkah berikutnya sehingga masalah tersebut terselesaikan dengan baik tanpa memunculkan masalah-masalah baru lagi. Sedangkan subjek II bercerita ketika ia dihadapkan dengan masalah besar, subjek II memilih untuk merenung terlebih dahulu. Jika subjek II merasa sudah jenuh sekali, baru lah subjek II terkadang pergi ke tempat tongkrongan yang lebih dewasa atau orang tua untuk meminta arahan ataupun solusi dari masalah yang sedang dihadapi (Dey & Beena Daliya, 2019).

Dalam aspek Optimis menceritakan tentang bagaimana keyakinan subjek tentang masa depan yang baik, masa depan yang indah dan bagaimana pandangan subjek untuk meraih masa depan tersebut. Pandangan subjek I tentang kesuksesan itu sederhana, dimana ketika ia dan keluarganya tidak membebani orang lain lagi itu merupakan kesuksesan menurut subjek I, untuk aksi nyatanya subjek I sudah mulai membuat usaha yang berbentuk ladang dengan pokok kopi yang sudah tertanam sebanyak 500 batang sebagai modal mereka nantinya. Subjek I juga mengatakan bahwa diatas segalanya itu, kita harus kerjakan apa yang kita doakan kepada Tuhan dan doa kan apa yang kita kerjakan kepada Tuhan, jika kita sudah melakukan hal tersebut subjek I percaya kita bisa meraih lebih dari yang kita harapkan dan yang kita pikirkan. Sedangkan subjek II bercerita tentang masa depan itu adalah hal yang sulit untuknya, diposisi subjek II masih baru merintis usaha dari 0 di kampung akan tetapi subjek II tidak menyerah dengan keadaan, subjek II menyerahkan setiap apa yang dikerjakannya kepada Tuhan. Subjek II juga bercerita bahwa ia percaya masa depan yang baik itu ada, dimana subjek II juga berkata bahwa selagi yang kita fikirkan ialah hal positif dan mempunyai tujuan pasti akan berhasil.

Dalam aspek causal analysis subjek menceritakan tentang bagaimana cara subjek dalam menangani masalah yang datang disatu waktu yang sama dan bagaimana subjek mengontrol diri ketika mengalami masalah yang serius serta bagaimana cara subjek mengidentifikasi setiap masalah yang datang dalam hidupnya. Subjek I bercerita bahwa sebelum bertindak kita harus memikirkan dulu setiap konsekuensi nantinya serta subjek I menekankan bahwa jadilah manusia yang bertanggung jawab atas keputusan maupun tindakan. Sedangkan subjek II bercerita bahwa ia masih sangat susah untuk berdamai dengan masalah-masalah yang datang dalam kehidupannya, hal tersebut diakibatkan karena masalah-masalah subjek II yang terjadi pada waktu lampau belum juga selesai sampai tuntas, hal tersebut menempah subjek II menjadi individu yang bodoh amat, mengabaikan serta cenderung menghindari masalah.

Aspek empati subjek menceritakan bagaimana kemampuan subjek dalam memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain yang ada dilingkungannya. Subjek I bercerita jika ada temannya yang membutuhkan bantuannya, ia akan membantu semampu nya, subjek I juga menegaskan bahwa ia akan menolong serta membantu individu yang membutuhkan bantuannya. Sedangkan subjek II bercerita dalam membantu dan menolong orang lain dia tidak pernah setengah-setengah, dimana subjek memberikan sebuah ilustrasi “ketika subjek sedang tidak memiliki uang, ternyata ada temannya yang sedang membutuhkan pinjaman maka subjek II akan mencoba meminjam uang temannya yang lain untuk membantu temannya yang sedang kesusahan tersebut”, Tak jarang karena kebaikan subjek II sering kali ia menjadi korban dari temannya. Hal tersebut diakui oleh subjek II bahwa ia sering jadi korban dari temannya, dimana pada saat temannya dalam masalah maka akan mencari subjek II, setelah masalah yang dihadapi temannya itu sudah selesai maka temannya tersebut akan pergi. Meskipun demikian subjek II mengaku bahwa sudah sifat alamiah manusia ketika butuh maka akan datang dan ketika ia merasa sudah tidak ada keperluan lagi maka ia akan pergi, meskipun begitu subjek II akan selalu lapang dada dan dengan tangan terbuka menerima temannya ketika datang kepada subjek II.

Aspek self-efficacy menceritakan tentang keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaknakan sebuah tugas ataupun tanggung jawab yang diberikan kepada individu tersebut. Kedua subjek bercerita tentang pengalaman yang mereka alami, subjek I bercerita jika ia

diberikan sebuah tugas ataupun tanggung jawab dalam menyelesaikan sebuah tugas maka ia akan bertanggung jawab penuh atas tugas itu hingga tugas itu selesai. Jika subjek I kurang memahami cara pengerjaan dari tugas yang diberikan kepada tersebut maka subjek I akan menelusuri solusi serta bertanya kepada teman tentang solusi dari masalahnya tersebut. Subjek II bercerita jika ia diberikan tugas ataupun tanggung jawab, ia akan mengerjakannya hingga tuntas dan subjek II bercerita jika ia ialah individu yang mempunyai target dalam hidupnya, subjek II juga tidak mau menunda-nunda pekerjaannya.

Dalam aspek Reaching-out subjek bercerita tentang bagaimana tanggapannya tentang pelajaran hidup, bagaimana subjek memaknai setiap masalah yang datang dalam hidupnya, apakah subjek mempercayai takdir atau tidak serta bagaimana cara subjek mengikhlaskan setiap masalah yang datang dalam hidupnya. Subjek I bercerita jika semua yang ada dalam kehidupan ada prosesnya, dimana subjektif I mengaku bahwa setiap masalah yang dilalui akan meninggalkan pengalaman supaya dikemudian hari subjek I bisa belajar dari kesalahan yang sudah dilaluinya. Subjek I juga mengakui pepatah yang mengatakan bahwa pengalaman ialah guru terbaik. Subjek I mempercayai bahwa nasib itu bisa dirubah sedangkan takdir itu hanya bisa diterima dengan lapang dada. Subjek I menyadari bahwa hidup di bumi ini hanya sementara saja dan pada akhirnya semua individu akan berakhir dari kehidupan ini. Sedangkan subjek II percaya bahwa jika sesuatu itu memang bukan untuk kita maka bagaimanapun usaha kita menjauhi hal tersebut, maka hal tersebut akan didekatkan pada kita. Subjek II juga mengaku bahwa hingga saat ini, subjek II belum bisa mengikhlaskan setiap masalah yang datang dalam kehidupannya, Subjek II juga mengaku bahwa ia belum bisa berdamai dengan dirinya sendiri hal tersebut membuat subjek II terkadang masih mau menyalahkan diri sendiri dan juga menyalahkan keadaan.

Kesimpulan

Bersumber hasil penelitian dan analisis tentang resiliensi pada pria dewasa awal pasca kematian orang tua, dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran resiliensi pada pria dewasa awal sudah didapatkan gambaran resiliensi. Adapun faktor ataupun aspek resiliensi yang dimiliki subjek meliputi:

1. Faktor dorongan sosial: kedua subjek sama-sama menyadari pentingnya dukungan dan dorongan sosial ketika ada masalah.
2. Faktor Spiritualitas: kedua subjek menyadari bahwa ditengah masalah yang dihadapi nya, mereka masih mempunyai Tuhan sebagai tempat mereka mengadu, meskipun kedua subjek mengaku bahwa praktik kepercayaan agama mereka belum sempurna akan tetapi mereka sama-sama meyakini bahwa ada kuasa Tuhan yang bekerja dalam hidup mereka.
3. Faktor emosi positif: subjek I sudah menunjukkan emosi positif atas apa yang sudah terjadi dalam hidupnya akan tetapi subjek II masih menonjolkan emosi negatif pasca semua yang sudah terjadi.
4. Aspek Regulasi Emosi: kedua subjek menyadari pentingnya mengontrol diri pada ketika ada masalah agar tidak menambah masalah.
5. Aspek Impuls Control: kedua subjek memahami situasi, kondisi dan kebutuhan diri masing-masing dalam mengendalikan diri pada ketika mereka ketika dalam masalah.
6. Aspek Optimis: kedua subjek mempunyai pandangan yang baik tentang masa depan.
7. Aspek Causal analysis: kedua subjek mempunyai sudut pandang yang berbeda, dimana subjek I menekankan untuk berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak serta subjek I menekankan untuk menjadi individu yang bertanggung jawab sedangkan subjek II bercerita bahwa ia masih sangat susah untuk berdamai dengan masalah yang datang dalam hidupnya, hal tersebut menempah subjek menjadi individu yang menghindari serta mengabaikan masalah.

Desiana Romarta Purba, Nancy Aritonang| Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua

8. Aspek Empati: kedua subjek mempunyai kemampuan dalam memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain yang ada dilingkungannya.
9. Aspek Self Efficacy: kedua subjek ialah individu yang sangat bertanggung jawab ketika mereka diberikan tugas ataupun tanggung jawab
10. Aspek Reaching-out: subjek I percaya bahwa segala sesuatu ada prosesnya serta segala pengalaman dimasa lalu memberikan pelajaran berharga untuk kehidupan dihari berikutnya dan subjek I selalu mengikhlaskan setiap masalah yang datang dalam hidupnya, sedangkan subjek II percaya belum bisa mengikhlaskan setiap masalah yang datang dalam hidupnya.

Daftar Pustaka

- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198. <https://doi.org/10.31293/character.v9i6.186-198>
- Akilandeswari, M., & Annalakshmi, N. (2023). Influence Of Alienation, Educational Aspiration, And Teacher Connectedness On Resilience Among Orphan And Non-Orphan Adolescents: A Comparative Study. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 14(3), 259–266.
- Amini-Tehrani, M., Nasiri, M., Jalali, T., Sadeghi, R., Mehrmanesh, M., & Zamanian, H. (2023). Relational Adverse Childhood Experiences Questionnaire: Development And Retrospective Validation Among Young Iranian People. *Current Psychology*, 42(7), 5306–5321.
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Pendidikan Dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 19(1), 105–115.
- Arrosyidah, S. (2022). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS X YANG MENGERJAKAN*. Universitas Islam Sultan Agung.
- D.W.S, F. P. (2018). PSYCHOLOGICAL Well-Being Wanita Dewasa Lajang (Ditinjau Dari Empat Tipe Wanita Lajang Menurut Stein). *MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.31293/Mv.V1i1.3494>
- Dey, P., & Beena Daliya, R. (2019). The Effect Of Resilience On The Psychological Well Being Of Orphan And Non-Orphan Adolescents. *Indian Journal Of Mental Health*, 6(3), 253.
- Dolev-Cohen, M., & Ricon, T. (2020). Demystifying Sexting: Adolescent Sexting And Its Associations With Parenting Styles And Sense Of Parental Social Control In Israel. *Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace*, 14(1).
- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercerai*.
- Havier Moreno, R. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Lefia, F. N., & Raihana, P. A. (2023). Peran Istri Dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Kematian Suami Akibat Covid-19. *Psycho Idea*, 21(1), 37–49.
- Mukarromah, M. (2021). *Perbedaan Resiliensi Pada Single Mother Dewasa Awal, Dewasa Tengah Dan Dewasa Akhir Pasca Kematian Pasangan Hidup Di Kelurahan Mojolangu Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Oktafiani, M. (2020). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Subjective Well-Being Pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru*. Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/eprint/12676>

- Desiana Romarta Purba, Nancy Aritonang| Gambaran Resiliensi Pada Pria Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua
- PERDANA, K. I. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG %0AMENYUSUN SKRIPSI %0A
- Riyanti, E., Nurlaila, N., & Astutiningrum, D. (2019). Pengaruh Edukasi Breastfeeding Ibu Post Partum Terhadap Breasfeeding Self Efficacy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(3), 96. <https://doi.org/10.26753/jikk.v14i3.350>
- SANTOSA, J. C. M. (2022). *PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA PERAWAT SELAMA PANDEMI COVID-19*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Sari, H. R., & Arjanggi, R. (2020). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Sarina, S. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1567>
- Sihombing, S. J. (2020). Resiliensi Anak Korban Perceraian Dalam Menjalini Hubungan Kencan Di Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(1), 33–52.
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi Pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284–292. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Situngkir, J. H. G. (2018). *Perbedaan Kualitas Hidup Ditinjau Dari Status Pernikahan Pada Masyarakat Di Kelurahan Bantan Medan*.
- Suryadi, B., Soriha, E., & Rahmawati, Y. (2018). Pengaruh Gaya Pengasuhan Orang Tua, Konsep Diri, Dan Regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 23(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jip.v23i2.10969>