**RESILIENSI PADA WANITA *SINGLE PARENT***

***RESILIENCE IN SINGLE PARENT WOMEN***

**Alfi Rahmi**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
alfirahmi97@gmail.com
081335678149

**Abstrak**

Resiliensi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk keluar dari suatu pengalaman yang buruk serta mampu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif dan dapat beradaptasi dalam situasi yang menekan serta meresponnya dengan positif sehingga dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada wanita *single parent*. Partisipan penelitian ini terdiri dari 2 orang dengan kriteria wanita yang sudah menikah berstatus *single parent*, dan diluar partisipan utama melibatkan 2 informan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, yang mana pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menggambarkan resiliensi pada wanita *single parent* adalah cenderung positif atau resilien. Hal ini dapat dilihat dari dua orang partisipan yang mampu menyikapi permasalahan yang menekan atau traumatis dalam hidupnya. Resiliensi yang positif membuat partisipan mempunyai impian dan harapan untuk hidup. Adapun sumber pembentukan resiliensi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah keselarasan antara pikiran, perasaan dan fisik tubuh seperti yoga, serta adanya perasaan sabar dan syukur. Pentingnya untuk setiap orang memiliki kemampuan resiliensi karena jika tidak memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik maka setiap orang yang memiliki masalah akan sulit untuk bangkit dan keluar dari pengalaman yang buruk serta tekanan yang dialami.

Kata kunci : Resiliensi, wanita, *single parent.*

***Abstract***

***Resilience is a person's ability to get out of a bad experience and be able to rise from emotional experiences and be able to adapt in stressful situations and respond positively to them so that they can develop themselves into a better person. This study aims to determine the description of resilience in single parent women. The participants of this study consisted of 2 people with the criteria of women who were already single parent status, and outside the main participants involved 2 informants. The method used in this study is a qualitative method using a phenomenological approach, which collects data in this study in interviews and observations. The results of this study describe the resilience of single parent women is likely to be positive or resilient. This can be seen from the two participants who were able to handle pressing or traumatic problems in their lives. Positive resilience makes participants have dreams and hopes for life. The source of the formation of resilience found in this study is the harmony between thoughts, feelings and the physical body such as yoga, as well as feelings of patience and gratitude. It is important for everyone to have resilience skills because if they do not have good enough resilience skills then everyone who has problems will find it difficult to get up and get out of bad experiences and pressures experienced.***

*Keywords: Resilience, women, single parent*

**PENDAHULUAN**

Setiap orang ingin memiliki bahtera rumah tangga yang harmonis. Memiliki keluarga yang utuh, namun tidak semua orang dapat mencapai tujuan tersebut. Pada kenyataannya ada yang gagal dalam membina rumah tangga sehingga timbul suatu masalah yang mengakibatkan perceraian. Perceraian adalah, berpisahnya sepasang suami istri yang gagal menjalankan perannya masing-masing. Menurut Erna (2015), perceraian dilihat sebagai akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan dimana pasangan suami istri kemudian hidup terpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku.

Hasil Survey Sensus Nasional Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (SUSENAS, BPS-RI) tahun 2010 - 2012 diperoleh presentase perempuan sebagai kepala keluarga karena cerai mati pada tahun 2010 sejumlah 64,68%, tahun 2011 sebanyak 66,24% dan tahun 2012 sebesar 67,48%. Hasil ini menunjukkan jumlah ibu single parent karena kehilangan pasangan mengalami kenaikan dalam tiga tahun terakhir (www.bps.go.id/data-single parent, 2012). Menurut Badan Peradilan Agama (2014) sebanyak 78.407 kasus perceraian disebabkan tidak ada rasa tanggung-jawab antara keduanya untuk mempertahankan pernikahan mereka, lalu 67.691 kasus perceraian karena masalah kesulitan ekonomi. Sisa angka yang ada sebesar 47.245 merupakan perceraian karena pernikahan beda agama. Ketika pasangan suami istri memutuskan untuk bercerai maka anggota rumah tangga tidak lagi memiliki susunan yang lengkap, dan pasangan tersebut memiliki perannya masing-masing sehingga tidak dapat lagi hidup bersama. Berbicara tentang *single parent* atau orang tua tunggal, *single parent* tidak hanya untuk pasangan yang bercerai tetapi ada juga orang tua yang memiliki anak diluar nikah namun tidak memiliki pasangan, dan akibat kematian pasangan juga dapat disebut dengan sebutan *single parent.* *Single parent* adalah seorang wanita atau pria yang menjadi orang tua yang merangkap sebagai ayah sekaligus ibu atau sebaliknya dalam membesarkan dan mendidik anak-anaknya, serta mengatur kehidupan keluarga karena perubahan dalam struktur keluarga baik karena ditinggal pasangan hidup akibat perceraian maupun kematian (Haffman, 1997).

Menurut Bell (2013), secara sosial maupun psikologis, peran janda lebih menyulitkan dari pada duda, perkawinan biasanya dianggap lebih penting bagi wanita dari pada pria, sehingga akhir dari suatu perkawinan dirasakan oleh wanita, sebagai akhir dari peran dasarnya sebagai istri. Wanita pun secara sosial dipandang memiliki keberanian untuk tidak menikah lagi lebih memilih untuk membatasi kehidupan sosialnya. Ketika individu kehilangan seseorang yang dicintainya maka individu tersebut biasanya merasakan sakit yang begitu dalam, rasa frustasi, dan kehilangan yang mungkin akan baru hilang setelah melalui waktu yang cukup lama (Papalia, 2013). Bagi wanita *single parent* yang disebabkan oleh perceraian agar dapat mencapai keputusan untuk bertahan dalam kondisi yang tertekan dan tidak menyenangkan dibutuhkan *kemampuan* untuk bertahan dalam mengelola dampak dari perceraian tersebut, serta dapat mengelola pemikiran positif karena gagalnya suatu pernikahan dan dapat beradaptasi dengan keadaan yang penuh tekanan. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi, resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap yang positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang menjadi percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain serta lebih berani mengambil risiko atas tindakannya *(National Association of School Phychologist)*. Kemampuan resiliensi tidak hanya digunakan untuk bertahan tetapi berkembang, resiliensi adalah suatu konsep yang menunjukan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi. Resiliensi diri juga menentukan sikap seseorang untuk menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya (Jackson dan Walkin, 2017). tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi pada wanita single parent. penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi bagi pengembangan teori psikologi klinis dan sosial dalam memahami resiliensi pada wanita *single parent* danpenelitian ini diaharapkan dapat dijadikan tunjukan dan pemahaman yang positif dari pembaca masyarakat umum dan khususnya bagi wanita *single parent.*

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Alasan peneliti mengambil fenomenologi karena peneliti ingin melihat fenomena sosial guna menungkap berbagai jenis peristiwa. resiliensi pada wanita *single parent* merupakan suatu peristiwa yang tidak semua orang memiliki resiliensi yang baik. Sehingga penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi merupakan metode yang tepat untuk melakukan penelitian untuk mengetahui resiliensi pada wanita *single parent.*

 Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dikarenakan memungkinkan bagi peneliti untuk memberikan gambaran yang menyeluruh dan jelas terhadap suatu situasi sosial yang terjadi pada wanita *single parent* yang bercerai*.* Selain itu peneliti dapat menemukan pola-pola hubungan antara aspek tertentu dengan aspek yang lain, sehingga dapat menemukan hipotesis dan teori terhadap fenomena pada wanita *single parent,* lebih tepatnya menggambarkan suatu proses tentang bagaimana resiliensi pada wanita *single parent yang* bercerai. berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ini menggunakan fenomenologi karena fokus peneliti ini adalah analisis resiliensi pada wanita *single parent.*

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur (semi structured interview) dimana pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuannya agar wawancara yang berlangsung tidak cenderung kaku sehingga subjek nyaman dan leluasa bercerita dengan peneliti sehingga informasi yang terkumpul pun menjadi lebih jelas dan akuratObservasi**,** Sebuah proses penggalian data yang dilakukan langsung oleh peneliti sendiri dengan cara melakukan pengamatan mendetail terhadap manusia sebagai objek observasi dan lingkungannnya dalam kancah riset. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi pada saat proses wawancara sedang berlangsung dan observasi lapangan dengan teknik obervasi semi terstruktur. Sebelum melakukan observasi lapangan, peneliti membuat pedoman pengamatan terlebih dahulu sebagai alat pembantu peneliti dalam mengobservasi partisipan

**Metode Analisis Data**

Langkah- langkah yang dilakukan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi sesuai langkah – langkah yang diterapkan oleh (Creswell, 2010) yakni, Mengelolah dan mempersiapkan data Langkah ini melibatakan transkipsi wawancara, men-scanning materi, mengetik data lapangan, atau memilah-milah dan menyusun data tersebut dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi pada penelitian ini, rekaman wawancara yang diperoleh di salin menjadi transkrip dalam bentuk verbatim. Membaca keseluruhan data membangun general sense atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan. Pada tahap ini, para peneliti terkadang menulis catatan-catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang diperoleh. Peneliti membaca ulang keseluruhan transkrip wawancara agar memperoleh makna dari jawaban partisipan.

Menganalisis lebih detai dengan meng-koding data koding merupakan proses pengolahan materi/informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum meaknainya. Langkah ini melalui beberapa tahap: mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan, mensegmentasi kalimat-kalimat (atau paragraf-paragraf) atau gambar-gambar tersebut, kedalam kategori-kategori, kemudian melabeli kategori dengan istilah khusus, yang seringkali didasari pada istilah/bahasa yang berasal dari patisipan. Peneliti melakukan pemilihan data, kemudian melakukan coding berdasarkan kategori-kategori dari aspek-aspek resiliensi oleh Reivich dan Shatte (2002) dan aspek-aspek lain diluar pokok penelitian namun menggambarkan kondisi partisipan

Terapkan proses coding untuk mendeskripsi setting, orang-orang, katego kategori, dan tema-tema yang akan dianalisis. Deskripsi ini melibatkan usaha penyampaian informasi secara detail mengenai orang-orang, lokasi-lokasi, atau peristiwa dalam setting tertentu. Ditahap ini, peneliti mengelompokan coding yang telah dibentuk menjadi susuanan berdasarkan tema-tema atau ketegori pada tiap partisipan. Menyajikan tema-tema dan deskripsi dalam narasi Pendekatan yang paling populer ialah pendekatan secara naratif. Pendekatan ini bisa meliputi pembahasan tentang kronologi peristiwa, tema-tema tertentu, atau tentang keterhubungan antar tema. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis setiap jawaban yang telah dikelompokan berdasarkan kategori-kategori yang ditentukan, kemudian menyajikan data dalam bentuk narasi deskriptif. Menginterprestasikan atau memaknai data cara yang digunakan pada tahap ini dapat menggunakan cara mencari pelajaran yang dapat diperoleh dari penelitian tersebut. Pelajaran ini dapat berupa interpretasi pribadi sang peneliti, dengan berpijak pada kenyataan bahwa peneliti membawa kebudayaan, sejarah, pengalaman pribadi kedalam penelitian. Interpretasi juga dapat berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori. Dalam hal ini, peneliti menegaskan apakah hasil penelitiannya membenarkan atau justru menyangkal informasi sebelumnya.

**HASIL PENELITIAN**

Adapun kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian ini adalah wanita yang sudah menikah, jenis kelamin perempuan/ wanita, memiliki status sebagai *single parent*. Partisipan berusia 43 tahun memiliki 3 orang anak. Anak pertama perempuan berusia 21 tahun, anak kedua perempuan berusia 21 tahun, dan anak laki-laki ketiga berusia 12 tahun, partisipan bertatus menjadi *single parent* sejak 2013 sudah menjadi *single parent* selama 8 tahun. Salah satu yang menjadi informan adalah anak pertama dari partisipan yang berusia 21 tahun. Dan ada partisipan kedua seorang wanita *single parent* berusia 33 tahun yang memiliki 1 orang anak bercerai sejak 2016 sudah 8 tahun menyandang status sebagai *single parent,* salah satu yang menjadi informan partisipan adalah kakak dari partisipan*.* Berdasarkan data diatas diketahui bahwa ada dua orang wanita *single parent* yang memiliki permasalahan yang sama yaitu terjadi perceraian di dalam rumah tangganya. Partisipan pertama memiliki permasalahan di dalam rumah tangganya karena adanya perselingkuhan, narkoba dan kurangnya tanggung jawab sebagai kepala keluraga sehingga terjadinya perceraian. Partisipan kedua bercerai disebabkan karena adanya perselingkuhan dan KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga).

Masyarakat memandang bahwa perceraian dan menyandang status sebagai *single parent* merupakan hal yang negatif karena dianggap sebagai sesuatu yang kurang baik dikalangan masyarakat. Namun dari permasalahan yang dialami oleh partisipan tersebut diketahui oleh pihak keluarga maupun anak-anak partisipan, keputusan untuk bercerai dan menyandang status sebagai *single parent* diterimaa oleh pihak keluarga sejingga keputusan untuk bercerai sangat di dukung dari pihak keluarga. Dampak negatif yang akan timbul antara lain merasakan kesedihan, cemas, marah, frustasi, serta gangguan kesehatan seperti pusing, letih, susah tidur, stamina menurut dan lain-lain (Hurlock, 1980).

**PEMBAHASAN**

Partisipan berusia 43 tahun memiliki 3 orang anak. Anak pertama perempuan berusia 21 tahun, anak kedua perempuan berusia 21 tahun, dan anak laki-laki ketiga berusia 12 tahun. Salah satu yang menjadi informan adalah anak pertama dari partisipan yang berusia 21 tahun. Dan ada partisipan kedua seorang wanita *single parent* berusia 33 tahun yang memiliki 1 orang anak salah satu yang menjadi informan partisipan adalah kakak dari partisipan*.*

Menurut Hasil penelitian ini dengan menggunakan wawancara dan observasi yang melibatkan dua orang partisipan menemukan bahwa resilensi pada *single parent* cenderung mengarah pada individu yang memiliki resiliensi yang baik atau sering disebut dengan resilien. Reivich dan Shatte (2002) telah mengatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika mengahadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Bagaimana seseorang tersebut bisa bertahan dalam kondisi atau keadaan yang menekan dirinya, seperti salah satunya permaslaahan perceraian.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi seorang *single parent* bisa dilihat dari aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self efficacy,* dan pencapaian. Pada aspek pertama adalah regulasi emosi (*emotion regulation*) yang merupakan suatu kemampuan untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi yaitu tenang dan fokus.

Pada dua orang partisipan memiliki regulasi emosi dan kontrol emosi yang cukup baik walau telah mengalami tekanan dalam hidup yang menyebabkan pergejolakan emosi, sehingga seiring berjalannya waktu dan proses kedua partisipan mampu mengolah emosinya. Wanita yang mengalami kondisi tertekan biasanya memicu perasaan marah. Marah merupakan emosi negatif yang paling sulit dikendalikan (Goleman, 1997). Walaupun demikian, dua wanita menjadi partisipan ini memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Menurut Reivich dan Shatte (2002) aspek yang kedua dalam resiliensi adalah pengendalian impuls (*impulse control*) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Seseorang dapat mengendalikan impulsivitas untuk mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan

Bahwa sikap optimisme hadir dengan adanya kepercayaan seseorang terhadap Tuhan dan support dari lingkungan sosial, seperti keluarga dan anak-anak. Religiusitas seseorang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Religiusitas berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, adanya religiusitas menghindari orang dari berbagai macam tindakan sehari-hari (Ismail & Desmukh, 2013). Merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasikan secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasikan penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. bahwa cara orang dalam menganalisis permasalahan berbeda, sehingga akan menghasikan bentuk pemikiran dan perilaku yang berbeda juga, namun orang yang memiliki resiliensi yang baik mampu menganalisis permasalahan dengan baik.

Partisipan menjalin hubungan sosial yang baik juga dengan tetangga dan lingkungan sosial mereka, walau mereka sedikit membatasi diri untuk berinteraksi dengan lingkungannya karena disibukkan dengan aktifitas dan peran yang ganda sebagai ibu rumah tangga dan kepala keluarga. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002). Dalam memecahkan dan memutuskan masalah biasanya partisipan memutuskan sendiri dengan meminta bantuan *helper* seperti psikolog, karena menurut kehidupannya yang menjalani adalah dirinya sendiri, sehingga ia harus mampu untuk memutuskan hal apapun dalam hidupnya.*Self efficacy*merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self- efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapi resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Pada dua orang partisipan dalam penelitian ini memiliki bentuk resiliensi yang baik, karena partisipan memiliki daya lenting yang baik sehingga bisa bangkit dari permasalahan dan merespon dengan positif dengan keadaan yang menekan. Kualitas resiliensi seseorang sanat ditentukan oleh dukungan sosial, religiusitas seseorang dalam kondisi tertekan, intensitas seseorang mengahadapi kondisi yang tidak menyenangkan, dan *self esteem* seseorang terhadap dirinya. Pemaparan diatas memperlihatkan bahwa seseorang mampu bangkit dari permasalahan yang menakan dirinya dengan sabar dan kerja keras yang mengahasilkan sesuatu yang diimpikan dan hal itu cukup berhasil menjadikan mereka wanita *singe parent* yang memiliki resilien. Kesabaran diindentikkan dengan kegigihan, kerja keras ulet mencapai suatu tujuan. Kesabaran juga bentuk dari pengendalian emosi marah, sehingga tidak harus menyakiti diri sendiri dan orang lain (Subandi, 2011).

**KESIMPULAN**

Setelah dilakukan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan berhubungan dengan resiliensi pada wanita *single parent*. Resiliensi yang dilakukan oleh kedua partisipan pada penelitian ini hampir sama hanya saja memiliki sedikit permasalahan yang berbeda. Untuk partisipan yang pertama memiliki permasalahan perceraian yang disebabkan oleh perselingkuhan dan narkoba oleh karena itu pasrtisipan memutuskan untuk bercerai dan memilih menjadi wanita *single parent.* Sedangkan subjek yang kedua memiliki permaslahan perceraian yang disebabkan perselingkuhan dan KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) selama pernikahan suami pastisipan tidak pernah melakukan kekerasan namun kini suami partisipan melakukan hal tersebut menyebakan trauma. Pada awal permasalahan kedua partisipan tidak dapat mengelola emosi dengan baik, namun kini sudah dapat mengontrol emosi yang cukup baik. Hal tersebut dapat terkendali dengan cara mengontrol emosi, mencari kesibukan lain, mencoba mengungkapkan perasaannya agar dapat mengurangi perasaan negatif tersebut. Dengan masalah yang dialami, kedua partisipan tidak memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri ataupun menyakiti orang lain, karena lebih memilih untuk mengalihkan diri dengan mencari kesibukan seperti melakukan yoga, dan memilih untuk berkonsultasi pada psikolog.

Adanya pemikiran yang semakin terbuka perlahan-lahan membuat partisipan memiliki sikap optimisme dengan adanya kepercayaan terhadap Tuhan dan support dari lingkungan sosial seperti keluarga dan anak-anak. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menganalisis suatu permasalahan namun kedua partisipan memiliki cara menganalisis permasalahan dengan baik. Sumber utama yang menyebabkan partisipan mendapatkan dukungan sosial karena menjalin hubungan baik dengan tetangga dan lingkungannya sehingga kedua partisipan memiliki rasa peduli terhadap orang lain walaupun kedua partisipan sedikit membatasi diri untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Menyelesaikan masalah dengan cara bercerita dan meminta bantuan seperti *Professional Helper* merupakan cara yang baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Badan Pusat Statistik. (2012). Data Perempuan Kepala Keluarga. Diakses pada 5 Juli 2019 dari http://www.bps.go.id/tab\_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&
id\_subyek=40&notab=5.

Bell, A. (1991). The language of news media. Oxford: Blackwell

Creswell, J. W. (2016). Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitaif, dan Campuran. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Era, R,. N,A.(2015). Kelelahan Emosional Dan *Strategi Coping* Pada Wanita *Single Parent* (Studi Kasus *Single Parent* di Kabupaten Paser.

eJournal Psikologi, 2015,3 (1): 422-432. ISSN 0000-0000, ejournal psikologi. fisip-unmul.019.

Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan). Jakarta: Erlangga.

Ismail, Z., & Desmukh, S. (2013). Religiosity and psychological well-being. International Journal of Business and Social Science, 3(11), 20-28.

Jackson, R & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: seven essential skills for overcoming life’s obstacles and determining happiness. Selection and development. Review, 20(6), h.13-17.

.Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Perkembangan Manusia. Edisi 10. Jakarta : Salemba Humanika.

Reivich, K & Shatte, A. (2002). The resilience factor :7 keys to finding your inner strength and overcoming life’s hurdles. New York: Three Rivers Press.

Subandi. (2011). Sabar Sebuah Konsep Psikologi. Jurnal Psikologi, 38(2), 215-227. Diunduh dari https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7654/5934.