

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN RESILIENSI PADA
ANGGOTA TNI DALAM PENYELESAIAN TUGAS DINAS DI
RSPAU KOTA X**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND RESILIENCE IN
TNI MEMBERS IN COMPLETING OFFICIAL DUTIES AT RSPAU CITY X***

Fanisa Amelia Putri¹, Nanda Yunika Wulandari, M.Psi., Psikolog²

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta

²200810010@student.mercu-buana.yogya.ac.id

¹087719296393

Abstrak

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada anggota TNI dalam penyelesaian tugas dinas di RSPAU kota X. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi pada anggota TNI dalam penyelesaian tugas dinas di RSPAU kota X. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 80 anggota TNI yang terdiri dari 67 laki-laki dan 13 perempuan yang ada pada RSPAU. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner dari skala efikasi diri dan skala resiliensi. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Spearman rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan efikasi diri dan resiliensi memiliki hubungan positif dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,488 dengan $p=0,000$. Sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata kunci : efikasi diri, resiliensi, TNI

Abstract

The research was conducted with the aim of determining the relationship between self-efficacy and resilience in TNI members in completing official duties at RSPAU City X. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between self-efficacy and resilience in TNI members in completing official duties at RSPAU City X. The sample used in this study was 80 TNI members consisting of 67 men and 13 women at RSPAU. The data collection method used a questionnaire from the self-efficacy scale and resilience scale. The data analysis technique used Spearman rho correlation. The results of this study indicate that self-efficacy and resilience have a positive relationship with a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.488 with $p = 0.000$. So the proposed hypothesis can be accepted.

Keywords : self-efficacy, resilience, TNI

PENDAHULUAN

Tentara Nasional Indonesia (TNI) yaitu angkatan bersenjata yang diambil dari sebagian masyarakat umum yang disiapkan secara khusus dalam melindungi, mempertahankan keamanan negara serta bangsa dan keamanan nasional. Seperti yang diketahui TNI adalah institusi atau angkatan bersenjata yang bertugas untuk mempertahankan kedaulatan negara, menjaga keutuhan negara serta melindungi seluruh rakyat dan bangsa dari ancaman musuh (Chalim & Farhan, 2015).

Dalam menjaga kedaulatan negara, TNI memiliki peran utama yang terdapat didalam UU No.34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia. Tugas tersebut mencakup tiga fungsi utama, yaitu : (1) operasi militer untuk perang; (2) operasi militer selain perang; dan (3) tugas khusus yang diberikan oleh presiden. Adapun tugas TNI pada operasi militer selain perang ada pada bidang medis yang mencakup penyelamatan nyawa, pemeliharaan kesehatan prajurit, serta pelayanan bagi masyarakat (Gunaryono, 2009).

Connor, Davidson dan Grotberg (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi serta menangani suatu masalah yang diterima melalui kesulitan hidup yang terjadi. Sedangkan, menurut Reivich dan Shatte (2002) menambahkan bahwa pengertian dari resiliensi yaitu merupakan suatu proses merespon sesuatu dengan cara yang sehat dalam menghadapi suatu tantangan atau trauma, khususnya dalam menangani tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi ini mencakup pola pikir yang mampu mendorong individu dalam membuka pengalaman baru dan melihat kehidupan agar terus tumbuh dan berkembang

(Apriawal, 2022). Resiliensi tidak hanya membantu mereka bertahan dari berbagai situasi sulit, tetapi juga memperkuat dalam menyelesaikan tugas dinas secara optimal. Kemampuan ini sangat penting untuk menentukan bagaimana individu merespon dan menghadapi kesulitan yang sedang dialami dengan baik, sehingga fungsinya sebagai fondasi yang membantu individu dalam memperkuat mental dan emosional ketika dihadapi berbagai kesulitan (Afifah & Dian, 2016). Hasilnya diharapkan dapat mendukung kesehatan mental, meningkatkan kualitas pelayanan medis, dan memastikan optimalisasi tugas di lingkungan kerja.

Connor dan Davidson (2003) memiliki lima aspek yang dapat membantu menangani resiliensi yang rendah pada individu, yaitu : (1) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan; (2) percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stress; (3) penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain; (4) kontrol diri; dan (5) spiritualitas.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri yaitu keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menjalankan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan Rutter (1966) mendefinisikan bahwa efikasi diri sebagai "tingkat keyakinan individu tentang sejauh mana mereka memiliki kendali atas hasil kehidupan mereka sendiri". Efikasi diri dalam pandangannya mencerminkan sejauh mana individu percaya bahwa tindakan dan keputusan mereka dapat mempengaruhi hasil yang mereka alami dalam hidup. Selanjutnya, menurut Zimmerman (2000) efikasi diri sebagai keyakinan individu tentang kemampuannya

untuk menyelesaikan tugas tertentu dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Masten (2001) menjelaskan dengan adanya keyakinan tinggi pada diri individu akan mampu mengatasi dan trauma, serta cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi situasi krisis. Menurut penelitian Sari dan Wulandari (2015) menyoroti pentingnya efikasi diri dalam membangun resiliensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi memberikan landasan yang lebih kokoh bagi individu untuk mengembangkan resiliensi yang efektif, yang memungkinkan mereka untuk tetap bertahan dan berkembang meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Bandura (1997) menyatakan tiga aspek efikasi diri, yaitu: (1) tingkat; (2) kekuatan; dan (3) generalisasi. Dengan mengacu pada teori Bandura, Rotter, dan Zimmerman, penelitian ini akan mengukur sejauh mana efikasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat resiliensi anggota TNI dalam menghadapi penyelesaian tugas dinas mereka.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan resiliensi saling mempengaruhi. Peningkatan efikasi diri dapat berperan dalam mengembangkan resiliensi, dan sebaliknya, tingkat resiliensi yang tinggi dapat memperkuat efikasi diri pada individu. Pemahaman lebih lanjut tentang hubungan ini dapat membantu dalam mengembangkan intervensi psikologis yang lebih efektif terhadap individu dalam meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan individu pada anggota TNI yang sedang melaksanakan tugas dinas yang telah diterima dengan sebaik mungkin ketika berada pada masa-masa yang dirasakan di kantor atau lapangan. Adapun, penelitian ini

bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara efikasi diri dan resiliensi, serta dampaknya terhadap kemampuan anggota TNI dalam menyelesaikan tugas dinas yang penuh tantangan.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada anggota TNI medis dalam penyelesaian tugas dinas di RSPAU kota X?

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi individu pada anggota TNI medis saat menyelesaikan tugas dinas.

Maka didapatkan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi pada anggota TNI medis dalam penyelesaian tugas dinas di RSPAU kota X. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula resiliensi pada anggota TNI medis dalam penyelesaian tugas dinas di RSPAU kota X. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka akan semakin rendah pula resiliensi pada anggota TNI medis dalam penyelesaian tugas dinas di RSPAU kota X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimen dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada anggota TNI medis. Subjek penelitian terdiri dari 80 anggota TNI, baik laki-laki maupun perempuan, yang bertugas di RSPAU kota X. Sampel ini diambil berdasarkan kriteria

yang ditetapkan, dengan pertimbangan representasi jenis kelamin. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup dua instrumen, yaitu skala efikasi diri dan skala resiliensi.

Kedua skala ini telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala efikasi diri mengukur keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, sedangkan skala resiliensi menilai kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tantangan. Sehingga data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode korelasi *Spearman rho* untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan resiliensi. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk memastikan akurasi dalam analisis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan teknik analisis Spearman rho menunjukkan koefisien korelasi antara efikasi diri dengan resiliensi sebesar 0,488 dengan nilai $p=0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikansi antara efikasi diri dengan resiliensi, sehingga semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah resiliensi. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Tabel 1. Kategorisasi Efikasi Diri

Kategorisasi	Pedoman	Skor	N
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 60$	6
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$60 \leq X < 77$	56
Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$77 \leq X$	18
Total			80

Keterangan :

X : Skor subjek

μ : Mean teoritik

σ : Standar deviasi

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa hubungan efikasi diri dan resiliensi memiliki tingkat hubungan yang cukup. Sehingga nilai korelasi yang signifikan antara aspek efikasi diri dengan $R^2 = 0,317$; $36,222$ dan $p=0,000$. Adapun hasil kategorisasi subjek pada skala efikasi diri yaitu didapatkan hasil 8% (6 responden) pada subjek yang berada di kategorisasi rendah, sebanyak 70% (56 responden) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 23% (18 responden) berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada di kategorisasi sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Pedoman	Skor	N
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 114$	8
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$114 \leq X < 138$	56
Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$138 \leq X$	16
Total			80

Keterangan :

X : Skor subjek

μ : Mean teoritik

σ : Standar deviasi

Sedangkan, hasil kategorisasi subjek pada skala resiliensi didapatkan hasil 10% (8 responden) pada subjek yang berada di kategorisasi rendah, sebanyak 70% (56 responden) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 20% (16 responden) berada pada kategori tinggi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada di kategorisasi sedang. Hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil korelasi koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,317 yang menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 31,7% terhadap resiliensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa 68,3% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diuji oleh peneliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mempengaruhi resiliensi pada anggota TNI adalah keyakinan diri. Terdapat korelasi positif antara efikasi diri dan resiliensi pada anggota TNI medis di RSPAU kota X. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki, semakin kuat pula resiliensi mereka. Hal ini menegaskan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor penting yang memengaruhi kemampuan anggota TNI untuk menunjukkan keyakinan diri yang kuat dalam melaksanakan tugas dinas dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andre, Iryani, L., Ridwan, & Riyanto, T. (n.d.). Pengaruh *Adversityquotient* Terhadap *Resilience* Taruna Akademi Angkatan Udara.
- Afifah, Dian. (2016) Membangun Resiliensi: Sebuah Upaya Promosi Kesehatan Mental dengan Kerentanan Depresi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Aziz, R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Dan Resiliensi Pada Karyawan Yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja. *Jurnal Psikologi Indonesia*
- Azwar, S. (2007). Penelitian Tentang Karakteristik Butir Dan Subtes dari Tes Potensi Akademik (TPA) Versi 07A, yang Diteliti Berdasarkan Data Jawaban 198 Pelamar Program Magister Psikologi UGM.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy The Exercise of Control*. New York: *W.H. Freeman and Company*.
- Bonanno. (2004). "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive?".
- Chalim, M. A., & Farhan, F. (2015). Peranan dan Kedudukan Tentara Nasional Indonesia (TNI) di Dalam Rancangan Undang-Undang Keamanan Nasional di Tinjau Dari Perspektif Politik Hukum di Indonesia. *Jurnal Pembaharuan Hukum*.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*.
- Damayanti, D., Mustami'ah, D., & Patrika, F. J. (2021). *Hardiness, Efikasi Diri, Dan*

Problem Focused Coping Pada Anak Buah Kapal Berstatus Lajang Di KRI "X"
TNI Angkatan Laut. *Jurnal Psikologi Hangtuah*.

- Djaali. (2008). Buku Psikologi Pendidikan. Diterbitkan oleh Bumi Aksara.
- Aditya & David (2016). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Agresivitas Pada Anggota TNI AD KODAM IX/UDAYANA di Bali. *Psikologi Udayana*.
- Fajri, C., Amelya, A., Suworo, & Sairin. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad. *JIIP*.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: *Literature Review*. *JIPH*.
- Geshica, & Azwar. (2022). Konstruksi Alat Ukur Pantang Menyerah Prajurit TNI Angkatan Udara (IMPI-P32). *Psikologi Udayana*.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resiliency in Children: Strengthening the Human Spirit: Practice And Reflections*.
- Gunaryono, N. (2009). Kedudukan, Peran dan Fungsi TNI Dalam Ketatanegaraan Ditinjau dari UU No. 34 Tahun 2004 Tentang TNI. *TESIS*.
- Himmawan, & Handoyo. (2021). Stres Kerja Pada Penerbang Militer: Studi Kasus Penerbang Militer Di Satuan Penerbangan TNI X. *Fenomena*.
- Jagad, H. K. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan *Self-Regulated Learning* Pada Siswa SMPN X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Kartika, K. (2021). Keperawatan Bencana Efektivitas Pelatihan Bencana *Pre Hospital* Gawat Darurat dalam Peningkatan Efikasi Diri Kelompok Siaga Bencana dan Non Siaga Bencana Edisi I. *Yogyakarta: Deepublish*.
- Keye, D. M. (2013). *Investigation of The Relationship Between Resilience, Mindfullnes, and Academic Self-Efficacy*. *Open Journal Of Social Sciences*.
- Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2013). Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia No. 38 Tahun 2013 tentang Standardisasi Tenaga Kesehatan. Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id>.

- Kurniawati. (2022). *Transformational Leadership dan Job Performance Dengan Self-Efficacy Sebagai Variabel Mediasi Pada Anggota Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI-AD). Behavioral Studies.*
- Larose, S., & Guay, F. (2003). *The role of self-efficacy in resilience. Journal of Social and Clinical Psychology.*
- Lee, S., & Park, J. (2014). *Self-efficacy and resilience as predictors of mental health outcomes. Journal of Health Psychology*
- Linggi, G., Hindiarto, F., & Roswita, M. (2021). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikologi.*
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford University Press.*
- Maddi, S. R. (2005). *Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. Journal of Humanistic Psychology.*
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana.*
- Manuntung, A. (2018). Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi. *Malang: Wineka Media.*
- Manesi. (2022). Meningkatkan Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) Pada Kadet Mahasiswa Pendidikan Paramiliter. *Ilmiah Mandala Education.*
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Yang Dimoderatori Oleh *Locus of Control* Pada Mahasiswa Bidikmisi. *Psikodimensia.*
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist.*
- Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2017). Uji Validitas Konstruk Resiliensi.

- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2018). Efikasi Diri Akademik Dan Resiliensi Pada Siswa SMA Berasrama di Magelang. *GAMAJOP*.
- Oliver, R. (2020). *Mental health disorders. British Dental Journal*.
- Prayoga, D., Kurniawan, A. W., Adnan, I. Z., & Nurhadi, Z. F. (2018). Komunikasi Militer Pada Remaja Dalam Mengambil Keputusan Menjadi Prajurit TNI-AD Di Korem 062 Tarumanagara Garut. *Jurnal Liski*.
- Prihastuti. (2011). Profil Resiliensi Pendidik Berdasarkan *Resilience Quotient Test*. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*.
- Prussia, G. E., Anderson, J. S., & Manz, C. C. (1998). *Self-leadership and performance outcomes: the mediating influence of self-efficacy. Journal of Organizational Behavior*.
- Rahayu, T. S. (2022). Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologis Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, TBK (Alfamart) Wilayah Kartasura. *Skripsi*.
- Reivich, K. &. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles. New York: Random House Inc*.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*.
- Roswandi, D.A., Rosyidi, U., & Sujanto, B. (2021). Menguji Komitmen Penyuluh KB. *Yogyakarta: Jejak Pustaka*.
- Rudyanto, H. E. (2017). Pengaruh Kemampuan Membaca Pemahaman Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Pokok Bahasan Soal Cerita Kelas IV. *Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*.
- Rutten, B. P. F., Hammels, C., Geschwind, N., et al. (2013) *Resilience in Mental Health: Linking Psychological and Neurobiological Perspectives. Acta Psychiatrica Scandinavica*.
- Rutter, M. (1966). *Children of Sick Parents: An Environmental and Psychiatric Study. Oxford: Oxford University Press*.
- Rutter, M. (2006). *Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. Annals of the New York Academy of Sciences*.

- RSPAU Harjolukito. (2024). Sejarah RSPAU Harjolukito: Perkembangan dan prestasi. *RSPAU Harjolukito*.
- Safitri, R. G., & Qonitatin, N. (n.d.). Hubungan Antara *Work Engagement* Dengan Kecemasan Tertular Covid-19 Pada Tenaga Pendidik Di Akademi Militer.
- Sari, A., & Indrawati, B. (2016). Hubungan efikasi diri dengan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi*
- Sari, A., & Dwityanto, A. (2024). Pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa.
- Sari, S. P., Aryansyah, J. E., Ahman, & Saripah, I. (2023). Resiliensi Budaya Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Pedagogi Kedamaian. *Jurnal Nusantara of Research*.
- Sari & Wulandari. (2015). *Self-Resilience To Resist the Pressure of Life (Study On The Wife Of Member Of The Indonesian Army)*. *Jurnal Sosial Budaya*.
- Sari, K. & Ayu, C. (2017). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Resiliensi. *Nusantara of Research*.
- Sari, R., & Wulandari, F. (2017). Stres Kerja pada Tenaga Medis di Lingkungan Militer: Faktor dan Strategi Adaptasi. *Jurnal Kesehatan Militer*
- Salim, F., & Fakhrurrozi, M. (2020). Efikasi Diri Akademik Dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikologi*.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescent (11th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Santoso, D. (2018). Psikologi Militer: Ketahanan Mental Dalam Tugas. *Jakarta: Pustaka Militer*.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). *A Model of Behavioral Self-Regulation: Translating Intention Into Action*. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Sersiana, L. (2013). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Karir dan Persepsi Terhadap Masa Depan Karir dengan Kematangan Karir Siswa SMK PGRI Wonoasri Tahun Ajaran 2012/2013. *BK UNESA*.

- Sholehah, N. (2022). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dan *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Fakultas Psikologi UMBY. *Jurnal Psikolog*.
- Smith, et al (2018). "*The Paradox of Resilience in Workplace Well-Being*".
- Siebert. (2005). "*Personal and Occupational Factors in Burnout Among Practicing Social Workers: Implications for Research and Practice*". *Journal of Social Service Research*.
- Southwick. (2014). "*Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives*". *European Journal of Psychotraumatology*
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sumartini, Harahap, K. S., & Sthevany. (2020). Kajian Pengendalian Mutu Produk Tuna Loin *Precooked Frozen* Menggunakan Metode Skala Likert Di Perusahaan Pembekuan Tuna X. *AURELIA Jurnal*.
- Sulistiono. (2020). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Komando Pasukan Katak Di KODIKLATAL. *Psikologi*.
- Sulistiyowati, D., Gayatri, D., Handiyani, H., & Wahyuni, J. D. (n.d.). Gambaran Resiliensi dan Kesehatan Mental Perawat di Indonesia. *HIJP*.
- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). *Self-Efficacy* dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan *Meta-Analysis*. *Buletin Psikologi*.
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi Remaja Dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Wang, I. T. (2017). *Influence Of Social Support And Self-Efficacy On Resilience Of Early Career Registered Nurses*. *Western Journal of Nursing Research*.
- Wijaya, A. A., Setiawati, E., & Alfinuha, S. (2020). Menjadi Taruna Bahagia: Pelatihan

Resiliensi Untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Taruna Akademi Angkatan Laut. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*.

Yu, X., & Zhang, J. (2007). "Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People". *Social Behavior and Personality: An International Journal*.

Zimmerman, M. A. (2000). *Empowerment Theory: Psychological, Organizational, and Community Levels of Analysis*. *Handbook of Community Psychology*