HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL

*RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND RESILIENCE*

*IN EARLY ADULT*

**Lisna Rodhatul Jannah1, Kondang Budiyani2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12lisnarj293@gmail.com

12085826063761

**Abstrak**

Resiliensi adalah ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi membantu individu usia dewasa awal untuk beradaptasi dengan lebih baik dalam menghadapi berbagai kesulitan di masa transisi dari remaja ke dewasa. Penggunaan media sosial diketahui memberikan berbagai pengaruh pada aspek psikologis, termasuk resiliensi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengguanaan media sosial dengan resiliensi pada individu usia dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapapt hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal. Penelitian dilakukan kepada 123 subjek yang berusia 20-34 menggunakan Skala Resiliensi Connor & Davidson, dan Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi produk momen. Hasil analisis yang diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,385 dengan signifikansi p < 0,001 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan positif dengan resiliensi individu usia dewasa awal. Koefisien determinasi yang diperoleh sebesar o,148, artinya variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8% terhadap resiliensi, sedangkan 85,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci**: dewasa awal, penggunaan media sosial, resiliensi.

***Abstract***

*Resilience is the capacity for people to grow in the face of adversity. Resilience enables early-adults to better adjust in the face of a variety of challenges as they make the transition from adolescence to adulthood. Social media usage is known to have a variety of effects on psychological aspects, including individual resilience. The purpose of the study is to determine the relationship between social media usage and resilience in early adult. The proposed hypothesis is that there is a positive link between social media usage and resilience in early adult. The study was conducted on 123 subjects aged 20-34 using the Connor & Davidson Resilience Scale, and the Social Media Usage Integration Scale. Data is analyzed using product moment correlation analysis techniques. The results of the analysis obtained a correlation coefficient of 0,385 with a significance p < 0,001 (p < 0,05). This suggests that social media use is positively linked to individual resilience in early adult. The determination coefficient obtained was 0.148, meaning that the social media usage variable contributed 14.8% to resilience, while the other 85.2% was influenced by other factors*

***Keywords****: early adult, resilience, social media use*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan merupakan sebuah proses yang berkesinambungan yang tidak berhenti di masa anak-anak dan remaja saja. Menjadi dewasa juga merupakan bagian dari tahap perkembangan manusia (Desmita, 2017). Pada umumnya, dalam ilmu psikologi, masa dewasa dibagi menjadi masa dewasa awal, pertengahan, dan dewasa lanjut (Feldman, 1996, dalam Desmita, 2017). Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal adalah usia 18-40 tahun ketika terjadi perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Menurut teori perkembangan Erikson, konflik psikologis pada masa dewasa awal adalah keintiman vs. isolasi (Berk, 2012). Pada masa dewasa muda, kebanyakan orang sedang menyusun impian terkait dengan kemandirian dalam berkarier maupun berkeluarga (Berk, 2012). Pada masa ini, individu dipenuhi ketegangan emosional, mengalami isolasi, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup baru yang berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Periode ini bisa menjadi masa-masa krisis di mana individu akan mempertanyakan makna struktur kehidupannya dan memicu banyak konflik serta ketidakstabilan (Berk, 2012).

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa penyesuaian diri di masa dewasa awal merupakan sebuah kesulitan besar karena hanya sedikit dari orang muda yang memiliki persiapan untuk menghadapi kesulitan orang dewasa. Selain itu, individu dewasa awal juga akan kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dengan dua peran secara bersamaan. Terlebih lagi, individu bahkan hampir tidak mendapatkan bantuan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut karena dianggap sudah dewasa. Berk (2012) dalam bukunya juga menuturkan bahwa banyak anak muda yang tidak berhasil menjalani masa transisi menuju kedewasaan karena tidak memiliki cukup sumber daya yang mendukung. Kelompok dewasa muda menjadi kelompok yang paling mungkin menjalani kehidupan yang tidak stabil, merasa tidak memiliki dasar yang kuat, dan tidak berani mengambil risiko (Wade & Tavris, 2007).

 Respon individu terhadap kesulitan yang dialami pada masa dewasa awal akan berbeda sesuai dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Seperti yang disebutkan oleh Willda, Nazriati, dan Firdaus (2016) bahwa keberhasilan individu dalam menghadapi kesulitan ditentukan dari kemampuan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Untuk menghadapi kondisi kehidupan yang penuh perubahan dan ketidakpastian, sejumlah ahli psikologi memandang perlunya untuk membangun kekuatan individu. Dalam hal ini, resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif untuk membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang (Desmita, 2017). Resiliensi adalah sebuah fenomena atau proses yang menggambarkan adaptasi yang cenderung positif meski individu mengalami kesulitan dan trauma yang berat (Lewis & Rudolph, 2014). Resiliensi membantu individu untuk melewati masa-masa sulit dan menyelesaikan tugas perkembangan di usia dewasa awal. Sebagaimana dijelaskan oleh Pakdaman, dkk. (2016) bahwa individu dengan resiliensi tinggi akan memiliki karakter otonomi yang besar, kemandirian, empati, hubungan baik dengan teman sebaya dan bisa memiliki sistem dukungan sosial serta hubungan keluarga yang baik yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik. Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan insight. Individu yang kurang resilien akan sulit untuk beradaptasi secara positif, gagal dalam menilai, mengatasi dan meningkatkan diri untuk bangkit dari kesulitan. (Desmita, 2017).

 Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Reich, Zautra, dan Hall (2010) mendefinisikan resiliensi sebagai hasil dari keberhasilan adaptasi terhadap kesulitan. Hendriani (2018) menyimpulkan dari beberapa ahli mengenai pengertian resiliensi yaitu sebuah proses yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika menghadapi kesulitan yang menekan. Resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) memiliki lima aspek yaitu: (1) kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan; (2) kepercayaan pada insting, toleransi pada pengaruh negatif, dan efek penguatan dari tekanan; (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman; (4) pengendalian/kontrol; dan (5) pengaruh spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah dan Listyandini (2018) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap gejala depresi dengan sumbangan efektif sebesar 1,8%. Artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah gejala depresi. Kemudian penelitian oleh Narayanan dan Betts (2014) menemukan bahwa resiliensi dapat mengurangi efek negatif dari pengalaman *bullying* pada remaja dan dewasa awal. Resiliensi juga disebutkan dapat digunakan sebagai intervensi penanganan kasus *bullying*. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kontribusi pada meningkatnya kualitas hidup yang dirasakan secara fisiologis maupun psikologis, serta mengurangi kecemasan dan gejala depresi (Gerino, Rolle, Sechi, & Brustia, 2017). Individu dengan resiliensi yang tinggi juga telah dilaporkan lebih banyak merasakan emosi positif (Smith & Zautra, 2008). Berdasarkan hasil penelitian tersebut mnunjukkan bahwa resiliensi memiliki beberapa manfaat seperti mencegah banyak jenis gangguan psikologis, mereduksi efek negatif pengalaman *bullying*, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kulaitas hidup dan emosi positif.

Resiliensi menurut beberapa peenelitian telah diketahui menimbulkan berbagai kondisi negatif pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Listyandini (2015) menunjukkkan hubungan negatif antara resiliensi dengan tingkat kesepian, di mana semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu. Kemudian Septiani dan Fitria (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin rendah resiliensi seseorang maka tingkat stressnya akan semakin tinggi. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa individu dengan resiliensi yang rendah cenderung memiliki tingkat distress prsikologi yang tinggi (Pidgeon, 2014; Azzahra, 2016).

Tinggi rendahnya resiliensi dengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi. Keempat faktor tersebut adalah: (1) harga diri; (2) dukungan sosial; (3) spiritualitas; dan (4) emosi positif. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi juga ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian, misalnya harga diri (Lete, Kusuma, & Rusdiana, 2019) dan berpikir positif (Muslimin, 2021). Penelitian Molinero, Zayas, Gonzalez, dan Guil (2018) juga telah menunjukkan bahwa optimisme berhubungan dengan resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 25%. Selain itu, penggunaan media sosial juga dinilai berhubungan positif dengan tingkat resiliensi individu (Mano, 2020; Sigalit, Sivia & Michal, 2017; Levaot, Greene & Palgi, 2020).

Penggunaan media sosial adalah derajat sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari penggunanya serta pentingnya hubungan dengan penggunaan tersebut (Guarnieri, Wright, & johnson, 2013). Penggunaan media sosial terdiri dari dua aspek yaitu hubungan emosional dan integrasi. Hubungan emosional merujuk pada pengalaman emosional yang dirasakan individu ketika menggunakan media sosial. Sedangkan integrasi adalah sejauh mana media sosial menyatu dalam perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari individu (Guarnieri, Wright, & johnson, 2013).

Penggunaan media sosial menurut penelitian Sigalit, Sivia, dan Michal (2017) memiliki hubungan positif dengan resiliensi individu. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka resiliensi individu juga akan semakin tinggi. Selain berhubungan positif, penggunaan media sosial juga memberikan pengaruh positif pada resiliensi dengan meningkatnya rasa memiliki dan berkurangnya rasa kesepian ketika seseorang menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial terbukti mempengaruhi resiliensi individu dalam masa krisis dengan terciptanya jaringan yang lebih luas untuk individu bisa saling terhubung (Jurgens & Helsloot, 2017). Penggunaan media sosial memberikan akses untuk mendapatkan dukungan sosial yang positif dari keluarga, sahabat, kelompok sosial, dan komunitas yang dapat membantu meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi pandemi COVID-19 (Mano, 2020). Sebagai tambahan, sebuah studi kualitatif juga pernah dilakukan terhadap murid-murid yang terdampak peperangan antara Israel dan Gaza. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi dengan cara berkomunikasi secara virtual untuk mengirimkan dukungan emosional (Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu pada usia dewasa awal.

**METODE**

Subjek pada penelitian ini adalah individu usia dewasa awal yang berusia 20-34 tahun. Pada masa ini terjadi penyesuaian diri terhadap pola-pola hidup dan harapan sosial yang baru (Hurlock, 1980). Individu dipandang mampu mengambil tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan dan mampu berinteraksi dengan orang dewasa lainnya (Sassler, Ciambrone, & Benway, 2008). Subjek dalam penelitian ini juga merupakan individu yang aktif menggunakan setidaknya satu media sosial seperti *Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok, Twitter*, dan atau media sosial lainnya.

Penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Adapun skala yang digunakan adalah Skala Resiliensi dan Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial. Skala Resiliensi disusun oleh Connor dan Davidson pada tahun 2003, sedangkan Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial disusun oleh Guarnieri, Wright, dan Johnson pada tahun 2013. Skala tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Sebelum digunakan, Skala Resiliensi telah melalui proses uji coba, dan didapatkan koefisien korelasi aitem yang bergerak dari 0,328 hingga 0,782, serta koefisien reliabilitas sebesar 0,919. Skala Integrasi Penggunaan Media Sosial juga telah melalui proses uji coba dan diperoleh nilai koefisien korelasi aitem yang bergerak dari 0,495 hingga 0,700, serta koefisien reliabilitas sebesar 0,836. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel (Sugiyono, 2009).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,385 dengan nilai p sebesar < 0,001 (p<0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu dewasa awal. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula resiliensi pada individu. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, resiliensi individu juga semakin rendah. Menurut hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien determinasi R2 sebesar 0,148 sehingga dapat diartikan bahwa variabel penggunaan media sosial memberikan sumbangan sebesar 14,8%, sedangkan 85,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada di luar lingkup penelitian.

Mendasarkan pada hasil analisis yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, maka dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigalit, Sivia, dan Michal (2017) bahwa penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan resiliensi individu. Penggunaan media sosial diartikan sebagai sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari pengguna, serta pentingnya hubungan emosional dengan penggunaan tersebut (Guarnieri, Wright, & Johnson, 2012). Penggunaan media sosial memiliki dua aspek yakni hubungan emosional dan integrasi. Hubungan emosional menggambarkan pengalaman emosional yang dialami individu ketika menggunakan media sosial. Aspek integrasi menggambarkan sejauh mana media sosial menyatu dalam perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari individu (Guarnieri, Wright, & Johnson, 2012).

 Penggunaan media sosial dapat menurunkan kemungkinan isolasi sosial dan meningkatkan keterhubungan serta rasa saling memiliki (Mano, 2020). Hal ini dikarenakan media sosial mampu menyediakan ruang bagi penggunanya untuk saling terhubung dan memperluas jaringan (Hall, Kearney, & Xing, 2018). Melalui penggunaan media sosial, terjadi peningkatan dukungan sosial positif dari keluarga, teman, dan komunitas, yang mana hal ini penting untuk melindungi individu dalam menghadapi tekanan serta memfasilitasi pengembangan resiliensi (Davis, 2012; Dolev-Cohen & Barak, 2013; Reich, Zautra, & Hall, 2010). Selain ruang untuk saling terhubung, penggunaan media sosial juga dapat digunakan sebagai media pengekspresian emosi-emosi negatif yang dirasakan, sehingga orang lain dapat memberikan dukungan emosional secara online (Jurgens & Hesloot, 2017). Penyaluran ekspresi dan adanya dukungan emosional ini penting bagi individu untuk bisa beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi karena mampu menstabilkan kondisi mental dan membentuk resiliensi diri (Jin, 2010; Yan, 2020; Marzouki, Aldossari, & Veltri, 2021).

 Selanjutnya, penggunaan media sosial mampu meningkatkan faktor protektif resiliensi, salah satunya adalah kesadaran tentang adanya dukungan sosial dan tersedianya informasi yang cukup mengenai adanya bantuan (Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018; Hendriani, 2018). Individu dapat dengan mudah mengakses informasi melalui media sosial, termasuk sumber-sumber pertolongan fisik dan mental untuk menjadi lebih resilien (Jurgens & Hesloot, 2017). Penggunaan media sosial juga mempermudah komunikasi interpersonal yang dapat membantu individu memahami kejadian-kejadian di sekelilingnya, membangun hubungan lekat dan mendapatkan dukungan sosial yang berperan pada terwujudnya resiliensi diri (Andriani & Listyandini, 2017).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi individu pada usia dewasa awal. Hal ini berarti semakin tinggi penggunaan media sosial pada individu dewasa awal, maka semakin tinggi pula resiliensinya. Semakin tinggi resiliensi artinya individu lebih mudah bangkit dan mengembangkan respon-respon positif ketika menghadapi berbagai kesulitan. Sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, maka resiliensinya juga semakin rendah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andriani, A., Listyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. Psympathic: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.

Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents’ experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescene*, 35. Doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.013

Desmita (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Dolev-Cohen, M. & Barak, A. (2013). Adolescents’ use of instant messaging ad a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29, 58-63. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>

Gerino, E., Rolle, L., Sechi, C. & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental healthm and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8.

Guarnieri, M. A. J., Wright, S. L. & Johnson, B. (2013). Development and validation of social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50. Doi: 10.1037/a0030277

Hall, J. A., Kearney, M. W., & Xing, C. (2018). Two tests of social displacement through social media use. Information, Communication, & Society. Doi: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1430162>

Hall, J. A., Kearney, M. W., & Xing, C. (2018). Two tests of social displacement through social media use. Information, Communication, & Society. Doi: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1430162>

Hendriani, Wiwin (2018). *Resiliensi psikologis sebuah pengantar*. Jakarta: Kencana.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Jin, Y. (2010). Making sense sensibly in crisis communication: How publics crisis appraisals influence their negative emotions, coping strategy preferences and crisis response acceptance. *Communication Research*, 37(4), 522–552.

Jurgens, M. & Helsloot, I. (2017). The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disaster: a literature review. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26, 79-88.

Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan bakti luhur malang. *Nursing News*, 4(1), 20-28.

Levaot, Y., Greene, T. & Palgi, Y. (2020). The associations between media use, peritraumatic distress, anxiety, and resilience during the covid-19 pandemic. *Journal of Psychiatric Research*. Doi:10.1016/j. jpsychires. 2020.11.018

Lewis, M. & Rudolph, K. D. (2014). *Handbook of developmental psychopathology*. New York. Oxford University Press.

Mano, Rita (20020). Social media and resilience in the covid-19 crisis. *Advances in Applied Sociology*, 1, 454-464. Doi: 10.4236/ aasoci.2020.1011026

Marzouki, Y., Aldossari, F. S., & Veltri, G. A. (2021). Understanding the buffering effect of social media use on anxiety during the COVID-19 pandemic lockdown. *Humanities & Social Sciences Communication*. Doi: <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00724-x>

Molinero, R. G., Zayas, A., Gonzalez, P. R., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students*. International Journal of Development and Educational Psychology*, 1, 147-154.

Mufidah, C. A. (2017). Hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa bidik misi dengan mediasi efikasi diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6 (2), 68-74.

Muslimin, Zidni I. (2021). Berpikir positif da resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.

Narayanan, A. & Betts, L. R. (2014) Bullying behaviors and victimization experience among adolescent students: the role of resilience. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(2), 134-146.

Pakdaman, A., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliners. *International Journal of Medical.*

Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B. & Lo, B. C. Y. (2014). Examining characteristic of resilience among uneversity students: AN international study. *Open Journal of Social Sciences,* 2, 14-22*.*

Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York. The Guilford Press.

Resnick, B., B., Gwyther, L. P., & Roberto K. A. (2011) *Resilience in aging*. United State. Springer.

Rosenberg, H., Ophir, Y. & Asterhan, C. S. C. (2018). A virtual safe zone: Teachers supporting teenage student resilience through social media in times of war. *Teaching and Teacher Education*, 73, 35-42.

Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.

Sassler, S., Ciambrone, D., & Benway, G. (2008). Adulthood upon returning to the parental home. *Sociological Forum*, 23, 670-698.

Yan, L. (2020). The kindness of commenters: an empirical study of the effectiveness of perceived and received support for weight-loss outcomes. *Production and Operations Management*, 29 (6), 1448-1466. Doi: 10.1111/poms.13171

Septiani, Tria & Fitria, Nurindah (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi universitas YARSI*, 7(2), 59-76.

Sigalit, W., Sivia, B., & Michal, I. (2017). Factors associated with nursing students’ resilience: communication skills course, use of social media and satisfaction with clinical placement. *Journal of Professional Nursing*, 33(2), 153–161.

Smith, B., & Zautra, A. J. (2008). Vulnerability and resilience in women with arthritis: Test of a two factor model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 799–810.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:
Alfabeta

Wade, C. & Tavris, C. 2007. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus (2016). Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda fakultas kedokteran universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 3(1), 1-9.