

**DINAMIKA RESILIENSI PADA ORANG DEWASA DENGAN
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)**

SKRIPSI



Oleh:

M. Bayu Sahputra

NIM. 200401110240

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**DINAMIKA RESILIENSI PADA ORANG DEWASA DENGAN
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**M. Bayu Sahputra
NIM. 200401110240**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024


HALAMAN PERSETUJUAN
DINAMIKA RESILIENSI PADA ORANG DEWASA DENGAN
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)

SKRIPSI

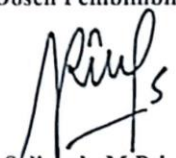
Oleh:
M. Bayu Sahputra
NIM. 200401110240

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1


Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198806012019031009

Dosen Pembimbing 2



Novia Solichah, M.Psi., Psikolog
NIP. 199406162019082001

Malang, 30 Mei 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

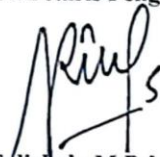
LEMBAR PENGESAHAN
DINAMIKA RESILIENSI PADA ORANG DEWASA DENGAN
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)

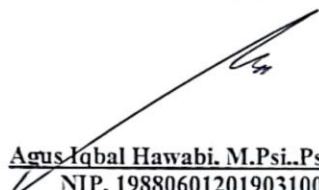
Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 26 Juni 2024

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris Penguji

Ketua Penguji


Novia Splichah, M.Psi., Psikolog
NIP. 199406162019082001


Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198806012019031009

Penguji Utama



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulan Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa'at Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Asalamualaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul

**DINAMIKA RESILIENSI PADA ORANG DEWASA DENGAN ADVERSE
CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)**


Yang ditulis oleh :

Nama : M.Bayu Sahputra
NIM : 200401110240
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang, 26 Juni 2024
Dosen Pembimbing 2


Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198806012019031009

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Asalamualaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul

**DINAMIKA RESILIENSI PADA ORANG DEWASA DENGAN ADVERSE
CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)**

Yang ditulis oleh :

Nama : M.Bayu Sahputra
NIM : 200401110240
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang, 26 Juni 2024

Dosen Pembimbing 1,



Novia Solichah, M.Psi., Psikolog
NIP. 199406162019082001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Bayu Sahputra

NIM : 200401110240

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian ini dibuat dengan judul "Dinamika Resiliensi pada Orang Dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs)" adalah benar-benar penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali pada kutipan disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapat sanksi akademik.

Malang, 14-05-2024



M. Bayu Sahputra
NIM. 200401110240

KATA PENGANTAR

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan karunia tetapnya iman, terangnya hati, serta keselamatan dunia dan akhirat kepada seluruh umat manusia sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari *support* dan do'a dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA. selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi.,Psikolog, dan Ibu Novia Solichah, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan motivasi kepada penulis.
5. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag. sebagai penguji yang memberikan saran dan pengembangan untuk penelitian kali ini
6. Ibu Rahmatika Sari Amalia, M.Psi. selaku dosen wali selama penulis menempuh studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada penulis.
8. BAK Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu administrasi penelitian, sehingga pengerjaan tugas akhir ini dapat berjalan lancar.

Blitar, 25 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING 1	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING 2	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	x
BAB I	
A. Latar Belakang	1
B. Pertanyaan Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II	
A. Individu Adverse Childhood Experiences	13
B. Pengertian Dinamika Resiliensi.....	24
C. Sumber Pembentuk Resiliensi	26
D. Aspek-Aspek Resiliensi	34
E. Karakteristik Individu yang Resilien	38
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	40
G. Fungsi Resiliensi.....	43
H. Resiliensi dalam Perpektif Islam	44
I. Kerangka Konseptual Penelitian.....	47
BAB III	
A. Kerangka Penelitian.....	50
B. Pengumpulan Data	51
C. Teknik Pengumpulan Data.....	54
D. Analisis Data.....	56

E. Keabsahan / Kredibilitas Data	58
BAB IV	
A. Proses Penelitian	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	87
C. Informasi Demografis Partisipan	65
D. Dinamika Resiliensi Setelah Mengalami Adverse Childhood Experiences	73
E. Temuan Penelitian (Kebaruan Data).....	78
F. Pembahasan.....	80
BAB V	
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pertimbangan Afifi Traice (2020) Mengenai Jenis-jenis Adverse Childhood Experiences (ACEs)	14
Tabel 2.2 Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs).....	18
Tabel 4.1 Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs) TT.....	65
Tabel 4.2 Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs) ER	68
Tabel 4.3 Sumber Pembentuk Resiliensi Menurut Grotberg.....	71
Tabel 4.4 Aspek yang Mempengaruhi Kemampuan Resiliensi Menurut Reivich dan Shatte (2002)	73
Tabel 4.5 Sumber Pembentuk Resiliensi Menurut Grotberg.....	74
Tabel 4.6 Aspek yang Mempengaruhi Kemampuan Resiliensi Menurut Reivich dan Shatte (2002)	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual Penelitian	47
Gambar 3.1 Skema Analisis Data Model Miles dan Huberman	57
Gambar 3.2 Triangulasi Data.....	60
Gambar 4.1 Temuan Penelitian (Kebaruan Data)	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Wawancara Partisipan 1

Lampiran 2 Transkrip Wawancara Partisipan 2

Lampiran 3 Transkrip Wawancara Partisipan 1

Lampiran 4 Transkrip Wawancara Partisipan 2

Lampiran 5 Transkrip Wawancara *Significant Other* 1

Lampiran 6 Transkrip Wawancara *Significant Other* 2

ABSTRAK

Sahputra, Mohammad Bayu. 2024. Dinamika Resiliensi pada Orang Dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs), *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog, Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

Adverse Childhood Experiences (ACEs) mengacu pada serangkaian pengalaman negatif yang dialami seseorang sebelum usia 18 tahun seperti kekerasan fisik, emosional, seksual, pengabaian fisik dan emosional, serta disfungsi rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika resiliensi pada orang dewasa yang pernah mengalami ACEs serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersebut, termasuk peran *significant other* seperti pasangan, teman dekat, dan mentor dalam membangun resiliensi.

Resiliensi yang bersumber dari faktor eksternal yaitu "*I Have*" (dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas), faktor internal yaitu "*I Am*" (kepercayaan diri, spiritualitas, dan identitas pribadi), dan kemampuan problem solving yaitu "*I Can*" (kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan yang baik). Bentuk-bentuk resiliensi yang diamati meliputi adaptasi emosional, pengembangan kepribadian yang kuat, dan kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang memiliki ACEs. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada orang dewasa dengan ACEs ditentukan oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, spiritualitas, kemandirian ekonomi, dan *significant other* memainkan peran penting dalam membangun resiliensi. Dukungan dari keluarga, teman, dan *significant other* membantu individu menghadapi stres dan trauma masa lalu. Kepercayaan diri yang diperkuat oleh keyakinan religius memberikan stabilitas emosional yang signifikan. Kemandirian ekonomi yang diperoleh melalui pendidikan dan akses ke peluang ekonomi juga meningkatkan resiliensi.

Kesimpulannya, resiliensi pada orang dewasa dengan ACEs merupakan hasil dari kombinasi faktor internal dan eksternal, serta peran *significant other*. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman dinamika resiliensi dan dapat menjadi panduan bagi intervensi yang lebih efektif dalam membantu individu dengan ACEs.

Kata Kunci: *Resiliensi, Adverse Childhood Experiences (ACEs), Significant Others*

ABSTRACT

Sahputra, Mohammad Bayu. 2024. The Dynamics of Resilience in Adults with Adverse Childhood Experiences (ACEs), *Thesis*, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisors: Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog, Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

Adverse Childhood Experiences (ACEs) refer to a series of negative experiences encountered by an individual before the age of 18, such as physical, emotional, sexual abuse, physical and emotional neglect, and household dysfunction. This study aims to explore the dynamics of resilience in adults who have experienced ACEs and identify the factors that influence their resilience, including the role of significant others such as partners, close friends, and mentors in building resilience.

Resilience derives from external factors, namely "*I Have*" (social support from family, friends, and community), internal factors, namely "*I Am*" (self-confidence, spirituality, and personal identity), and problem-solving abilities, namely "*I Can*" (ability to cope with problems and make good decisions). Forms of resilience observed include emotional adaptation, development of a strong personality, and the ability to recover from adversity.

The research method used is qualitative with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews with participants who have ACEs. Data analysis was performed using thematic analysis techniques to identify the main themes emerging from the interviews. The results of the study indicate that resilience in adults with ACEs is determined by the interaction between internal and external factors. Factors such as social support, self-confidence, spirituality, economic independence, and significant others play a crucial role in building resilience. Support from family, friends, and significant others helps individuals cope with past stress and trauma. Self-confidence reinforced by religious beliefs provides significant emotional stability. Economic independence gained through education and access to economic opportunities also enhances resilience.

In conclusion, resilience in adults with ACEs is the result of a combination of internal and external factors, as well as the role of significant others. These findings provide important insights into the dynamics of resilience and can guide more effective interventions in assisting individuals with ACEs.

Keywords: *Resilience, Adverse Childhood Experiences, Significant Others.*

المخلص

سحبوترا، محمد بايو. ٢٠٢٤. ديناميات الصمود لدى البالغين ذوي التجارب السلبية في الطفولة، الأطروحة، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفون: أغوس إقبال هوابي، ماجستير في علم النفس، عالم نفس، نوفيا صوليحة، ماجستير في علم النفس، عالمة نفس.

تشير تجارب الطفولة السلبية (ACEs) إلى سلسلة من التجارب السلبية التي يواجهها الفرد قبل سن 18 عامًا، مثل الإساءة الجسدية، والعاطفية، والجنسية، والإهمال الجسدي والعاطفي، والخلل الأسري. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف ديناميكيات المرونة لدى البالغين الذين عانوا من ACEs وتحديد العوامل التي تؤثر على مرونتهم، بما في ذلك دور الأشخاص المهمين مثل الشركاء، والأصدقاء المقربين، والمرشدين في بناء المرونة. تستمد المرونة من العوامل الخارجية، وهي "الدي" (الدعم الاجتماعي من الأسرة، والأصدقاء، والمجتمع)، والعوامل الداخلية، وهي "أنا" (الثقة بالنفس، والروحانية، والهوية الشخصية)، وقدرات حل المشكلات، وهي "أستطيع" (القدرة على التعامل مع المشكلات واتخاذ قرارات جيدة). تشمل أشكال المرونة التي لوحظت التكيف العاطفي، وتطوير شخصية قوية، والقدرة على التعافي من الشدائد.

تم استخدام منهجية البحث النوعي مع نهج ظاهري. تم جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة مع المشاركين الذين لديهم ACEs. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام تقنيات التحليل الموضوعي لتحديد الموضوعات الرئيسية التي تظهر من المقابلات. تشير نتائج الدراسة إلى أن المرونة لدى البالغين الذين عانوا من ACEs تتحدد بالتفاعل بين العوامل الداخلية والخارجية. تلعب عوامل مثل الدعم الاجتماعي، والثقة بالنفس، والروحانية، والاستقلالية الاقتصادية، والأشخاص المهمين دورًا حاسمًا في بناء المرونة. يساعد الدعم من الأسرة، والأصدقاء، والأشخاص المهمين الأفراد على مواجهة التوتر والصدمات الماضية. توفر الثقة بالنفس المدعومة بالمعتقدات الدينية استقرارًا عاطفيًا كبيرًا. كما تعزز الاستقلالية الاقتصادية التي يتم الحصول عليها من خلال التعليم والوصول إلى الفرص الاقتصادية المرونة.

في الختام، تعتبر المرونة لدى البالغين الذين عانوا من ACEs نتيجة لتفاعل العوامل الداخلية والخارجية، بالإضافة إلى دور الأشخاص المهمين. توفر هذه النتائج رؤى مهمة حول ديناميكيات المرونة ويمكن أن توجه التدخلات الأكثر فعالية في مساعدة الأفراد الذين عانوا من ACEs.

الكلمات المفتاحية: الصمود، التجارب السلبية في الطفولة، المهمين الأشخاص.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2016), *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) mengacu pada serangkaian pengalaman negatif masa anak-anak. Seperti halnya pengalaman merugikan baik secara emosional, fisik, dan seksual. Menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, diabaikan secara emosional dan fisik, tinggal di rumah tangga yang penuh tekanan misalnya, kematian orang tua, anggota keluarga yang menderita penyakit jiwa, perceraian/perpisahan orang tua, dan/atau penahanan orang tua, tinggal bersama anggota rumah tangga yang menggunakan alkohol dan obat-obatan terlarang, dan tinggal di lingkungan yang mengalami kekerasan oleh teman sebaya, komunitas, dan kolektif.

(Felitti, V. J., et al., 1998) Semua *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) menimbulkan perubahan yang terjadi meliputi perubahan tubuh, pola perilaku, dan emosi yang tidak lepas dari masalah-masalah setiap masing-masing individu yang terjadi di masyarakat maupun di dalam keluarga. Permasalahan pertama yang sangat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan dalam kehidupan di masyarakat berawal dari dinamika dalam keluarga. Khususnya bagaimana anak-anak dibesarkan dan perkembangan diri mereka di masa depan yang semakin jauh dari proses yang ideal dan berkualitas. Hubungan antar anggota keluarga mempengaruhi pada

kepribadian. *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* mengacu pada peristiwa stres atau traumatis yang dihadapi anak-anak sebelum mencapai usia 18 tahun. Ini mencakup berbagai bentuk pelecehan (fisik, emosional, seksual), penelantaran (emosional, fisik), dan tantangan rumah tangga seperti menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, hidup dengan pengguna narkoba, memiliki kerabat yang dipenjara, atau mengalami perpisahan keluarga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arnett (2007) periode masa dewasa awal merupakan periode pertumbuhan yang berbeda dan kritis antara remaja dan dewasa muda. Orang dewasa yang baru muncul sering kali berupaya mencapai individuasi dan pemisahan dari keluarga asal mereka dan lebih menekankan pada dukungan sosial yang dirasakan dari teman-teman dan menemukan keintiman pada pasangan romantis. Penelitian oleh Pepin & Banyard (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial memediasi dampak pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan (ACEs) sehingga, ketika dukungan sosial dikenali dan dievaluasi secara kognitif, hal tersebut dapat memungkinkan adaptasi. Dengan melakukan hal ini, kesulitan yang terjadi sebelumnya dapat dinilai kembali sebagai peristiwa yang dapat dikelola, dipahami, dan bermakna. Hal ini dikenal sebagai sebuah proses yang menjadi ciri ketahanan. Burt & Paysnick (2012) menguraikan bahawa mereka akan menjadi tangguh yaitu dengan mengakses dukungan lingkungan, khususnya jaringan dukungan sosial, pendidikan, dan akan mencapai kemandirian finansial. Kemampuan individu untuk mengakses dukungan sosial tampaknya

berdampak pada ketahanan mereka melebihi variabel sosiodemografi dan efek neurobiologis dari trauma masa kanak-kanak.

Pada anak-anak, individu yang mendapatkan kekerasan merupakan peristiwa stress atau traumatis yang dihadapi anak-anak sebelum mencapai usia 18 tahun. *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) mengacu pada pengalaman buruk atau kurang menyenangkan dimasa kecil yang sangat membekas sehingga, mempengaruhi kesehatan mental serta memberikan perasaan trauma. Hidup dikeluarga yang memberikan kesan trauma pada anak akan mempengaruhi kehidupan anak dimasa mendatang sampai pada masa dewasa. Seseorang yang mengalami ACEs akan merasakan perbedaan dalam hal kesehatan mental dibanding dengan anak yang tidak mengalami ACEs (Paramita et al., 2021). Pengalaman ACEs merupakan kenangan di masa lalu yang akan sulit dihilangkan berdampak traumatis pada remaja, trauma yang dialami remaja akan terus tersimpan dalam memori ingatan remaja, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Klasifikasi ACEs dibagi menjadi 3, yaitu *Abuse* (kekerasan) meliputi fisik, emosional dan seksual. *Neglect* (pengabaian) dapat berupa fisik dan emosional. *Household Dysfunction* (disfungsi rumah tangga) yaitu pengalaman masa kecil ketika tinggal bersama orang tua atau pengasuh (Paramita, 2020). Pada dasarnya ACEs terjadi karena kurang terpenuhinya kebutuhan dasar anak sehingga hal tersebut jika dirasakan secara terus menerus akan menyebabkan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan traumatis yang berkepanjangan.

Sebuah penelitian (Parillo, 2008) menunjukkan bahwa tidak semua orang yang hidup dalam lingkungan keluarga keras dan tidak sehat menjadi disfungsional atau tetap dapat hidup secara fungsional. Orang-orang dalam keadaan demikian tetap dapat hidup secara fungsional artinya mereka berhasil memutus tali transmisi disfungsionalitas dari keluarga mereka. Mereka ini tentu memiliki karakteristik tertentu. Karakter psikologis ini yang dapat melindungi mereka dari efek negative atau meminimalisis efek negative jangka panjang dari keluarga atau *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Dari factor internal seperti: (1) kemampuan resiliensi; (2) tingkat kecerdasan atau inteligensi; (3) lokus control internal; (4) kemampuan mengenali kesempatan-kesempatan untuk berubah; (5) kesadaran akan kemampuan memiliki kehidupan / masa depan yang lebih baik; dan (6) kesadaran akan disfungsionalitas yang dialami dan komitmen untuk berubah. Selain itu juga terdapat faktor eksternal seperti, mereka memiliki orang-orang di luar keluarga yang memberikan dukungan sosial seperti orang yang dijadikan sebagai contoh atau teladan untuk menjalani hidup yang baik.

Menurut Reivich K dan Shatte.A (2002) yang dituangkan dalam bukunya "*The Resiliency Factor*" menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan yang tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversit*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Wolin dan wolin (2009) menyebut resiliensi sebagai keterampilan *coping* saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat dan terus memperbaiki diri. Individu yang resilien adalah individu yang tidak memunculkan simtom simtom patologis pada situasi-situasi yang cenderung negatif atau mengancam. Saat sakit dan stress dalam menghadapi problem hidup individu tersebut dapat kembali menemukan cara untuk keluar dengan baik dari masalah yang dihadapi serta bangkit kembali setelah terjatuh dan tidak putus asa sehingga dapat menjadi lebih baik daripada sebelumnya. Bagi individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan memiliki kehidupan yang lebih kuat, artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri saat berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan seperti perkembangan sosial atau bahkan tekanan hebat yang akan melekat dalam kehidupannya. Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu yang mengalami problema hidup.

(Feliti, at al 1998) dalam penelitiannya membuktikan adanya hubungan pelecehan pada masa kanak-kanak dan disfungsi rumah tangga dengan banyak penyebab utama kematian pada orang dewasa. Pengalaman masa kanak-kanak yang buruk seperti pelecehan, kekerasan, dan disfungsi keluarga adalah hal yang umum dan memiliki efek kumulatif yang kuat pada perilaku dan penyakit berisiko kesehatan orang dewasa. Lebih dari separuh peserta penelitian melaporkan setidaknya satu *Adverse Childhood*

Experiences (ACEs). Ketika jumlah pengalaman buruk meningkat, risiko merokok, alkoholisme, penyalahgunaan narkoba, depresi, percobaan bunuh diri, berganti-ganti pasangan seksual, penyakit menular seksual, penyakit jantung, kanker, penyakit paru-paru kronis, patah tulang, dan penyakit hati juga meningkat. Orang yang memiliki 4 atau lebih *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) mempunyai kemungkinan 12 kali lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri, 7 kali lebih tinggi kemungkinan terkena alkoholisme, dan 10 kali lebih tinggi risiko penggunaan narkoba suntikan dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki pengalaman buruk. Pengalaman masa kanak-kanak yang buruk cenderung saling terkait dan tidak terjadi secara terpisah. Orang yang terpapar pada satu kategori mempunyai peluang 65-93% untuk terpapar pada kategori lain juga. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti ketergantungan pada laporan diri retrospektif dan populasi penelitian sebagian besar berkulit putih, paruh baya, dan kelas menengah. Namun, laporan ini menyoroti dampak jangka panjang yang mendalam dari kesulitan masa kanak-kanak terhadap kesehatan orang dewasa.

(Leung, D. Y. L., et al. 2022) dengan judul “*Resilience of Emerging Adults After Adverse Childhood Experiences: A Qualitative Systematic Review. Trauma, Violence, & Abuse*” menunjukkan bahwa tiga belas penelitian terhadap 277 orang dewasa baru, berusia 18–35 tahun (rata-rata 23 tahun), dari enam negara, melaporkan ketahanan sebagai penilaian yang “memperbaiki diri sendiri”. Hal ini bergantung pada dukungan sosial mereka

dan dalam rasa kemandirian yang ditentukan secara budaya. Kemandirian nampaknya menjadi sebuah pendahulu yang membentuk ketahanan orang-orang dewasa pengidap ACE. Kemandirian dapat menghalangi rasa kasihan pada diri sendiri dan, sebagai penilaian/kapasitas yang membenarkan diri sendiri, dapat menghambat akses terhadap dukungan sosial.

Ratih Ambarawati (2017) membuktikan dalam hasil penelitiannya "*Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua*" dampak yang terjadi akibat dari kekerasan di masa yang lalu sudah mulai berkurang saat ini. Remaja sudah mulai dan bisa menjalani kehidupan yang lebih baik, berusaha mandiri, dan bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri. Remaja memiliki faktor pendukung di dalam kehidupannya, antara lain remaja memiliki karakteristik individu yang kuat, dukungan dari orang lain, adanya kegiatan yang bermanfaat, dan beberapa minat serta bakat yang dimiliki. Selain itu, suasana kehidupan yang berbeda dan lebih baik serta adanya jarak dari pelaku kekerasan juga menjadi faktor pendukung bagi informan untuk bisa resilien dalam kehidupannya.

Solichah, et al (2021) dalam penelitiannya yang berfokus pada psikologi Islam dan perilaku agresif "*Aggressive Behavior Psychological and Islamic Perspective*". Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku agresif, jika tidak segera dicegah, dapat membawa dampak negatif yang signifikan di masa depan. Perspektif Islam dalam penelitian ini mengacu pada Al-Quran dan Hadis yang memberikan gambaran konseptual yang integratif

dan holistik tentang perilaku agresif. Konsep-konsep dari psikologi dan Islam keduanya melihat perilaku agresif sebagai perilaku negatif yang merugikan orang lain. Pendekatan psikologi Islam yang digunakan pada penelitian ini dapat memberikan perspektif tambahan tentang bagaimana *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dapat mempengaruhi perilaku dan resiliensi seseorang di masa dewasa. Prinsip-prinsip seperti sabar, tawakkal, dan ikhtiar dapat diintegrasikan ke dalam pemahaman tentang bagaimana individu dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dapat membangun ketahanan diri melalui prinsip-prinsip tersebut.

Berdasarkan sejumlah data dari penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan adanya kemampuan resiliensi pada orang dewasa tentu berbeda-beda dan hal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor yang memaparinya. Terdapat berbagai macam dinamika psikologis dan pola resiliensi yang terjadi didalam tubuh orang dewasa korban kekerasan yang tidak terlihat secara kasat mata. Peneliti akan melakukan penelitian berkaitan dengan bagaimana dinamika resiliensi pada orang dewasa yang pernah mengalami *Abuse* (kekerasan) meliputi fisik, emosional dan seksual. *Neglect* (pengabaian) dapat berupa fisik dan emosional. *Household Dysfunction* (disfungsi rumah tangga) yaitu pengalaman masa kecil ketika tinggal bersama orang tua atau pengasuh dengan memperhatikan aspek, dampak kekerasan, serta faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi pada orang dewasa yang pernah mengalami *Abuse* (kekerasan) meliputi fisik, emosional dan seksual. *Neglect* (pengabaian) dapat berupa fisik dan

emosional. Tujuan penelitian ini adalah melakukan eksplorasi tentang bagaimana sebenarnya dinamika resiliensi dan ingin mengetahui apakah terdapat aspek positif dari yang pernah mengalami *Abuse* (kekerasan) meliputi fisik, emosional dan seksual. *Neglect* (pengabaian) dapat berupa fisik dan emosional dan menyoroti kemampuan untuk bangkit dari situasi sulit. Sebuah penelitian mengenai ketahanan pada orang dewasa yang mengalami pengalaman sulit di masa kecil menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa kemandirian dapat menjadi faktor penting dalam menghadapi kondisi tersebut. Ketahanan ini menjadi alat untuk "memperbaiki diri" dan menghadapi tantangan yang ada.

Tahap observasi dilakukan oleh peneliti untuk memilih narasumber atau partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Partisipan dipilih berdasarkan skor ACE-Q yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengidentifikasi *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Semakin tinggi skornya, semakin banyak *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) yang dialami oleh partisipan. Berdasarkan proses seleksi ini, peneliti berhasil mendapatkan dua partisipan yang memenuhi kriteria tersebut. Penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), serta untuk menggali faktor-faktor yang mendukung resiliensi tersebut. Dukungan sosial, kepercayaan diri, spiritualitas, dan kemandirian ekonomi ditemukan memainkan peran penting dalam membangun resiliensi.

B. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs)?
2. Apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs)?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs) khususnya dalam konteks pelecehan, tantangan rumah tangga, dan penelantaran.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Pengembangan Konsep Resiliensi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan konsep resiliensi, khususnya dalam konteks orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs) dalam bentuk pelecehan, tantangan rumah tangga, dan penelantaran. Hasil penelitian dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi dan bagaimana konsep tersebut dapat diperluas.

b. Pemahaman Dinamika Psikologis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pemahaman dinamika psikologis pada orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs). Temuan penelitian dapat membantu mengisi celah pengetahuan dan memberikan wawasan baru terkait dengan interaksi antara *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dan pengembangan resiliensi.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang program intervensi yang lebih efektif. Strategi intervensi yang berbasis pada temuan penelitian dapat membantu orang dewasa dalam mengelola stres dan membangun resiliensi.

b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran orang tua dan keluarga tentang pentingnya memberikan dukungan yang sesuai kepada anak-anak dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs) melalui cara yang lebih efektif.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat berkontribusi pada perubahan sikap dan persepsi masyarakat terhadap orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs). Membantu dalam memahami

dinamika resiliensi, masyarakat dapat memberikan dukungan yang lebih luas dan mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami masa kecil sulit.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Individu Adverse Childhood Experiences

Pengalaman buruk masa kecil atau dikenal sebagai suatu peristiwa traumatik yang dialami oleh anak usia kurang dari 18 tahun yang mengalami penganiayaan secara fisik, seksual, maupun emosional pada masa anak-anak dan korban perceraian kedua orang tuanya yang menyebabkan peningkatan risiko anak-anak dan remaja untuk menunjukkan perilaku merusak kesehatan di sepanjang hidupnya.

1. Jenis Adverse Childhood Experiences (ACEs)

(Schilling, et al., 2007) memaparkan bahwa terdapat beragam yang menunjukkan macam-macam Adverse Childhood Experiences (ACEs) seperti pengalaman diusir, menyaksikan secara langsung terjadinya cedera atau pembunuhan, orang tua pengangguran, diancam atau ditahan termasuk dalam golongan Adverse Childhood Experiences (ACEs). Begitu pula dengan pernyataan (Berg, et al., 2017) menyatakan bahwa kematian orang tua juga masuk ke dalam pengalaman buruk masa kecil. Terdapat pula pengalaman buruk pada anak-anak yaitu yang mengalami penganiayaan secara fisik, seksual, maupun emosional pada masa anak-anak dan korban perceraian kedua orang tuanya.

Menurut Afifi Tracie (2020) bahwa perlu adanya studi lanjut terkait bagaimana pengertian Adverse Childhood Experiences (ACEs) yang sebenarnya dan apa-apa saja yang termasuk kategori pengalaman

buruk masa kecil. Afifi Traice (2020) mempertimbangkan beberapa tindakan berikut sebagai bagian dari pengalaman buruk masa kecil.

Tabel 2.1

Pertimbangan Afifi Traice (2020) Mengenai Jenis-jenis Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Penganiayaan	Permasalahan Rumah Tangga Orang Tua	Temannya Sebayanya	Kekekerasan dalam Masyarakat
Kekerasan fisik di rumah	Kemiskinan	<i>Bullying</i> fisik	Menyaksikan Perkelahian
Kekerasan secara verbal di rumah	Kematian orang tua	<i>Verbal bullying</i>	Menyaksikan ancaman penusukan dengan senjata tajam
Penamparan	Kematian saudara	<i>Cyber bullying</i>	Menyaksikan ancaman penembakan dengan senjata api
-	Kekerasan oleh saudara	Pelecehan seksual	-
-	Penyakit yang diderita sejak kecil	Ditolak di lingkungan pertemanan	-
-	Terpisah lama dengan orang tua	-	-

Suatu peristiwa masa lalu atau pengalaman disebut sebagai pengalaman buruk masa kecil apabila memiliki lima karakteristik, sebagai berikut:

a. Berbahaya bagi yang mengalami (*harmful*)

Maksud dari *harmful* adalah pengalaman buruk masa kecil berbahaya bagi yang mengalaminya, baik yang disebabkan oleh pengalaman negatif atau dikarenakan oleh kurangnya pengalaman positif. Dengan kata lain berbahaya bagi anak dalam bentuk psikologis yang disengaja, seksual, pelecehan fisik, atau mungkin

disebabkan oleh kelalaian. Seperti halnya pada anak yang diabaikan atau pengawasan yang tidak memadai. Kelalaian seperti ini dapat berbahaya karena mengisyaratkan bahwa seorang anak sama sekali tidak penting maupun tidak layak diperhatikan bagi orang tuanya.

b. Terjadi berulang (*chronic or recurring*)

Chronic or recurring merupakan suatu pengalaman masa kecil yang bersifat merugikan dan terjadi berulang sehingga meninggalkan bekas atau trauma yang dapat disebut pengalaman buruk masa kecil. Pengalaman seperti ini akan menimbulkan luka yang berkepanjangan dan sepanjang waktu.

c. Mengakibatkan perasaan tertekan (*distressing*)

Pengalaman buruk masa kecil mengakibatkan anak akan merasa tertekan. 'Tertekan' dan 'stress' erat hubungannya tetapi tidak memiliki arti yang sama. Tertekan merupakan hasil dari paparan stress yang terus menerus atau berulang selama periode waktu tertentu. Sedangkan stress akan menghasilkan respon *neurobiologis* sistematis. Pada anak yang mengalami stress terus menerus akan menjadi tertekan kemudian dapat mengarah pada hasil kesehatan fisik yang buruk dan kesehatan psikologis.

d. Mengakibatkan dampak yang kumulatif

Pengalaman buruk pada masa kecil memiliki dampak yang aditif pada kesehatan individu yang mengalaminya. Trauma yang kompleks memberikan pengalaman yang buruk dan berkepanjangan

pada masa anak-anak. Seperti pada anak-anak yang mengalami kekerasan fisik atau verbal dari orang tuanya. Semakin buruk pengalaman masa kecil yang dialami anak-anak, semakin buruk juga kesehatan mereka pada saat beranjak dewasa.

e. Memiliki tingkat keparahan kejadian yang bervariasi

Memiliki tingkat keparahan kejadian yang bervariasi dari pengalaman buruk masa kecil, dari yang ringan sampai berat. Setiap individu anak berbeda pada dukungan dan ketahanan secara individualnya sehingga dapat memengaruhi responnya terhadap kejadian tersebut. Tingkat keparahan *adverse childhood experiences* tidak dengan mudah dapat ditentukan, tergantung dari masing-masing anak yang mengalaminya. Interpretasi ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown et al (2007) bahwa individu yang tumbuh di rumah yang sama dan mendapatkan perlakuan negatif yang sama dapat menimbulkan penafsiran pengalaman mereka berbeda, sehingga akan menimbulkan perbedaan tingkat stress yang dirasakannya.

2. Kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs)

Kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dapat diberikan dengan cara laporan mandiri (untuk orang dewasa atau remaja) atau dapat dilaporkan oleh orang tua untuk menunjukkan pengalaman anak mereka. Mengingat beberapa pertanyaan mungkin memicu trauma pada klien, beberapa dokter memilih untuk membacakan pertanyaan

kepada klien dan menjawab kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) secara kolaboratif daripada meminta laporan mandiri.

Secara klinis, kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dapat digunakan untuk membantu menginformasikan pengobatan karena adanya hubungan antara pengalaman buruk masa kanak-kanak, masalah sosial, dan kesehatan mental dan fisik orang dewasa. kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) juga dapat membantu mereka yang memiliki skor tinggi menjadi lebih terinformasi tentang peningkatan faktor risiko masalah kesehatan serta memvalidasi pengalaman mereka. Orang-orang dengan skor tinggi kemungkinan besar akan mendapatkan manfaat dari intervensi yang mendukung kesehatan mental mereka dan mendorong pengembangan perilaku adaptif.

Kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) (Felitti et al., 1998), yang menemukan bahwa skor kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) berkorelasi dengan tantangan kesehatan mental di kemudian hari serta perilaku berisiko kesehatan (termasuk penyalahgunaan zat).) dan masalah kesehatan yang serius. Hal ini termasuk peningkatan risiko depresi, percobaan bunuh diri, alkoholisme, penyalahgunaan narkoba, merokok, 50 atau lebih pasangan seksual, kurangnya aktivitas fisik, obesitas parah, penyakit menular seksual, peningkatan risiko patah tulang, penyakit jantung, penyakit paru-paru, penyakit hati, dan berbagai penyakit lainnya. jenis kanker (Felitti et al., 1998).

Tabel 2.2*Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs)*

No.	Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs)	Tidak	Ya
1.	Apakah orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga sering.... Menyumpahimu, menghinamu, merendahkanmu, atau memermalukanmu? atau bertindak sedemikian rupa sehingga membuat Anda takut terluka secara fisik?		
2.	Apakah orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga sering.... Mendorong, meraih, menampar, atau melempar sesuatu ke arahmu? atau pernah memukulmu begitu keras hingga kamu mendapat bekas luka atau terluka?		
3.	Apakah orang dewasa atau orang yang setidaknya 5 tahun lebih tua dari Anda.... Menyentuh atau membelai Anda atau pernahkah menyentuh tubuh secara seksual? atau Apakah pernah mencoba atau benar-benar melakukan hubungan seks dengan Anda?		
4.	Apakah anda sering merasakan hal... Tidak ada seorang pun di keluarga Anda yang mencintai Anda atau menganggap Anda penting atau istimewa? Atau keluarga Anda tidak saling memperhatikan, merasa dekat satu sama lain, atau tidak saling mendukung?		
5.	Apakah anda sering merasakan hal.... Kamu tidak punya cukup makanan, harus memakai pakaian kotor, dan tidak ada yang melindungimu? Atau orang tuamu pernah dalam keadaan tidak bisa merawatmu atau membawamu ke dokter jika kamu membutuhkannya?		
6.	Apakah orang tua anda pernah berpisah atau bercerai?		
7.	Apakah ibu kandung atau ibu tirimu... Sering didorong, dicengkeram, ditampar, atau dilempari sesuatu? atau kadang atau sering ditendang, digigit, dipukul dengan kepalan tangan, atau dipukul dengan benda keras? atau pernah berulang kali dipukul setidaknya selama beberapa menit atau diancam dengan pistol atau pisau?		
8.	Apakah Anda tinggal bersama seseorang yang merupakan peminum berat, pecandu alkohol, atau pengguna narkoba?		

9. Apakah ada anggota rumah tangga yang mengalami depresi atau sakit jiwa atau ada anggota rumah tangga yang mencoba bunuh diri?
 10. Apakah ada anggota rumah tangga yang masuk penjara?
-

Pada tabel 2.2 setiap pertanyaan semakin tinggi skornya maka semakin banyak *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) yang dialami klien dan semakin tinggi pula risiko masalah sosial, mental, atau masalah kesejahteraan lainnya. Skor 4 atau lebih dianggap signifikan secara klinis. Sebagian kecil (5%–10%) dari populasi umum mendapat skor 4 atau lebih, dimana konsekuensi kesehatan jangka panjang secara umum menjadi yang paling parah (Hughes dkk., 2017). Seseorang dengan skor kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) 0, dibandingkan orang dengan skor kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) 4 dua kali lebih mungkin menjadi perokok, 5 kali lebih mungkin mengalami depresi, 7 kali lebih mungkin menjadi pecandu alkohol, dan 10 kali lebih mungkin mengalami depresi. menggunakan obat-obatan terlarang, dan 12 kali lebih besar kemungkinannya untuk mencoba bunuh diri.

3. Dampak Pengalaman Buruk Masa Kecil

Pengalaman baik positif maupun negatif pada masa kecil memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan maupun kesejahteraan seumur hidup seseorang. Pengalaman ini sebagai tembok kokoh untuk pembelajaran anak-anak di masa depan terkait dengan perilaku, membangun fondasi otak, dan kesehatan untuk pengembangan anak di masa depan. Pada pengalaman yang negatif atau merugikan baik secara

fisik maupun psikis anak cukup umum terjadi. Pengalaman yang merugikan akan dibawa oleh anak sampai beranjak dewasa berhubungan dengan kecemasan dan depresi. Pengalaman yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan menurut (Paramitha et al., 2010) berbeda, yaitu pengalaman yang berhubungan dengan kecemasan seperti adanya perpisahan, kehilangan atau perceraian orang tua, pernah melakukan percobaan bunuh diri atau tinggal bersama orang yang memiliki gangguan mental. Sedangkan pengalaman yang berhubungan dengan depresi seperti adanya pengabaian secara emosional dan adanya pengalaman kekerasan seksual.

Adverse Childhood Experiences (ACEs) memiliki dampak terhadap kesehatan anak tersebut. Dimulai dari anak yang mengalami depresi, tertekan hingga menimbulkan penyakit. Anak tersebut akan menunjukkan perilaku yang berisiko terhadap kesehatannya. Contohnya; kemalasan, penyalahgunaan obat, hingga seks bebas. Perilaku yang berisiko akan berdampak pada kesehatan yang menimbulkan penyakit kanker, jantung, stroke, penyakit paru, diabetes, hingga bunuh diri.

Peristiwa yang dapat berdampak pada timbulnya trauma yang dapat terjadi efek negatif dan berkelanjutan pada kesejahteraan dan kesehatan anak secara menyeluruh disebut sebagai pengalaman buruk masa kecil. Pengalaman buruk masa kecil berhubungan dengan adanya perubahan-perubahan dalam struktur otak, fungsi dan sistem *neurobiologis* yang responsif terhadap stress yang dapat mengganggu

proses metabolisme tubuh sehingga kesehatan anak terganggu. Stress yang dihasilkan menimbulkan gangguan kondisi imun seorang anak. Menurut (Sharma DN et al., 1997) stress dapat menyebabkan penipisan *hormone norepinefrin* (NE) dan *dopamin* (DA) di beberapa daerah otak dengan peningkatan kadar *asetilkolin* (Ach) dan beberapa *hipotalamopituitari* yaitu poros *adrenal* hormon seperti ACTH, B *endorphin* dan *kortikosteroid*. Akibat hal tersebut akan berdampak pada kekebalan tubuh anak terhadap suatu penyakit.

Data menunjukkan bahwa remaja yang mengalami lebih banyak kejadian buruk cenderung memiliki skor kecemasan dan skor depresi yang lebih tinggi. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hovens et al., 2010) dimana remaja yang semakin tinggi skor pengalaman buruk masa kecil, peluang untuk mengalami masalah-masalah kesehatan mental seperti kecemasan juga meningkat dan depresi. Pada umumnya, kemunculan masalah-masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan suasana hati dan kecemasan mulai terjadi selama masa remaja awal dan dewasa akhir.

4. Faktor Risiko Terjadinya *Adverse Childhood Experiences* (ACEs)

Adanya faktor risiko yang dapat meningkatkan resiko kemungkinan terkena seorang anak mengalami *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Dalam mengambil tindakan efektif untuk mengurangi prevalensi adanya pengalaman buruk masa kecil, dibutuhkan pemahaman tentang faktor risiko yang merugikan anak. Berikut faktor

risiko yang dapat menimbulkan terjadinya *Adverse Childhood Experiences* (ACEs):

a. Konteks Tempat Keluarga Tinggal

Keluarga yang hidup dalam kemiskinan, terisolasi secara social, berstatus ekonomi rendah menimbulkan risiko paparan pengalaman buruk masa kecil yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak. Seperti pada anak-anak yang bertempat tinggal di daerah 10% paling miskin memiliki peluang 10 kali lebih besar untuk hidup pada cakupan rencana perlindungan anak dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal di daerah berkecukupan. Keadaan status ekonomi yang rendah serta sumber daya ekonomi yang tidak memadai dapat menimbulkan faktor resiko terjadinya kekerasan atau penganiayaan anak.

Misalnya adanya anak perempuan yang tinggal di daerah dengan kekurangan ekonomi akan mendapatkan dua kali lipat kemungkinan lebih besar mengalami pengabaian oleh orang tuanya dan pelecehan, serta tiga kali lipat kemungkinan besar menderita lebih dari satu bentuk pelecehan dibandingkan pada anak perempuan yang tinggal di daerah ekonomi yang berkecukupan. Adanya hubungan antara kemiskinan dan penganiayaan umumnya disebabkan oleh faktor stress orang tua yang berhubungan pada berpenghasilan rendah, pengangguran, dan bahan pokok yang habis yang kemudian berdampak pada terjadinya kesehatan mental yang buruk, kekerasan

dalam rumah tangga dan penyalahgunaan obat-obatan.

b. Faktor Orang Tua dan Keluarga

Pada studi retrospektif di Inggris yang dilakukan oleh (Bifulco et al., 2009) menemukan bahwa pola asuh yang tidak kompeten oleh ibu (mudah tersinggung, tidak sabar, atau memberi terlalu sedikit waktu dan perhatian) dapat berpautan dengan penganiayaan anak. Orang tua yang menganiaya anak-anak ditimbulkan karena orang tua menggunakan strategi disiplin yang keras pada anak. Elemen yang menjadi salah satu dari mengasuh anak yaitu memiliki pemahaman yang akurat atas perkembangan anak-anak. Adanya pola asuh yang tidak baik dapat membentuk latar belakang terjadinya penyalahgunaan obat-obatan terlarang.

c. Kesulitan dalam Kehidupan Rumah Tangga Orang Tua

Kesulitan dalam kehidupan rumah tangga orang tua atau *Household adversity* ini mencakup adanya kekerasan dalam rumah tangga, hidup dalam pengasuhan, perceraian orang tua, dan orang tua yang menyalahgunakan zat dan obat-obatan (termasuk alcohol). Di Inggris, adanya *household adversity* ini berdampak pada timbulnya kekerasan dalam rumah tangga yang lebih dari 60% kasus, orang tua yang terlibat dalam penyalahgunaan zat sebanyak 42% dan penyakit orang tua sebanyak 60% kasus. *Household adversity* ini dapat menyebabkan penganiayaan pada anak. Adapun penyalahgunaan obat-obatan terlarang atau alkohol oleh orang tua akan cenderung melengahkan atau

mengabaikan anak-anak mereka sehingga anak-anak tersebut jadi kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya.

B. Pengertian Dinamika Resiliensi

Dinamika menurut (Hurlock dalam Krispiana, 2008) merupakan sebuah faktor yang berhubungan dengan pematangan dan faktor belajar, sedangkan sebuah pematangan sendiri merupakan kemampuan untuk menelisik arti sebelumnya yang tidak mengerti pada sebuah objek kejadian. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia sendiri, dinamika diartikan sebuah pergerakan atau kekuatan secara berkesinambungan yang dimiliki sekumpulan orang dalam masyarakat yang akan menimbulkan perubahan dalam tata hidup masyarakat. Berdasarkan pada dua pemaparan di atas maka dapat diketahui bahwa dinamika sebagai sumber daya atau kekuatan yang akan berkembang secara terus menerus dan berubah-ubah. Individu akan mengalami sebuah konsekuensi pada apa yang telah dilakukan.

Jackson dan Watkin (2004) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan suatu gagasan yang dapat menunjukkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dan menaklukkan masa-masa sulit yang dihadapinya. Dalam bahasa Inggris, istilah resiliensi berarti keserbagunaan, kelenturan, dan euforia. Menurut beberapa ahli memiliki perbedaan dalam mendefinisikan resiliensi. Menurut De Michelis & Ferrari (2016) ketahanan atau resiliensi merupakan kemampuan bertahan atau pulih dari kesulitan dan stress, dan membuat individu lebih kuat. Individu yang mempunyai resiliensi yang tinggi akan memiliki *outcomes* kesejahteraan yang lebih baik.

Menurut Grotberg (2001) menjelaskan resiliensi atau ketahanan adalah kapasitas seseorang untuk menghadapi, menghilangkan, mengatasi, atau bahkan mengubah pengalaman sulit seperti bencana alam atau tindakan manusia. Orang dapat menyadarinya saat menghadapi atau menghadapi keadaan yang tidak diinginkan. Individu yang tangguh akan memberikan kontribusi besar terhadap rasa harapan dan keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan untuk berfungsi lebih efektif dalam lingkungan sosial dan pribadi. Fleksibilitas pada setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Sifat fleksibilitas yang tidak ditentukan pada tingkat usia individu, kekuatan dalam mengelola keadaan atau kondisi yang berlawanan, tingkat kemajuan individu, dan seberapa besar bantuan ramah dalam membentuk kekuatan itu sendiri.

Menurut DeDemonicis (2021) bahwa bahwa kemampuan untuk mendapatkan dan memulihkan diri dari titik-titik sulit, penderitaan, stres dan fleksibilitas yang menghebohkan. Dijelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk memulihkan diri dari titik-titik sulit, stres atau cedera. Kesenjangan seharusnya menjadi keamanan dan kekuatan penting untuk membentuk pribadi yang positif. Kekuatan ini dimaksudkan untuk memberdayakan masyarakat dalam kapasitasnya untuk menerapkan aturan, menghadapi kesulitan, dan mengalahkan masalah untuk menjadi manusia yang serba bisa.

Desmita (2009), resiliensi adalah suatu batasan atau kapasitas tunggal yang digerakkan oleh masyarakat baik secara kolektif maupun dalam arena

publik yang memungkinkan untuk membatasi, mencegah, menghadapi atau bahkan meniadakan dampak buruk dari keadaan yang menghebohkan. Resiliensi dapat diartikan sebagai upaya mengubah keadaan stres menjadi sesuatu yang wajar. Menurut Kinanthi (2020), resiliensi merupakan respon positif manusia terhadap tekanan dan keadaan yang menantang. Hal ini disebut juga dengan kemampuan mengarahkan diri pada sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesejahteraan meskipun dalam kondisi atau keadaan yang sulit. Penulis sampai pada kesimpulan yang dijelaskan oleh Grotberg bahwa resiliensi seseorang adalah kapasitas kompetensi adaptifnya, atau kemampuan mempertahankan diri dalam menghadapi kesulitan.

C. Sumber Pembentuk Resiliensi

Sumber pembentuk resiliensi menurut Grotberg (2003), dalam *Resilience for today: gaining strength from adversity*, terdapat tiga sumber pembentuk resiliensi, yaitu:

1. External Support

Aspek *external supports*, yang disebut oleh Grotberg dengan istilah *I Have* adalah bantuan dan sumber dari luar yang dapat meningkatkan resiliensi. Aspek-aspek ini diantaranya yaitu, memiliki orang yang dapat dipercaya (baik anggota keluarga maupun bukan) yang biasa diandalkan kapanpun dan dalam kondisi apapun. Jika seseorang memiliki orang yang dipercaya, maka hal ini dapat memunculkan bahkan meningkatkan resiliensinya.

Selain mempunyai orang yang bias dipercaya, memiliki orang yang dapat memberi semangat untuk mendorong individu agar mandiri juga termasuk dalam aspek ini. Selanjutnya, dapat memberikan pelayanan seperti pelayanan kesehatan, pendidikan, atau pelayanan lain yang sejenis, serta memiliki batasan dan aturan dalam berperilaku juga termasuk dalam aspek *I Have* ini.

Role models atau memiliki panutan yang baik termasuk sumber dari aspek *I Have*, yaitu orang yang menjadi panutan individu, yang dapat menunjukkan apa yang harus dilakukan, seperti memberikan informasi tentang sesuatu yang dapat memberi inspirasi agar individu mengikutinya, maupun sharing disaat individu sedang menghadapi kesulitan. Sumber yang terakhir yaitu mempunyai hubungan yang baik, dalam keluarga dan komunitas yang stabil.

2. *Inner Strengths*

Aspek ini disebut oleh Grotberg dengan istilah *I Am* yaitu kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Aspek ini memiliki beberapa bagian yaitu, individu merasa seperti orang-orang pada umumnya, yang dapat menyukai dan mencintai. Perasaan dicintai dan memiliki sikap yang menarik, seperti tenang dan baik hati, serta meraih kesuksesan dan perencanaan masa depan.

Menghargai dan bangga pada diri sendiri, yaitu dimana individu mengetahui bahwa mereka adalah seseorang yang penting dan merasa

bangga akan siapakah mereka itu dan apapun yang mereka lakukan atau akan dicapai, individu itu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka. Ketika individu ini menghadapi masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan self esteem ini membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut, serta selain menghargai dirinya sendiri, individu juga dapat menghargai orang lain.

Selain itu, peduli terhadap orang lain juga termasuk dalam sumber *I Am*. Individu dapat mencintai, peduli, yaitu ketika seseorang mencintai orang lain dan mengekspresikan cinta itu dengan berbagai cara. Individu peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain dan mengekspresikannya melalui berbagai perilaku atau kata-kata. Individu juga memiliki kepercayaan diri, penuh harapan dan optimis bahwa ia percaya ada harapan bagi mereka, serta orang lain dan institusi yang dapat dipercaya. Individu dapat merasakan mana yang benar maupun yang salah, dan ingin ikut serta di dalamnya. Individu mempunyai kepercayaan diri dan iman dalam moral dan kebaikan. Bagian yang terakhir dari aspek *I Am* adalah individu yang mandiri dan bertanggung jawab, serta menerima konsekuensi atas perilakunya. Individu dapat melakukan berbagai macam hal menurut keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya. Individu merasakan bahwa ia bias mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut.

3. *Interpersonal and Problem-Solving Skills*

Aspek ini disebut oleh Grotberg dengan istilah *I Can* adalah kompetensi social dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian dari aspek ini adalah dimana individu mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan baik, yaitu keterampilan dalam berkomunikasi. Individu mampu mengekspresikan berbagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengar apa yang orang lain katakan serta merasakan perasaan orang lain. Individu ini mampu mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, dimana individu memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) serta dapat memahami temperamen orang lain. Hal ini dapat menolong individu mengetahui berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk berkomunikasi membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

Kemampuan memecahkan masalah (*problem solving*) yaitu individu dapat menilai masalah serta mengetahui apa yang mereka butuhkan agar dapat memecahkan masalah tersebut. Individu dapat membicarakan berbagai masalah dengan orang lain, dan menemukan solusi atau penyelesaian masalah yang paling tepat. Selain itu, individu ini mampu menyelesaikan berbagai macam masalah di dalam berbagai setting kehidupan seperti, pekerjaan, akademis, sosial, pribadi dan sebagainya, serta dapat mengerjakan pekerjaannya hingga selesai.

Selanjutnya, juga dapat menghasilkan ide-ide dan cara-cara baru untuk melakukan sesuatu yang juga dapat membantunya dalam menghadapi kesulitan.

Selain itu, ia memiliki kemampuan dalam melihat sisi lucu dari kehidupan, terutama saat mengalami kesulitan ia masih memiliki *sense of humor* dalam menghadapinya. Individu ini dapat me-manage perilakunya, mengatur berbagai perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan tingkah laku, namun tidak menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. Ia mampu mengendalikan perilakunya termasuk didalamnya perasaan-perasaannya, dorongan-dorongan dari dalam diri, dan tindakannya. Bagian terakhir adalah kemampuan menjangkau pertolongan. Mencari hubungan yang dapat dipercaya dimana individu dapat menemukan seseorang untuk meminta pertolongan, berbagai perasaan dan perhatian, untuk mencari cara yang terbaik dan mendiskusikan serta menyelesaikan masalah personal maupun interpersonal.

Menurut Grotberg dalam Hendriani (2017), bagian dari fleksibilitas digunakan untuk mengalahkan suatu perselisihan yang terjadi karena kondisi yang tidak diinginkan dan untuk menumbuhkan resiliensi, ada tiga bagian dari kekuatan sebagai berikut:

a. *I Am* (Aku Ini)

Cara pandang pada aspek ini merupakan salah satu sifat yang dimulai dari dalam diri individu, seperti rasa percaya diri, kepercayaan, idealisme, dan perilaku dalam diri seseorang.

b. *I Have* (Aku Punya)

I have memiliki kekhawatiran yang sebagian besar terkait dengan bantuan dari luar atau dukungan sosial yang saya terima untuk meningkatkan ketahanan saya. Menjadi mandiri didorong oleh sumber-sumber ini. Sumber *I have* memiliki hubungan dimana seseorang yang memiliki hubungan yang nyaman, misalnya pasangan, istri, anak atau wali adalah orang yang mengakui dan mencintainya apa adanya. Orang-orang seperti ini yang memiliki keyakinan tinggi terhadap lingkungan sering kali memiliki banyak koneksi. Selain itu, dengan asumsi bahwa orang-orang kurang percaya diri dengan keadaan mereka saat ini, mereka akan lebih sering mempunyai koneksi yang lebih sedikit.

c. *I Can* (Aku Dapat)

Sudut pandang ini merupakan salah satu faktor kemampuan sosial yang didalamnya terkandung prestasi individu dengan kualitas batin, kemampuan relasional, interaktif, kemampuan komunikasi dan kemampuan berpikir kritis. Aspek ini bertujuan untuk mengendalikan perasaan dan rangsangan sehingga orang dapat memahami dan mengenali perasaan, mengidentifikasi jenis emosi, dan

mengungkapkannya secara verbal dan perilaku tanpa melakukan kekerasan terhadap perasaan, hak, atau kepentingan diri sendiri.

Menurut Desmita (2005), beberapa kemampuan dalam *I Can* adalah:

- a. Orang mempunyai kemampuan untuk mengomunikasikan berbagai pemikiran dan emosi kepada orang lain, mendengarkan secara efektif apa yang dikatakan orang lain, dan membayangkan diri mereka sebagai orang lain serta mengalami emosi mereka. Hal ini dikenal sebagai kemampuan untuk menyampaikan dengan baik.
- b. Manusia secara alami mampu menilai masalah, memahami apa yang mereka perlukan untuk memecahkan masalah, dan memahami jenis bantuan yang mereka perlukan dari orang lain. Hal ini disinggung sebagai kemampuan mengatasi permasalahan.
- c. Kemampuan individu dalam mengendalikan perasaannya dan dorongan yang dimilikinya.
- d. Kemampuan untuk mengukur perasaan, baik dalam diri sendiri maupun orang lain.
- e. Kapasitas untuk menjalin hubungan yang dapat dipercaya dengan orang lain.

Sebagaimana dikemukakan oleh Wagnild (2009), bagian-bagian dari resiliensi adalah:

- a. *Perseverance* atau tak mengenal lelah, yaitu orang-orang yang tetap tegar meski dalam kondisi sulit dan dalam keadaan apa pun, saat kehilangan semangat.
- b. *Self Reliant* atau independen, khususnya kemampuan individu untuk memahami aset dan batasannya sendiri.
- c. *Equanimity* atau ketenangan, yaitu adanya pandangan adil seseorang terhadap kehidupan dan perjumpaan, dimana korespondensi membuat individu siap melihat kadang-kadang ada suka dan duka.
- d. *Meaningfulness* atau kebermaknaan, khususnya kapasitas individu untuk memiliki nilai dan tujuan yang bermakna.
- e. *Existential aloneness* atau kesendirian eksistensial, yaitu setiap individu mempunyai gaya hidup yang menarik.

Sesuai dengan pernyataan Yu dan Zhang (2017), ada beberapa bagian resiliensi, khususnya:

- a. *Strength* (kekuatan) adalah bagian dari kemampuan untuk kembali dan menjadi lebih baik atau lebih membumi setelah menghadapi kegagalan di masa lalu.
- b. *Tenacity* (ketekunan atau kegigihan) sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan mampu menghadapi keadaan sulit, dengan ketenangan, kegigihan dan kepastian waktu.

- c. *Optimisme* (optimisme) adalah sifat kepribadian yang menonjolkan kecenderungan diri, percaya pada diri sendiri dan lingkungan sosial, serta mampu melihat sisi positif dalam berbagai persoalan.

Mengacu pada beberapa uraian dari para ahli di atas, maka penulis menggunakan sumber pembentuk resiliensi menurut Grotberg (2003), dalam *Resilience for today: gaining strength from adversity*, terdapat tiga aspek resiliensi, yaitu: External Support, Inner Strengths, Interpersonal and Problem-Solving Skills.

D. Aspek-Aspek Resiliensi

Individu dalam mencapai resiliensi terdapat kapasitas dalam diri seseorang untuk membentuk kekuatan. Oleh karena itu fokus pada sudut pandang yang mempengaruhinya sangatlah penting.

Fontes & Neri (2015) *Individual resources, such as good health, maintaining activity functioning, positive affect, optimism, flexibility, high self-control, sense of meaning purpose, interpersonal control, and religiosity/spirituality, as well as social a social role, social involvement, and the social resources offered by relationship network, are also highlighted as dependent and independent resources for effective coping with risks and adversity.*

Sesuai dengan Fontes dan Neri (2015), hal ini menyiratkan bahwa keberhasilan menaklukkan bahaya dan tantangan memerlukan aset individu seperti kesejahteraan yang baik, dukungan latihan, dampak positif,

kepercayaan diri, kepercayaan diri yang tinggi, kemampuan beradaptasi, perasaan persahabatan, relasional, religiulitas dan spiritualitas dijadikan sebagai variable independen yang berhubungan dengan resiliensi.

Terdapat 7 aspek yang mempengaruhi kemampuan resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), yaitu:

1. *Emotional Regulation*

Menurut Reivich (2002), *emotional regulation* merupakan kemampuan untuk mempertahankan ketenangan dalam situasi stres. Kondisi ini karena kemampuan tunggal dalam mengendalikan perasaan. Setiap individu memiliki kemampuan yang membuatnya lebih mudah mengendalikan perasaan. Menjaga keadaan tetap tenang dan fokus adalah contoh dari keterampilan ini. Selain itu, menjaga perasaan saat sedih dan mengurangi kecemasan saat stres adalah contoh dari keterampilan ini.

2. *Impulse Control*

Impuls control disebabkan karena setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan atau tekanan-tekanan yang datang dari dirinya, suatu cara untuk mengendalikan keinginan, desakan, kesukaan, dan tekanan-tekanan yang datang dari dalam dirinya. Dengan mencegah kesalahan mental, individu dapat menghindari *impulsif* dan merespons tantangan dengan tepat.

3. *Optimisme*

Sikap yang dimiliki masyarakat dalam mengatasi tantangan yang mungkin timbul di masa depan disebut optimisme. Atau sebaliknya

kemampuan dalam melihat masa depan dengan pemandangan indah. Orang-orang seperti ini menunjukkan kepastian bahwa mereka mampu bertahan atau mengantisipasi masalah yang mungkin terjadi mulai sekarang

Mentalitas positif berpotensi membangun ketahanan masyarakat. Hal ini disebabkan karena mereka mempunyai keyakinan dan harapan bahwa kehidupan mereka dapat membaik. Selain itu, orang-orang seperti ini akan menerima bahwa mereka bisa mengalahkan apa yang terjadi di dalam diri mereka. Jika disertai dengan efikasi diri yang tinggi, optimisme akan bermanfaat.

4. *Casual Analysis*

Casual analysis adalah kemampuan untuk secara tepat membedakan alasan permasalahan yang dicari orang. Orang-orang yang tidak dapat secara akurat mengenali alasan permasalahan yang mereka hadapi akan terlihat melakukan kesalahan serupa berulang kembali. Hal ini sejalan dengan kenyataan bahwa seseorang akan terus melakukan kesalahan jika tidak dapat menentukan apa yang menyebabkan masalah tersebut. Orang yang tangguh adalah pemikir fleksibel yang mampu mengidentifikasi akar permasalahan penting tanpa dibatasi oleh satu cara berpikir. Selain itu, mereka tidak akan menyalahkan orang lain atas kekeliruan yang mereka lakukan hanya untuk menjaga kepercayaan diri atau melepaskan diri dari kesalahan yang mereka buat.

5. *Emphaty*

Emphati yaitu kemampuan pada individu dalam merasakan kondisi emosional dan psikologis orang lain. Seperti membaca tanda-tanda kondisi psikologis, dapat menguraikan bahasa non-verbal yang digunakan orang lain mulai dari penampilan, komunikasi non-verbal, suara dan dapat menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Hal ini cenderung pada hubungan social yang positif antara individu dengan lingkungannya.

6. *Self Efficacy*

Self efficacy mendorong pada keyakinan diri seseorang dalam memecahkan masalah yang dimiliki dan membantu individu tersebut dalam menggapai kesuksesan. Komitmen individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dipengaruhi oleh keadaan, dan jika individu sadar bahwa strategi yang digunakan tidak berhasil maka ia akan mencari pendekatan lain dan tidak akan menyerah. Dalam resiliensi, *self efficacy* atau kelangsungan hidup merupakan komponen penting. Ketahanan diri dapat terus meningkat seiring dengan kemampuan individu untuk menciptakan kemajuan dalam menangani suatu masalah, meskipun hal ini dilakukan secara bertahap, karena kecukupan diri adalah hasil dari pemikiran kritis yang efektif.

7. *Reaching Out*

Kapasitas individu untuk mencapai hasil positif dalam hidupnya, bukan sekadar mengatasi kesulitan atau kemalangan tetapi juga melakukan *reaching out*.

E. Karakteristik Individu yang Resilien

Tujuh ciri disebut-sebut sebagai faktor terpenting dalam pengembangan kemampuan ketahanan pada individu yang tangguh. Menurut Wolin dan Wolin (1999), ketujuh karakteristik tersebut dapat membantu individu dalam beradaptasi terhadap masalah, mengatasi tantangan, dan memaksimalkan potensi yang dimiliki. Karakteristik ini adalah sebagai berikut:

1. *Insight*

Insight yaitu kemampuan psikologis untuk mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, lalu kembali ke jawaban yang sah. Maksud dari *insight* adalah untuk membantu individu dalam memahami diri sendiri dan memahami orang lain, serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan.

2. Kemandirian

Kemandirian menyangkut kebebasan berkaitan dengan kemampuan untuk menjaga keselarasan antara berterus terang pada diri sendiri dan benar-benar fokus pada orang lain. Kebebasan dikenal sebagai kemampuan individu untuk melepaskan diri secara nyata dan jujur dari sumber permasalahan yang terjadi.

3. Hubungan

Hubungan melibatkan kemampuan individu yang kuat untuk dapat membina hubungan yang dilakukan dengan tulus, berkualitas, dan saling mendukung dalam kehidupan serta memainkan peran yang sehat.

4. Inisiatif

Kemampuan pada individu yang resilien yaitu kapasitas orang kuat, mereka akan terus berusaha memajukan diri atau keadaan yang bisa diubah. Orang yang berketahanan juga meningkatkan kapasitasnya dalam menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah dan mampu mengambil tanggung jawab untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Ada keinginan yang kuat untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan dan masalahnya sendiri.

5. Kreativitas

Kapasitas seseorang digambarkan oleh keinginan untuk mempertimbangkan berbagai keputusan, hasil dan pilihan dalam menghadapi kesulitan hidup. Inovasi juga dikaitkan dengan kekuatan pikiran kreatif yang digunakan dalam mengkomunikasikan pemikiran seseorang dalam seni dan mampu membuat seseorang melibatkan diri ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Orang yang kuat dapat memasukkan dan mempertimbangkan hasil dari permasalahan yang mereka hadapi.

6. Humor

Humor yaitu kemampuan individu untuk melihat sisi terang kehidupan, sehingga dapat menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien dapat menggunakan rasa humornya dalam melihat tantangan hidup dengan cara yang lebih ringan dan baru.

7. Moralitas

Moralitas dapat diartikan sebagai kualitas mendalam pada orang yang serba bisa digambarkan oleh keinginan untuk hidup baik dan bermanfaat. Individu ini dapat menilai berbagai hal dan dapat mengambil pilihan terbaik tanpa takut terhadap sudut pandang orang lain.

F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada individu yang dijelaskan menurut Grotberg (2004), faktor-faktor tersebut sebagai berikut:

1. Tempramen

Tempramen dikenal sebagai pembawaan dari individu yang memiliki reaksi. Tempramen berpengaruh dengan bagaimana orang merespons peningkatan. Disposisi esensial yang dimiliki oleh seorang individu dapat mempengaruhi sifat orang tersebut ketika menjadi individu yang sejati. Apakah orang yang menghadapi tantangan atau orang yang lebih berhati-hati.

2. Inteligensi

Inteligensi merupakan kemampuan individu dalam bertemu dan menyesuaikan diri pada situasi secara efektif dan cepat. Inteligensi disini dapat diartikan juga sebagai kemampuan individu dalam memanfaatkan konsep-konsep yang abstrak secara efektif.

3. Budaya

Salah satu faktor yang dapat membatasi perbedaan dinamika dalam mempromosikan resiliensi yaitu adanya perbedaan budaya yang ada.

4. Usia

Usia memengaruhi kapasitas kekuatan. Anak-anak di bawah usia 18 tahun lebih bergantung pada sumber ketahanan eksternal. Berbeda dengan orang-orang yang lebih berpengalaman atau lebih tua akan lebih mengandalkan sumber yang datang dari dalam dirinya.

5. Gender

Pembentukan resiliensi atau ketahanan juga dapat dipengaruhi oleh perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan.

6. *Risk Faktor* (Faktor Resiko)

Risk factor merupakan faktor yang dapat menyebabkan kerentanan pada stress. Konsep *risk* yang dijelaskan dalam penelitian yang berhubungan dengan resiliensi adalah ada kemungkinan terjadinya kegagalan penyesuaian (*maladjustment*) karena keadaan yang menyusahkan. Pertimbangan ini mengakibatkan kemungkinan terjadinya

keadaan yang menghebohkan yang dapat dirasakan oleh orang tersebut. Seperti orang-orang dari kelompok berisiko tinggi, khususnya anak-anak yang tumbuh dari keluarga dengan status ekonomi rendah, anak-anak yang dilahirkan dalam keadaan cacat, anak-anak yang mengalami masa kanak-kanak di daerah yang penuh dengan kekerasan, memiliki cedera atau penyakit lainnya dan pengalaman trauma atau stress.

Faktor risiko keadaan ini terdiri dari hal-hal yang dapat membuat orang mengalami akibat buruk atau berada dalam bahaya. Bahaya ini muncul dalam bentuk masalah mental dan masalah formatif. Faktor perjudian sendiri dapat muncul dari variabel mental, unsur organik, variabel ekologi dan variabel finansial yang dapat mempengaruhi peluang meluasnya kelemahan Schoon (2006).

7. *Protective Factor* (Faktor Pelindung)

Resiliensi mempunyai hubungan dengan elemen pertahanan. Faktor protektif adalah karakteristik atau keadaan yang diperlukan untuk ketahanan. Ada banyak hal yang melindungi orang ketika mereka berada dalam situasi stres dalam hidup mereka, itulah sebabnya orang mengembangkan ketahanan. Siklus defensif dianggap memiliki manfaat luar biasa dalam meningkatkan keserbagunaan dan mencegah hasil yang merugikan.

Istilah "faktor protektif" mengacu pada faktor yang meminimalkan, menunda, atau menghilangkan hasil yang tidak diinginkan. Variabel defensif mempunyai dua klasifikasi, yaitu unsur

pertahanan ke dalam, dimana sumber unsur pertahanan berasal dari dalam diri seseorang untuk mencapai kelenturan dan faktor pertahanan luar atau faktor yang datang dari luar diri seseorang, sebagai bantuan yang dapat diberikan oleh keluarga atau lingkungan dimana bentuk tunggal itu berada.

G. Fungsi Resiliensi

Fungsi resiliensi menurut Reivich dan Shatte menyebutkan ada empat fungsi fundamental dalam resiliensi yaitu:

1. Mengatasi Hambatan-Hambatan Pada Masa Kecil

Kemampuan untuk tetap semangat, usaha keras, dapat mengendalikan diri, dan tetap fokus ketika melewati kesulitan pada masa kecil.

2. Melewati Tantangan dalam Kehidupan Sehari-hari

Resiliensi dibutuhkan dalam kehidupan individu untuk dapat menghadapi dan melewati berbagai tekanan, masalah dan tantangan dengan baik.

3. Bangkit Kembali Setelah Mengalami Kesulitan Besar atau Kejadian Traumatik

Individu yang memiliki *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* yang tinggi dapat mengakibatkan emosionalnya hancur dan ketika mengalami kesulitan tertentu dapat menimbulkan trauma, kondisi tersebut membutuhkan resiliensi untuk kembali pulih atau bangkit kembali untuk dapat beraktivitas seperti sebelum trauma.

4. Mencapai Prestasi Terbaik.

Resiliensi diperlukan untuk individu agar terus belajar, mencari pengalaman baru, mengatasi pengalaman negatif, pulih dari trauma, selalu survive, dan mengatasi stres. Beberapa orang merasa bahagia dan nyaman apabila segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginannya, dan ada juga orang yang merasa senang ketika bersosialisasi dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.

H. Resiliensi dalam Perpektif Islam

Resiliensi dalam Islam disinggung sebagai bentuk kegigihan dan ketabahan dalam menghadapi permasalahan atau pendahuluan. Dalam Islam, kesabaran dan keuletan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam pengendalian diri dan pengelolaan diri dalam situasi yang menantang, berisiko, dan tidak menyenangkan. Aspek resiliensi merupakan aktivitas yang dapat dilakukan dengan bersikap wajar, membatasi diri, berkata baik, ingat untuk mengurus masalah, dan keyakinan bahwa individu mampu mengalahkan masalah dan bangkit serta bergerak menuju perubahan yang lebih baik (Cahyani, 2013). Seperti firman Allah dalam ayat 23 surat Al-Hadid yang berbunyi:

لَّكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang

sombong dan membanggakan diri (Q.S. Al-Hadid: 23)

Rasulullah SAW bersabda, “sesungguhnya kesabaran itu terletak pada benturan pertama, baik yang memilukan atau yang menggembirakan maka tergolong manusia yang sejatinya memiliki keteguhan dan kekukuhan keyakinan”. Makna yang terkandung di dalamnya adalah seseorang akan mendapatkan suatu kenikmatan dan kebahagiaan disebabkan keberhasilannya mengalahkan hawa nafsu.

Bahkan disebutkan “manusia adalah makhluk yang berbangga diri, namun ketika ditimpa musibah manusia mudah berkeluh kesah dan ketika mendapat kebahagiaan manusia sangat kikir”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi dalam Islam dapat berupa ketawakkalan dan kesabaran dalam menghadapi berbagai macam peristiwa dalam hidupnya, baik itu menggembirakan atau menyedihkan.

Di dalam firman Allah surat Al-Baqoroh ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالنَّمْرِتِ^{هـ} وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (Q.S Al-Baqoroh: 155)

Menurut Tafsir yang terdapat dalam kitab Riyadhus Sholihin halaman 154-156, dapat ditarik kesimpulan dari ayat Alquran bahwa Allah berjanji

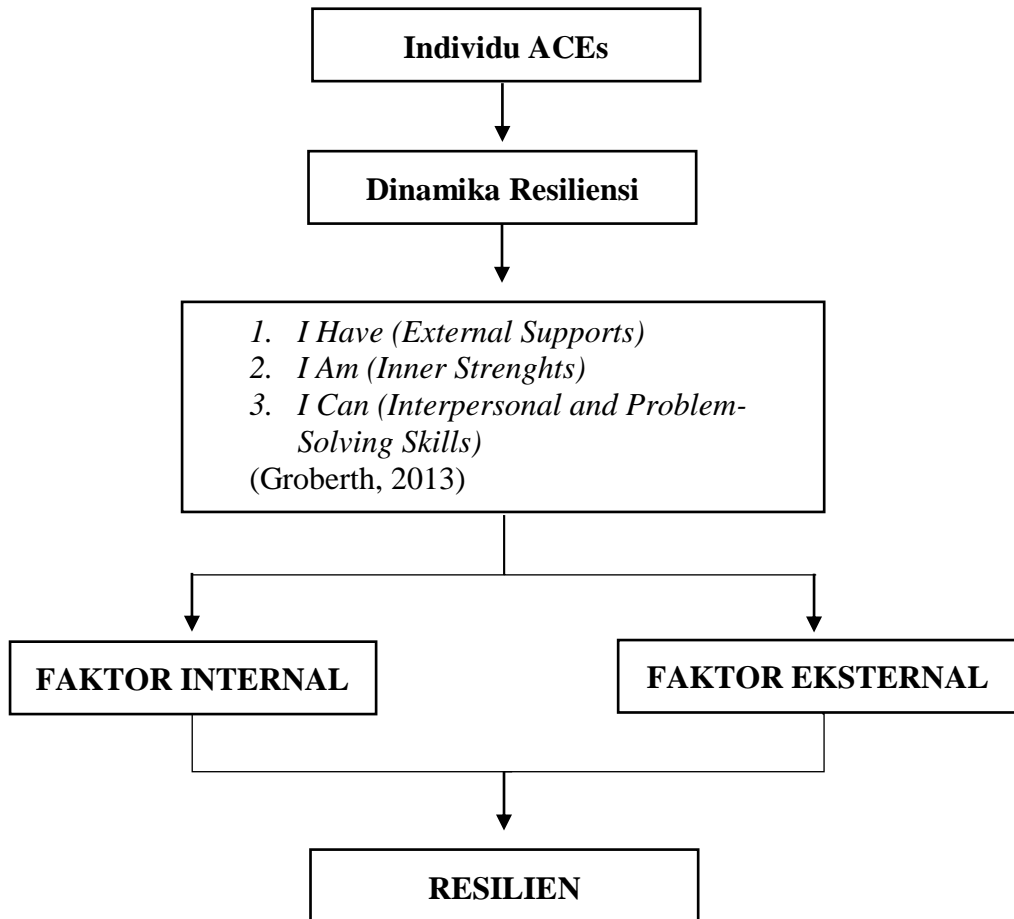
akan menguji umat manusia dengan hal sebagai berikut:

1. “dan sesungguhnya kami akan berikan cobaan kepada kamu”, artinya menjelaskan bahwa Allah akan menguji hambaNya.
2. “dengan sedikit ketakutan”, menjelaskan bahwa Allah tidak akan memberikan rasa ketakutan total, namun hanya sedikit rasa ketakutan. karena rasa takut yang berlebihan dapat melenyapkan dan membunuh. Lebih jauh lagi, pada umumnya yang ditakutkan oleh masyarakat adalah perbuatan salah yang mereka lakukan, dengan alasan bahwa pelanggaran adalah penyebab kemusnahan dan penyiksaan dalam kekekalan, tergantung bagaimana masyarakat mengakuinya.
3. “dan kelaparan”, arti kata ini adalah orang diuji dengan kelaparan. Kelaparan mempunyai dua implikasi, yaitu: penyakit sampar yang membuat individu bisa makan namun tidak pernah kenyang dan terjadi pada individu tertentu, dan musim kemarau yang berkepanjangan, dimana hewan tidak menghasilkan susu, dan pepohonan tidak dapat tumbuh.

I. Kerangka Konseptual Penelitian

Gambar 2.1

Bagan Kerangka Konseptual Penelitian



Pada masa dewasa, individu dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) akan mendapatkan perubahan-perubahan, pengalaman yang baru dan tugas perkembangan yang baru pula. Terdapat berbagai macam pola resiliensi dan dinamika psikologis yang terjadi di dalam tubuh orang dewasa korban kekerasan yang tidak terlihat secara kasat mata. Peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian berhubungan dengan bagaimana dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) yaitu,

Abuse (kekerasan) meliputi fisik, emosional dan seksual. *Neglect* (pengabaian) dapat berupa fisik dan emosional. *Household Dysfunction* (disfungsi rumah tangga) berupa *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) ketika tinggal bersama orang tua atau pengasuh dengan memperhatikan aspek-aspek dan dampak kekerasan.

Banyaknya orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) akan dihadapkan dengan lingkungan yang sifatnya menekan dan berbeda dari lingkungan sebelumnya. Sehingga mereka membutuhkan suatu kekuatan dan keinginan sehingga pada orang dewasa ini akan menjalani kehidupannya dengan kemampuan dirinya sendiri. Banyak pengertian resiliensi oleh banyak ahli, seperti yang dijelaskan Rutter (2006) bahwa resiliensi sebagai suatu kekuatan yang dapat diperlukan dalam ketahanan yang merupakan sebuah konsep interaktif mengacu pada resistensi yang relative pada pengalaman risiko lingkungan maupun mengatasi kemalangan dan stress.

Pada orang dewasa terdapat faktor-faktor ketahanan diri yang terlibat di dalamnya. Hal tersebut terdiri komponen psikologis dalam diri individu serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersebut. Baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Begitu juga, hubungan antara pengalaman buruk pada masa kecil yang menunjukkan adanya pengaruh dinamika resiliensi pada orang dewasa. Dari hal-hal tersebut terdapat faktor yang dapat dijadikan pelindung atau justru faktor risiko dalam resiliensi. Dalam penelitian ini, maka akan dapat diketahui bagaimana dinamika resiliensi pada

orang dewasa yang terjadi pada setiap individu berhubungan dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) serta faktor-faktor apa saja yang ikut serta berperan di dalamnya. Peneliti berfokus pada pemahaman dinamika resiliensi dan indentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan metode kualitatif (*qualitative research*) yaitu penelitian yang menekankan pada proses penyimpulan induktif, serta analisis terhadap dinamika antar fenomena yang dicermati dengan menggunakan logika ilmiah Suharsini (1998). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena masalah yang dikaji terkait dinamika resiliensi pada orang dewasa yang memiliki *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Muhadjir (2000) Penelitian kualitatif juga berusaha melihat dan memahami subjek dan obyek penelitian (seseorang, masyarakat atau lembaga) berdasarkan fakta yang nampak secara apa adanya (paradigma natural).

Lexy J. Moleong (2014) hasil dari penelitian dengan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang diamati. Dengan menggunakan metode kualitatif, penulis diharapkan bisa memperoleh data yang akurat dan lengkap. Penyajian data dengan metode deskripsi pada penelitian ini menghasilkan penelitian yang tidak mencari atau menjelaskan hubungan dan tidak menguji hipotesis. Poerwandari (2005) juga berpendapat bahwa penelitian kualitatif menghasilkan serta mengolah data yang bersifat deskriptif, seperti transkrip wawancara dan observasi. Kirk dan Miller (dalam Moleong) menjelaskan penelitian kualitatif merupakan pengamatan langsung

terhadap individu dan tujuan berhubungan dengan orang-orang tersebut adalah untuk mendapatkan data yang digalinya Moleong, J.L. (2002).

Penelitian dengan pendekatan fenomenologi diharapkan dapat memdeskripsikan atas fenomena yang tampak di lapangan dapat diinterpretasi makna dan isinya lebih dalam. Penelitian yang berhubungan dengan fenomena dikemukakan oleh Edmund Husserl. Fenomenologi berisi beberapa pengertian yaitu, pengalaman subyektif atau fenomenologikal, suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang. Hal ini dapat dipahami bahwa pendekatan fenomenologi yaitu pandangan berfikir yang menekankan pada pengalaman individu dan bagaimana individu menginterpretasikannya. Fenomenologi merupakan salah satu ilmu tentang fenomena atau yang nampak, untuk menggali esensi makna yang terkandung di dalamnya. Pendekatan ini mengarah pada dua fokus pengamatan, yaitu apa yang tampak dalam pengalaman, yang berarti bahwa seluruh proses merupakan objek studi (*noes*), dan apa yang langsung diberikan (*given*) dalam pengalaman itu, secara langsung hadir (*present*) bagi yang mengalaminya (*nomena*).

B. Pengumpulan Data

Penelitian ini mengambil sumber data primer dan data sekunder. Adapun data primer didapatkan langsung dari objek yang diteliti berupa hasil wawancara. Dalam penelitian ini akan diambil tiga subjek yang dianggap mampu memberikan data kepada peneliti dengan kriteria-kriteria tertentu. Adapun beberapa kriteria subjek yang akan dijadikan dasar dalam penggalan

data. Sumber yang akan dilakukan dalam penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

1. Data primer: merupakan data yang akan diperoleh peneliti secara langsung, yaitu melalui proses wawancara kepada pihak yang bersangkutan secara langsung, dengan kriteria sebagai berikut:
 - a. Partisipan merupakan orang dewasa laki-laki atau perempuan dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs).
 - b. Subjek memiliki usia antara 18-35 tahun.
 - c. Bersedia menjadi informan penelitian.

2. Data Sekunder:

- a. Literatur Ilmiah:

Studi-studi terdahulu, artikel, dan buku-buku yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya tentang *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), resiliensi pada orang dewasa, dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. Informasi dari literatur ilmiah ini dapat memberikan dasar teoritis yang kuat untuk mendukung temuan penelitian ini. Literatur ilmiah mencakup data riwayat sebelumnya tentang *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), resiliensi pada orang dewasa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

- b. Data Statistik:

Data terkait kasus *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) oleh lembaga atau organisasi terkait, seperti data dari lembaga kesehatan, lembaga sosial, atau lembaga penelitian.

Statistik ini dapat mencakup prevalensi *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), distribusi geografis, dan tren waktu yang dapat memberikan konteks tentang seberapa umum masalah ini di masyarakat.

c. Dokumen Kesehatan

Dokumen kesehatan, termasuk catatan medis dan laporan dari psikiater, dapat memberikan informasi mendalam tentang kondisi mental dan emosional individu yang mengalami *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Laporan dari psikiater dapat mencakup diagnosis, riwayat pengobatan, serta penilaian profesional tentang dampak *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) terhadap kesehatan mental dan perkembangan resiliensi pada individu.

d. *Diary*

Diary atau catatan harian dapat digunakan sebagai sumber data sekunder, memberikan perspektif pribadi dan mendalam tentang pengalaman individu dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Catatan harian ini dapat mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan reaksi emosional yang mungkin tidak terungkap dalam metode pengumpulan data lainnya, serta memberikan wawasan tentang bagaimana individu mengatasi dan memahami pengalaman mereka dari waktu ke waktu.

e. *Significant Other*

Significant other atau individu penting dalam kehidupan subjek, seperti anggota keluarga, teman dekat, atau mentor, dapat memberikan data sekunder yang berharga. Kesaksian mereka dapat membantu memahami konteks sosial dan emosional dari *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) serta bagaimana interaksi dengan individu penting ini mempengaruhi perkembangan resiliensi pada subjek penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara Mendalam (*Indept Interview*)

Wawancara adalah perbincangan yang menjadi sarana untuk mendapatkan informasi tentang orang lain dengan tujuan penjelasan atau pemahaman tentang rang tersebut dalam hal tertentu. Wawancara lebih kepada pengumpulan data dengan jalan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penyelidikan (Hadi, 1993). Sedangkan (Iin T.R, tt) wawancara merupakan metode dalam mengumpulkan data dengan jalan tanya jawab antar sepihak yang dikerjakan secara sistematis serta berlandaskan pada tujuan penyelidikan.

2. Observasi

Observasi lebih diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut, dengan tujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah. sehingga nantinya akan diperoleh suatu pemahaman yang biasa disebut sebagai alat *re-checking* atau sebagai pembuktian bagi informasi atau keterangan yang telah diperolehnya sebelumnya (Mulyana, 2001).

Pada observasi yang akan dilakukan, alat yang digunakan adalah *anecdotal record* dimana dalam hal ini peneliti bertujuan untuk mencatat suatu hal-hal penting yang muncul serta tingkah laku istimewa yang dimunculkan subjek (Mulyana, 2001). Dengan menggunakan alat observasi tersebut, peneliti ingin memperoleh data tentang deskripsi umum tentang subjek. Selanjutnya difokuskan pada dinamika resiliensi serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pencarian data yang mengenai hal-hal ataupun variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, website, majalah, prasasti, notulen, agenda ataupun sebagainya yang berhubungan dengan topik pembahasana penelitian (Arikunto, 1993). Selain menggunakan observasi dan wawancara, tujuan penggunaan metode dokumentasi ini adalah untuk melengkapi suatu data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara tersebut. Dokumentasi yang

dilakukan dalam penelitian ini berupa alat perekam serta buku catatan.

D. Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dari proses pengujian data yang nanti hasilnya dapat digunakan sebagai bukti yang memadai untuk menarik suatu kesimpulan dari penelitian (Indrianto, 2002). Analisis data merupakan proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan (observasi), maupun dari bahan-bahan lain, sehingga nantinya akan dapat mudah dipahami dan temuannya dapat

Penelitian ini menggunakan analisis data model Miles Huberman dengan langkah-langkah sebagai berikut (Sugiyono, 2016):

1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Hasil dari observasi, wawancara dan arsip akan dikumpulkan kemudian dapat disederhanakan dalam bentuk tertulis kemudian dipilih sesuai dengan fokus dari penelitian yang sudah dijelaskan. Selanjutnya akan diberikan kode dan kategori data yang terkumpul.

2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah proses menyeleksi, atau memfokuskan data yang masih kasar saat pertama kali diperoleh di lapangan sehingga akan mampu memberikan gambaran yang akan lebih jelas dan mempermudah di tahapan selanjutnya (Sugiyono, 2016). Pada tahap ini pula data akan diberi kode. Kemudian akan dikelompokkan serta dirangkum untuk mendapat deskripsi yang lebih jelas pula.

3. Penyajian Data (*Display*)

Data yang telah terkumpul dalam bentuk tulisan dan kode beserta kategorinya akan diberi tafsiran dan dipaparkan dengan tujuan mendeskripsikan penelitian yang sudah dituliskan dalam bentuk teks atau yang bersifat naratif.

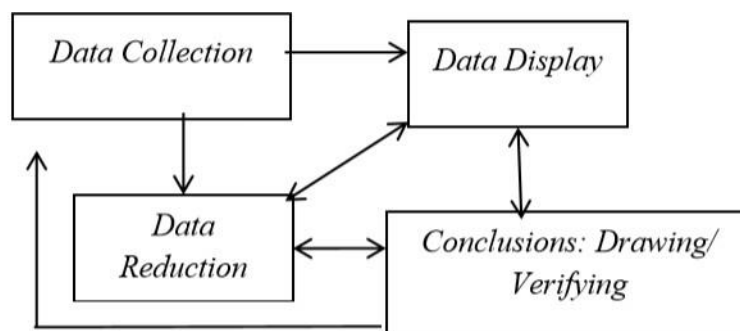
4. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion, Drawing/Verifying*)

Proses penarikan kesimpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan. Dengan menyimpulkan terkait dengan rumusan masalah. Sehingga diharapkan akan memunculkan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Baik dari gambaran obyek yang sebelumnya belum tampak jelas, atau pada deskripsi yang memperjelas dari temuan tersebut.

Lebih jelasnya, keempat langkah analisis data tersebut digambarkan pada skema berikut :

Gambar 3.1

Skema Analisis Data Model Miles dan Huberman



E. Keabsahan / Kredibilitas Data

Keabsahan data ini adalah untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan sudah merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Sugiyono, 2007). Adapun uji keabsahan data yang dapat dilaksanakan.

1. *Credibility*

Uji *credibility* (kredibilitas) atau uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan sebagai sebuah karya ilmiah dilakukan.

a. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan dapat meningkatkan kredibilitas/kepercayaan data. Dengan perpanjangan pengamatan, berarti peneliti kembali ke lapangan melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang ditemui maupun sumber data yang lebih baru. Perpanjangan pengamatan berarti hubungan antara peneliti dengan sumber akan semakin terjalin, semakin akrab, semakin terbuka, saling timbul kepercayaan, sehingga informasi yang diperoleh semakin banyak dan lengkap.

Perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh setelah dicek kembali ke lapangan benar atau tidak, ada perubahan atau masih tetap. Setelah dicek

kembali ke lapangan data yang telah diperoleh sudah dapat dipertanggungjawabkan/benar berarti kredibel, maka perpanjangan pengamatan perlu diakhiri.

b. Meningkatkan Kecermatan dalam Penelitian

Meningkatkan kecermatan atau ketekunan secara berkelanjutan maka kepastian data dan urutan kronologis peristiwa dapat dicatat atau direkam dengan baik, sistematis. Meningkatkan kecermatan merupakan salah satu cara mengontrol/mengecek pekerjaan apakah data yang telah dikumpulkan, dibuat, dan disajikan sudah benar atau belum. Peningkatan ketekunan peneliti dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai referensi, buku, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen-dokumen terkait dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh. Dengan cara demikian, maka peneliti akan semakin cermat dalam membuat laporan yang pada akhirnya laporan yang dibuat akan semakin berkualitas.

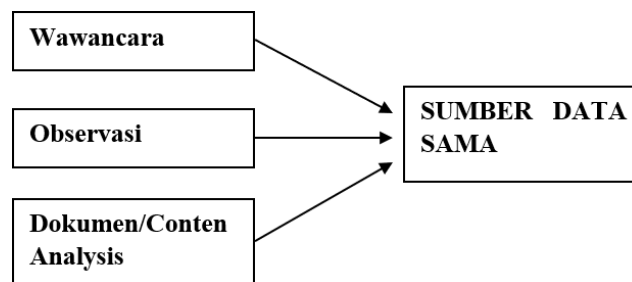
c. Triangulasi

William Wiersma (1986) mengatakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu (Sugiyono, 2007). Pengertian lain memaparkan triangulasi adalah sebuah proses pemeriksaan data yang digabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber yang ada (Sugiyono, 2016). Adapun dalam

penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber didapatkan dengan mencari informasi dari subjek dengan tambahan dari *significant other*. Triangulasi teknik akan didapatkan dari data observasi dan wawancara yang dalam penelitian ini adalah data primer, kemudian akan ditambah dengan dokumen yang mendukung penelitian.

Gambar 3.2

Triangulasi Data



Penelitian ini mengambil triangulasi sumber yaitu membandingkan data yang diperoleh menggunakan data yang juga diperoleh dari sumber yang berbeda, namun dengan menggunakan alat dan waktu yang sama. Peneliti berfokus pada data yang didapatkan dari narasumber. Berdasarkan kondisi yang ada dilapangan. Triangulasi sumber yang berupa data dari narasumber tersebut merupakan pendukung data yang dirasa cukup kuat bagi peneliti.

d. Analisis Kasus Negatif

Melakukan analisis kasus negatif berarti peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan. Bila tidak ada lagi data yang berbeda atau bertentangan

dengan temuan, berarti masih mendapatkan data-data yang bertentangan dengan data yang ditemukan, maka peneliti mungkin akan mengubah temuannya (Sugiyono, 2007).

e. Menggunakan Bahan Referensi

Yang dimaksud referensi adalah pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, sebaiknya data-data yang dikemukakan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya (Sugiyono, 2007).

2. *Transferability*

Transferability merupakan validitas eksternal dalam penelitian kualitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi di mana sampel tersebut diambil (Sugiyono, 2007).

Pertanyaan yang berkaitan dengan nilai transfer sampai saat ini masih dapat diterapkan/dipakai dalam situasi lain. Bagi peneliti nilai transfer sangat bergantung pada si pemakai, sehingga ketika penelitian dapat digunakan dalam konteks yang berbeda di situasi sosial yang berbeda validitas nilai transfer masih dapat dipertanggungjawabkan.

3. *Dependability*

Reliabilitas atau penelitian yang dapat dipercaya, dengan kata lain beberapa percobaan yang dilakukan selalu mendapatkan hasil yang sama. Penelitian yang *dependability* atau reliabilitas adalah penelitian apabila

penelitian yang dilakukan oleh orang lain dengan proses penelitian yang sama akan memperoleh hasil yang sama pula.

Pengujian *dependability* dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Dengan cara auditor yang independen atau pembimbing yang independen mengaudit keseluruhan aktivitas yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Misalnya bisa dimulai ketika bagaimana peneliti mulai menentukan masalah, terjun ke lapangan, memilih sumber data, melaksanakan analisis data, melakukan uji keabsahan data, sampai pada pembuatan laporan hasil pengamatan.

4. *Confirmability*

Objektivitas pengujian kualitatif disebut juga dengan uji *confirmability* penelitian. Penelitian bisa dikatakan objektif apabila hasil penelitian telah disepakati oleh lebih banyak orang. Penelitian kualitatif uji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian yang dikaitkan dengan proses yang telah dilakukan. Apabila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar *confirmability*.

Validitas atau keabsahan data adalah data yang tidak berbeda antara data yang diperoleh oleh peneliti dengan data yang terjadi sesungguhnya pada objek penelitian sehingga keabsahan data yang telah disajikan dapat dipertanggungjawabkan.

Tujuannya agar data yang diperoleh dari penelitian kualitatif ini dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah sehingga perlu dilakukan uji keabsahan data. Dalam menjamin kebenaran data itu sendiri maka penelitian ini menggunakan triangulasi data, antara lain perpanjangan partisipasi dalam penelitian, ketekunan dalam pengamatan, serta melakukan triangulasi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Proses Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahap observasi. Observasi ini bertujuan untuk memilih narasumber atau partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Dalam tahap pemilihan partisipan, peneliti melakukan seleksi berdasarkan kriteria yang mencakup faktor-faktor tertentu yang relevan dengan dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Proses pemilihan partisipan dilakukan dengan cermat, di mana peneliti menetapkan beberapa kriteria khusus berdasarkan kuesioner *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) dengan 10 pertanyaan yang diperlukan untuk menunjang penelitian ini. Semakin tinggi skornya, maka semakin banyak *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) yang dialami partisipan. Setelah proses seleksi, peneliti berhasil mendapatkan dua partisipan yang memenuhi kriteria tersebut.

Penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi dilakukan pada dua partisipan. Proses wawancara dilakukan selama empat kali dengan masing-masing wawancara dilakukan selama 30-60 menit. Selama proses wawancara berlangsung peneliti menggunakan alat bantu perekam suara dan dibantu oleh seseorang dalam penulisan jawaban dari partisipan, juga membantu *probing* yang dilakukan saat wawancara.

Data yang sudah terkumpul selanjutnya ditulis menjadi verbatim (*open coding*). Hasil data verbatim kemudian dilakukan pemadatan fakta dengan *axial coding*. Sesudah data dipadatkan maka akan dipilih aspek-aspek pembentuk resiliensi, sesuai dengan yang telah dirumuskan sebelumnya. Kemudian dilakukan penulisan hasil penelitian yang rangkum secara teoritis pada pembahasan.

B. Informasi Demografis Partisipan

Berikut ini adalah uraian informasi masing-masing partisipan yang telah peneliti dapatkan untuk memudahkan pembaca dan penguji dalam memahami situasi dan hasil penelitian.

1. Identitas Partisipan 1

Nama (Inisial)	: TT
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 27
Alamat	: Jl. Pesantren VIII No. 25 Kota Kediri
Suku Bangsa	: Jawa
Pendidikan Terakhir	: Perguruan Tinggi
Status Keluarga	: Harmonis
Status Pekerjaan	: Karyawan Swasta
Status Perkawinan	: Belum Menikah
Anak Ke	: 1
Jumlah Saudara	: 1
Anggota di Rumah Tempat Tinggal	: Kakak, Ipar, dan Keponakan 3 Orang

TT lahir di Kediri pada tanggal 15 Desember 1996 dan saat ini bekerja di sebuah perusahaan swasta di Kediri. Sebagai anak tunggal, TT tinggal bersama lima anggota keluarga lainnya, yaitu kakak tiri, ipar, dan tiga keponakan. Berikut hasil observasi berdasarkan kriteria partisipan yang mengalami *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) pada tabel 4.1

Tabel 4.1

Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs) TT

No.	Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs)	Tidak	Ya
1.	Apakah orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga sering... Menyumpahimu, menghinamu, merendahkanmu, atau memermalukanmu? atau bertindak sedemikian rupa sehingga membuat Anda takut terluka secara fisik?	0	1
2.	Apakah orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga sering... Mendorong, meraih, menampar, atau melempar sesuatu ke arahmu? atau pernah memukulmu begitu keras hingga kamu mendapat bekas luka atau terluka?	0	1
3.	Apakah orang dewasa atau orang yang setidaknya 5 tahun lebih tua dari Anda... Menyentuh atau membelai Anda atau pernahkah menyentuh tubuh secara seksual? atau Apakah pernah mencoba atau benar-benar melakukan hubungan seks dengan Anda?	0	1
4.	Apakah anda sering merasakan hal... Tidak ada seorang pun di keluarga Anda yang mencintai Anda atau menganggap Anda penting atau istimewa? Atau keluarga Anda tidak saling memperhatikan, merasa dekat satu sama lain, atau tidak saling mendukung?	0	1
5.	Apakah anda sering merasakan hal... Kamu tidak punya cukup makanan, harus memakai pakaian kotor, dan tidak ada yang melindungimu? Atau orang tuamu pernah dalam keadaan tidak bisa merawatmu atau membawamu ke dokter jika kamu membutuhkannya?	0	1
6.	Apakah orang tua anda pernah berpisah atau bercerai?	0	1

No.	Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs)	Tidak	Ya
7.	Apakah ibu kandung atau ibu tirimu... Sering didorong, dicengkeram, ditampar, atau dilempari sesuatu? atau kadang atau sering ditendang, digigit, dipukul dengan kepalan tangan, atau dipukul dengan benda keras? atau pernah berulang kali dipukul setidaknya selama beberapa menit atau diancam dengan pistol atau pisau?	0	1
8.	Apakah Anda tinggal bersama seseorang yang merupakan peminum berat, pecandu alkohol, atau pengguna narkoba?	0	1
9.	Apakah ada anggota rumah tangga yang mengalami depresi atau sakit jiwa atau ada anggota rumah tangga yang mencoba bunuh diri?	0	1
10.	Apakah ada anggota rumah tangga yang masuk penjara?	0	1

Berdasarkan tabel diatas partisipan TT mengisi kuesioner yang mengungkapkan berbagai *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). *Pertama*, mengalami kekerasan verbal dan emosional dari orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga. Pengalaman ini mencakup tindakan menyumpahi, menghina, merendahkan, atau memperlakukan, serta tindakan yang membuat TT merasa takut akan terluka secara fisik. *Kedua*, kekerasan fisik dimana TT mengalami pemukulan yang cukup keras hingga meninggalkan bekas luka atau menyebabkan luka fisik. *Ketiga*, pelecehan seksual berupa pengalaman mencakup tindakan menyentuh atau membelai tubuh TT secara seksual. *Keempat*, kurangnya kasih sayang dan dukungan emosional dari keluarga. Keluarga TT tidak saling memperhatikan, merasa dekat, atau saling mendukung. Hal ini menunjukkan kurangnya dukungan emosional yang signifikan dalam lingkungan keluarga TT. *Kelima*, kekurangan pemenuhan kebutuhan dasar. *Keenam*, perceraian orang tua yang berdampak negatif pada stabilitas emosional TT. *Ketujuh*, menyaksikan kekerasan terhadap

ibunya, termasuk tindakan mendorong, menampar, atau melempar sesuatu ke arahnya.

Kondisi didalam keluarga TT tidak ada anggota rumah tangga TT yang merupakan peminum berat, pecandu narkoba, mengalami depresi berat, atau pernah mencoba bunuh diri, serta tidak ada anggota rumah tangga yang masuk penjara. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa TT mengalami masa kecil yang merugikan meliputi kekerasan verbal, emosional, fisik, dan seksual, serta kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar dan dukungan emosional. Pengalaman-pengalaman ini memberikan gambaran yang jelas tentang tingkat keparahan trauma masa kecil yang dialami oleh TT dan kemungkinan dampaknya pada perkembangan psikologis dan emosional di masa dewasa.

2. Identitas Partisipan 2

Nama (Inisial) : ER

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20

Alamat : Desa Bedali, Kecamatan Ngancar,
Kabupaten Kediri

Suku Bangsa : Jawa

Pendidikan Terakhir : MTs

Status Keluarga : Non-Harmonis

Status Pekerjaan : Karyawan Swasta

Status Perkawinan : Belum Menikah

Anak Ke : 4

Jumlah Saudara : 5

Anggota di Rumah : Nenek, Kakak, Ipar, Paman, Bibi, dan

Tempat Tinggal Adik

ER lahir di Desa Bedali, Kecamatan Ngancar, Kabupaten Kediri. Pada usia 20 tahun, ER bekerja sebagai karyawan di sebuah perusahaan swasta. ER merupakan anak keempat dari enam bersaudara. ER tinggal bersama nenek, kakak, ipar, paman, bibi, dan adik di rumah keluarga besar mereka. Berikut hasil observasi berdasarkan kriteria partisipan yang mengalami *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) pada tabel 4.2

Tabel 4.2

Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs) ER

No.	Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs)	Tidak	Ya
1.	Apakah orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga sering.... Menyumpahimu, menghinamu, merendahkanmu, atau memermalukanmu? atau bertindak sedemikian rupa sehingga membuat Anda takut terluka secara fisik?	0	1
2.	Apakah orang tua atau orang dewasa lainnya dalam rumah tangga sering.... Mendorong, meraih, menampar, atau melempar sesuatu ke arahmu? atau pernah memukulmu begitu keras hingga kamu mendapat bekas luka atau terluka?	0	1
3.	Apakah orang dewasa atau orang yang setidaknya 5 tahun lebih tua dari Anda.... Menyentuh atau membelai Anda atau pernahkah menyentuh tubuh secara seksual? atau Apakah pernah mencoba atau benar-benar melakukan hubungan seks dengan Anda?	0	1

No.	Kuesioner Adverse Childhood Experiences (ACEs)	Tidak	Ya
4.	Apakah anda sering merasakan hal... Tidak ada seorang pun di keluarga Anda yang mencintai Anda atau menganggap Anda penting atau istimewa? Atau keluarga Anda tidak saling memperhatikan, merasa dekat satu sama lain, atau tidak saling mendukung?	0	1
5.	Apakah anda sering merasakan hal.... Kamu tidak punya cukup makanan, harus memakai pakaian kotor, dan tidak ada yang melindungimu? Atau orang tuamu pernah dalam keadaan tidak bisa merawatmu atau membawamu ke dokter jika kamu membutuhkannya?	0	1
6.	Apakah orang tua anda pernah berpisah atau bercerai?	0	1
7.	Apakah ibu kandung atau ibu tirimu... Sering didorong, dicengkeram, ditampar, atau dilempari sesuatu? atau kadang atau sering ditendang, digigit, dipukul dengan kepalan tangan, atau dipukul dengan benda keras? atau pernah berulang kali dipukul setidaknya selama beberapa menit atau diancam dengan pistol atau pisau?	0	1
8.	Apakah Anda tinggal bersama seseorang yang merupakan peminum berat, pecandu alkohol, atau pengguna narkoba?	0	1
9.	Apakah ada anggota rumah tangga yang mengalami depresi atau sakit jiwa atau ada anggota rumah tangga yang mencoba bunuh diri?	0	1
10.	Apakah ada anggota rumah tangga yang masuk penjara?	0	1

Berdasarkan tabel diatas partisipan ER mengisi kuesioner yang mengungkapkan berbagai *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). *Pertama*, kekerasan verbal dan emosional. *Kedua*, kekerasan fisik dimana ER mengonfirmasi bahwa orang tua atau orang dewasa lainnya pernah mendorong, meraih, dan menampar. Pengakuan ini menunjukkan bahwa ER mengalami kekerasan fisik yang serius selama masa kecilnya. *Ketiga*, kurangnya kasih sayang dan dukungan emosional dimana ER sering merasa tidak ada seorang pun di keluarganya yang mencintainya atau menganggapnya penting atau tidak saling mendukung. *Keempat*, kekurangan pemenuhan kebutuhan dasar ER mengkonfirmasi bahwa dia

tidak punya cukup kebutuhan pokok, dan tidak ada yang melindunginya. Orang tua ER kadang berada dalam kondisi yang tidak memungkinkan untuk merawatnya atau membawanya ke dokter saat diperlukan. Ini menunjukkan bahwa ER tumbuh dalam kondisi kekurangan pemenuhan kebutuhan dasar.

Kelima, perceraian orang tua yang menunjukkan kemungkinan besar berdampak pada stabilitas emosional ER dan menambah beban trauma masa kecilnya. *Keenam*, kekerasan terhadap ibu ER mengaku menyaksikan ibunya mengalami kekerasan fisik. Pengalaman melihat kekerasan terhadap ibu memberikan tambahan beban trauma bagi ER. *Ketujuh*, kondisi rumah tangga yang tidak harmonis dimana ER tinggal bersama seseorang yang merupakan peminum berat, pecandu alkohol, atau pengguna narkoba. Kehadiran orang dengan perilaku adiktif ini menciptakan lingkungan yang tidak stabil dan tidak aman bagi ER. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa ER *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) meliputi kekerasan verbal, emosional, fisik, kondisi rumah tangga yang tidak harmonis serta kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar dan dukungan emosional.

3. Data Significant Other 1

Nama (Inisial) : AN
Jenis kelamin : Laki-laki
Usia : 29 tahun
Peran : Pacar

AN dan TT telah bersahabat sejak SD. Mereka pertama kali bertemu di kelas dan akrab. Selama 15 tahun persahabatan mereka, AN selalu menjadi pendengar yang baik dan memberikan dukungan moral kepada TT. Mereka sering berbagi cerita dan saling memberi motivasi, terutama ketika TT menghadapi situasi sulit.

4. Data Significant Other 2

Nama (Inisial) : RD
Jenis kelamin : Perempuan
Usia : 20
Peran : Sahabat

RD dan ER telah bersama sejak MTs atau sekolah menengah pertama selama 5 tahun. Mereka sering berkolaborasi dalam berbagai tugas di sekolah. RD sangat mengagumi ketangguhan ER, terutama dalam menghadapi masalah keluarga yang serius sambil tetap fokus pada tugas-tugas sekolahnya. RD selalu berusaha menjadi teman yang bisa diandalkan, siap mendengarkan dan memberikan saran jika diperlukan, serta memastikan ER merasa dihargai dan didukung dalam lingkup pertemanan mereka.

C. Dinamika Resiliensi Setelah Mengalami *Adverse Childhood Experiences*

1. Partisipan TT

Terdapat tiga sumber pembentuk resiliensi diantaranya *I have*, *I Am*, dan *I Can*. Dari hasil wawancara

Tabel 4.3
Sumber Pembentuk Resiliensi Menurut Grotberg

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>I Have</i>	Dukungan Keluarga	W.P.1.1, W.P.1.2, W.P.1.4, W.P.1.11, W.P.1.12, W.P.1.13, W.P.1.14, W.P.1.15, W.P.1.16	TT merasa didukung oleh keluarga inti dan keluarga besar sejak kecil, yang mencakup ayah, ibu, paman, bibi, dan sepupu. Dukungan finansial juga terpenuhi.
	Dukungan Teman	W.P.1.7, W.P.1.8, W.P.1.9, W.P.1.10, W.P.1.21, W.P.1.22	TT memiliki teman-teman yang mendukung sejak TK hingga sekarang. Dukungan mereka mencakup dukungan emosional dan waktu.
	Akses ke Sumber Daya	W.P.1.18	TT memiliki akses ke sumber daya melalui teman dan kerabat, memastikan bahwa dia tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.
<i>I Am</i>	Motivasi Diri	W.P.1.25, W.P.1.26	TT memiliki dorongan dari diri sendiri untuk belajar dan bangkit dari kesulitan, meskipun berasal dari keluarga <i>broken home</i> .
	Pribadi yang Tangguh	W.P.1.27, W.P.1.28	TT menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang kuat dan mampu mengatasi masalah dengan belajar mengendalikan emosi dari waktu ke waktu.
	Percaya Diri	W.P.1.29	TT memiliki keyakinan diri dalam kemampuan untuk mengatasi kesulitan, dengan keyakinan religius sebagai salah satu sumber kekuatan.
<i>I Can</i>	Mengatasi Kegagalan	W.P.1.24, W.P.1.30	TT melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Dia berusaha merenungi kegagalan

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
			dan mengambil pelajaran darinya untuk masa depan.
	Memanfaatkan Dukungan Sosial	W.P.1.19	TT mampu memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk tidak merasa ditinggalkan atau sendirian dalam menghadapi tantangan.
	Mengakses Dukungan Emosional dari Sahabat	W.P.1.23	TT lebih nyaman berbagi cerita dan mendapatkan dukungan emosional dari sahabat dekat daripada keluarga inti.

Tabel 4.4

Aspek yang Mempengaruhi Kemampuan Resiliensi Menurut Reivich dan Shatte (2002)

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>Emotional Regulation</i>	Menenangkan diri dengan mengambil nafas panjang saat panic	W.P.1.1	Partisipan TT dapat mengendalikan emosi dan menenangkan diri dalam situasi stres dengan teknik pernapasan.
<i>Impulse Control</i>	Menghindari benda tajam dan mencari tempat ramai saat merasa tekanan dari diri sendiri	W.P.1.2	TT mengelola dorongan untuk bunuh diri dengan cara yang adaptif seperti menghindari benda tajam dan mencari keramaian.
<i>Optimism</i>	Optimisme masa depan terinspirasi dari mimpi menciptakan keluarga yang lebih baik	W.P.1.3	Mimpi untuk memiliki keluarga yang lebih baik memberikan dorongan optimisme bagi TT dalam menghadapi tantangan.
<i>Casual Analysis</i>	Menelusuri jalannya permasalahan secara mundur untuk menemukan akar masalah	W.P.1.4	TT memiliki kemampuan analitis untuk menemukan akar masalah dengan menelusuri permasalahan secara mundur.
<i>Empathy</i>	Memahami kondisi psikologis orang lain dari bahasa tubuh dan nada suara, berempati	W.P.1.5	TT mampu berempati dengan memahami kondisi psikologis orang lain dan memberikan bantuan sesuai kebutuhannya.
<i>Self-</i>	Tidak selalu percaya diri,	W.P.1.6	TT mempertimbangkan

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>Efficacy</i>	mempertimbangkan dampak keputusan dalam menyelesaikan masalah		dengan cermat setiap keputusan yang diambil, menunjukkan tingkat efikasi diri yang cukup tinggi.
<i>Reaching Out</i>	Hinaan sebagai motivasi untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi rintangan	W.P.1.7	TT menggunakan hinaan sebagai motivasi positif untuk mencapai tujuan, menunjukkan kemampuan untuk memanfaatkan tantangan.

2. Partisipan ER

Terdapat tiga sumber pembentuk resiliensi diantaranya *I Have*, *I Am*, dan *I Can* dari hasil wawancara

Tabel 4.5

Sumber Pembentuk Resiliensi Menurut Grotberg

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>I Have</i>	Dukungan Teman	W.P.2.2, W.P.2.7	ER mendapatkan dukungan emosional yang signifikan dari teman-temannya, terutama saat ia tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya. Teman-teman menjadi tempat curhat dan dukungan yang konsisten.
	Dukungan Material dari Teman	W.P.2.10	Teman-teman ER tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga material, terutama saat ER sangat membutuhkannya. Ini menunjukkan hubungan yang sangat dekat dan saling mendukung.
<i>I Am</i>	Mandiri secara Ekonomi	W.P.2.12, W.P.2.13,	ER menunjukkan kemandirian yang kuat dalam hal ekonomi

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>I Can</i>		W.P.2.14	sejak masa kecilnya, memilih untuk mencari nafkah sendiri tanpa meminta bantuan finansial dari keluarga.
	Motivasi dari Kejadian Buruk	W.P.2.34, W.P.2.35	Pengalaman diremehkan oleh tetangga menjadi dorongan bagi ER untuk bekerja keras dan memperbaiki kondisi ekonomi keluarganya. Ini menjadi motivasi utama dalam hidupnya.
	Sholat sebagai Pelarian	W.P.2.40, W.P.2.41	Sholat dan mencari suasana tenang di luar rumah menjadi cara ER untuk menenangkan diri dan menghadapi masalah yang dihadapinya.
	Kegagalan sebagai Pelajaran	W.P.2.52	ER memandang kegagalan sebagai pelajaran yang berharga, menggunakan pengalaman tersebut untuk belajar dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

Tabel 4.6

Aspek yang Mempengaruhi Kemampuan Resiliensi Menurut Reivich dan Shatte (2002)

Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>Emotional Regulation</i>	ER meluangkan waktu sendiri di kamar untuk menenangkan diri dan mencari dukungan emosional dari sahabat.	W.P.2.1	ER mampu menjaga ketenangan dalam situasi stres dengan mengambil waktu untuk diri sendiri dan berbicara dengan sahabat untuk mendapatkan dukungan emosional.
<i>Impulse Control</i>	ER selalu berusaha untuk berpikir positif dalam situasi sulit dan fokus pada tindakan untuk mengatasi tekanan.	W.P.2.2	ER mampu mengendalikan dorongan internal dengan selalu berpikir positif dan fokus pada proses, menunjukkan kemampuan kontrol impuls yang baik.
<i>Optimism</i>	ER memandang kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.	W.P.2.3	ER memiliki pandangan positif terhadap masa depan dengan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, yang mencerminkan sikap optimis dalam menghadapi masalah.
<i>Casual Analysis</i>	ER berusaha segera menyelesaikan masalah tanpa menundanya dan tidak membesar-besarkan masalah.	W.P.2.4	ER mampu secara tepat mengidentifikasi akar penyebab masalah dan berusaha menyelesaikannya segera, menunjukkan kemampuan analisis kausal yang baik.
<i>Empathy</i>	ER mampu memahami kondisi emosional orang lain melalui bahasa tubuh dan ekspresi wajah.	W.P.2.5	ER memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain melalui pengamatan bahasa tubuh dan ekspresi wajah, menunjukkan tingkat empati yang tinggi.

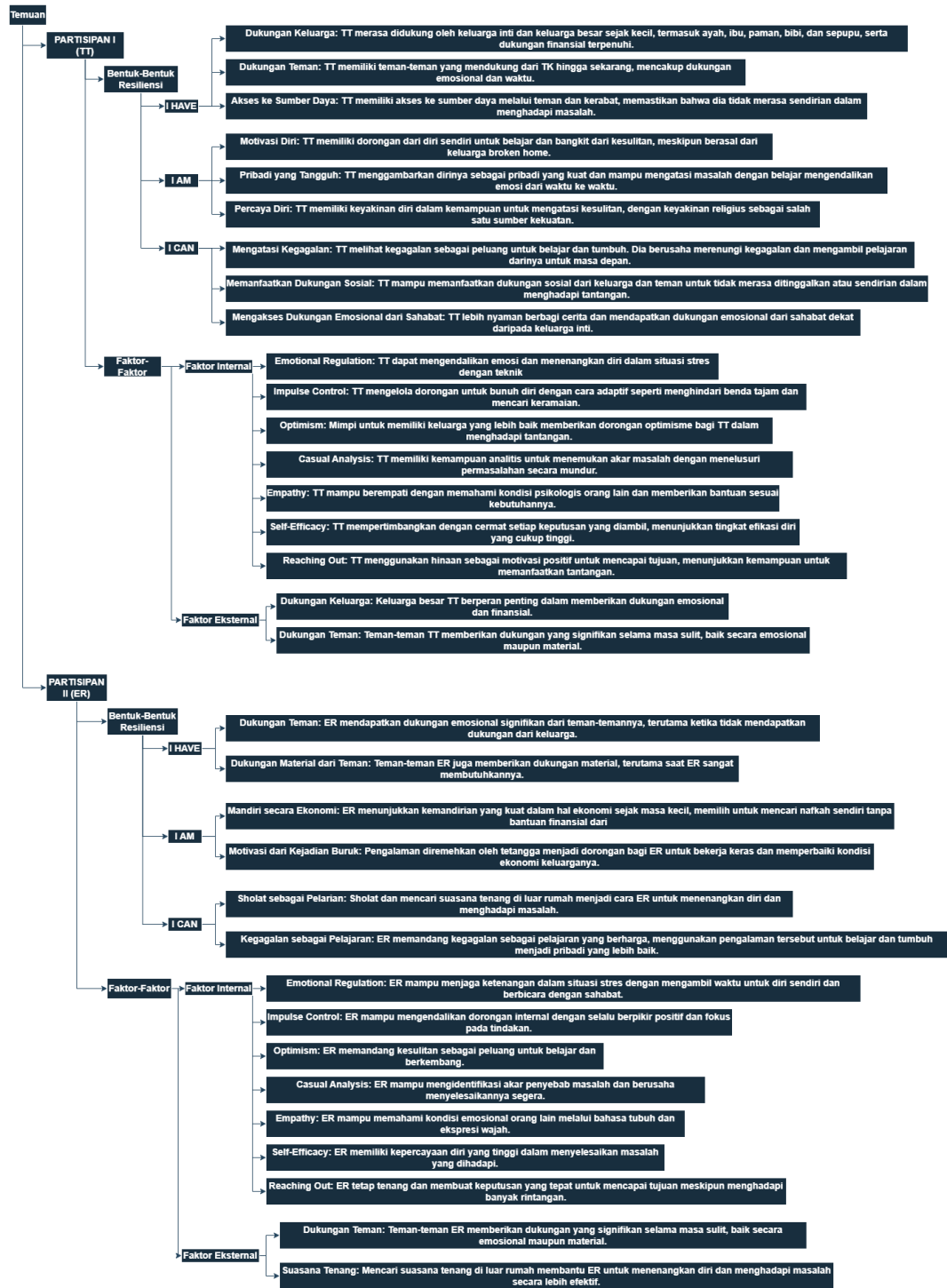
Aspek Resiliensi	Temuan dari Wawancara	Kode Percakapan	Interpretasi
<i>Self-Efficacy</i>	ER memiliki keyakinan tinggi dalam kemampuan diri.	W.P.2.6	ER memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, yang merupakan komponen penting dalam resiliensi.
<i>Reaching Out</i>	ER tetap tenang dan membuat keputusan yang tepat untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi banyak rintangan.	W.P.2.7	ER menunjukkan kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi rintangan dan mencapai tujuan, mencerminkan kemampuannya untuk melakukan reaching out dan mencapai hasil positif dalam hidupnya.

D. Temuan Penelitian (Kebaruan Data)

Berikut adalah temuan penelitian yang merupakan kebaruan data dari wawancara partisipan TT dan ER, yang melampaui teori yang ada.

Gambar 4.1

Temuan Penelitian (Kebaruan Data)



E. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil temuan yang didapatkan bahwa resiliensi pada seseorang dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) mengacu pada serangkaian pengalaman negatif masa anak-anak. Seperti pengalaman merugikan baik secara emosional, fisik, dan seksual. Kemudian menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, diabaikan secara emosional dan fisik, tinggal di rumah tangga yang penuh tekanan, kematian orang tua, anggota keluarga yang menderita penyakit jiwa, perceraian/perpisahan orang tua, dan/atau penahanan orang tua, tinggal bersama anggota rumah tangga yang menggunakan alkohol dan obat-obatan terlarang, dan tinggal di lingkungan yang mengalami kekerasan oleh teman sebaya, komunitas, dan kolektif. Semua yang dikenal sebagai *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) menimbulkan perubahan baik pola perilaku, emosi dan berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan dalam kehidupan di masyarakat.

Proses dinamis yang dapat dipelajari oleh setiap individu menurut (Reivich dan Shatte 2002) mengatakan bahwa keterampilan yang harus dikuasai partisipan agar dapat mengembangkan resiliensi adalah regulasi emosi, empati dan optimis. Berdasarkan temuan pada *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) atau negative bahwa pengalaman negative dapat berdampak buruk pada resiliensi, namun juga bisa memotivasi perubahan positif. Analisis temuan mendukung teori ini dan memperluas pada pemahaman bahwa pengalaman diremehkan dapat menjadi motivasi kuat dalam perbaikan ekonomi dan kemandirian.

Grotberg dalam Hendriani (2017) menyatakan untuk mengalahkan suatu perselisihan yang terjadi karena kondisi yang tidak diinginkan dan untuk menumbuhkan resiliensi, sumber *I Am* (Aku Ini) menjadi salah satu sifat yang dimulai dari dalam diri individu, seperti rasa percaya diri, kepercayaan idealisme, dan perilaku dalam diri seseorang. Pada kondisi yang tidak diinginkan penelitian menemukan kebaruan atau dimensi baru dalam penelitian ini. Sumber resiliensi *I Am* (Aku Ini) seperti rasa percaya diri menjadi sumber utama kepercayaan diri yang didasari pada kepercayaan diri berbasis keyakinan religious. Dalam memahami resiliensi mengandalkan keyakinan religious sebagai sumber dalam diri dapat membentuk kekuatan mental dalam menghadapi kesulitan. Hal ini maka ditemukan aspek-aspek kemampuan resiliensi pada kepercayaan diri dalam konteks budaya dan agama tertentu. Praktik spiritual sebagai bentuk mencari ketenangan dan dapat mengatasi stress. Praktik spiritual yang berdampak pada ketenangan dalam diri individu dan stabilitas emosial yang signifikan dalam menghadapi kesulitan menjadi penting dalam mengatasi stress dan mengeksplorasi teori baru dalam resiliensi. Adanya pengaruh religious dengan resiliensi pada partisipan ER menggunakan sholat sebagai sumber ketenangan dimanapun berada. Praktik spiritual dapat lebih cepat mengatasi stress dan menstabilkan emosi.

Beberapa penelitian membahas pentingnya kemandirian ekonomi sebagai bagian dari resiliensi, tetapi biasanya hanya pada orang dewasa seperti penelitian yang dilakukan oleh (Burt dan Paysnick 2012) menguraikan

bahawa mereka akan menjadi tangguh dengan mengakses dukungan lingkungan, khususnya jaringan dukungan sosial, pendidikan, dan akan mencapai kemandirian finansial. Pada proses kematangan usia dan pemuasan keinginan pribadi menunjukkan bahwa kemandirian ekonomi bisa muncul sejak usia dini. Kemandirian ekonomi sejak usia dini menambahkan dimensi baru dalam pemahaman resiliensi sejak masa anak-anak dan remaja yang jarang dibahas dalam teori resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Felitti, V. J., et al., (1998) resiliensi sering dimengerti sebagai kemampuan bangkit dari kesulitan yang dilatar belakangi dengan adanya dukungan keluarga. Hubungan antar anggota keluarga mempengaruhi pada kepribadian. Kemampuan bangkit yang dilakukan dengan dukungan keluarga sama dengan yang peneliti temukan dalam penelitian yang telah dilakukan tetapi terdapat faktor-faktor lain di dalam dukungan keluarga baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan keluarga diperluas dengan faktor-faktor religius didalam keluarga, jaringan sosial yang luas pada keluarga besar juga berperan penting.

Penelitian sebelumnya oleh (Wolin dan wolin 2009) menyebut resiliensi sebagai keterampilan *coping* saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat dan terus memperbaiki diri. Individu yang menghadapi situasi-situasi yang cenderung negatif atau mengancam menekankan peran dukungan dari keluarga mencakup aspek emosional dan finansial yang dapat membentuk resiliensi individu. Temuan yang diperoleh peneliti bahwa dukungan keluarga inti juga penting, namun memperluas

cakupan pada dukungan keluarga termasuk paman, bibi, sepupu dan orang tua yang berkelanjutan yaitu berlangsung sejak kecil hingga dewasa ini. Dukungan ini membentuk dan memperkuat ketahanan mental dan memberikan rasa aman yang mendalam yang menunjukkan pentingnya dukungan dan peran keluarga yang lebih signifikan dalam resiliensi individu.

Dalam konteks penelitian ini, dalam Islam dijelaskan adanya hubungan dengan penemuan penelitian bahwa meskipun beberapa individu mengalami lingkungan keluarga yang tidak sehat dan keras, mereka masih dapat hidup secara fungsional dan menunjukkan resiliensi. Allah memberikan ujian sesuai dengan kesanggupan individu, dan dengan demikian, setiap individu memiliki potensi untuk bangkit dan menunjukkan resiliensi dalam menghadapi kesulitan. Ini sesuai dengan prinsip bahwa resiliensi adalah kemampuan yang inheren pada setiap individu, yang dapat dikuatkan melalui berbagai strategi coping dan dukungan sosial sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 286:

لَا رَبَّنَا ۗ اٰكْتَسَبْتُ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتُ مَا لَهَا ۗ وَسَعَهَا اِلَّا نَفْسًا ۗ اَللّٰهُ يَكْفِي ۗ لَا
الَّذِيْنَ عَلٰى حَمْلَتُهُ كَمَا اِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا ۗ اَخْطَاْنَا اَوْ نَسِيْنَا اِنْ تَوَاخَدْنَا
لَنَا وَاَغْفِرْ عَلٰنَا وَاَعْفُ ۗ بِهٖ لَنَا طَاقَةٌ لَا مَا تَحْمِلُنَا وَلَا نَارِبَ ۗ قَبِلْنَا مِنْ
الْكٰفِرِيْنَ اَلْقَوْمِ عَلٰى فَاَنْصُرْنَا مَوْلَانَا اَنْتَ ۗ وَاَرْحَمْنَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa), ‘Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami

melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Pelindung kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.”

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menegaskan bahwa setiap ujian atau beban yang diberikan oleh Allah kepada manusia selalu disesuaikan dengan kapasitas dan kemampuan individu tersebut. Tidak ada satu pun ujian yang melebihi batas kemampuan manusia. Ini berarti bahwa dalam menghadapi pengalaman buruk masa kecil *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), setiap individu memiliki kekuatan dan kapasitas untuk mengatasi dan bertahan dari trauma yang dialami sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd Ayat 11 yang berbunyi:

مَا يُغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ أَمْرٌ مِّنْ يَّحْفَظُونَهُ خَلْفَةً وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَن مَّعْبُوتٍ لَهُ
وَمَا لَهُ مَرَدٌّ فَلَا سُوْءًا بِقَوْمٍ إِلَّاهُ أَرَادَ وَإِذَا ۖ بِأَنفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا حَتَّىٰ بِقَوْمٍ
وَالٍ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ لَهُمْ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang

dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Menurut Tafsir Al-Muyassar, ayat ini menjelaskan bahwa perubahan dalam kehidupan seseorang atau suatu kaum harus dimulai dari diri mereka sendiri. Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali mereka sendiri yang memulainya dengan usaha dan tindakan nyata. Dalam konteks penelitian tentang resiliensi pada individu yang mengalami ACEs, ayat ini dapat dihubungkan dengan pentingnya usaha dan inisiatif individu untuk mengubah nasib mereka.

Penemuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan karakteristik tertentu, seperti kemauan untuk berubah dan kesadaran akan kemampuan diri, mampu memutus rantai disfungsi dari keluarga mereka. Hal ini sejalan dengan pesan dalam ayat ini bahwa perubahan positif dalam kehidupan mereka adalah hasil dari usaha mereka sendiri untuk bangkit dan beradaptasi terhadap keadaan sulit. Resiliensi yang ditunjukkan oleh individu-individu ini adalah bukti nyata dari kemampuan untuk mengubah keadaan diri mereka melalui usaha yang sungguh-sungguh dan tekad yang kuat.

Dengan mengaitkan penemuan penelitian ini dengan ajaran Al-Qur'an, dapat dilihat bahwa prinsip-prinsip agama mendukung dan memperkuat konsep resiliensi dan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan. Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan landasan spiritual dan moral yang mendalam untuk memahami bahwa setiap ujian dalam hidup diberikan sesuai dengan

kemampuan individu, dan perubahan positif harus dimulai dari diri sendiri. Hal ini menambah dimensi baru dalam memahami resiliensi dan memberikan pandangan yang lebih holistik tentang kemampuan manusia untuk mengatasi trauma dan kesulitan hidup.

Penelitian ini tentunya juga memiliki kekurangan serta keterbatasan penelitian. Keterbatasan dan kekurangan penelitian ini sebaiknya dapat diperhatikan untuk peneliti-peneliti selanjutnya untuk bisa lebih menyempurnakan dari penelitian yang ada. Adapun keterbatasannya adalah kurang atau terbatas pada partisipan yang tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan sesungguhnya.

Lokasi penelitian yang masih terbatas dengan hanya menggunakan satu lokasi yang ada di Indonesia. Selain itu juga terbatas hanya pada gender perempuan. Sebaiknya peneliti selanjutnya tidak membatasi gender dalam penelitian sehingga bisa membandingkan resiliensi yang terjadi dikalangan laki-laki dan perempuan. Kemudian terbatas pada keadaan demografis yang hanya berfokus pada masyarakat Jawa menjadikan hasil penelitian ini terpacu pada masyarakat Jawa. Hal ini memungkinkan adanya perbedaan pada penelitian diluar daerah Jawa yang dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, tradisi dan nilai norma yang diterapkan.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini mengenai dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya melibatkan dua partisipan, dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs). Penelitian ini dilakukan di lingkungan sosial dan budaya tertentu yang mungkin tidak sama dengan daerah lain. Oleh karena itu, hasil penelitian mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk konteks sosial dan budaya yang berbeda.

Kualitas data sangat bergantung pada seberapa terbuka dan jujur partisipan dalam berbagi pengalaman mereka. Jika partisipan tidak sepenuhnya terbuka, informasi penting mungkin terlewatkan atau tidak sepenuhnya tergali. Keterbatasan dalam pengukuran resiliensi bisa menjadi kompleks karena melibatkan berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Instrumen dan metode yang digunakan mungkin tidak sepenuhnya mencakup semua aspek resiliensi yang relevan. Pengaruh lingkungan penelitian di mana kondisi lingkungan wawancara dan observasi dilakukan bisa mempengaruhi respon partisipan. Suasana yang kurang nyaman atau adanya distraksi dapat mempengaruhi kualitas dan keakuratan data yang diperoleh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersebut. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa kesimpulan utama dapat ditarik:

1. Dinamika resiliensi pada orang dewasa yang pernah mengalami kekerasan (abuse), pengabaian (neglect), dan disfungsi rumah tangga (household dysfunction) melibatkan interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) tidak secara otomatis menentukan resiliensi pada masa dewasa, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, dan spiritualitas.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas terbukti sangat berperan dalam membangun resiliensi. Jaringan dukungan sosial membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi stres serta trauma masa lalu. Kepercayaan diri yang didukung oleh keyakinan religius memberikan stabilitas emosional dan mental yang signifikan. Praktik spiritual seperti sholat menjadi sumber ketenangan yang membantu individu mengatasi kesulitan. Kemandirian ekonomi yang diperoleh melalui pendidikan dan akses ke peluang ekonomi juga berperan penting dalam meningkatkan

resiliensi. Individu yang mandiri secara finansial lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan bangkit dari kesulitan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada orang dewasa dengan *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) adalah hasil dari kombinasi faktor-faktor internal seperti kepercayaan diri dan spiritualitas, serta faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kemandirian ekonomi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, beberapa saran dapat diajukan untuk berbagai pihak terkait:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Ekspansi Penelitian

Penelitian lebih lanjut perlu melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang sosial dan budaya untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika resiliensi.

b. Studi Longitudinal

Studi yang melacak perkembangan resiliensi dari masa kecil hingga dewasa dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seiring waktu.

c. Intervensi

Penelitian mendatang perlu fokus pada pengembangan dan evaluasi intervensi spesifik yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu dengan

Adverse Childhood Experiences (ACEs). Intervensi ini bisa meliputi program dukungan psikologis, pelatihan keterampilan coping, dan penguatan jaringan sosial untuk mendukung pemulihan dan pengembangan resiliensi.

2. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

a. Intervensi Terapeutik

Terapi dan intervensi harus fokus pada penguatan faktor internal seperti kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi, serta meningkatkan dukungan eksternal bagi individu dengan *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*.

b. Program Dukungan Sosial

Mengembangkan program yang mengajarkan keterampilan resiliensi dan membangun jaringan dukungan sosial sangat penting untuk membantu individu mengatasi trauma masa lalu.

3. Bagi Komunitas dan Pembuat Kebijakan

a. Program Komunitas

Mengembangkan program-program komunitas yang menyediakan dukungan sosial, pendidikan, dan kesempatan ekonomi bagi anak-anak dan remaja dengan *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*.

b. Kebijakan Kesehatan Mental

Memperkuat kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan anak serta remaja, termasuk akses yang lebih mudah ke layanan kesehatan mental dan pendidikan tentang pentingnya resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, T. O., Taillieu, T., Zamorski, M. A., Turner, S., Cheung, K., & Sareen, J. (2016). Association of child abuse exposure with suicidal ideation, suicide plans, and suicide attempts in military personnel and the general population in Canada. *JAMA Psychiatry*, 73(3): 229-238.
- Ambarawati, R. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua. *Jurnal Psikologika*, 22(1): 50-68
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it, and what is it good for? Child development perspectives*, 1(2): 68-73
- Berg, L., Rostila, M., Hjern, A., & Vinnerljung, B. (2017). Childhood adversity and psychiatric disorder in young adulthood: An analysis of 107,704 Swedes. *Journal of psychiatric research*, 90: 102-107.
- Brown, J., Cohen, P., Johnson, J. G., & Smailes, E. M. (2007). Childhood abuse and neglect: specificity of effects on adolescent and young adult depression and suicidality. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(3), 342-349.
- Burt, K. B., & Paysnick, A. A. (2012). *Resilience in the transition to adulthood. Development and Psychopathology*, 24(2), 493-505.
- Cahyani, A. (2013). Resiliensi dalam Islam: Studi Keterkaitan Konsep Sabar, Tawakal, dan Istiqamah dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 25-36.
- DeDemonicis, L. (2021). *Building Resilience: How to Overcome Adversity and Find Joy*. HarperCollins.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., & Nordenberg, D. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2015). Individual resources and resilience in aging: a perspective on some theoretical and empirical aspects. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 835-851.
- Grotberg, E. H. (2001). *The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Grotberg, E. H. (2004). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Greenwood Publishing Group.

- Hadi, Sutrisno. (1993). *Metodologi Research*. Universitas Terbuka.
- Hovens, J. G., Giltay, E. J., Wiersma, J. E., Spinhoven, P., Penninx, B. W., & Zitman, F. G. (2010). Impact of childhood life events and trauma on the course of depressive and anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122(3), 212-221.
- Indrianto, Nur. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: BPFE UGM.
- Jackson, R & Watkin, C., (2004). The Resilience Inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Journal Selection and Development Review*, 20/6: 13-17
- Kinanthi, M. (2020). *Mengenal Resiliensi: Potensi yang Dimiliki Manusia*. Jakarta: Kencana.
- Kirk, Jerome, & Miller, Marc L. (2002). *Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Leung, D. Y. L., Chan, A. C. Y., & Ho, G. W. K. (2022). *Resilience of Emerging Adults After Adverse Childhood Experiences: A Qualitative Systematic Review. Trauma, Violence, & Abuse*.
- Moleong, Lexy J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. (2001). *Metode Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Noeng Muhadjir. (2000) *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Paramita, N. (2020). Understanding Adverse Childhood Experiences (ACEs) and Their Impact on Child Development: A Review. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 8(2), 87-95.
- Paramita, N., Purbasari, I., & Putri, Y. R. (2021). Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACEs) Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 19-28.
- Parillo, V. N. (2008). *Social Work Perspectives on Human Behavior*. Pearson Education.
- Pepin, E. N., & Banyard, V. L. (2006). Social support: A mediator between child maltreatment and developmental outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (4): 617-821
- Poerwandari, Kristiawan. (2005). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Universitas Gadjah Mada Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor, Seven keys to funding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.

- Schilling, E. A., Aseltine Jr, R. H., & Gore, S. (2007). Adverse childhood experiences and mental health in young adults: a longitudinal survey. *BMC public health*, 7(1): 30.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge University Press.
- Sharma, D. N., & Thakur, L. C. (1997). Impact of stress on brain neurotransmitters and hormones, and associated neurological and psychiatric disorders. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 91-100.
- Solichah, N., Zakiyah, E., & Shofiah, N. (2021). *Aggressive Behavior Psychological and Islamic Perspective*. Proceedings of the 2nd Borobudur International Symposium on Humanities and Social Sciences, BIS-HSS 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia. European Union Digital Library. doi:10.4108/eai.18-11-2020.2311603.
- Solichah, N. (2021). *Why Is Parental Resilience Necessary? Phenomenological Study of The Level of Parental Resilience In Assisting Children To Learn From Home*. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimji Arikunto. (1998) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bina Aksara
- Wagnild, G. M. (2009). *The Resilience Scale User's Guide: For the US English Version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14)*. The Resilience Center.
- Wiwin Hendriani. (2017). Adaptasi Positif pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Jurnal Humanitas*, 14(2): 139-149.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (2009). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard Books.
- Yu, X., & Zhang, J. (2017). *Factorial Structure of the Connor-Davidson Resilience Scale in Chinese Adolescents*. *Stress and Health*, 33(5), 645-649.

Lampiran 1

Transkrip Wawancara Partisipan 1

(TRANS.W.P.1.26/4/2024)

Nama (Inisial) : TT
 Tanggal : 26 April 2024
 Tempat : Mustcoffee, Jl. Slamet Riadi No.130, Banjaran, Kec. Kota, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64129
 Pukul : 19.00 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
P	Apa Mbak ini punya dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, ataupun komunitas? Iya, selama ini aku punya dukungan yang kuat dari keluarga. Karena keluarga itu juga, apa namanya, walaupun yang membuat ini juga keluarga ku, tapi keluarga ku juga nggak semuanya menyakiti <i>inner child</i> -ku. Jadi ada keluarga ku yang masih mendukung aku.	Dukungan Sosial	Pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi <i>inner child</i>	Gestur tangan terbuka saat berbicara dan tersenyum saat menyebut dukungan
W.P.1.1	TT Karena mungkin tahu, oh ternyata aku pernah mengalami hal ini. Dan dia butuh ini jadi keluarga yang lain. Terus teman-temannya juga support. Jadi aku yang emang anaknya nggak bisa sendirian, nggak bisa ditinggal sendiri, jatuhnya <i>ekstrovert</i> ya. Jadi teman-temanku tahu dan bisa mendukung.			
W.P.1.2	P Kalau Mbak, maksud keluarga itu dari semua? atau ayah aja, ibu aja, atau dari kakak? TT Semuanya sih. P Semuanya. Kalau Mbak ini berapa saudara?	Dukungan Keluarga	Keseluruhan keluarga memberikan dukungan	Senyum lebar
W.P.1.3	TT Aslinya? Aslinya anak tunggal. Ini yang sebenarnya lho.	Keluarga Inti	Anak tunggal dalam keluarga kandung	TT tampak serius saat menyebutkan an bahwa dirinya adalah anak tunggal.
W.P.1.4	P Oh, dari kandung itu Mbak aja?	Keluarga Inti	Perbedaan antara saudara kandung dan tidak kandung	TT sedikit bingung saat membahas perbedaan

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
					saudara kandung dan tidak kandung. TT terlihat tenang saat menyebut dukungan dari keluarga sejak kecil. Dukungan dari keluarga telah ada sejak kecil.
	TT	Iya. Kalau yang tidak kandung itu banyak.	Dukungan Keluarga	Durasi dukungan keluarga	
	P	Itu sejak kapan?	Dukungan Keluarga	Durasi dukungan keluarga	
W.P.1.5	TT	Sejak kecil.			
	P	Sejak kecil?	Dukungan Keluarga	Durasi dukungan keluarga	
W.P.1.6	TT	Iya, sejak kecil.			
	P	Dari teman-teman itu tadi, dukungannya juga? Dari teman-teman dari sejak SD. Jadi teman-teman aku itu, yang teman SD itu masih ada yang kontak sampai sekarang.	Dukungan Teman	Dukungan teman sejak kecil	Mengganggu dengan senyum
W.P.1.7	TT				
	P	Sampai sekarang? Iya. Nah makanya kenapa aku bisa bilang bahwa temanku itu juga support aku. Jadi mungkin teman-teman itu yang pada tahu kondisinya seperti apa aku, ceritanya aku seperti apa, dia akan mendukung. Jangankan teman SD? Teman TK aja ada yang <i>Keep in touch</i> .	Dukungan Teman	Kontinuitas dukungan teman	Menyandar kan diri ke belakang kursi dengan wajah senang
W.P.1.8	TT				Menggerak kan tangan aktif
	P	TK itu berupa semua angkatan atau hanya orang-orang tertentu? Satu kelas, tapi hanya orang-orang tertentu aja. Di dalam satu kelas itu.	Dukungan Teman	Sahabat spesifik yang mendukung	
W.P.1.9	TT				
	P	Sahabat berarti?	Dukungan Teman	Sahabat sebagai dukungan utama	
W.P.1.10	TT	Iya. Semacam itu.			
	P	Kalau dari dukungan keluarga? Kalau dari dukungan keluarga itu yang di luar keluarga inti. Kalau keluarga inti kan aku nyebutnya disini itu adalah kayak ayah, ibu, kakak-kakakku yang mungkin tidak sekandung.	Dukungan Keluarga Besar	Dukungan dari paman, bibi, dan sepupu	
W.P.1.11	TT	Tapi kalau yang aku masuk keluarga yang mendukung itu adalah keluarga dari adik-adiknya orang tua. Jadi adiknya ayah, kakak-adiknya ibu.			
	P	Oh jadi paman, bibi.	Dukungan Keluarga Besar	Dukungan dari keluarga besar	
W.P.1.12	TT	Iya betul, seperti itu.			
	P	Dari sepupu juga ada?	Dukungan Keluarga	Dukungan dari keluarga besar	
W.P.1.13	TT	Ada.			

Kode		Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.1.1 4	P	Oh itu yang dari keluarga ayah?	Besar		
	TT	Dari ayah ataupun ibu.	Dukungan Keluarga Besar	Dukungan dari keluarga besar	
W.P.1.1 5	P	Dua-duanya juga? Oh dari kerabat-kerabat mungkin?	Dukungan Keluarga Besar	Dukungan dari keluarga besar	
	TT	Iya, betul sekali.			
W.P.1.1 6	P	Kalau Mbak sendiri itu mungkin punya dukungan terkait ekonomi yang kuat di keluarganya? Kalau untuk dukungan ekonomi kebetulan dari kecil memang aku terpenuhi ya dari segi kebutuhan yang berhubungan dengan finansial.	Dukungan Ekonomi	Kebutuhan finansial terpenuhi	Menyandar kan diri ke belakang kursi dengan wajah tenang
	TT	Jadi aku memang tidak pernah kurang gitu kalau untuk dari finansial sendiri. Tapi kalau untuk dari di luar itu mungkin dari segi dukungan emosional dan lain sebagainya itu dari keluarga inti itu aku bisa bilang kurang gitu.			
W.P.1.1 7	P	Jadi memang udah dari kecil itu dari keluarga yang mampu ya?	Dukungan Ekonomi	Kebutuhan finansial terpenuhi	
	TT	Iya bisa dibilang seperti itu. Terus Mbak ini merasa memiliki akses ke sumber daya yang membantu untuk menghadapi kesulitan? Misal di keluarga itu ada permasalahan untuk mengakses sumber daya dari lingkungan itu bisa mencoba untuk meminta bantuan teman ataupun kerabat tagi?	Akses Sumber Daya	Dukungan dari teman dan kerabat	
W.P.1.1 8	P	Bisa, masih bisa.			
W.P.1.1 9	P	Jadi nggak sendirian gitu lho mbak?	Dukungan Sosial	Dukungan sosial yang berkelanjutan	
	TT	Iya, jadi nggak sampai ngerasa kayak apa ya, ditinggalkan atau sendirian gitu nggak.			
	P	Dari kecil tadi ya mbak, Mbak ceritanya? Dari SD udah dekat sama teman-temannya? Iya, dari TK sih sebenarnya udah dekat sama teman-temannya. Toh dari TK ke SD itu juga eee apa ya perbedaan teman, maksudnya perbedaan temen adalah orangnya.	Dukungan Teman	Kontinuitas dukungan teman	
W.P.1.2 0	TT	Orangnya itu nggak beda jauh. Jadi teman TK itu ada yang jadi teman SD juga dan itu akhirnya nyambung sampai sekarang. Sampai sekarang? Iya, tapi setelah itu kan SMP-nya kita udah beda. Beda. Karena kan memang pilihan SMP juga banyak ya, dan juga tergantung sama nilainya gitu. Jadi misalkan teman SD ya masih berkelanjutan sampai sekarang, terus SMP tuh udah beda teman lagi, SMA juga udah beda teman lagi, kayak gitu.			

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
W.P.1.2 1	P	Misal terjadi hal yang tidak diinginkan seperti ada masalah gitu, itu teman-temannya membantunya seperti apa? Teman-temanku itu ngebantunya itu misalkan gini ya, contoh aku, ini kan tadi aku udah bilang kalau aku dari keluarga yang mampu. Tapi <i>sometimes</i> aku juga, namanya orang mampu itu tidak berarti ketika dia punya uang atau dikasih uang saku, itu selalu cukup atau gimana gitu. Misalkan kita memang ada kekurangan untuk ini. kena musibah apa? Nah itu temanku masih bisa bantu, jadi temanku masih bisa mengusahakan, terus kayak dukungan emosionalnya, terus waktu yang mereka kasih gitu.	Dukungan Teman	Bentuk dukungan emosional dan waktu	
	TT	Jadi tidak hanya dari segi materi aja, tapi dari segi waktu, dari segi emosional itu mereka juga bisa mendukung sejauh ini. Sejauh aku mengalami hal itu ya. Berarti memang benar-benar dekat Mbak ya? Kalau misalkan pengorbanan waktu sama dukungan emosional itu kan berarti tempat curhat atau yang lain.			
W.P.1.2 2	P	Iya, betul. Sejauh ini aku malah justru merasa nyaman aku curhat ke sahabatku daripada ke keluarga intiku sendiri. Karena mungkin apa yang aku butuhkan ada di teman-temanku.	Dukungan Teman	Kedekatan dengan sahabat	
	TT	Sama kalau kerabat tadi? Kalau kerabat, aku tidak sepenuhnya bisa terbuka, tapi untuk secara dukungan mereka bisa melihat bahwa oh anak ini butuh didukung, anak ini mengalami hal ini, ya mereka mungkin bertanya, tapi aku tidak bisa seterbuka itu sama mereka gitu sih.	Dukungan Keluarga Besar	Dukungan emosional dari kerabat	
W.P.1.2 3	TT	Tapi kalau sama orang-orang yang mungkin dekat sama aku, ada yang aku percaya untuk bisa menerima ceritaku gitu-gitu, kayak teman-temanku yang dekat ini, itu aku pasti akan terbuka hampir semua-muamuanya gitu sih. Yang tahu Mbak ya, temannya itulah. Nah, Mbak ini memiliki pengalaman positif atau pencapaian masa lalu yang dapat menjadi sumber kekuatan dalam mengatasi rintangan saat ini?			
W.P.1.2 4	TT	Kalau pencapaian masa lalu, pencapaian masa lalu sih sebenarnya ada, tapi sebenarnya itu juga bukan pencapaian yang sangat-sangat besar ya, cuma aku patut bangga sama diri sendiri, karena aku berhasil melawati itu gitu.	Pengalaman Positif	Pencapaian sebagai sumber kekuatan	
W.P.1.2 5	P	Kan Mbak tadi kan sudah cerita kalau dari SD sampai jenjang pendidikan tertinggi perguruan	Motivasi Diri	Dorongan dari diri sendiri	

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
	<p>tinggi kuliah, itu kan memang pencapaian positif juga ya. Nah, di situ sumber kekuatannya Mbak itu awalnya dari mana? Apakah ada dorongan sosial yang membantu Mbak untuk sampai di titik itu?</p> <p>Kalau dorongan sosial dari orang luar itu nggak ada, tapi aku merasa diriku sendiri itu mendorong secara, di alam bawah sadarku itu mendorong diriku untuk bahwa berpikir positif bahwa apa yang aku alami ini, kalau seandainya misalkan aku merasa tetap merasa dan tinggal di keterpurukan itu, aku tidak akan bisa melihat diriku berbeda dengan orang yang mungkin mengalami hal yang sama gitu loh. Jadi secara nggak langsung diriku ini, diriku sendiri ini memotivasi diriku untuk tidak sama dengan orang lain, ibaratnya kayak misal contoh aja.</p>			
	<p>Misalkan ada anak dari keluarga <i>broken home</i>, tidak semua dari keluarga <i>broken home</i> itu juga tidak punya semangat belajar, tapi ada juga orang yang dari keluarga <i>broken home</i> itu dia nggak punya semangat belajar, dan aku bersyukur bahwa aku adalah salah satu anak yang mungkin dipilihan dimana aku mau belajar walaupun aku tetap terlahir sebagai anak <i>broken home</i> gitu. Seperti itu contohnya, jadi itu yang memotivasi diriku sendiri.</p>			
W.P.1.2 6	<p>P Berarti kalau ditanya soal yang mensupport Mbak dari kecil sampai di perguruan tinggi itu memang awalnya dari diri sendiri?</p> <p>Awalnya dari diri sendiri, dan akhirnya dari diri itu sendiri memunculkan pernyataan-pernyataan dari orang-orang atau kerabat yang mendukung juga bahwa apa yang aku pikirkan itu memang yang benar harus dilakukan.</p>	Motivasi Diri	Dorongan dari diri sendiri	
W.P.1.2 7	<p>TT Jadi mereka lebih mendukung lagi dari segi emosionalnya, terus <i>support</i> dan lain sebagainya selain finansial.</p> <p>P Nah, ini kan Mbak berarti sangat positif sekali untuk menghadapi kehidupan ini. Ini bagaimana menggambarkan Mbak ini adalah pribadi yang positif untuk menghadapi tantangan-tantangan itu? Pernah gagal gak?</p> <p>TT Pernah, pernah. Aku pernah gagal aku pernah aku pernah gagal dan aku pernah mencoba untuk bangkit. Mungkin <i>even</i> sampai sekarang aku juga masih mencoba untuk terus bangkit ya, karena kan namanya gagal itu gak cuma sekali. Aku menggambarkan diriku terlihat sebagai seseorang yang kuat dan mampu mengatasi masalah itu, gimana ya caranya</p>	Pengalaman Kegagalan	Kegagalan sebagai proses belajar	

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
	<p>menggambarkan diriku? Aku bingung bagaimana cara menggambarkan diri.</p> <p>Kalau Mbak tadi kan udah bilang kalau yang mendasari Mbak untuk bangkit itu kan awalnya dari diri sendiri, ya kan? Nah, itu bagaimana Mbak itu merasakan itu sampai Mbak itu punya kepribadian yang tangguh?</p> <p>Betul. Makan hehehe. Gak, jadi itu tadi karena aku bisa memotivasi diriku sendiri, terus aku juga belajar ketika aku sedang terpuruk, aku itu kadang tidak bisa mengendalikan emosi kadang.</p> <p>Tetapi, biasanya aku memilih untuk kayak diam dulu sejenak, berpikir, untuk meredam supaya mungkin emosinya tidak meledak-ledak. Tapi kadang aku juga emosinya masih meledak-ledak gitu. Jadi, kalau untuk menggambarkan diri sendiri itu lebih ke kayak kenapa aku bisa mampu mengatasi masalah itu karena itu tadi.</p> <p>Kayak mungkin aku punya pengendalian diri yang menurutku juga aku belajar dari waktu ke waktu kayak gitu. Jadi, itu gak instant langsung ada di dalam diriku. Jadi, memang awalnya aku ini orang yang emosinya mungkin meledak-ledak terus akhirnya sampai akhirnya aku bisa meredam.</p> <p>Terus mungkin sampai akhirnya ketika ada di sebuah lingkungan yang menurutku <i>toxic</i> gitu. Jadi, aku tetap bisa bodo amat gitu dengan lingkungan itu. Jadi, benar-benar gak meledak-ledak saat itu juga.</p> <p>Lebih ke sekarang karena sering memendam dan sering ini jadinya kayak bom waktu gitu. Jadi, kuatnya itu karena itu tadi. Kuatnya dan mampu menghadapi masalah itu karena mungkin pikiran dan bersikap bodo amat ya.</p> <p>Jadi, gak yang setiap apa-apa dipikir, setiap apa-apa dipikir itu kan halah. Kayak kadang membuat kita <i>down</i> sendiri kayak gitu sih. Itu kalo aku.</p> <p>Nah, untuk mempercayai sebuah keyakinan itu kan Mbak perlu proses juga ya kan? Ada beberapa tantangan yang perlu dilakukan. Nah, untuk pada keyakinan itu bagaimana? Apakah Mbak ini memiliki kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan untuk mengatasi kesulitan?</p> <p>Betul. Ya, pasti punya ya. Namanya kita tuh pasti kita tuh pasti punya dua sisi dimana ketika</p>	<p>Pengendalian Emosi</p> <p>Keyakinan Diri</p>	<p>Belajar mengendalikan emosi dari waktu ke waktu</p> <p>Keyakinan pada kemampuan mengatasi kesulitan</p>	
W.P.1.2 8				
W.P.1.2 9				

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.1.3 0	<p>kita mengalami kesulitan itu kita pasti ada sisi dimana kita kok susah ya? Kok aku kayaknya gak bisa ya? Tapi di sisi lain kita juga pasti akan meyakinkan diri sendiri, kok aku bisa? Orang lain aja mungkin bisa gitu. Jadi, ada juga yang bisa memotivasi dirinya sendiri untuk bangkit lagi dan lagi gitu. Untuk merasa yakin bahwa dia tuh mampu gitu loh.</p> <p>Jadi, yang membuat kita yakin tuh karena menurutku religiusnya orang ya, kembali lagi ke religiusnya orang. Jadi, ketika mungkin aku merasa aku tidak yakin, aku berusaha mendekatkan diri ke yang menciptakan kita. Walaupun aku merasa bahwa cara mendekatkan diriku ini terkesannya salah.</p> <p>Kenapa? Karena kadang aku masih merasa bahwa aku mendekatkan diri itu ketika aku ada masalah gitu. Tapi, ya aku bersyukur ketika aku mendekatkan diri itu aku tetap dirangkul. Sih, keyakinannya itu.</p>			
	<p>Berarti Mbak ini masih mempunyai keyakinan bahwasannya walaupun dalam diri sendiri bisa di manajemen, tapi masih perlu bantuan yang maha kuasa. Terus, bagaimana Mbak ini menanggapi kegagalan tadi yang pernah terjadi? Apakah Mbak cenderung melihat sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh?</p> <p>Nah, kalau aku menghadapi kegagalan itu pasti kita, baik mungkin aku atau orang lain, pasti berpikir, oh aku gagal di ini, aku akan mengenali saat kegagalan itu di bagian mana. Aku akan merenungi kegagalan itu tadi di bagian <i>part</i> itu, kalau seandainya misalkan aku gagal di <i>part</i> itu, di kemudian hari mungkin ketika aku menghadapi hal yang serupa, atau mungkin menghadapi hal lain yang tidak sama, itu aku akan jadikan pelajaran.</p> <p>Karena kan tidak mungkin kita dalam satu kehidupan, tapi itu cobaannya itu sama, dan itu datangnya sekali dua kali itu kayak enggak mungkin, tapi cobaan itu datangnya satu kali dan itu tidak bisa langsung selesai, terus habis itu sudah tuntas. Lebih ke kayak merenungi aja kegagalan yang sudah terjadi, terus habis itu baru dijadikan pelajaran, supaya ke depannya itu kita tidak mengulangi kesalahan yang sama. Berarti mengevaluasi terkait apa yang sudah terjadi.</p> <p>Jadikan evaluasi supaya ke depannya kita tidak</p>	<p>Pengalaman Kegagalan</p>	<p>Kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh</p>	

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.1.3 1	P	Kepribadian Positif	Proses mencapai kepribadian positif dan stabil	
	TT			
W.P.1.3 2	P	Keterampilan Mengatasi Tantangan	Keterampilan dalam mengatasi tantangan	
	TT			
W.P.1.3 3	P	Keterampilan Mengatasi Tantangan	Hobi sebagai metode manajemen stres	
	TT			
W.P.1.3 4	P	Keterampilan Mengatasi Tantangan	Hobi sebagai metode manajemen stres	
	TT			

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
	<p>Ketika kita berpikir, oh aku mau masak menu ini, bumbunya apa, kira-kira takarannya cukup atau enggak. Jadi, di situ, masakan itu menurutku adalah peluapan atau menu, apa ya, metode untuk meneluangkan apa yang kita rasakan. Jadi, <i>sometimes</i> kalau kita merasa marah gitu, masakan kita bisa jadi asin.</p> <p><i>Sometimes</i> kalau kita merasa kayak, apa ya, stres, karena mungkin bukan marah ya, stres bukan marah, masakan kita jadi kelihatan mungkin hambar, atau mungkin terlalu manis, atau gimana kayak gitu. Jadi, masak itu adalah metode meluapkan apa yang kita pikirkan, apa yang kita rasakan, itu kalau aku yang ini ya, mengalami.</p>			
W.P.1.3 5	<p>P Berarti mba ini pinter masa ya? Kalau dibilang pinter, enggak. Hobi aja. Sampai TT masa itu menjadi bahan ekspresi perasaan. <i>Cheff</i> hehehe. Kalau terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, yang menantang dalam kehidupan, apakah P Mbak ini merasa mampu mengelola emosi tadi, dan stres mungkin dengan baik ketika menghadapi masalah tersebut? Kalau melihat kondisi saat ini, aku rasa aku bisa. Karena dari, apa ya, dari seiring berjalannya waktu, dengan pengalaman dan semua hal yang sudah aku lewati, aku merasa bahwa ke depannya, nanti kalau seandainya aku menemui tantangan-tantangan baru, masalah baru, itu aku akan bisa menghadapi. Karena apa? Karena ya itu tadi, aku masih punya dukungan positif dari teman, dari lingkungan, dan aku juga masih punya dukungan positif juga dari orang, yang mungkin spesial juga, yang memotivasi diri kita, selain kita sendiri yang memotivasi diri sendiri.</p>	<p>Keterampi lan Mengatasi Tantangan Pengelolaa n Emosi</p>	<p>Memasak sebagai ekspresi perasaan Kemampuan mengelola emosi dan stres</p>	
W.P.1.3 6	<p>TT Kalau mungkin itu juga masih kurang bisa dan dirasa ini, ya mungkin kita punya alternatif lain untuk mengatasi itu. Iya kan? Kita hanya bisa bertahan. Jadi <i>defense</i>-nya kita <i>defense</i>-nya kita itu ya apa, gitu tadi.</p> <p>Jadi, kayak mungkin kalau aku <i>defense</i>-nya lebih ke contoh, merasa bodo amat. Jadi tidak peduli dengan omongan orang di luar sana, karena yang tahu masalah kita itu kita sendiri, kita yang harus menyelesaikan, kita yang harus bisa mengambil resiko, kayak gitu itu.</p>			
W.P.1.3	<p>P Jadi pengelolaan emosinya itu dilakukan</p>	<p>Pengelolaa</p>	<p>Pengelolaan</p>	

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
7	manajemen dalam diri sendiri? Iya, betul. Jadi selain mungkin dukungan dari luar, dari dalam diri kita pun juga harus ada usaha ya.	n Emosi	emosi dalam diri	
	TT Jadi enggak serta-merta kita mencari dukungan hanya dari luar saja. Karena kalau seandainya misalkan kita pun enggak bisa mengendalikan diri kita, ya percuma gitu loh. Ini yang dari luar, dukungan dari luar juga.			
	P Apakah Mbak ini memiliki rencana atau strategi yang mungkin efektif untuk menghadapi situasi sulit? Rencana atau strategi? Sebenarnya aku kalau seandainya, aku tuh tipikal orang yang dengan karakter ketika aku menghadapi masalah aku itu lebih ke kayak berpikir jauh ke depan. Misalkan tantangan dalam waktu dekat ini apa gitu ya.	Strategi Menghadapi Tantangan	Menyusun strategi untuk menghadapi tantangan	
W.P.1.3 8	TT Nah aku tuh pasti udah berpikir nanti pro kontranya seperti apa, terus apa namanya mungkin apa yang aku akan alami gitu. Jadi misalkan aku ada masalah apa, nah terus nanti oh kemungkinannya nanti aku akan mengalami A, B, C, D gitu. Nah dari situ otomatis kan aku bisa menyimpulkan bahwa nanti aku harus punya solusi, itu <i>plan</i> -nya itu A, B, C, D. Mungkin lebih sampai Z gitu.			
	P Jadi aku tipikalnya orangnya memang berpikir dulu, baru action gitu. Jadi tidak yang tergesa-gesa, terus solusinya juga dipikirkan pelan-pelan kayak gitu, menyusun strategi. Menyusun strateginya berarti menatap masa depan secara visioner gitu?	Strategi Menghadapi Tantangan	Menyusun strategi untuk masa depan	
W.P.1.3 9	TT Iya, jadi ada target-target tertentu yang memang harus kita capai walaupun jalannya nggak akan semudah itu. Iya, siap nggak siap harus siap.			

Lampiran 2

Transkrip Wawancara Partisipan 2

(TRANS.W.P.2.3/5/2024)

Nama (Inisial) : ER
 Tanggal : 3 Mei 2024
 Tempat : Wisata Kali Ganter, Candirejo, Kec. Ponggok, Kabupaten Blitar, Jawa Timur
 Pukul : 19.00 WIB

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
W.P.2.1	P	Apakah Anda merasa memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau komunitas? Misal, ya. Dari keluarga. Apakah itu dari dulu-dulu dari saudara-saudara, mas-masi tadi sampai ke orang tua. Itu kan semua keluarga. Itu apakah mendukung sampean dari pengalaman kecil yang dulu itu sampai sekarang ataupun dari teman atau sampai komunitas. Mungkin sampean ikut Pencak atau ikut yang lain, gitu kan.			Responden terlihat ragu-ragu dan berpikir sejenak sebelum menjawab. Gerak tubuh cenderung tenang, tangan diletakkan di pangkuan.
	ER	Ini enaknya ngomong seperti temen curhat ya mas?			
W.P.2.2	P	Iya, Dukungan. Dukungannya ada dari teman. Seperti aku curhat itu ada dukungannya. Misal, aku cerita kehidupanku itu aku curhat sama teman. terus temannya ngasih dukungan ke aku.	Dukungan dari teman	Dukungan Sosial dari Teman	Responden mulai tersenyum ketika menjelaskan dukungan dari teman. Bahasa tubuh lebih terbuka, sering mengangguk.
	ER				
W.P.2.3	P	Sampai?			
	ER	Sampai sekarang ini			
W.P.2.4	P	Dari kapan?	Dukungan Teman	Kontinuitas dukungan teman	Ekspresi wajah serius, terlihat mengingat masa lalu. Pandangan mata mengarah ke bawah, tanda merenung.
	ER	Dari MTs. Karena susahny sebenarnya susahny sudah dari sebelum MTs tapi kan cuma aku enggak punya teman curhat. Jadi ya dipendem sendiri. Terus MTs punya teman curhatnya ke teman. Jadi ada tempat curhatlah. Tapi ya			

Kode		Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
	P	itu sama temannya. Cuma satu itu tadi?			
W.P.2.5	ER	Satu. kalo Mbak enggak. Soalnya kalo Mbak enggak terlalu... aku curhat...enggak terlalu...seperti bodoamat...aku sambat...aku gimana...enggak pengen tahu.			
W.P.2.6	P	Selain dari teman...berarti enggak ada?			
	ER	Enggak ada.			
W.P.2.7	P	Paman, Bibi .dari keluarga yang lain. Dan temannya cuma satu itu? Temannya sebenarnya banyak. Cuma yang bisa ngertiin aku cuma satu. Ya teman banyak kan cuma...kayak pas butuh aja...yang ada selalu ada cuma satu itu aja	Dukungan dari teman	Dukungan Sosial dari Teman	Responden menghela napas, terlihat agak frustasi. Tatapan mata kosong sesaat.
	ER	Itu sampai mengerti perasaan?			
W.P.2.8	P	iya...sampai kayak...biasalah kayak...mau curhat nangis, mau tertawa itu udah biasa.	Dukungan emosional dari teman	Dukungan emosional dari teman	Ekspresi wajah menjadi lebih hidup saat berbicara tentang teman yang mendukung secara emosional. Tersenyum, mata berbinar.
	ER	Enggak seperti...mau curhat ke temen satunya seperti enggak terlalu direspon. Jadi kan enak yang teman satu itu.			
W.P.2.9	P	Kalau dukungannyaya cuma curhat-curhat enggak sampai ke yang dari materi atau dari yang lain?	Dukungan material dari teman		
	ER	Semuanya.			
	P	Bantu sampai dari materi sendiri? Kalo bantu iya biasanya pas aku butuh banget...Dia bantu...tapi tak kembaliin enggak mau.	Dukungan material dari teman		Gerak tubuh aktif, tangan sering digunakan untuk menekankan poin. Nada suara menunjukkan rasa terima kasih.
W.P.2.1 0	ER				
W.P.2.1 1	P	Oh...berarti enggak cuma dari perasaan...sampai difisik dia juga membantu?			
	ER	Iya. Dia juga membantu, tapi sama-sama.			
W.P.2.1 2	P	Sama-ama? Nah ini yang kedua, apakah...Anda merasa memiliki sumber daya materi yang medai	Mandiri secara ekonomi	Kemandirian Sejak Dini	Wajah menjadi serius, nada suara lebih

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
		untuk mengatasi tantangan itu?			tegas. Tangan meremas-remas, tanda ketegangan.
W.P.2.1 3	ER	Hmm...materi? Maksudnya itu materi			
	P	yang tadi ekonomi atau finansial? Soalnya aku dari kalo materi...enggak pernah di...Jadi, materi ya...hmm...ya kayak cari sendiri, jadi enggak ada	Mandiri secara ekonomi	Kemandirian Sejak Dini	Menghela napas panjang, terlihat berat saat berbicara tentang kemandirian ekonomi.
	ER				
W.P.2.1 4	P	Mandiri? Mandiri, ya. Kan pas sekolah kan masih kebantu dari kayak orang dikasih gitu. Jadi kan enggak pernah minta ke orang tua...ke nenek. Tapi lek, MTs kan pun...enggak dapat. Jadi ya...sekolah itu enggak pernah... ...aku minta ke orang tua. Jadi			
	ER	teman-teman jajan...aku di kelas. Biasanya teman-teman ada...ada yang beliin es, jajan. Jadi kalo nenek enggak ngasih uang jajan...ya enggak punya uang jajan. Kan kalo mau jajan dari nenek. Jadi kalo nenek... ..enggak ngasih uang jajan, ya enggak punya uang jajan.			
W.P.2.1 5	P	Sampai sekarang... masih cari sendiri?			
	ER	Sampai sekarang cari sendiri			
W.P.2.1 6	P	Itu mulai kapan? Sejak lulus?			
	ER	Lulus, kelas sembilan aku udah kerja.			
W.P.2.1 7	P	MTs?			
	ER	MTS kerjaan di rumah...bantu-bantu tetangga...jualan sempol. Tapi kerjanya sepulang sekolah. Terus lulus MTs... ..ikut lagi kerja di..jualan...jualan bakso.			
	P	Lulus MTs, jualan bakso?			
W.P.2.1 8	ER	Terus, ya...kerjanya pengalamannya banyak...bakso ada. Sampai aku...di Surabaya...tapi ya...bersih-bersih. Cuma aku pulang...karena...nenek sakit...jadi kerjanya di rumah.			
	P	Kembali ke kampung halaman. Berarti udah gak merantau sekarang di rumah terus?			
W.P.2.1 9	ER	Di rumah terus. Tapi...yang kerjaan gak pulang itu dua kali...di Surabaya, sama di Srengat.			

Kode		Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.2.2 0	P ER	Itu gak pulang, merantau di sana berarti? Kalo di Srengat kan tidurnya disana, gak boleh pulang. dikasih tempat. Tapi pulang lagi...ya karena...nenek sakit.			
W.P.2.2 1	P ER	Berarti memang dari kecil...udah dibiasakan? mandiri. MTS itu aku udah kan nenek gak mengurus dapur. Sekolah itu bangun pagi, masak sekolah. Tapi masaknya masih pake uang nenek. jadi kan gak terlalu bingung. Tapi ya gak salah.	Kemandirian sejak MTs	Kemandirian Sejak Dini	Wajah menunjukkan kebanggaan saat membahas kemandirian sejak dini. Tersenyum, mengangguk.
W.P.2.2 2	P ER	Kalo masak sendiri sejak kapan? Sekolah MTS. MTS itu masak sendiri. Misal ada kan ada sekolah kayak ada acara terus bawa bekal			
W.P.2.2 3	P ER	Kan bawa bekal Masak sendiri.			
W.P.2.2 4	P ER	Dari kelas tujuh? Masak sendiri. Jadi Nenek kan gak pernah karena Nenek udah tua. Jadi ya apa-apa sendiri.			
W.P.2.2 5	P ER	Sama kan masak juga butuh dana ya? Tapi kan sekolah kan dana dari nenek. Kalo masak belanja...tapi kan dulu nggak belanja kayak masak sayur yang ada di rumah. Seadanya di rumah			
W.P.2.2 6	P ER	Lanjut ke yang ketiga. Apakah Anda merasa memiliki akses ke informasi dan sumberdaya yang membantu Anda menghadapi kesulitan? Kalau akses itu kan seumpama menghadapi masalah atau di posisi sulit Anda kan bisa ada link atau jalan untuk menghubungi mereka yang membantu itu tadi.			Responden menunjukkan ekspresi ragu-ragu, menggaruk kepala. Nada suara melemah.
W.P.2.2 7	P ER	Kayak minta tolong ke orang? Ya. Minta tolong ...jarang. Malah lebihnya enggak ada yang bisa nolong.			
W.P.2.2 8	P ER	Enggak ada? Tapi kalau pas aku butuh enggak ada.			
W.P.2.2 9	P ER	Belum pernah ada atau memang enggak ada? Pas aku butuh banget...enggak ada. Tapi kalo pas Anu itu tiba-tiba			

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
W.P.2.3 0	P ER	kayak ada yang nolong. Tapi lepas aku butuh banget...enggak ada. Dari keluarga, dari teman ataupun? Dari keluarga itu enggak pernah. Dari keluarga enggak pernah. kalo dari luar ada. Tapi dari rumah enggak ada.			
W.P.2.3 1	P ER	Nah ini yang terakhir keempat, apakah Anda memiliki pengalaman positif atau pencapaian masa lalu yang menjadi sumber kekuatan mengatasi tantangan saat ini? Jadi kayak aku dulu pernah pengalaman ini. tidak jadi pelajaran masa lalu sekarang aku bisa lebih baik lagi. Kayak...suatu kejadian yang dulu-dulu yang bisa membuat kita bangkit gitu?			Pandangan mata mengarah ke kejauhan, tanda berpikir dalam. Wajah serius, nada suara reflektif.
W.P.2.3 2	P ER	Kamu kan pengalaman buruknya kan lumayan banyak kan dan itu kan butuh proses untuk bangkit. Kira-kira punya enggak suatu pengalaman positif yang saat ini tuh pencapaian itu sampai saat ini masih ingat. Wah aku dulu tuh enggak punya uang, akhirnya bekerja. Terus akhirnya punya uang. Oh...kalo...ada.....tetap keluarga.			
W.P.2.3 3	P ER	Pengalaman positifnya? Enggak...apa kan itu tadi yang kamu maksud kan aku kejadian yang dulu-dulu kan yang membuat kita semangat berubah. Itu dari kayak diremehin kayak biar kita semangat jadi semangat hidup sampai saat ini. Disitu ibu kan ya memang dari keluarga gak mampu ya tetangga kan biasa kayak omongannya cuma yang kayak diremehin gak bisa ngapa-ngapain terus anaknya gak bisa ngapa-ngapain kayak jadi			
W.P.2.3 4	P ER	Menjadi apa? Motivasi atau Nah Motivasi... jadi bisa pengen merubah ekonomi...keluarga biar lebih baik lagi yaitu jadinya kerja sampai jauh...agar bisa merubah ekonomi rumah...kan dulu-dulu kan jauh lebih buruk dibanding sekarang...jadi...apa....bingung aku ngomongnya	Motivasi dari kejadian buruk	Motivasi dari kejadian buruk	Mata berkaca-kaca, menahan emosi. Tangan gemetar sedikit.
W.P.2.3	P	Kejadian?			

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
5	Kejadian yang buruk-buruk yang membuat aku bangkit ya...kayak aku yang udah pernah dihajar sampai kayak gitu kan bisa bangkit lagi jadi kayak...semangat lagi lah...biar bisa			
W.P.2.3 6	ER			
	P	Menjadi lebih baik. jadi kayak kalau misalnya ada masalah kesulitan itu jadi motivasi?		
W.P.2.3 7	ER	Kayak percaya diri. aku bisa, aku bisa, aku bisa		
	P	Bagaimana anda menggambarkan diri anda. Apakah anda melihat diri anda sebagai seorang yang kuat dan mampu..mengatasi tantangan ini...contoh kalau menggambarkan diri kan kamu mungkin punya rasa...oh aku itu...bisa loh....menghadapi tantangan ini...wah aku itu ternyata kuat...ternyata aku itu tangguh...kalau ada masalah aku ternyata itu bisa...semisal....seperti itu ada gak dalam diri anda?		Wajah menjadi cerah saat berbicara tentang kekuatan diri. Gerakan tangan lebih banyak, menunjukkan keyakinan diri.
W.P.2.3 8	ER	Ada...kayak bagaimana ya...kan rasa kuat itu bisa menghadapi itu tuh ada malah seperti itu setiap hari itu harus kuat itu yakinnya aku kuat. aku bisa. kan banyak masalah di rumah. Jadi kan ada masalah. Jadi aku bisa kuatin aku sendiri. aku bisa merasa aku bisa...bagaimana ya		
	P	Pikiran positif?		
W.P.2.3 9	ER	Iya... Bagaimana ya mau jelasin bingung		
	P	Kalo diingat-ingat kan misal kamu di rumah, di kamar, ini kan penggambaran diri ini kan bisa dilihat dari ketika ada masalah gitu lo. Kalau semisal pemikiran kamu itu bagaimana? Manajemen, pengelolaan emosinya bagaimana? Menghadapi masalah itu...em...aku kalau ada masalah nggak pernah seperti ngomong apa gitu gak pernah. Kayak cuma diam di kamar .Aku orangnya tipenya kayak gampang memikir... memikir-mikirkan gitu...jadi kalau ada masalah cuma diam...terus mencoba kuat...yakin bisa...nggak bakal gini-gini lagi. Jadi, kalau ada		

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.2.4 0	<p>masalah nggak pernah sampai gimana-gimana. Pokok intinya tetep harus bisa harus kuat ga pernah ngomong jadi kalo ada masalah di rumah yang bertengkar gapernah komentar jadi yaudah</p> <p>Apakah anda memiliki kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan anda untuk mengatasi kesulitan. Kalau ini kan soal keyakinan ya, semisal ada kesulitan. Apakah kamu ini punya keyakinan dari Tuhan ataupun mendekati pada Tuhan ataupun keyakinan yang lain. Mungkin dari segi religiusnya. Ketika ada masalah itu. Apakah Tuhan menjadi pelarian juga?</p> <p>Oh jadi pelariannya...kalo ada masalah ya kalo ada masalah ya itu tadi...ya bener sih mas biar adem hati ya sholat tapi tetep cari suasana di luar biar adem hatinya...tenang...kalo di rumah kan walaupun udah sholat adem tapi kalau tetep berarti kan gabisa tenang pikiran tetap memikir terus kalo di luar kan bisa sedikit tenang</p>			<p>Tersenyum, mata tertutup sejenak, seperti merenung. Nada suara penuh keyakinan.</p>
W.P.2.4 1	<p>Tetap sholat?</p> <p>Kalo sholatnya tetap. Karena bagaimana ya kalo di rumah kan kalo telat sholat itu di marahin Nenek. Jadi harus sholat.</p> <p>Akhirnya pelariannya kamu di luar tadi. Kira-kira dimana biar bisa tenang?</p>	<p>Sholat sebagai pelarian</p>	<p>Religi sebagai coping mechanism</p>	
W.P.2.4 2	<p>Kalo keluar sendiri karena sampai banyaknya masalah keluar sendiri cuma beli makan, ngopi, tapi kalo ga kuat ingin cerita ya ngajak temen</p> <p>Kira-kira kamu yakin ketika kamu ngopi ataupun makan tadi, bisa meyakinkan diri bisa tenang?</p>			
W.P.2.4 3	<p>Soalnya kalo diluar tenang mas. Tapi kalo dirumah gak tenang.</p>			<p>Nada suara menenangkan, senyum tipis, tubuh agak condong ke depan.</p>
W.P.2.4 4	<p>Pokoknya keluar gitu ya?</p> <p>Pokoknya keluar. Penting tenang, kalo udah tenang, pulang.</p>			
W.P.2.4 5	<p>Pokoknya yakin nanti kalau aku keluar nanti bisa tenang?</p>			

Kode		Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.2.4 6	ER	Bisa tenang			
	P	Obatnya pokoknya keluar rumah?			
	ER	Iya pokoknya keluar Bagaimana anda menanggapi kegagalan atau kesalahan? Apakah anda cenderung melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh? Semisal kamu ada kegagalan kan gak mungkin kan kita bisa terus di jalan yang mulus gitu kan. Tetap menghadapi kesulitan. Nah, itu.			Ekspresi wajah berubah serius, pandangan mata fokus. Nada suara mantap, menekankan setiap kata.
W.P.2.4 7	P	Bagaimana anda melihat sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh? Kira-kira ada pandangan gitu gak? Oh ternyata bisa aku jadikan pelajaran, oh ternyata dari peristiwa itu aku bisa belajar, jadi aku bisa tumbuh dari anak-anak ke dewasa itu jadi pribadi yang kuat.			
	ER	Kayak motivasi apa gitu?			
W.P.2.4 8	P	Peluang. Jadi bahan pelajaran gak kalau semisal ada hal-hal buruk kegagalan.			
	ER	Kalo peluang ada. Soalnya...Apa ya...			
W.P.2.4 9	P	Pernah mengalami kegagalan gak sebelumnya?			
	ER	Pernah.			
W.P.2.5 0	P	Dari kapan?			
	ER	Kegagalan itu? Sekolah mas. Kelas 8.			
W.P.2.5 1	P	Kegagalannya berupa apa?			
	ER	Banyak. Nah itu pandangannya apa dari kegagalan itu bagaimana? Apakah malah lebih <i>down</i> ataupun jadi bahan pelajaran?	Kegagalan sebagai pelajaran	Kegagalan sebagai pelajaran	Mengganggu beberapa kali, menunjukkan keseriusan.
W.P.2.5 2	P	Aku buat pelajaran mas. Biar gak terulang lagi, biar bisa lebih baik lagi. Jadi gak gak sampai jatuh. Jadi bisa buat pelajaran, biar bisa lebih baik lagi. Merubah diri ini gak seperti yang sebelumnya.			Gerakan tangan menunjukkan penekanan.
	ER	Yang dulu biar berlalu gagal tak buat motivasi jadi lebih baik. Apakah anda merasa memiliki identitas yang positif dan stabil meskipun menghadapi cobaan?			
W.P.2.5 3	P	Kalau misal ada peristiwa yang tidak enak kegagalan peristiwa yang tidak menyenangkan itu kepribadian kamu bisa stabil? Apakah manajemen kamu itu bisa			

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
		baik juga?			
		Pas ada apa tadi? Kita menghadapi kegagalan gitu? Kalo menghadapi kegagalan, menurut saya secara pribadi. Bagaimana ya...Menurut saya, saya itu santai mas orangnya pelan-pelan. Apa itu tadi?			
	ER				
		P Menghadapi kesulitan bisa stabil menghadapi kesulitan itu?			
W.P.2.5	P				
4		Masalah kesulitan itu tetap di ekonomi kalo aku jadi pelan-pelan. Jadi gimana ya			
	ER				
		P Dipikir pelan-pelan?			
W.P.2.5	P				
5		Iya biar ekonomi tetap lancar terus. Kalo aku kesulitannya itu tetep di ekonomi			
	ER				
		P yang penting pondasinya ekonominya tersuguhkan nanti insyaAllah bisa tenang?			
W.P.2.5	P				
6		bisa tenang. akhirnya tetep ekonomi itu tadi faktor utamanya			
	ER				
		P Apakah Anda merasa memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi? Kalau keterampilan itu kan gak harus aku ahli ini itu semisal sampai punya <i>soft skill</i> apa? Oh aku ini sabar, oh aku ini orangnya bisa menerima. Keterampilan seperti itu, untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Seperti pas ada cobaan kamu itu harus bagaimana?			
W.P.2.5	P				
7		Oh...kayak contoh ya kaya aku sama saudara lah berantem, padahal gak apa-apa terus aku kalo menanggapi gitu ya? kalo aku banyak sabarnya sih mas. Kalo Aku itu kalo engga pernah bagaimana ya? Kalo ada masalah ya itu tadi, kalo ada masalah selalu memikirk-mikirkan. Jadi, pikiran engga bisa tenang dan selalu memikir. Tapi engga berani ngomong. Kayak tetep yaudah diam tapi tetep memikir berdannya itu diam sebenarnya, tapi ternyata pikirannya gak bisa tenang sebenarnya ada masalah banyak yang dari keluarga dari kerabat-kerabat, tapi gak bisa balas, cuma bisa diem?			
	ER				
		P Cuma diem iya diem. Tapi kalo didiemin tambah parah, tapi kalo			
W.P.2.5	P				
8					
	ER				
					Terlihat sedikit cemas, tangan meremas pangkuan. Nada suara sedikit bergetar.

Kode	<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
W.P.2.5 9	<p>aku bicara dikira kok udah berani membantah. Jadi, kalo ada masalah yaudah diem.</p> <p>Apakah anda menilai kemampuan anda dalam menyelesaikan masalah menemukan solusi kreatif? Jadi, punya punya solusi gak? ketika ada tantangan atau masalah. Solusi semisal ada masalah keluarga masalah kekerasan atau masalah pelecehan. Contoh solusi kreatif itu kan, oh ternyata aku itu kalau ada masalah itu bisa masak, itu bisa bekerja, untuk apa tadi? Bantu orang tua solusi kreatif juga. Solusinya pemecahan masalah ketika ada masalah. Jalan keluarnya. Solusi kreatif ini kan ditemukan dari diri bisa, dari bantuan juga bisa. Apakah anda merasa mampu mengelola emosi dan stres dengan baik dalam situasi yang menantang?</p> <p>Tidak bisa. Tidak bisa aku mas. Tetap memikir, tetap memikir, tetap memikir. Setiap ada masalah memikir setiap ada masalah masalah kecil atau besar tetap memikir kayak masalah <i>problem</i>-lah. Jadi engga bisa tenang, di kamar malah memikir-mikirkan dan aku kan orangnya cengeng mas. Jadi, kalo ada masalah bisanya diam sambil nangis gitu aja. Jadi engga bisa</p>			Wajah menunjukkan ketidakpastian, pandangan mata bergerak ke berbagai arah. Nada suara lemah, kurang yakin.
W.P.2.6 0	<p>Apakah anda memiliki rencana atau strategi yang efektif untuk menghadapi situasi sulit?</p> <p>Kalo itu aku belum ada mas. Jadi, sama saja. Kalo ada masalah yaudah gitu-gitu tadi.</p>	Tidak ada strategi khusus	Tidak ada strategi khusus	

Lampiran 3

Transkrip Wawancara Partisipan 1

(TRANS.W.P.1.24/5/2024)

Nama (Inisial) : TT
Tanggal : 24 Mei 2024
Tempat : Mustcoffee, Jl. Slamet Riadi No.130, Banjaran, Kec. Kota, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64129
Pukul : 19.00 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.1.1	P Bagaimana cara Anda menjaga ketenangan dalam situasi yang menekan? Saat situasi tertekan, saya cenderung panik. Akan tetapi saya bisa mengatasi panik tersebut dengan cara menenangkan diri	<i>Emotional Regulation</i>	Kemampuan mengendalikan emosi	TT terlihat cemas namun berhasil menenangkan diri dengan teknik pernapasan.
	TT (mengambil nafas panjang, menahan sekitar 10 detik, lalu dibuang) saya ulangi cara itu sampai rasa panik saya berkurang atau bahkan hilang.			
W.P.1.2	P Bagaimana Anda mengelola dorongan atau tekanan yang datang dari diri sendiri? Pada saat saya mengalami tekanan dari dalam diri sendiri, saya akan merasa bahwa saya adalah orang paling malang, paling tidak diharapkan, paling bersalah, lalu hingga ada dorongan dari hati dan pikiran untuk bunuh diri beberapa kali selama saya hidup. Untuk mengendalikannya saya menjauhkan semua benda tajam dari kamar, karena dorongan itu muncul saat saya sedang merasa	<i>Impulse Control</i>	Mengelola dorongan sendiri	TT tampak merasa tertekan saat berbicara tentang dorongan bunuh diri, menunjukkan tindakan penghindaran
	TT			

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.1.3	<p>sendiri di kamar tidur dan tidak ada teman. Selain itu cara lainnya dengan saya segera mencari tempat yang dimana saya tidak akan merasa sendirian.</p> <p>Bagaimana pandangan Anda terhadap masa depan, terutama ketika menghadapi tantangan?</p> <p>Pandangan saya mengenai masa depan yaitu sekalipun saya sempat beberapa kali berfikir untuk tidak mampu melanjutkan hidup, tetapi mimpi dan keinginan saya untuk memiliki dan menciptakan keluarga atau rumah tangga yang dimana anak saya tidak boleh merasakan apa yang saya rasakan sangat tinggi, sehingga cukup mengalahkan ketidakmampuan saya menghadapi tantangan. Sehingga alasan yang membuat saya tetap optimis datang dari dalam diri saya sendiri melalui impian yang saya ingin wujudkan.</p>	<i>Optimism</i>	Pandangan positif terhadap masa depan	TT menunjukkan keyakinan saat berbicara tentang mimpinya untuk masa depan.
	<p>Pernahkah Anda merasa kesulitan untuk menemukan akar penyebab dari suatu masalah?</p> <p>Bagaimana Anda mengatasinya?</p> <p>Saya pernah seringkali mengalami kesulitan menemukan pokok permasalahan yang menimpa saya, karena faktor stress, banyaknya beban pikiran sehingga tidak bisa fokus menemukan akar masalahnya. Sehingga cara yang saya lakukan adalah dengan menelusuri jalannya permasalahan itu secara mundur agak saya tau pokok permasalahan awalnya dari apa. Akhirnya ketika saya berhasil menemukan akar masalahnya, dari situ saya bisa menentukan keputusan apa yang harus saya ambil dan harus saya jalankan agar permasalahan ini selesai</p>			
W.P.1.4	<p>Pernahkah Anda merasa dapat memahami kondisi psikologis seseorang hanya dari bahasa tubuh atau nada suaranya?</p>	<i>Empathy</i>	Kemampuan berempati	T menunjukkan empati dan perhatian saat berbicara tentang memahami kondisi psikologis
W.P.1.5	<p>Reaksi saya ketika ada seseorang yang sedang dalam keadaan tidak baik-baik saja akan saya dekati, akan saya ajak bicara dan saya hibur. Kenapa saya demikian ?</p>			

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
	Karena saya paham betul ketika saya dalam keadaan tidak baik-baik saja tetap tidak memiliki teman untuk bisa bercanda sekedar melupakan sejenak apa yang menjadi beban kita itu sangat menyakitkan. Pada dasarnya saya senang membantu dan sering berempati, tetapi saya juga tipikal orang yang bisa acuh dan tidak respect sama sekali dengan orang yang tidak ingin menjadikan saya kawan dan cenderung menganggap saya sebagai lawan.			orang lain.
	Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi?	<i>Self-Efficacy</i>	Keyakinan dalam kemampuan diri	TT menunjukkan keyakinan saat berbicara tentang pertimbangan keputusan dalam menghadapi masalah.
W.P.1.6	Saya bukan orang yang selalu percaya diri dalam menyelesaikan masalah, karena saya ketika menghadapi suatu rintangan, harus berfikir terlebih dahulu dalam mengambil setiap keputusan. Dampak baik dan buruknya atas keputusan tersebut harus saya pertimbangkan agar tidak merugikan siapapun dan tidak terlalu menyakiti saya.			
	Ceritakan pengalaman di mana Anda berhasil mencapai tujuan meskipun menghadapi banyak rintangan.	<i>Reaching Out</i>	Memanfaatkan hinaan sebagai motivasi	TT menunjukkan antusiasme dan semangat saat berbicara tentang memanfaatkan hinaan sebagai motivasi.
W.P.1.7	Yang membuat saya tetap berusaha mencapai tujuan adalah hinaan dari orang lain. Terkadang banyak orang yang merendahkan dan menghina, akan tetapi justru hinaan mereka memotivasi saya bahwa saya bisa membuktikannya melalui apa yang saya capai. Hambatan pasti selalu ada akan tetapi cara saya menyikapi hal tersebut dengan mengingat perkataan orang lain yang menjadi motivasi saya meraih apa yang saya mau.			

Lampiran 4

Transkrip Wawancara Partisipan 2

(TRANS.W.P.2.23/5/2024)

Nama (Inisial) : ER
Tanggal : 23 Mei 2024
Tempat : Wisata Kali Ganter, Candirejo, Kec. Ponggok, Kabupaten Blitar, Jawa Timur
Pukul : 19.00 WIB

Kode		Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
W.P.2.1	P	Bagaimana cara Anda menjaga ketenangan dalam situasi yang menekan? meluangkan waktu sendiri di kamar dan curhat sama sahabat	Mengelola stres	<i>Emotional Regulation</i>	ER tampak tenang dan rileks saat berbicara tentang strategi ini. Nada suara lembut dan stabil.
	ER				
W.P.2.2	P	Bagaimana Anda mengelola dorongan atau tekanan yang datang dari diri sendiri? selalu berfikir positif dan fokus pada proses	Sikap positif	<i>Optimism</i>	
	ER				
W.P.2.3	P	Bagaimana pandangan Anda terhadap masa depan, terutama ketika menghadapi tantangan? memanfaatkan kesulitan menjadi peluang dan terus belajar	Pandangan positif terhadap masa depan	<i>Optimism</i>	Nada suara tenang dan mantap, menunjukkan keyakinan diri. Senyuman ringan di wajah.
	ER				
W.P.2.	P	Pernahkah Anda merasa kesulitan untuk menemukan akar penyebab	Penyelesaian masalah	<i>Casual Analysis</i>	Nada suara tegas,

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
4	dari suatu masalah? Bagaimana Anda mengatasinya? segera menyelesaikan masalah yang ada dan tidak membesar besar kan masalah ER			menunjukkan determinasi. Ekspresi wajah serius namun terkendali.
W.P.2. 5	Pernahkah Anda merasa dapat memahami kondisi psikologis seseorang hanya dari bahasa tubuh atau nada suaranya? ER	Empati	<i>Empathy</i>	Nada suara lembut dan empatik. Mata yang fokus dan penuh perhatian.
W.P.2. 6	Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi? sangat yakin ER	Keyakinan diri	<i>Self-Efficacy</i>	Nada suara penuh keyakinan dan mantap. Ekspresi wajah percaya diri.
W.P.2. 7	Ceritakan pengalaman di mana Anda berhasil mencapai tujuan meskipun menghadapi banyak rintangan. ER	Menghadapi rintangan dan mencapai tujuan	<i>Self-Efficacy</i>	Gerakan tangan yang menunjukkan pengendalian dan ketenangan.

Lampiran 5

Transkrip Wawancara *Significant Other 1*

(TRANS.W.SO.1.26/4/2024)

Nama (Inisial) : AN
Tanggal : 26 April 2024
Tempat : Mustcoffee, Jl. Slamet Riadi No.130, Banjaran, Kec. Kota, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64129
Waktu : 19.30 WIB

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	<i>Observasi</i>
W.SO.1.1	P	Kapan Anda mulai mengenal TT?	Kenal sejak TK	Hubungan jangka panjang	Tersenyum hangat, terlihat rileks dan antusias
	AN	Kami sudah kenal sejak TK.			
W.SO.1.2	P	Bagaimana dukungan yang Anda diberikan kepada TT?	Dukungan emosional dan material	Dukungan komprehensif	Menunjukkan ketertarikan dengan muka terbuka
	AN	Saya selalu mendukung dalam segala hal.			
W.SO.1.3	P	Bisa ceritakan bagaimana Anda membantu TT saat menghadapi masalah?	Bantuan keuangan dan emosional	Dukungan signifikan	Mengganggu setuju dengan poin yang dibicarakan
	AN	Ketika TT mengalami masalah keuangan, Saya selalu siap membantu, dia juga selalu memberikan semangat ketika saya merasa <i>down</i> .			
W.SO.1.4	P	Bagaimana Anda melihat TT bangkit dari kegagalan atau masalah?	Persepsi tentang ketangguhan	Ketangguhan dalam menghadapi masalah	Bereaksi positif, tampak bersemangat
	AN	Saya melihat dia sebagai pribadi yang tangguh. Meskipun dia menghadapi banyak kesulitan, dia selalu berusaha bangkit dengan penuh			

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding	Observasi
	semangat dan tidak pernah menyerah.			
	P Apakah ada momen spesifik di mana Anda merasa sangat bangga terhadap TT?	Kebanggaan pada pencapaian TT	Ketangguhan dan prestasi	Menunjukkan empati dengan ekspresi simpatik
W.SO.1.5	AN Ya, ketika dia berhasil menyelesaikan studinya meskipun banyak rintangan yang dihadapi.			
	P Bagaimana Anda mendukung TT dalam mencapai tujuannya? Saya selalu memberikan dorongan dan memastikan dia	Dukungan dalam pencapaian tujuan	Dukungan emosional dan material	
W.SO.1.6	AN memiliki semua yang dia butuhkan, baik secara emosional maupun finansial.			
	P Bagaimana perasaan Anda melihat TT sekarang? Saya sangat bangga dan bahagia melihat dia berkembang dan menjadi pribadi yang kuat.	Kebanggaan dan kebahagiaan	Persepsi positif terhadap TT	
W.SO.1.7	AN Bagaimana Anda dan TT saling mendukung dalam hubungan ini?	Komunikasi dan dukungan timbal balik	Komunikasi dan dukungan mutual	
W.SO.1.8	Kami selalu berkomunikasi dengan baik dan mendukung satu sama lain dalam segala hal.			
	P Apa harapan Anda untuk TT di masa depan? Saya berharap dia terus berkembang dan mencapai semua impiannya.	Harapan untuk masa depan	Harapan positif	
W.SO.1.9				

Lampiran 6

Transkrip Wawancara *Significant Other 2*

(TRANS.W.SO.2.26/4/2024)

Nama (Inisial) : RD
Tanggal : 3 Mei 2024
Tempat : Wisata Kali Ganter, Candirejo, Kec. Ponggok, Kabupaten Blitar, Jawa Timur
Pukul : 19.30 WIB

Kode		<i>Open Coding</i>	<i>Axial Coding</i>	<i>Selective Coding</i>	Observasi
W.SO. 2.1	P	Sejak kapan Anda mengenal ER?	Kenal sejak MTs	Hubungan sejak remaja	Terlihat serius mendengarkan, sesekali mengangguk mengerti
	R D	Sejak MTs, kami mulai dekat dan sering berbagi cerita.			
W.SO. 2.2	P	Dukungan apa yang Anda berikan kepada ER?	Dukungan emosional dan material	Dukungan signifikan	Ekspresi simpatik dan empati terhadap cerita ER
	R D	Dia selalu ada untuk saya, baik untuk curhat atau bantuan lainnya.			
W.SO. 2.3	P	Bisa ceritakan momen ketika Anda membantu ER menghadapi masalah?	Dukungan emosional dan tempat tinggal	Dukungan signifikan	Tertawa ceria mengingat momen-momen lucu bersama
	R D	Ada satu waktu ketika ER mengalami masalah keluarga, saya selalu ada mendengarkan dan memberikan tempat untuk dia tinggal sementara.			
W.SO. 2.4	P	Bagaimana Anda melihat ER bangkit dari kesulitan?	Persepsi tentang ketangguhan	Ketangguhan dalam menghadapi masalah	Berbicara dengan antusias, gestur tangan aktif
	R D	Dia sangat kuat dan selalu berusaha mencari solusi. Setiap kali dia terjatuh, dia tidak membiarkan dirinya terpuruk terlalu lama dan segera bangkit dengan rencana baru.			
W.SO. 2.5	P	Apakah ada momen spesifik di mana Anda merasa sangat bangga	Kebanggaan pada	Ketangguhan dan prestasi	

	terhadap ER?	pencapaian
R	Ketika dia berhasil mendapatkan	ER
D	pekerjaan impiannya setelah berbulan-bulan berjuang mencari.	
