

## RESILIENSI PADA SISWA-SISWI PRA-REMAJA

Melani Aprianti<sup>1</sup>, \*Dina Syakina<sup>2</sup>, Heni Nur Fataya<sup>3</sup>, Utari Rahmawati<sup>4</sup>

Universitas Mercu Buana Jakarta

Corresponding Author: [dina.syakina@mercubuana.ac.id](mailto:dina.syakina@mercubuana.ac.id)

Riwayat Artikel

Diajukan: 08 September 2023 | Diterima: 12 Oktober 2023 | Diterbitkan: 31 Oktober 2023

### Abstrak

Resiliensi didefinisikan sebagai suatu proses dinamis dimana seseorang mampu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi kesukaran atau kemalangan (adversiti), tidak hanya perubahan secara fisiologis tetapi psikososial harus dilewati pada masa pra remaja. Perubahan tersebut tak ayal menjadi sebuah tantangan yang dihadapi oleh anak pra remaja dan menuntut mereka mengembangkan kemampuan resiliensi. Penelitian ini bertujuan melihat bagaimana kondisi resiliensi pada anak pra remaja dengan metode kuantitatif deskriptif dan menggunakan teknik *convenience sampling*. Sebanyak 668 responden berusia pra remaja berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa resiliensi anak pra remaja di Jakarta tergolong sedang (47.3 %) yang artinya cukup baik dalam beradaptasi dan bangkit serta mampu menyelesaikan suatu masalah. Sebanyak 26.7 persen terkategori rendah dan sebanyak 25.7 persen terkategori tinggi, dimana perempuan menunjukkan kemampuan resiliensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tingkat vulnerabiliti juga didominasi oleh kategori sedang (45.7 %) yang mengindikasikan bahwa anak pra remaja sudah cukup mampu mengolah reaksi emosi negatif dalam dirinya. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa masa pra remaja penting untuk memiliki kemampuan resilien, oleh karena itu saran dalam penelitian ini adalah baik sekolah dan orang tua harus terlibat dan berperan signifikan untuk dapat meningkatkan kemampuan resiliensi anak pra remaja.

**Kata Kunci:** Anak Pra Remaja, Fungsi Adaptif, Resiliensi

### Abstract

*Resilience is defined as a dynamic process where a person can demonstrate adaptive functions in the face of difficulties or adversity (adversity), not only physiological but psychosocial changes that must be passed during the pre-adolescence period. These changes are undoubtedly a challenge pre-adolescent children face and require them to develop resilience skills. This research aims to see the resilience condition in pre-adolescent children using descriptive quantitative methods and convenience sampling techniques. A total of 668 pre-adolescent respondents participated in this research. The results show that the resilience of pre-adolescent children in Jakarta is classified as moderate (47.3%), which means they are pretty good at adapting, getting up, and solving a problem. As many as 26.7 percent were in the low category, and 25.7 percent were in the high category, where women showed higher resilience abilities than men. The level of vulnerability is also dominated by the moderate category (45.7%), which indicates that pre-adolescent children are quite capable of processing adverse emotional reactions within themselves. The implications of the research show that the pre-adolescent period is essential for having resilience abilities; therefore, the suggestion in this research is that both schools and parents must be involved and play a significant role in increasing the resilience abilities of pre-adolescent children.*

**Keywords:** Adaptive Function, Pre-Adolescent Children, Resilience

## PENDAHULUAN

Daya juang pada anak pra remaja semakin diperlukan mengingat kini banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, tidak hanya tuntutan akademik (Wahyuni et al., 2022) tetapi dengan meningkatnya standar, dan ketatnya persaingan dalam hampir setiap aspek kehidupan menjadi suatu hal yang tidak dapat dihindari (Kosasih & Yunanto, 2022). Permasalahan yang umum dihadapi oleh anak pra remaja menurut (Papházy, 2003) adalah *bullying*, tidak ada teman, putus hubungan, citra tubuh, krisis umum seperti kematian, perceraian orang tua, penyakit, kecelakaan; dan masalah akademik. Jika anak pra remaja tidak mampu mengendalikan dampak negatif dari permasalahan dan mengembangkan kemampuan resiliensi, anak akan rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres berkepanjangan hingga depresi.

Penelitian (Claretta et al., 2022) sejalan dengan penemuan World Health Organization (WHO) yang menyebutkan bahwa gangguan Kesehatan mental dialami oleh 1 dari 3 remaja. Lebih lanjut lagi, (Kosasih dan Yunanto, 2022) menyebutkan bahwa hal diatas juga memiliki dampak pada adanya penyalahgunaan obat-obatan serta pemikiran, perencanaan, dan percobaan bunuh diri yang rentan dilakukan oleh generasi. Selain itu, menurut WHO, bunuh diri merupakan penyebab kematian hampir 800.000 orang di dunia setiap tahunnya dan kematian akibat bunuh diri meningkat di kalangan remaja selama satu dekade terakhir. Banyak hal yang menarik yang bisa dipelajari dari kelompok remaja jumlah populasi yang cukup besar, keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial di mana mereka memasuki masa Pubertas, yaitu masa yang penuh dengan badai dan stres (Wulandari, 2014).

Remaja menjadi dikelompokkan menjadi masa pra remaja, remaja awal dan remaja lanjut (Diananda, 2018). Penelitian ini berfokus pada usia pra remaja dimana pada masa ini terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, sebuah fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua dengan perkembangan fungsi-fungsi tubuh yang juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Selain itu (Novianti et al., 2021) menjabarkan bahwa permasalahan dalam berinteraksi dengan teman, penyesuaian diri di lingkungan yang baru, tuntutan tugas dan kewajiban sekolah, *bullying* hingga pandemi Covid-19 yang telah terjadi beberapa waktu ini merupakan bentuk-bentuk permasalahan yang dialami oleh anak. Anak dituntut untuk memiliki kemampuan dalam bertahan dan mengatasi tekanan guna menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut dan kemampuan ini bernama resiliensi (Novianti et al., 2021).

Melihat fenomena diatas nampak bahwa dibutuhkan resiliensi pada remaja. (Cahyani dan Rahmasari, 2018) menyatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis dimana fungsi adaptif dalam menghadapi kesukaran atau kemalangan (*adversity*) yang signifikan ditunjukkan oleh seorang. masalah yang terkait dengan perkembangan (*developmental issues*) merupakan salah satu faktor resiko dari resiliensi (Syaiful dan Dearly, 2015). Resiliensi yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menangani berbagai tuntutan maupun kesukaran hidup (Prince-Embury, 2008). Kemampuan seseorang dalam menangani berbagai tuntutan maupun kesukaran hidup adalah resiliensi. Kemampuan dalam menghadapi tantangan akan terlihat saat seseorang menghadapi kondisi yang sukar dan dapat diamati dari caranya menghadapi atau beradaptasi kondisi tersebut adalah resiliensi (Novianti, et al.2021). Lebih lanjut (Prince-Embury 2014) menjelaskan karakteristik seseorang yang membuat seseorang dapat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, bahkan memperoleh hasil yang baik dalam kondisi yang tidak menguntungkan adalah resiliensi.

Sikap optimis dan kesejahteraan mental berkaitan dengan resiliensi yang tinggi, yang menunjukkan kondisi kesehatan mental yang baik (Mayordomo et al., 2016). Sikap

menyalahkan diri sendiri, dan memungkinkan timbulnya gejala somatisasi, kecemasan dan depresi berkaitan dengan resiliensi yang rendah (Ran et al., 2020). Hasil penelitian (Fakhriyani, 2021) membuktikan bahwa, kesehatan mental pelajar berkorelasi positif dengan resiliensi berkorelasi positif yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi pelajar, akan semakin tinggi juga tingkat kesehatan mental pelajar. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi pelajar, akan semakin rendah juga tingkat kesehatan mental pelajar. menjelaskan bahwa anak memiliki masalah akan lebih mudah untuk bangkit lagi dari keterpurukan akibat masalah, kesedihan, kegagalan, atau hal lainnya dan mampu menyelesaikan masalah ketika ia memiliki resiliensi (Multahada, 2016). Hal serupa juga dijelaskan oleh (Puspitaningrum dan Pudjiati, 2021) menjelaskan bahwa saat menghadapi situasi yang buruk (*adverse circumstance*) sangat membutuhkan resiliensi karena seseorang untuk menyadari berbagai sumber daya (*Resources*) yang dimiliki dan bisa menggunakannya secara efektif untuk menyelesaikan masalah dimungkinkan dengan resiliensi. Teori resiliensi menyebutkan bahwa seseorang yang merasa dirinya memiliki kekuatan personal akan lebih resilien dan memunculkan lebih sedikit gejala psikopatologis (Prince et al., 2014).

Resiliensi meliputi keterampilan sosial yang baik, keterampilan komunikasi yang baik, *self-esteem* yang tinggi, rasa humor, berdampingan dengan dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial (Puspitaningrum dan Pudjiati, 2021). Seseorang yang memiliki sumber daya personal yang tepat untuk mengelola *Emotional Reactivity*-nya saat menghadapi suatu pengalaman yang sukar (Prince-Embury 2008). *Resource Index* merupakan sumber daya personal yang membantu seseorang menghadapi tantangan. Indeks sumber daya atau *Resource Index* terdiri dari dua faktor, yaitu *Sense of Mastery* dan *Sense of Relatedness*. Seseorang dapat berhasil dalam beradaptasi dengan tantangan yang mengancam fungsi, survival, dan perkembangan seperti yang terjadi pada pandemi COVID-19 karena dibantu oleh resiliensi (Puspitaningrum & Pudjiati, 2021). Persepsi seseorang mengenai kemampuan dirinya dalam menghadapi permasalahan tertentu adalah *self-mastery* yang terdiri dari *optimism*, *self-efficacy*, dan *adaptability*.

Menurut teori resiliensi, ketika seseorang merasa dirinya memiliki kekuatan personal maka ia akan lebih resilien dan lebih sedikit gejala psikopatologis yang muncul dan persepsi seseorang bahwa ia terhubung dengan lingkungan sekitarnya adalah *self-relatedness*, yang terdiri dari *trust*, *support*, *comfort*, dan *tolerance* (Prince et al., 2014). Untuk membuat seseorang disebut resilien, *Resource Index* yang tinggi saja belum cukup, seseorang juga harus memiliki *Vulnerability Index* yang rendah (Prince et al., 2014). Seseorang dikatakan memiliki *Vulnerability Index* yang rendah ketika sumber daya personalnya (*Resource Index*) lebih tinggi dari skor *Emotional Reactivity*-nya. *Emotional Reactivity* adalah kecenderungan seseorang untuk reaktif secara emosi ketika menanggapi suatu hal, yang terdiri dari sensitivity, recovery, dan impairment. *Vulnerability Index* adalah perkiraan diskrepansi antara risiko yang dimiliki seorang (*Emotional Reactivity*) dan persepsi terhadap kekuatan personal yang ia miliki (*Resource Index*) (Prince et al., 2014).

Masa Pra Remaja dimulai sekitar 11 -12 tahun (Diananda, 2018) merupakan masa SD akhir sebuah fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua dengan perkembangan fungsi-fungsi tubuh yang juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga (Prince-Embury, 2008). (Amalia dan Gumilar, 2019) juga menyatakan bahwa perlu mengenali terlebih dahulu generasi muda masa kini yang dikenal berbeda dari generasi zaman sebelumnya yang merupakan tugas bersama dari berbagai pihak untuk menyiapkan generasi muda. Walaupun telah banyak studi yang menjelaskan peran resiliensi dalam berbagai kondisi psikologis tetapi diperlukan penelitian lebih lanjut dalam konteks spesifik, yaitu pada *strawberry generation* yang belum banyak penelitian mengenai

hal ini secara khusus.

Total sekolah dasar negeri dan swasta di Indonesia pada tahun ajaran 2020/2021 mencapai 88,11%. Penelitian ini dilakukan di sekolah dasar Jakarta dengan pertimbangan jumlah sekolah yang paling banyak dimiliki wilayah Jakarta adalah pada tingkat sekolah dasar hal ini didapati berdasarkan data dari [databoks.katadata.co.id](http://databoks.katadata.co.id). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik penyelesaian pendidikan sekolah dasar di wilayah Jakarta menduduki peringkat ke-2. Berdasarkan data diatas peneliti mengambil lokasi penelitian di SD wilayah Jakarta. Penelusuran dari berbagai sumber diatas mengarahkan penelitian ini untuk menelaah lebih jauh mengenai resiliensi pada siswa yang berada pada masa pra remaja serta *Resource* dan *Vulnerability Index* dari resiliensi anak-anak pra-remaja tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi sekolah dan keluarga agar dapat mendampingi anak-anak yang memasuki masa pra remaja menjadi lebih tangguh kedepannya.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa studi deskriptif untuk menjabarkan tingkat resiliensi anak pra-remaja khususnya siswa kelas 6 Sekolah Dasar berikut *Resource* dan *Vulnerability Index* mereka. Populasi Pada penelitian ini yaitu remaja usia pra remaja yang merupakan siswa/siswi sekolah dasar di wilayah Jakarta dan berdomisili di Jakarta berusia 11-12 tahun. Untuk menentukan banyak nya jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan aplikasi yang bernama G-Power, dengan cara memasukan data perhitungan Correlation p H1 merupakan effect size 0,3  $\alpha$  error probabilitas 0,05 dan Power ( $1 - \beta$  err prob) 0,99 dan didapatkan sample size minimal 195 sample. Pada penelitian ini didapat sampel sebanyak 668 Responden.

Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *Sampling Convenience* menurut (Sugiyono, 2008) *Sampling Convenience* merupakan teknik penentuan sampel dimana peneliti melakukan kunjungan untuk menemui sampel yang sesuai dengan kriteria yang akan digunakan. Proses pengambilan sampel yang dilakukan peneliti yaitu dengan cara mengunjungi sekolah dasar yang berada di kelima wilayah Jakarta dan melakukan perizinan terlebih dahulu sebelum mengambil data. Peneliti juga menyebarkan *informed consent* kepada pihak sekolah, siswa dan orang tua siswa sebagai bentuk persetujuan menjadi responden penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan kuesioner *Resilience Scale for Children and Adolescents* (RSCA) milik Prince-Embury, yang mengukur tiga dimensi resiliensi yang terdiri dari (1) *Sense of Mastery*, (2) *Sense of Relatedness*, (3) *Emotional Reactivity* yang telah diadaptasi oleh Kristina dan Kemala (2021). Hasil uji reliabilitas *cronbach-alpha* dengan koefisien sebesar 0.86. Penelitian ini mengukur tingkat resiliensi yang didapat dari global skor ketiga dimensi, *resource index* yang didapat dari rata-rata standar skala *Sense of Mastery* dan Skor T skala *Sense of Relatedness* dan *vulnerability index* yang didapat dari perbedaan standar antara Skor-T *emotional reactivity* dan *Resource index*.

Teknik analisa data dalam penelitian ini berupa statistik deskriptif. Teknik tersebut digunakan dalam menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan. Analisa data variabel melalui pengujian dengan membuat frekuensi melihat nilai *mean*, *median*, *percentile*. Teknik selanjutnya, membuat total setiap dimensi dari RSCA. Penggolongan norma dengan melihat dimensi dari resiliensi tinggi, sedang, dan rendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti melakukan kategorisasi pada resiliensi berdasarkan *Index Score* dalam penelitian ini, dimana dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari seluruh responden sebanyak 668 siswa diketahui bahwa kategori resiliensi mayoritas pada

kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 316 (47%) siswa. dapat disimpulkan bahwa siswa usia pra remaja wilayah Jakarta memiliki resiliensi yang cukup baik dalam beradaptasi dan bangkit serta mampu menyelesaikan suatu masalah. Resiliensi adalah kondisi di mana individu memiliki sumber daya pribadi yang cukup untuk mengelola reaksi emosionalnya guna mencapai hasil yang baik bahkan dalam situasi yang tidak menyenangkan. (Puspitaningrum & Pudjiati, 2021)

**Tabel 1. Kategorisasi *Index Score* Resiliensi**

Kategorisasi	Laki-laki (%)	Perempuan (%)	Total (%)
Rendah	14.5 (95)	12.7 (85)	26.9 (180)
Sedang	21.4 (143)	25.9 (173)	47.3 (316)
Tinggi	12.0 (80)	13.8 (92)	25.7 (172)

Lebih lanjut lagi didapat hasil bahwa Perempuan (52.4 persen) mempersepsikan *Index Score* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (47.6 persen). Kategorisasi rendah lebih banyak dirasakan oleh laki-laki (14.2 persen) dibandingkan Perempuan (12.7 persen). Indeks score pada kategori sedang dan tinggi juga lebih banyak dirasakan oleh Perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan Oktasari dan Wahyudin (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki

*Index Score* sendiri terdiri dari *Resources scores* (total skor SM dan SR) dan *vulnerability score* (selisih antara ER dan *Resources scores*). Semakin tinggi SM, SR, dan *Resources scores* menunjukkan bahwa individu memiliki resiliensi yang semakin baik. Begitu pula dengan semakin rendahnya ER dan *vulnerability scores*. *Resources* dan *vulnerability scores* digunakan untuk menggambarkan seberapa besar faktor protektif dan resiko dalam menentukan tingkat resiliensi di dalam diri anak (Kristina et al., 2021).

**Tabel 2. Kategorisasi *Resource Score***

Kategorisasi	Total (%)
Rendah	26 (174)
Sedang	49.6 (331)
Tinggi	24.4 (163)

*Resource Score* pada penelitian ini mayoritas responden berada pada berada pada kategori sedang sebanyak 331 siswa (49.6 %). Prince-Embury menjelaskan bahwa *ResourceIndex* merupakan sumber daya pribadi yang membantu individu mengatasi tantangan (Puspitaningrum & Pudjiati, 2021). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa pra remaja cukup memiliki sumber daya personal yang dapat membantu dirinya ketika menghadapi suatu permasalahan. *Resource Index* adalah skor indeks yang menunjukkan kekuatan pribadi dan terdiri dari penguasaan (*Sense of Mastery*) dan keterhubungan (*Sense of Relatedness*) (Kristina et al., 2021). (Prince-Embury 2008) juga menjelaskan bahwa individu menjadi lebih tangguh dan memiliki lebih sedikit gejala psikopatologis ketika mereka merasa memiliki kekuatan pribadi.

**Tabel 3. Kategorisasi dimensi *Sense of Mastery***

Kategorisasi	Total (%)
Rendah	25.7 (172)
Sedang	48.5 (324)
Tinggi	25.7 (172)

Dimensi *Sense of Mastery* pada responden prince-penelitian ini sebanyak 324 responden (48.5%) berada pada kategori sedang. (Sætren, et al., 2019) menjelaskan bahwa *Sense of Mastery* merefleksikan keyakinan individu akan kemampuan diri menghadapi tuntutan atau suatu situasi. Responden penelitian ini menunjukkan cukup memiliki pandangan yang positif akan kemampuan dirinya dalam menghadapi kesulitan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa responden didapat hasil bahwa mereka cukup merasa mampu menghadapi kesulitan-kesulitan mereka seperti kesulitan menghadapi tugas sekolah atau kesulitan dirumah. Pada murid pra remaja responden penelitian ini, hal ini tidak terlepas dari dukungan orang sekitar mereka dimana menurut hasil wawancara mereka dapat meminta bantuan keluarga di rumah dan teman-teman.

Secara umum, dukungan keluarga dan orang terdekat cukup membantu responden dalam penelitian ini dalam menghadapi permasalahan. (Prince et al., 2014) menjelaskan bahwa para ahli teori perkembangan sudah mengakui pentingnya persepsi individu bahwa ia memiliki dukungan untuk menjadi resilien dalam menghadapi kesulitan, penelitian telah mengindikasikan bahwa persepsi seseorang bahwa dukungan sosial tersedia dan dapat diakses adalah dimensi yang paling penting dalam dukungan sosial tersebut. Kemampuan menjalin hubungan dan relasional sebagai mediator ketahanan telah didukung dalam penelitian oleh ahli psikopatologi perkembangan (Prince et al., 2014).

**Tabel 4 Kategorisasi Dimensi *Sense of Relatedness***

Kategorisasi	Total (%)
Rendah	26.0 (174)
Sedang	43.4 (290)
Tinggi	30.5 (204)

*Sense of Relatedness* pada responden penelitian ini berada pada kategori sedang sebanyak 290 siswa (43.4%) dan tinggi sebanyak 204 siswa (30.5%). Hal ini menunjukkan siswa pra remaja pada penelitian ini memiliki keterhubungan yang baik dengan orang-orang terdekatnya. *Sense of Relatedness* memungkinkan seseorang merasa terhubung dengan lingkungan sekitarnya, dapat percaya, serta memperoleh dukungan dari sekitar (Puspitaningrum & Pudjiati, 2021). (Sætren, et al., 2019) menjelaskan bahwa resiliensi remaja sendiri salah satunya terbentuk dari relasi positif dengan orang-orang di sekelilingnya.

Puspitaningrum dan Pudjiati (2021) menjabarkan bahwa tingginya *Resource Index* belum cukup untuk menjadikan seseorang resilien, *Vulnerability Index* yang dimiliki seseorang tersebut juga harus rendah. Ketika sumber daya personalnya (*Resource Index*) lebih besar skor *Emotional Reactivity*-nya maka seseorang tersebut dapat dinyatakan memiliki *Vulnerability* yang rendah. (Prince-Embury 2008) menjelaskan kecenderungan seseorang untuk reaktif secara emosi dalam menanggapi sesuatu adalah *Emotional Reactivity*. Lebih lanjut lagi, *Vulnerability Index* adalah estimasi diskrepansi antara risiko yang dimiliki seorang individu (*Emotional Reactivity*) dan persepsi terhadap kekuatan personal yang ia miliki (*Resource Index*). Tingginya skor *Vulnerability Index* menandakan bahwa kekuatan personal seseorang (*Resource Index*) berada di bawah dari level *Emotional Reactivity*-nya (Sætren et al., 2019)

**Tabel 5 Kategorisasi *Vulnerability Score***

Kategorisasi	Total (%)
Rendah	25.9 (173)
Sedang	47.6 (318)
Tinggi	26.5 (177)

*Vulnerability score* pada siswa pra remaja di penelitian ini kebanyakan berada pada kategori sedang sebanyak 318 responden (47.6%). Prince-Embury (dalam Puspitaningrum dan Pudjianti, 2021) menjelaskan bahwa kondisi *Emotional Reactivity* dari seseorang menentukan *Vulnerability Index*. Semakin banyak penemuan yang menyatakan regulasi emosi sebagai komponen inti dalam kesehatan mental dan terbukti memodulasi perbedaan individu dalam pengelolaan respons emosional (Sætren et al., 2019). Menurut (Puspitaningrum dan Pudjianti, 2021), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi reaktivitas emosi adalah usia. Masa pra remaja ini menurut (Diananda, 2018) disebut sebagai fase negatif dimana pada masa pra remaja terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, sebuah fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua dengan perkembangan fungsi-fungsi tubuh yang juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga.

Meski demikian, *Emotional Reactivity* pada responden penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 354 responden (53%) dan rendah sebanyak 161 responden (24.1%).

**Tabel 6 Kategorisasi *Emotional Reactivity***

Kategorisasi	Total (%)
Rendah	24.1 (161)
Sedang	53.0 (354)
Tinggi	22.9 (153)

Dimensi *Emotional Reactivity* pada resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dan meredam emosi negatif (Prince-Embury dalam Puspitaningrum dan Pudjianti, 2021). Nampaknya faktor dukungan orang terdekat disekitar responden penelitian cukup membantu Berdasarkan hasil wawancara didapat bahwa ketika siswa pra remaja ini mengalami permasalahan seperti masalah di lingkungan sekolah maupun rumah, untuk mengatasinya, siswa seringkali mencurahkan perasaannya serta mendiskusikan permasalahan yang dihadapi kepada teman sebayanya sehingga mereka dapat mengendalikan dan menurunkan emosi negatif yang dirasakan.

Jumlah populasi yang cukup besar, keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial di mana mereka memasuki masa Pubertas, yaitu masa yang penuh dengan badai dan stres menjadikan kelompok remaja menjadi kelompok yang memiliki banyak hal menarik untuk dibahas (Wulandari, 2014). Khususnya masa pra remaja, Sobur (dalam Diananda, 2018) menyebutkan pada masa ini bisa disebut sebagai fase negat dimana terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, sebuah fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua dengan perkembangan fungsi-fungsi tubuh yang juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Lebih lanjut lagi bentuk-bentuk permasalahan yang kerap kali dialami pada anak menurut (Novianti, et al, 2021) adalah masalah berinteraksi dengan teman, penyesuaian diri di lingkungan yang baru, tuntutan tugas dan kewajiban sekolah, *bullying* hingga pandemi Covid-19 yang telah terjadi beberapa waktu lalu. Dengan demikian kemampuan dalam bertahan dan mengatasi tekanan guna menghadapi permasalahan-permasalahan yang disebut juga resiliensi merupakan kemampuan yang perlu dimiliki anak (Novianti et al., 2021). Salah satu fakto resiko dalam resiliensi menurut (Syaiful dan Dearly, 2015) masalah masalah yang terkait dengan perkembangan (*developmental issues*).

(Puspitaningrum dan Pudjianti, 2021) menjelaskan lebih lanjut bahwa penting untuk melihat resiliensi secara keseluruhan, bukan hanya tentang jumlah sumber daya yang cukup sebagai faktor protektif, tetapi juga minimnya faktor risiko, seperti reaktivitas emosi. Dalam

penelitian ini dapat terlihat pada siswa-siswa pada tahap perkembangan pra remaja, faktor keterhubungan dengan lingkungan (*self of relatedness*) cukup membantu mereka memiliki pandangan positif akan kemampuan mereka menghadapi suatu kesulitan/permasalahan (*self of mastery*) dan membantu mereka mengendalikan emosi negatif yang dirasakan dari permasalahan tersebut (*Emotional Reactivity*). Lebih jauh penelitian yang dilakukan oleh (Moore et al., 2023) menyatakan bahwa *sense of relatedness* dan *mastery* pada anak pra remaja akan menumbuhkan persepsi baik terhadap diri dan akan merujuk keadanya perilaku *prosocial*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil olah data, didapat bahwa resiliensi anak pra remaja di Jakarta tergolong sedang yang artinya cukup baik dalam beradaptasi dan bangkit serta mampu menyelesaikan suatu masalah. *Sense of Relatedness* yang merupakan kepercayaan dalam hubungan cukup membantu siswa memiliki persepsi positif akan kemampuan dirinya menghadapi masalah (*Sense of Mastery*) dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol, dan menurunkan emosi negatifnya (*Emotional Reactivity*). Hasil ini menunjukkan bahwa kategori resiliensi anak pra remaja di Jakarta berada dalam kategori sedang, merujuk bahwa kemampuan anak pra remaja di Jakarta masih perlu meningkatkan resiliensi di beberapa aspek, walaupun kemampuan tersebut sudah berkembang dengan baik. Kepada orangtua berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa hubungan dengan orang terdekat cukup berdampak dengan resiliensi oleh anak maka disarankan agar orang tua dapat menjalin hubungan yang dekat dengan anak dan memberi dukungan positif. Relasi dengan teman sebaya di kelas juga membantu siswa menjadi resilien oleh sebab itu kepada guru disarankan selain belajar mungkin di kelas dapat lebih banyak diberikan kegiatan dan permainan yang menambah kekompakan dengan teman sekelas. Untuk sekolah disarankan agar dapat memberikan program-program yang mengajarkan anak mengelola reaksi emosinya agar dapat mendukung resiliensi anak ketika menghadapi suatu masalah. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai resiliensi dengan faktor-faktor lain terkait *Sense of Mastery*, *Sense of Relatedness* dan *Emotional Reactivity* dengan lebih mendalam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Mercubuana khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mercubuana dan Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah-sekolah yang memberi ijin untuk lokasi penelitian dan para siswa yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

## REFERENSI

- Amalia, D., & Gumilar, E. T. (2019). Potret Remaja Kreatif Generasi?(Phi) Pengubah Indonesia. *Konvensi Nasional Bimbingan Dan Konseling XXI*, 189–197.
- Cahyani, Y. U., & Rahmasari, D. (2018). Resiliensi Pada Remaja Awal yang Orangnya Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–7.
- Claretta, D., Rachmawati, F., & Sukaesih, A. (2022). Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation. In *International Journal of Science and Society* (Vol. 4). <http://ijsoc.goacademica.com>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1). <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21>



- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 (The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During the Covid-19 Pandemic). *ICONIS: International Conference on Islamic Studies*, 465. <https://doi.org/10.31234/osf.io/desg9>
- Kosasih, D. N., & Yunanto, T. A. R. (2022). Kajian psychological capital pada filosofi hidup Suku Banjar “Waja Sampai Kaputing” pada Strawberry Generation. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 6(2), 402–413. <https://doi.org/10.22219/satwika.v6i2.22637>
- Kristina, R., Cut, :, & Kemala, N. (2021). MENINGKATKAN RESILIENSI ANAK: PERAN POSITIVE COGNITIVE TRIAD DAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY. In *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* (Vol. 5, Issue 1).
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809–821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- Moore, B., Woodcock, S., & Kielblock, S. (2023). How students’ pro-social behaviour relates to their resilience: Implications for an inclusive environment. *International Journal of Educational Research Open*, 5, 100269. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100269>
- Multahada, E. (2016). Peran Kekuatan Karakter Terhadap resiliensi Perawat (Studi Kasus Pada Perawat Di Rumah Sakit X). *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 275–279.
- Novianti, R., Sabrina, S., Umari, T., Maemunaty, T., & Bahar, A. (2021). RESILIENSI SEBAGAI PENDUKUNG KESIAPAN ANAK MASUK SEKOLAH DASAR. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10, 1428. <https://doi.org/10.33578/jpfkip.v10i6.8642>
- Papházy, J. E. (2003). *Resilience, the Fourth R: The Role of Schools in This Promotion. In Resilience for Today : Resilience for Today*.
- Prince, S., Donald, -Embury, Saklofske, H., & Goldstein, S. (2014). *The Springer Series on Human Exceptionality Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*. Springer. <http://www.springer.com/series/6450>
- Prince-Embury, S. (2008). The resiliency scales for children and adolescents, psychological symptoms, and clinical status in adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 41–56. <https://doi.org/10.1177/0829573508316592>
- Puspitaningrum, N. P. P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Peran resource dan vulnerability index of resilience terhadap distres psikologis remaja saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 156–163. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14265>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2020.113261>
- Sætren, S. S., Sütterlin, S., Lugo, R. G., Prince-Embury, S., & Makransky, G. (2019). A multilevel investigation of Resiliency Scales for Children and Adolescents: The relationships between self-perceived emotion regulation, vagally mediated heart rate variability, and personal factors associated with resilience. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00438>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Syaiful, I. A., & Dearly, D. (2015). Program Peningkatan Resiliensi Bagi Pecandu Narkoba: Pendekatan Riset Tindakan Berbasis Kualitatif. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(1), 116–129. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss1.art7>

- Wahyuni, D. P. K., Dewi, A. I., & Retnoningtias, D. W. (2022). COPING STRESS REMAJA PEREMPUAN YANG MENDAPATKAN TUNTUTAN AKADEMIK DARI ORANG TUA. *PSIMAWA*, 2, 98–103. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jka/article/view/3954>