**Pendahuluan**

Warna-warni cerita tentang remaja selalu menjadi tema menarik untuk dikaji, baik dari segi karakteristik, eksistensi, maupun problematikanya. Remaja yang sering menjadi perbincangan tak jarang menimbulkan konflik tersendiri tentang perannya sebagai individu di kehidupan sosial masyarakat. Di satu sisi remaja dituntut seperti orang dewasa, tetapi di sisi lain remaja masih diperlakukan seperti anak-anak.

Sebenarnya remaja belum mempunyai tempat yang jelas di masyarakat. Sebagaimana pendapat Calon (dalam Monks, dkk, 2004) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Masa peralihan tersebut bukan tiada artinya, masa ini diperlukan remaja untuk mempelajari kemampuan memikul tanggung jawabnya nanti dalam masa dewasa (Monks, dkk, 2004). Dengan kata lain, remaja adalah individu yang sedang tumbuh dan berkembang ke arah kedewasaan.

Menurut Monks, dkk (2004), secara global masa remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun, dengan fase pembagian 12-15 tahun: remaja awal, 15-18 tahun: remaja pertengahan, 18-21 tahun: remaja akhir. Pada fase remaja awal, individu disibukkan dengan *body image* (citra raga) dan memiliki emosi yang masih labil, sehingga belum mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang ada dalam dirinya dan masyarakat. Upaya pencarian dorongan untuk hidup dan sesuatu dipandang bernilai baru dimulai pada masa remaja pertengahan atau madya. Masa remaja madya menghantarkan seseorang pada masa remaja akhir, sehingga pada masa remaja akhir individu telah menemukan makna dan pendirian hidup (Yusuf, 2002).

Remaja dalam batasan usianya memiliki tugas perkembangan sesuai dengan tahap-tahapnya. Tugas perkembangan remaja akhir adalah mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita, menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mencapai kemandirian secara ekonomi, memilih dan mempersiapkan karier (pekerjaan), mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, memiliki seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku, serta mengembangkan keterampilan intelektual yang penting bagi upaya memecahkan masalah secara efektif (Havighurst, dalam Yusuf, 2002).

Tuntutan kepada remaja akhir untuk mengembangkan keterampilan intelektual sebagai upaya memecahkan masalah disebabkan oleh periode ini merupakan masa *storm and stress* (badai dan tekanan)*.* Menurut Pikunas (dalam Yusuf, 2002), s*torm and stress* yang dialaui pada masa remaja, yaitu kondisi sulit menyesuaikan diri, mudah mengalami konflik, merasa bingung, tidak menentu, cemas, putus asa, depresi, kacau, mudah terombang-ambing, dan tidak memiliki pegangan ini disebabkan oleh perubahan terus-menerus, baik pada lingkungan fisik maupun sosial. Pada masa ini ketegangan emosi remaja akan meninggi sebagai akibat dari banyaknya permasalahan yang dihadapi.

Permasalahan yang dialami oleh remaja akhir biasanya lebih kompleks dan rumit bila dibandingkan masa-masa sebelumnya. Rini (2010) berpendapat bahwa pada umumnya ada lima sumber masalah yang dialami oleh remaja, yaitu masalah dengan diri sendiri, masalah dengan orangtua dan anggota keluarga lain, masalah akademik, masalah dengan teman dan lingkungan, serta masalah percintaan.

Berada dalam situasi yang penuh dengan permasalahan bukanlah hal yang menyenangkan, karena masalah akan mendatangkan rasa tidak nyaman dan menimbulkan tekanan. Dalam situasi yang menekan seperti ini, remaja akan bereaksi dengan berusaha mencari suatu strategi tindakan yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Penyelesaian masalah dilakukan dengan jalan mengurangi efek negatif dari situasi yang menekan dan mengendalikan perasaaan. Usaha-usaha yang dilakukan ini disebut dengan *coping.*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1998) *Coping* adalah proses di mana orang berusaha untuk mengelola kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres. Stone dan Neale (1984) mendefinisikan *coping* adalah pikiran dan perilaku yang secara sadar digunakan oleh individu untuk menangani dan mengendalikan efek-efek ketika mengalami sebuah situasi yang penuh tekanan. Senada dengan Shinta (dalam Prihatnawaty, 2006) yang berpendapat bahwa *coping* merupakan upaya individu untuk mengatasi keadaan atau situasi menekan, menantang, atau mengancam yang berupa pikiran atau tindakan dengan menggunakan sumber dari dalam diri maupun lingkungan, yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan perkembangan individu.

Lazarus dan Folkman (1988) mengklasifikasikan *coping* menjadi dua, yaitu: *avoidance* *coping* atau disebut juga dengan *emotional-focused* *coping* (EFC) dan *approach* *coping* yang juga dikenal dengan *problem-focused coping* (PFC). Lebih jelas Lazarus & Folkman (1988) mengemukakan bahwa reaksi individu dengan EFC hanyalah meredakan emosi yang ditimbulkan oleh sumber-sumber stres (stresor). *Coping* ini ditandai dengan represi, proyeksi, mengingkari, dan cara-cara meminimalkan ancaman.

Dalam EFC, individu mengubah atau mengendalikan respon emosional yang membawa stres melalui pendekatan perilaku dan kognitif, misalnya menyangkal keadaan, melemaskan badan, mendapatkan dukungan, atau memperoleh makna hidup (Sarafino, 1988). *Coping* dengan cara ini hanya memiliki efek yang bersifat sementara, dan artinya masalah yang sesungguhnya belum terselesaikan. Individu cenderung menggunakan EFC ketika yakin bahwa tidak ada hal yang dapat dilakukan untuk mengubah situasi yang menekan (Lazarus dan Folkman, dalam Sarafino, 1998).

PFC adalah usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mengubah atau menguasai stimulus yang membawa stres (Lazarus, dalam Mu’tadin, 2000). Pandangan yang sama dengan Sarafino (1998), menyatakan bahwa reaksi individu dalam PFC adalah berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi. Individu yang cenderung menggunakan PFC mempunyai sifat analitis logis, mencari informasi, berusaha untuk memecahkan masalah, dan penyesuaian yang positif (Lazarus dan Folkman, 1988).

PFC mempunyai efek yang lebih baik, dalam arti masalah yang sebenarnya berusaha untuk diselesaikan secara langsung oleh individu. C*oping* bentuk ini merupakan perilaku mengatasi masalah secara efektif dengan tindakan konstruktif. Senada dengan Folkman dan Lazarus (dalam Carver, dkk, 1989), PFC cenderung digunakan ketika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan untuk memecahkan permasalahan.Tindakan konstruktif ini misalnya membicarakan permasalahan dengan orang yang tepat, mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya, dan merencanakan langkah-langkah ke depan untuk memecahkan masalah (Aldwin dan Revenson 1987).

Hasil penelitian membuktikan bahwa inividu menggunakan PFC dan EFC untuk mengatasi berbagai masalah dalam ruang lingkup kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan stres (Folkman & Lazarus, 1988; Stone & Neale, 1984). Tetapi, ketika menghadapi masalah yang bisa dipecahkan seharusnya remaja melakukan usaha-usaha untuk menyelesaikannya. Hal ini terkait dengan tugas perkembangan remaja akhir, yaitu memecahkan pemasalahan secara efektif. Oleh karena itu, penulis tertarik pada *problem-focused coping* untuk dijadikan variabel tegantung yang dapat dikaji lebih dalam pada penelitian ini.

Menurut Furter (dalam Monks, dkk, 2004), remaja akhir telah mampu menginternalisasi penilaian moral dan menjadikannya sebagai nilai pribadi sendiri. Moral dan nilai yang telah terbentuk menjadikan remaja mampu membedakan baik dan buruknya suatu hal. Oleh sebab itu, usaha pemecahan masalah pun hendaknya dilakukan sesuai dengan pedoman nilai moral yang telah terbentuk tadi. Namun, fakta-fakta dalam realita menunjukkan masih banyak hal yang bertentangan. Contohnya kemandirian secara finansial, hal ini memang masih menjadi masalah yang cenderung sulit ditangai oleh remaja akhir. Seperti kasus yang terjadi di Purwodadi, remaja 17 tahun mencuri televisi, tabung elpiji, tujuh buah sarung, dan sepasang sepatu milik tetangganya. Ia tidak jera meskipun pernah dipenjara sebelumnya untuk kasus yang sama karena mengaku butuh uang (suaramerdeka.com, 15/10/2010). Kasus yang sama terjadi di Belitung Timur. Remaja yang juga berusia 17 tahun diringkus polisi karena mencuri sepeda motor (bangka.tribunnews.com, 8/4/2011). Seorang remaja di Makassar juga polisi karena mencuri satu slof rokok di sebuah warung. Pemilik warung mengatakan sebelumnya tersangka mencuri lima bungkus rokok dan uang Rp. 25.000,00 di warungnya. Tersangka mengaku mengambil cara mencuri karena tidak mempunyai uang untuk membeli rokok (liputan6.com, 28/1/2004).

Selain mencuri, obat-obatan terlarang pun dijadikan alternatif pemecahan masalah yang tidak tepat oleh remaja. Penelitian yang dilakukan Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan tingginya angka pemakaian narkoba di kalangan remaja dan mahasiswa. Angka prevalensinya mencapai 5,6 persen yang berarti dari 100 remaja dan mahasiswa terdapat lima sampai enam orang yang menggunakan narkoba (kompas.com, 24/4/11).

Fakta lain dalam kehidupan nyata ditemukan bahwa stresor yang meningkat baik secara kualitas maupun kuantitas membuat remaja kian tertekan dan memilih mengakhiri hidupnya sebagai tindakan penyelesaian masalah. Seperti di Semarang, remaja berusia 21 tahun memilih mengakhiri hidupnya dengan cara melompat ke dalam sumur. Ia depresi selama 2 tahun karena tidak berhasil lulus Ujian Nasional SMA. Pelaku yang dikenal cukup pintar ini sudah diminta untuk mengulang, tetapi enggan dengan alasan malu dan malah hanya mengurung diri di kamar (suaramerdeka.com, 25/6/2009). Hal serupa terjadi pula di Jambi. Seorang siswi SMK bunuh diri dengan meminum herbisida karena ia satu-satunya siswa yang tidak lulus Ujian Nasional di sekolahnya. Sebelumnya, siswa yang memiliki nilai Bahasa Indonesia tertinggi ini sempat berusaha bunuh diri dengan terjun ke Sungai Batanghari ([www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com), 29/4/2010). Kasus lebih parah terjadi di Denpasar. Seorang siswa SMA berusia 17 tahun nekat bunuh diri dengan menenggak cairan pembasmi serangga karena orangtuanya tidak membelikan telepon genggam ([www.liputan6.com](http://www.liputan6.com), 1/11/2005).

Data lain diperoleh peneliti melalui pengamatan dan wawancara pada tanggal 2-8 Mei 2011 kepada delapan remaja akhir menunjukkan apabila sedang menghadapi suatu masalah, berada dalam perasaan tekanan, atau menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan, remaja menunjukkan perilaku yang berbeda-beda. Ada yang mengatasinya dengan hanya memendam permasalahan sendirian, menghindari komunikasi dengan orang yang bersangkutan, mengeluh kepada orang-orang sekitar, atau hanya menangis. Alternatif lain yang dipilih adalah mendengarkan musik, bermain *game* (baik di komputer pribadi maupun di *game center*), pergi jalan-jalan, berselancar di internet atau membuka situs jejaring sosial, serta ada juga yang pergi ke tempat karaoke untuk mengekspresikan kekesalan dengan bernyanyi sekeras-kerasnya. Di samping itu, ada pula remaja yang tidak makan, tidak mau belajar, tidak berangkat sekolah atau kuliah, atau malah mengambil tindakan yang destruktif, antara lain: makan berlebihan, tidur berlebihan, merokok, meminum minuman beralkohol, menonton video porno, serta main pukul apabila ada masalah sedikit saja dengan orang lain.

Fakta-fakta di atas merupakan gambaran kekurangmampuan remaja dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Hal tersebut mengindikasikan cara penyelesaian masalah yang tidak matang, tidak mengarah pada penyelesaian masalah secara tepat dan efektif. Kurangnya penggunaan *Problem Focused* *Coping* yang dalam mengatasi permasalahan tersebut tak jarang malah menimbulkan problem baru. Padahal menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2002), remaja seharusnya telah mampu menghadapi kegagalan atau kesulitan dengan sikap rasional, melalui berupaya mengatasinya secara lebih baik, tanpa menyebabkan depresi atau regresi.

Menurut Lazarus & Folkman (1988) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* antara lain: kepribadian, jenis kelamin, dukungan sosial, tingkat kecemasan, keterampilan sosial, penilaian terhadap situasi, pendidikan, dan keterampilan memecahkan masalah. Para pakar psikologi membahas kepribadian merupakan hal yang menyangkut perbedaan individual. Perbedaan individual di sini merupakan karakteristik yang membedakan individu satu dengan individu yang lain, termasuk cara penyelesaian masalah. Sejalan dengan Carlson dan Bauskist (1997) yang mendefinisikan kepribadian sebagai pola istimewa dari perilaku dan cara berpikir individu dalam mengatasi situasi yang membedakan satu individu dengan individu lainnya.

Ketika menyikapi kesulitan hidup, individu menggunakan bermacam-macam pilihan. Ada pribadi yang memilih opsi yang negatif, seperti halnya menjadi pesimis, frustasi, atau putus asa sehingga melakukan hal-hal yang merugikan. Berbanding terbalik dengan fenomena tersebut, di sisi lain ada juga pribadi yang berusaha dengan sekuat tenaga untuk bangkit dan menghadapi kesulitan hidup dengan sikap positif, bahkan mampu mengatasi kesulitan dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Pribadi yang seperti ini dikatakan pribadi yang memiliki resiliensi.

Menurut Block (dalam Klohnen, 1996), resiliensi merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa mereka lakukan.

Lazarus (dalam Tugade dan Fredrikson, 2004) berpendapat bahwa individu yang resilien adalah individu yang memiliki daya tahan saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif. Eisberg, dkk (dalam Arbadiani, 2011) menjelaskan mengenai individu dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan yang baik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan dan perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini dipertegas dengan penjelasan Ong, dkk (2006) dalam penelitiannya yang menyatakan adanya keterkaitan antara resiliensi dengan kesuksesan beradaptasi individu.

Bonanno (dalam Weissbecker, dkk, 2008) menyebutkan bahwa pribadi yang reselien adalah pribadi yang mampu untuk mempertahankan tingkat fisik dan emosi psikologis ketika tidak terlindungi dari peristiwa yang sangat mengacaukan. Sementara Rini (2010) menyatakan bahwa emosi psikologis yang tersalur secara positif tidak sekedar membantu menenangkan pikiran, meredakan ketegangan, dan menurunkan stres. Hal ini justru dapat membantu otak membuka kebuntuan-kebuntuan alternatif. Kala emosi disalurkan dan dikelola secara positif, otak tetap aktif bekerja sehingga sering kita menemukan jawaban atas pertanyaan diri, menemukan *insight* atas permasalahan, melihat makna dan tujuan, bahkan melihat beberapa alternatif jalan keluar serta mencoba memecahkan masalahnya (*problem-focused coping*).

Seorang remaja akhir hendaknya lebih mengembangkan keterampilan berbahasa dan kemampuan nalar (berpikir) yang penting bagi upaya memecahkan masalah-masalah secara efektif (*problem-focused coping*). Berdasarkan uraian di atas, penulis berasumsi bahwa salah satu upaya yang dianggap dapat menigkatkan *problem-focused coping* adalah faktor pribadi yang resilien. Remaja akhir dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang baik serta dapat mempertahankan kestabilan psikologis ketika menghadapi stresor, sehingga lebih dapat berpikir jernih tentang usaha pemecahan masalah.

Berpijak pada uraian di atas, timbul pertanyaan adakah hubungan antara resiliensi dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir?

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir.

Secara teoritik manfaat dari penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan. Khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai arti penting resiliensi terhadap *problem-focused coping* pada remaja akhir. Manfaat praktis penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan masukan kepada pihak-pihak terkait dengan permasalahan *problem-focused coping.* Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pedoman bagi para remaja akhir dalam meningkatkan *problem-focused coping* dengan cara meningkatkan resiliensi (daya lentur) dalam menghadapi permasalahan di kehidupan sehari-hari.

**Hubungan antara Resiliensi dengan *Problem-Focused Coping* (PFC) pada Remaja Akhir**

Dalam psikologi perkembangan dikatakan bahwa masa yang penuh dengan permasalahan ialah masa remaja, terlebih remaja akhir. Banyak tuntutan yang ditujukan kepada remaja akhir sebagai tugas yang diemban. Salah satu tugas remaja akhir adalah dapat memecahkan problema secara efektif (Havighurst, dalam Yusuf, 2002).

Remaja, seperti halnya manusia pada umumnya ketika menyikapi kesulitan hidup akan memunculkan beragam alternatif pilihan. Ada pribadi yang memilih opsi yang negatif, seperti halnya menjadi pesimis, frustasi, atau putus asa sehingga melakukan hal-hal yang merugikan (Carver, dkk, 2003). Berbanding terbalik dengan fenomena tersebut, di sisi lain ada juga pribadi yang berusaha dengan sekuat tenaga untuk bangkit dan menghadapi kesulitan hidup dengan sikap positif, bahkan mampu mengatasi kesulitan dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif bagi dirinya (Corbett, 2007). Menurut Block dan Kremen ( dalam Ong dkk, 2006), remaja dengan pribadi yang relatif stabil ditandai dengan kemampuan untuk menguasai, mengendalikan, dan bangkit kembali dari kesulitan adalah remaja yang memiliki resiliensi.

Berdasarkan teori yang dikemukakan Reivich & Shatté (2002), remaja dengan resiliensi yang rendah akan mudah terkena stres, frustasi atau putus asa. Ia tidak bisa mengendalikan emosinya, tidak dapat mengontrol dorongan hati, sulit berpikir jernih untuk mengetahui penyebab masalah. Selain itu, remaja tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki optimisme dan empati yang rendah, tidak dapat berpikir positif tentang masa depannya, serta tidak mencari sesuatu hal positif dari kesulitan yang dialaminya.

Sebaliknya, remaja dengan relisiensi tinggi memiliki kemampuan yang baik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, termasuk permasalahan yang dialami. Bonanno (dalam Weissbecker, dkk, 2008) menyebutkan bahwa pribadi yang resilien adalah pribadi yang mampu untuk mempertahankan tingkat fisik dan emosi psikologis ketika tidak terlindungi dari peristiwa yang sangat mengacaukan atau dalam kondisi tertekan. Rini (2010) menjelaskan bahwa emosi psikologis yang tersalur secara positif tidak sekedar membantu menenangkan pikiran, meredakan ketegangan, dan menurunkan stres. Hal ini justru dapat membantu otak membuka kebuntuan-kebuntuan atas alternatif jalan keluar. Kala emosi disalurkan dan dikelola secara positif, otak tetap aktif bekerja sehingga sering menemukan jawaban atas pertanyaan diri, menemukan *insight* (pemahaman) atas permasalahan yang dihadapi, melihat makna dan tujuan, bahkan melihat beberapa alternatif jalan keluar serta mencoba memecahkan masalahnya (*problem-focused coping*). Senada dengan temuan Carver, dkk (1989) yang menyatakan bahwa seseorang dengan kepribadian yang memiliki ciri-ciri suka rileks, tidak mudah terpancing untuk marah, serta berbicara dan bersikap tenang cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah atau *problem-focused coping* (PFC).

Seorang remaja dengan resiliensi tinggi memiliki ciri dapat meregulasi emosinya, menunjukkan ketenangan dan kendali emosi internal (Nakaya, dkk, 2006). Individu yang dapat mengatur emosinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah akan cenderung cepat dalam memecahkan suatu masalah (Reivich & Shatté, 2002). Dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (calming) dan fokus (focusing). Kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi negatif yang tinggi sehingga individu dapat memfokuskan pikiran-pikiran untuk menyusun langkah-langkah dalam memecahkan masalah (aksi intrumental). Individu yang dapat mengendalikan emosinya akan membantu ketika bernegosiasi dengan pihak tertentu yang bermasalah. Ketika individu tenang dalam berbicara, pihak lain tersebut pun cenderung akan menerima dengan kepala dingin hal-hal yang disampaikan oleh negosiator. Aksi intrumental dan negosiasi merupakan aspek dari PFC (Lazarus & Folkman, 1988).

Kemampuan resiliensi yang lain adalah kontrol impuls, yakni mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran mereka sehingga dapat menghambat kerja otak untuk menyelesaikan permasalahan (Reivich dan Shatté, 2002). Namun, individu dengan pengendalian impuls tinggi, individu akan mengendalikan pikiran dan perilaku untuk tetap hati-hati dalam memutuskan penyelesaian masalah. Kehati-hatian merupakan salah satu aspek dari PFC (Lazarus & Folkman, 1988).

Resiliensi juga ditandai dengan analisis penyebab masalah, merupakan abilitas untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara komprehensif dan akurat (Reivich & Shatté, 2002). Individu dengan kemampuan ini mempunyai fleksibilitas dalam berpikir sehingga berkemampuan untuk menyusun langkah-langkah atau mencari alternatif lain dalam menyelesaikan masalahnya. Selain itu, individu dengan kemampuan ini akan mudah meyakinkan pihak lain dalam bernegosiasi karena individu tersebut dapat memaparkan argumen-argumen tentang penyebab masalah serta dampaknya dengan tepat dan jelas.

Pribadi yang resilien adalah pribadi yang memiliki efikasi diri, yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan tidak berhasil (Reivich & Shatté, 2002). Menurut Bandura (dalam Olson, 2007), individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu untuk mengambil strategi-strategi dalam pemecahan masalah dan berusaha untuk melakukan perundingan, penawaran, atau kompromi yang ditujukan kepada orang lain yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi dengan harapan masalah dapat terselesaikan. Ditegaskan lagi oleh Bandura (dalam Olson, 2007), bahwa individu dengan efikasi diri akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.

Optimisme juga merupakan aspek dari resiliensi. Optimisme merupakan kepercayaan bahwa sesuatu dapat diubah menjadi lebih baik, serta ada harapan di masa depan dan percaya bahwa dapat mengontrol arah hidup. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya bahwa ia dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang, dan mencoba bangkit setelah mengalami kesulitan (Connor & Davidson, dalam Bistika, dkk, 2010). Individu yang optimis akan percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menyusun langkah-langkah dan menggunakan strategi dalam rangka penyelesaian masalah. Individu juga berani bernegosiasi dengan pihak lain karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Ditambahkan dalam penelitian yang dilakukan, jika dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, dan lebih jarang mengalami depresi (Reivich & Shatté, 2002).

Aspek reliensi selanjutnya adalah empati, yang merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Kemampuan ini membuat individu dapat menempatkan diri dalam kaitannya dengan perasaan orang lain, dan memperkirakan apa yang dirasakan orang tersebut sehingga bisa mementukan apa yang sebaiknya dilakukan untuk menyikapi kondisi tersebut. Selain itu, Werner dan Smith (dalam Olson, 2007) menambahkan bahwa individu yang berempati mampu mendengarkan dan memahami orang lain sehingga mendatangkan reaksi positif dari lingkungan. Hal ini dapat dapat mendukung salah satu aspek *problem-focused coping*, yaitu bernegosiasi kepada orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Karena ketika berhadapan dengan orang lain, tidak dapat terlepas dari memahami orang lain yang meliputi perasaan dan pikiran. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatté, 2002).

Indikator resiliensi yang terkahir adalah peningkatan aspek positif, merupakan kemampuan untuk mencari kesempatan dan tantangan yang baru. Individu memiliki keinginan untuk terus maju dan memperbaiki diri. Adapun individu ini biasanya mampu untuk membedakan resiko yang realistis dan yang tidak, sehingga bertindak hati-hati dalam usaha pemecahan masalahnya. Individu ini biasanya punya kemampuan interpersonal serta pengendalian emosi yang baik, yang menunjang ketika berhadapan dengan orang lain dalam bernegosiasi dalam usaha penyelesaian masalah. Ditambahkan oleh Reivich & Shatté (2002), individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup.

Hasil penelitian relevan dilakukan oleh Prihatnawaty (2008) yang menyatakan bahwa ada korelasi positif antara kepribadian *hardiness* dengan *problem-focused coping.* Kobasa (1984) memaparkan bahwa kepribadian *hardiness* adalah karakteristik khas yang dimiliki individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditandai dengan tingkah laku dan mempunyai daya tahan terhadap kejadian-kejadian yang menimbulkan stres. Kepribadian *hardiness* mempunyai tiga aspek, antara lain: kontrol diri, komitmen, dan tantangan.

Dari paparan di atas diketahui bahwa seorang remaja akhir yang resilien akan cenderung mudah untuk melakukan *problem-focused coping* atas masalah yang dihadapinya. Ditegaskan oleh Eisberg, dkk (dalam Sumartini, 2008) bahwa individu dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan yang baik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan termasuk juga perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi mempunyai pengaruh positif terhadap peningkatan *problem-focused coping* pada remaja akhir. Remaja dengan resiliensi tinggi maka penggunaan *problem-focused coping*-nya pun akan cenderung tinggi.

**Hipotesis**

Berdasarkan analisa teoritik di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara resiliensi dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir. Semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula penggunaan *problem-focused coping* pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi pada remaja akhir maka semakin rendah pula penggunaan *problem-focused coping-*nya.

**Metode Penelitian**

Identifikasi variabel penelitian pada variabel terikat dalam penelitian ini adalah *problem-focused coping* (PFC), sedangkan variabel bebasnya adalah resiliensi*.*

Definisi operasional variabel terikat adalah usaha aktif yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah secara langsung yang menjadi penyebab timbulnya stres dengan mempertimbangkan secara matang alternatif pemecahan masalah, merencanakan langkah-langkah yang akan dilakukan, serta bernegosiasi dengan pihak tertentu yang bermasalah.

*Problem-focused coping* diungkap dengan skala *problem-focused coping* yang mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1988), dengan aspek: *cautiousness* (kehati-hatian), *instrumental action* (aksi instrumental), dan *negotiation* (negosiasi). Skor tinggi pada skala *problem-focused coping* menunjukkan tingginya penggunaan *problem-focused coping* subjek, dan skor rendah menunjukkan rendah pula penggunaan *problem-focused coping* subjek.

Definisi operasional variabel bebas adalah kemampuan individu untuk meregulasi emosi, mengontrol impuls, menganalisis penyebab masalah, yakin pada kemampuan diri, percaya bahwa sesuatu akan menjadi lebih baik, berempati, serta meningkatkan aspek positif sehingga dapat mempertahankan kestabilan emosi atau pulih dari suatu keadaan yang penuh tekanan tanpa putus asa*.*

Resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan teori Reivich dan Shatté (dalam Olson, 2007), dengan aspek: regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab masalah, efikasi diri, optimisme, empati, dan peningkatan aspek positif. Semakin tinggi skor resiliensi yang diperoleh subjek maka semakin tinggi pula resiliensi yang subjek penelitian. Begitu pula sebaliknya semakin rendah skor resiliensi yang diperoleh maka semakin rendah pula resiliensi subjek penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah 60 remaja akhir baik perempuan maupun laki-laki yang berusia 18-21 tahun. Subjek yang diambil memiliki latar belakang pendidikan sama, yaitu sedang menempuh studi di bangku SMA, perkuliahan, ataupun yang sudah menjadi sarjana. Batasan usia tersebut diambil berdasarkan teori Monks, dkk (2004) yang menyatakan bahwa rentang usia remaja akhir adalah 18-21 tahun. Dan menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2002), remaja akhir mempunyai tugas untuk mengembangkan keterampilan intelektual yang penting bagi upaya memecahkan masalah secara efektif.

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala tipe Likert.

Ada dua macam skala dalam penelitian ini, yaitu :

1. Skala *Problem-Focused Coping* (PFC**)**

Skala yang digunakan untuk mengukur *problem-focused coping* mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1988), dengan aspek: *cautiousness* (kehati-hatian), *instrumental action* (aksi instrumental), dan *negotiation* (negosiasi).

1. Skala Resiliensi

Resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan teori Reivich dan Shatté (dalam Olson, 2007), dengan aspek: regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab masalah, efikasi diri, optimisme, empati, dan peningkatan aspek positif.

**Hasil Penelitian**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *produc moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis korelasi Hasil analisis dengan teknik korelasi *product moment* diperoleh korelasi (r) sebesar 0,683 dengan taraf signifikansi 0,000 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan *problem-focused coping.* Artinya semakin tinggi resiliensi maka *problem-focused coping* pada remaja akhir akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka *problem-focused coping* remaja akhir akan semakin rendah pula.

Koefisien determinasi resiliensi dengan *problem-focused coping* sebesar R2 = 0,466. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan resiliensi terhadap *problem-focused coping* sebesar 46,6%, sedangkan 53,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Pembahasan**

Resiliensi merupakan salah satu dari beberapa kekuatan yang dapat membantu individu dalam adaptasi kehidupan yang positif (Ryan dan Caltabiano, 2009). Didefinisikan oleh Papalia (dalam Arbadiani, 2011) bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap mempertahankan ketenangan dan kompetensinya ketika berhadapan dengan tantangan atau ancaman. Hal ini menjelaskan bahwa subjek dalam penelitian ini mempunyai adaptasi yang cukup baik untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi yang menekan. Dari ketenangan emosi tersebut subjek dapat tetap berpikir jernih dan menggunakan segenap kemampuan yang dimilikinya untuk berusaha memecahkan masalah dengan efektif (*problem-focused coping*).

Hasil katergorisasi skor menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki resiliensi dalam kategori sedang, bahkan 27 orang (45%) subjek mampu menujukkan resiliensidalam kategori tinggi. Resiliensi yang dimiliki oleh subjek dalam penelitian ini terbukti berhubungan dengan *problem-focused coping* yang berada dalam kategori sedang pula. Hasil kategori menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak subjek yang memiliki tingkat *problem-focused coping* tinggi, yakni sebanyak 21 orang (35%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek mampu meregulasi emosi, mengontrol impuls, menganalisis penyebab masalah, yakin pada kemampuan diri sendiri, bersikap optimis, berempati, dan meningkatkan aspek positif, sesuai dengan pendapat Reivich & Shatté (2002) sehingga *problem-focused coping* subjekpun cenderung tinggi.

Dalam penelitian ini terbukti subjek mampu mengendalikan emosi agar tetap tenang ketika tekanan muncul dari dalam diri. Subjek yang dapat mengontrol emosinya tidak akan mudah merasa cemas, sedih, ataupun marah sehingga dapat tetap fokus pada tujuan. Tujuan dalam hal ini adalah pemecahan masalah secara langsung.

Selanjutnya, subjek yang resilien dapat mengontrol impuls, yaitu subjek dapat mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Subjek jarang mengalami perubahan emosi dengan cepat, sabar dalam menghadapi situasi yang menekan sehingga mampu mengendalikan perilaku dan pikirannya. Pengendalian perilaku dan pikiran ini membuat subjek berhati-hati dalam memutuskan alternatif penyelesaian masalah yang tepat. Diperkuat oleh pendapat Carver dkk (1989), yang menyatakan bahwa seseorang yang tidak mudah terpancing untuk marah cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah (PFC).

Aspek relisiensi yang berikutnya adalah analisis penyebab masalah. Dalam hal ini subjek memiliki abilitas untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara komprehensif dan akurat (Reivich & Shatté, 2002). Subjek juga mampu bersikap realistis dan tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas masalah yang terjadi. Identifikasi penyebab masalah yang komprehensif dan akurat dapat dijadikan modal utama oleh subjek dalam menangani permasalahan yang ada. Sehingga subjek dapat memilih alternatif pemecahan masalah yang tepat dan langsung kepada sumber masalah.

Efikasi diri juga merupakan salah satu aspek dari resiliensi, yang didefinisikan Reivich & Shatté (2002) sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Selain itu, subjek pun mempunyai keyakinan pada kemampuan diri untuk berhasil memecahkan masalahnya dan tidak mudah menyerah jika strategi yang digunakan belum berhasil. Apabila suatu strategi belum berhasil, subjek akan memodifikasi atau meninjau dan mempertimbangkan kembali alternatif lain untuk menyelesaikan masalahnya. Subjek tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh pada kemampuan dirinya. Pribadi yang seperti ini menurut Bandura (Olson, 2007) akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.

Optimisme juga merupakan salah satu ciri pribadi yang resilien. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang (Reivich & Shatté, 2002). Subjek memiliki kepercayaan bahwa sesuatu dapat diubah menjadi lebih baik dan percaya mampu menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang. Subjek juga mempunyai harapan-harapan positif dan keyakinan akan dapat mengendalikan masa depannya. Lebih spesifik lagi subjek sudah mempunyai gambaran tentang masa depannya dan sudah memulai usaha untuk mencapai apa yang dicita-citakan tersebut. Hal ini ditegaskan Nakaya, dkk (2006), individu yang resilien adalah individu yang memiliki harapan dan pemikiran positif, mempunyai tujuan yang jelas di masa depan, serta berusaha keras untuk mencapai tujuannya tersebut.

Subjek yang resilien memiliki kemampuan berempati, yang artinya bahwa subjek mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Selanjutnya, dinyatakan Reivich & Shatté (2002), seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Dari kemampuan inilah subjek dapat menempatkan diri dalam kaitannya dengan perasaan orang lain, sehingga dapat menentukan strategi apa yang sebaiknya dilakukan jika sedang ada masalah yang berhubungan dengan orang lain. Selain itu, subjek berusaha untuk mengubah pikiran atau pendapat seseorang, melakukan penawaran, perundingan atau kompromi untuk mendapatkan sesuatu yang positif dari situasi yang terjadi. Hal ini merupakan salah satu aspek dari *problem-focused coping.*

Aspek terakhir yang menjadi ciri yang dimiliki subjek dengan resiliensi tinggi adalah peningkatan aspek positif. Peningkatan aspek positif mempunyai arti kemampuan mencari kesempatan dan tantangan yang baru. Hal ini senada dengan Oshio, dkk (2003) yang menyatakan resiliensi dimiliki oleh pribadi individu yang suka mencari tantangan baru. Ditambahkan pula bahwa individu yang resilien tidak takut akan malu jika mengalami kegagalan dalam mencoba hal yang baru Reivich & Shatté (2002). Subjek mempunyai keinginan untuk terus maju dan memperbaiki diri mencari hal-hal baru dalam hidupnya. Dari hal-hal baru inilah yang memungkinkan subjek mendapatkan pengetahuan-pengetahuan yang mungkin dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahannya secara efektif.

Dari hasil penelitian ini terlihat sumbangan resiliensi terhadap *problem-focused coping* (PFC) sebesar 46,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Steinhardt & Dolbier (2008) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih menggunakan strategi *coping* yang efektif untuk memecahkan permasalahannya. Sumbangan resiliensi yang hanya 46,6% terhadap *problem-focused coping*  ini membuktikan pendapat beberapa pakar yang menyatakan bahwa ada faktor lain selain kepribadian, dalam hal ini resiliensi, yang mempengaruhi *problem-focused coping.* Faktor-faktor lain tersebut memiliki sumbangsih sebanyak 53,4% terhadap peningkatan *problem-focused coping*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *problem-focused coping* (PFC) menurut Lazarus & Folkman (1988) di antaranya jenis kelamin, dukungan sosial, tingkat kecemasan, keterampilan sosial, penilaian terhadap situasi, tingkat pendidikan, dan keterampilan dalam memecahkan masalah. Dalam risetnya, Billing & Moos (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa jenis kelamin laki-laki cenderung menggunakan PFC dalam mengatasi masalah. Hal ini dikarenakan laki-laki cenderung melakukan usaha penyelesaian masalah secara langsung, sedangkan wanita lebih banyak menunjukkan reaksi-reaksi emosional dan menggunakan cara-cara yang tidak langsung dalam menghadapi masalah.

Faktor berikutnya yang diasumsikan berpengaruh terhadap peningkatan *problem-focused coping* adalah dukungan sosial. Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya (Mu’tadin, 2002). Remaja akhir yang mempunyai cukup informasi tentang permasalahan yang sedang dihadapinya dapat berpikir langkah apa saja yang akan dilakukan untuk pemecahan masalahnya. Diperkuat oleh hasil penelitian Nopendra (2007) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *problem-focused coping.*

Menurut Herwindharti (dalam Nopendra, 2007), tingkat kecemasan dapat mempengaruhi *problem-focused coping.* Individu yang tingkat kecemasannya rendah cenderung menggunakan PFC. Sedangkan individu yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung merasa dirinya kecil, kurang yakin, dan berani untuk memecahkan masalah secara langsung. Hal ini senada dengan penelitian Padmawati (2003) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan dengan perilaku *problem-focused coping.*

*Problem-focused coping* juga dipengaruhi oleh keterampilan sosial.Mu’tadin (2002) berpendapat bahwa individu yang berketerampilan sosial cenderung menggunakan *problem-focused coping*. Hal ini dikarenakan individu mampu berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat, sehingga lebih mudah dalam pemecahan masalah terutama yang berkaitan dengan orang lain.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi *problem-focused coping* adalah penilaian terhadap situasi. Menurut Sarafino (1998), individu akan cenderung menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada masalah (PFC) bilamana individu menilai bahwa situasi dan masalah yang dihadapi dapat diubah. Sedangkan individu yang menilai bahwa situasi dan masalah yang dihadapi tidak dapat diubah, cenderung menggunakan bentuk strategi *coping* yang berorientasi pada emosi (EFC) dalam penyelesaian masalahnya.

Sarafino (1998) menyatakan bahwa *problem-focused coping* dipengaruhi pula oleh tingkat pendidikan. Dalam risetnya, Sarafino menyimpulkan bahwa individu dengan tingkat pendapatan dan pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan *problem-focused coping* dalam mengatasi permasalahan mereka.

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat dinyatakan bahwa resilensimemiliki hubungan positif dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir. Artinya semakin tinggi resiliensi maka *problem-focused coping* pada remaja akhir akan semakin tinggi pula. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *problem-focused coping* selain resiliensi yaitu jenis kelamin, dukungan sosial, tingkat kecemasan, keterampilan sosial, penilaian terhadap situasi, tingkat pendidikan, dan keterampilan dalam memecahkan masalah.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan *problem-focused coping* (PFC). Artinya semakin tinggi resiliensi maka *problem-focused coping* pada remaja akhir akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka *problem-focused coping* remaja akhir akan semakin rendah pula. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara resiliensi dengan *problem-focused coping,* diterima.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan *problem-focused coping* pada remaja akhir. Hal ini berarti semakin tinggi resiliensi maka *problem-focused coping* pada remaja akhir akan semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah resiliensi maka *problem-focused coping* pada remaja akhir akan semakin rendah pula. Individu dengan resiliensi tinggi, yaitu yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi, mengontrol impuls, menganalisis penyebab masalah, yakin pada kemampuan diri, percaya bahwa sesuatu akan menjadi lebih baik, berempati, serta meningkatkan aspek positif sehingga dapat mempertahankan kestabilan emosi atau pulih dari suatu keadaan yang penuh tekanan tanpa putus asa akan mempunyai *problem-focused coping* yang tinggi. Individu tersebut dapat mengatasi masalah secara langsung yang menjadi penyebab timbulnya stres dengan mempertimbangkan secara matang alternatif pemecahan masalah, merencanakan langkah-langkah yang akan dilakukan, serta bernegosiasi dengan pihak tertentu yang bermasalah.

Resiliensidalam penelitian ini terbukti memberikan sumbangan sebesar 46,6% terhadap peningkatan *problem-focused coping* pada remaja akhir, sedangkan sisanya sebesar 53,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Saran**

Pada penelitian selanjutnya hendaknya dikembangkan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *problem-focused coping,* seperti jenis kelamin, dukungan sosial, tingkat kecemasan, keterampilan sosial, penilaian terhadap situasi, tingkat pendidikan, dan keterampilan dalam memecahkan masalah.

Bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik dengan resiliensi dapat menggunakan metode kualitatif. Metode pengumpulan datanya dapat dilakukan dengan observasi dan wawancara sehingga memperoleh data yang lebih kaya dan mendalam. Hal ini dilakukan agar dapat terungkapnya hal-hal lain yang tidak termasuk dalam skala yang disusun oleh peneliti maupun skala baku lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aldwin, C.M. 2003. Culcture, Coping and Resilience to Stress. 563-572

Aldwin, C.M. & Revenson, T.A. 1987. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology.* Vol. 53, No. 2, 337-348.

Carver, C.S., dkk. 1989. Assesing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology.* Vol. 56, No. 2, 267-283.

.Corbertt, P, 2007. Increasing resilience. a final project submitted to the campus alberta applied psychology counselling initiative.

Folkman, J.S. 1984. Personal control stress and coping process: A theretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology.* No. 2, 267-283.

Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga.

Lazarus, R.S., dan Folkman, J.S. 1988. Coping as a Mediator of Emotion. *Juornal of Personality and Social Psychology*. No. 3, 336-475.

Monks, F.J. dkk. 2004. *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Mu’tadin, Z. 2002. Strategi Coping. Diakses pada situs [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) pada tanggal 26 Maret 2011.

Nakaya, M., dkk. 2006. Correlations for adolescent resilience scale with big five personality traits. *Psycologycal Reports* 98, 927-930.

Nopendra, M.A. 2007. Hubungan antara dukungan sosial dengan *problem-focused coping* pada perawat Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.

Olson, R. 2007. Possitive psychology: The resilience factor*.* Diakses pada situs www.peakeffectiveness.com

Ong, A.D., dkk. 2006. Psikological Resilience, Positive Emotions, and Adaptation to Stress in later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 19, No. 4. 730-749.

Oshio, dkk. 2003. Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports* 93, 1217-1222.

Prihatnawaty, H. 2006. Hubungan tipe kepribadian *hardiness* dengan *problem-focused coping* pada wanita rawan sosial psikologis di Panti Sosial Karya Wanita Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.

Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The resilience factors: 7 skills for overcoming life’s inevitable obstacles.* New York: Broadway Books.

Rini, J.F. 2010. *Remaja Mencari Solusi.* Diakses pada situs [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) pada tanggal 19 April 2011.

Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology.* Singapore: Jon Wiley and Sohus Inc.

Steinhardt, M. dan Dolbier, C. 2008. Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health.* Vol. 56, No. 4, 445-453.

Stone, A A. dan Neale, J.M. 1984. New measure of daily coping development and preliminary result. *Juornal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 4, 892-906.

Sumartini, N. 2008. Daya lentur (*resilience*) pada penyandang cacat fisik bukan bawaan. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. 2004. Resilient Individual Use Positive Emotion to Bounce Back From Negative Emotion Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology.* Vol 86 - No. 2, 320-333.

Yusuf, S. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.