

SOSIALISASI RESILIENSI PADA REMAJA: *YOU ARE STRONG THAN YOU THINK*

**Raissa Dwifandra Putri¹, Helga Graciani Hidajat², Nur Amin Barokah³,
Yaumul Rahmi⁴**

^{1, 2, 3, 4}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang,
Jalan Semarang No.5, Sumbersari, Malang
e-mail: raissa.dwifandra.fpsi@um.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan mental merupakan sesuatu yang menjadi sorotan di kalangan remaja saat ini. Situasi pandemi beberapa tahun belakangan ini, dapat menjadi salah satu faktor yang memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja. Pemberian sosialisasi ini ialah bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan mengedukasi para remaja terkait faktor protektif dari resiliensi yang dimiliki remaja, sehingga dapat membantu remaja menjadi pribadi resilien, mampu *coping* dari faktor risiko yang ada di sekitar mereka serta dapat menurunkan risiko masalah kesehatan mental pada diri remaja. Metode dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pendekatan edukatif yang terdiri dari pemberian sosialisasi pada remaja terkait resiliensi dan kegiatan penguatan dan bimbingan pada remaja berupa *sharing session*. Kegiatan pengabdian ini dilakukan bersama komunitas anak muda dari *Kingdom Mission Network*. Pelaksanaan *pre-test* dan *posttest* sebagai bahan evaluasi dalam mengukur pemahaman remaja terkait resiliensi. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman kepada remaja terkait resiliensi, remaja mampu mengidentifikasi faktor-faktor protektif dari resiliensi bagi individu, serta remaja mampu mengidentifikasi karakteristik untuk mendorong mereka menjadi pribadi yang resilien.

Kata Kunci: faktor protektif, kesehatan mental, remaja, resilien, resiliensi

Abstract

Mental health problems become spotlight among teenagers nowadays. The pandemic situation in recent years can be one of the factors that has an impact on adolescent mental health problems. Providing this socialization is a form of community service with the aim of educating adolescents regarding the protective factors of resilience possessed by adolescents, so it can help them become resilient individuals, able to cope with the risk factors that surround them, and can reduce the risk of mental health problems in young people. The method that used through an educative approach which consists of providing socialization to youth regarding resilience and strengthening activities and guidance to adolescents in the form of sharing sessions. Collaborator for this community service are young community from Kingdom Mission Network. Adolescents were given pre-test and posttest as evaluation material for achievement indicator. The results show that there is an increased understanding for adolescents regarding resilience, adolescents can identify aspects of resilience, and adolescents can identify characteristics to become resilient individuals.

Keywords: protective factors, mental health, adolescents, resilient, resilience

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental belakangan ini menjadi sorotan khususnya di kalangan remaja (Center fo Reproductive Health et al., 2022). Data *World Health Organization* (2021) menunjukkan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10 – 19 tahun mengalami gangguan mental dengan 13% beban penyakit secara global berada pada usia remaja. Masalah kesehatan mental yang sering dialami berupa depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Di Indonesia, didapatkan juga sebesar 34,9% remaja dilaporkan mengalami masalah kesehatan mental (Center fo Reproductive Health et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, situasi yang terjadi beberapa tahun belakangan ini, tepatnya selama masa pandemi *Covid-19*, memberikan beberapa dampak pada kesehatan mental remaja. Beberapa dampak tersebut diantaranya disebabkan karena diberlakukannya pembatasan sosial dan juga penutupan sekolah sehingga para remaja menampilkan masalah-masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, kekhawatiran, ketidakberdayaan, depresi, serta kurangnya motivasi (Grazzani et al., 2022; Viner et al., 2022). Sebuah *systematic review survey* yang dilakukan oleh Irawan, et.al. (2020) menyatakan bahwa dampak dari *pandemic Covid-19* pada kesehatan mental anak dan remaja sangat beragam dan substansial. Survei tersebut menjelaskan indikasi gejala masalah kesehatan mental yang sering ditemui pada anak dan remaja seperti kecemasan, depresi, kesepian, stres, dan ketegangan.

Di Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan Akbar & Aisyawati (2021) menunjukkan bahwa 76% partisipan penelitian yaitu mahasiswa di Jakarta yang terdiagnosis *Covid-19* mengalami *psychological distress*. Studi lain menunjukkan adanya dampak psikologis pada mahasiswa dari pembelajaran online selama pandemi *Covid-19*, yaitu mahasiswa mengalami kebosanan, terindikasi mengalami kecemasan khususnya bagi mereka dengan keluarga pendapatan yang rendah, dan gangguan emosional seperti perubahan *mood* (Irawan et al., 2020). Sebuah studi yang dilakukan oleh Rahmayanthi, et.al. (2021) juga menunjukkan terdapat sebanyak 59,5% remaja mengalami permasalahan psikologis, berupa *psychological distress* serta disfungsi sosial. Menurut WHO (World Health Organization, 2021), konsekuensi yang dapat terjadi dari gagalnya mengatasi

masalah kesehatan mental pada remaja dapat meluas hingga tahap usia dewasa, yang juga dapat berakibat pada rusaknya kesehatan fisik dan mental serta terbatasnya kesempatan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

Guna mengoptimalkan perkembangan remaja dalam mengatasi faktor risiko dari masalah kesehatan mental, beberapa studi menjelaskan bahwa remaja dapat melakukan *positive coping strategies* (Jones et al., 2021; Theberath et al., 2022). Studi yang dilakukan oleh Mesman, et.al. (2021) menjelaskan bahwa salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan dengan adanya pemahaman yang baik tentang konsep resiliensi pada remaja. Dalam studi tersebut ditunjukkan bahwa resiliensi yang tinggi berhubungan dengan rendahnya masalah kesehatan mental, sebab resiliensi itu sendiri mencakup faktor multisistem yang terdiri dari aspek individu, keluarga, sosial, hingga budaya. Menurut Masten (2014) resiliensi merupakan suatu kapasitas dari sebuah sistem untuk mampu beradaptasi dari gangguan yang mengancam kelangsungan hidup, fungsinya, ataupun sistem perkembangannya.

Definisi lain terkait resiliensi adalah ketahanan atau kelenturan, serta kemampuan bertahan dan mengatasi tekanan. Resiliensi merupakan salah satu *inner strength* yang dimiliki individu, yang terdiri dari faktor personal individu, faktor sumber daya lain individu, dan integrasi dari faktor personal individu dengan faktor sumber daya lain individu. Adapun faktor personal individu itu sendiri seperti optimisme, *self-compassion*, *self-efficacy*, *self-esteem*, religiusitas dan spiritualitas, harapan, kompetensi, dan orientasi terhadap masa depan. Sedangkan faktor sumber daya lain individu merupakan faktor dari luar diri individu, yang terdiri dari keluarga, memiliki mentor/*role* model, hubungan yang baik dengan teman sebaya, serta lingkungan yang suportif. Faktor integrasi itu sendiri dapat berupa keterlibatan dalam kegiatan prososial, kegiatan ekstrakurikuler, serta komunitas-komunitas kerohanian (Zimmerman, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, Grazzani et.al. (2022) menjelaskan bahwa resiliensi berperan dalam memediasi hubungan antara *SLE skills* dengan *internalizing problems*. Oleh karena resiliensi merupakan suatu kemampuan yang melibatkan multifaktor dalam diri individu maka diharapkan pemahaman akan resiliensi pada

remaja dapat menjadi upaya preventif dalam penanganan masalah kesehatan mental (Mesman et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada para remaja terkait resiliensi, faktor protektif yang dimiliki remaja, serta karakteristik individu resilien mampu *coping* dari faktor risiko yang ada di sekitar mereka. Adapun, target capaian dari pemberian sosialisasi ini ialah remaja mampu memahami tentang resiliensi, remaja mampu mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang ada dalam diri maupun lingkungan, dan remaja mampu mengidentifikasi karakteristik dari pribadi yang resilien

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh empat orang dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Metode pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan edukatif berupa pemberian sosialisasi. Artinya, dalam pelaksanaan pengabdian ini mengandung unsur edukatif atau memberikan pengetahuan kepada peserta terkait resiliensi dan faktor-faktor dalam mengembangkan resiliensi pada individu. Kegiatan sosialisasi ini diadakan selama dua hari yaitu pada tanggal 4-5 Juni 2022 melalui *Zoom Meeting*. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan melibatkan remaja dengan jenjang SMA hingga perguruan tinggi yang tergabung dalam komunitas anak muda nonprofit, *Kingdom Mission Network*, dengan total peserta sebanyak 20 orang.

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini berupa rapat koordinasi akhir bersama panitia pelaksana yaitu perwakilan dari *Kingdom Mission Network*. Rapat ini dilakukan melalui *Zoom Meeting* karena lokasi beberapa panitia dan pemateri yang berbeda-beda. Hasil rapat diperoleh ketetapan jadwal kegiatan, pembagian waktu untuk pemberian sosialisasi dan menjawab pertanyaan, dan pembagian tugas untuk panitia yang berperan baik sebagai moderator dan operator.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan sosialisasi terdiri atas dua kegiatan yaitu: (1) sosialisasi terkait resiliensi; (2) pendampingan untuk menjadi pribadi yang resilien. Pada hari

pertama tanggal 4 Juni 2022, kegiatan yang dilakukan ialah sosialisasi terkait resiliensi. Karakteristik peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini terdiri dari remaja berusia 15 – 19 tahun dengan tingkat pendidikan berjenjang antara SMA sampai Perguruan Tinggi (Tabel 1).

Tabel 1 Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah
Jenis Kelamin	
Laki-laki	6
Perempuan	14
Tingkat Pendidikan	
SMA	12
Perguruan Tinggi	8

Kegiatan diawali dengan pembukaan dari ketua panitia pelaksana dilanjutkan dengan pengenalan secara singkat peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *pre-test*, dan pemaparan materi terkait resiliensi. Pemaparan materi dilakukan dengan interaktif sebab terdapat dialog antara pemateri dan peserta. Selanjutnya, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya. Pada akhir sesi, peserta kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui pemahaman peserta terkait materi yang telah disosialisasikan.

Pada hari kedua tanggal 5 Juni 2022, kegiatan yang dilakukan berupa *sharing session* bersama peserta melalui *Zoom Meeting*. Kegiatan ini berisi pendampingan kepada peserta untuk mengidentifikasi sumber-sumber dalam diri peserta dan sumber-sumber yang berada dilingkungan sekitar peserta dan mengembangkannya guna menjadi faktor protektif bagi diri peserta untuk menjadi pribadi yang resilien. Pada awal kegiatan, pemateri berperan sebagai pendamping dalam mengawali kegiatan *sharing* dengan berkenalan lebih dekat dengan peserta, kemudian peserta juga diminta berbagi cerita terkait pengalaman hidup, sebagai upaya mengidentifikasi ketahanan peserta dalam menghadapi pengalaman tersebut.

Evaluasi Kegiatan

Pada tahap akhir dari kegiatan pengabdian ini, dilakukan evaluasi untuk melihat kebermanfaatannya dari kegiatan yang telah dilakukan. Sebelum

dilakukannya sosialisasi bersama peserta, peserta diberikan pertanyaan singkat untuk menguji pemahaman peserta terkait resiliensi dalam bentuk *pre-test*. Selanjutnya di akhir sesi penyampaian materi, peserta kembali diberikan pertanyaan singkat untuk menguji kembali pemahaman peserta terkait resiliensi dalam bentuk *posttest*. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada peningkatan pemahaman terkait resiliensi sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi dilakukan kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemberian sosialisasi ini diawali dengan kegiatan pembukaan oleh panitia pelaksana dari *Kingdom Mission Network*. Adapun kegiatan sosialisasi ini terdiri dari sosialisasi terkait resiliensi disertai dengan adanya pendampingan kepada peserta menuju pribadi yang resilien. Agenda dari kegiatan pertama, dilakukan pemberian sosialisasi terkait resiliensi. Sosialisasi ini dilakukan melalui *Zoom Meeting* dengan total peserta sebanyak 20 orang. Sebelum memulai kegiatan sosialisasi, peserta diberikan pertanyaan sederhana mengenai resiliensi dalam bentuk *pre-test*.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pemaparan materi terkait resiliensi (Gambar 1). Hal-hal yang dibahas dalam pemaparan materi terdiri dari identifikasi masalah yang sering dihadapi remaja, penilaian skala masalah tersebut bagi peserta, definisi resiliensi, dan aspek-aspek terkait resiliensi yang dapat dimiliki seorang remaja. Pada akhir pemaparan materi, peserta diminta untuk melakukan identifikasi sumber daya yang mereka miliki untuk menjadi pribadi yang resilien. Sumber-sumber resiliensi tersebut dapat terdiri dari aspek internal atau aspek dalam diri para peserta serta aspek eksternal atau aspek yang berada di lingkungan sekitar peserta.

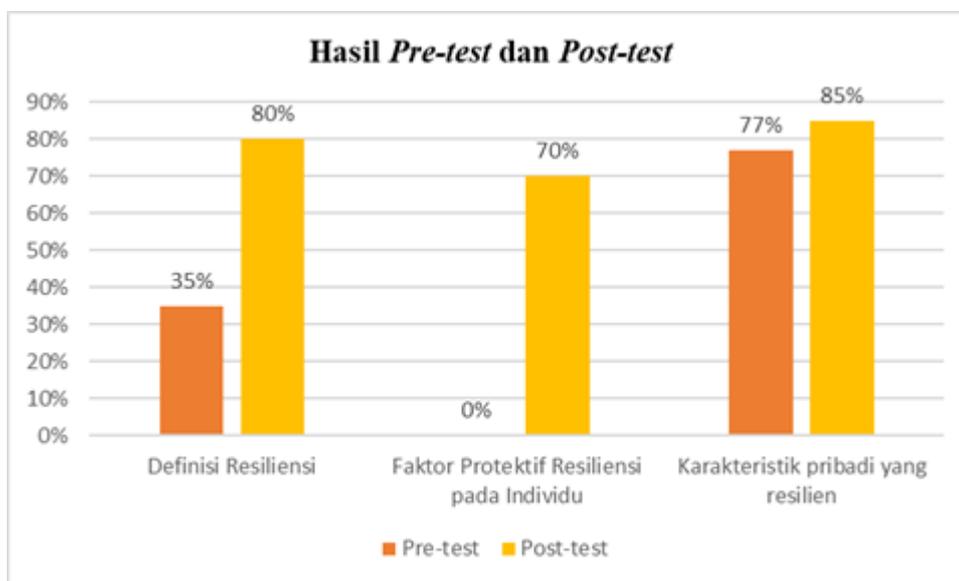


Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi Resiliensi Bersama Remaja Melalui Zoom Meeting

Kegiatan yang dilakukan menunjukkan respon positif dari para peserta karena terdapat interaksi tanya jawab antara peserta dan pemateri. Keingintahuan peserta yang begitu tinggi terkait resiliensi dan upaya yang dapat mereka lakukan untuk menjadi pribadi resilien di tengah kondisi yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Hal tersebut juga merupakan pertanyaan yang sering diajukan selama sesi tanya jawab. Pada akhir kegiatan sosialisasi, peserta kembali diberikan *posttest* untuk mengukur pemahaman peserta tentang resiliensi setelah diberikan sosialisasi.

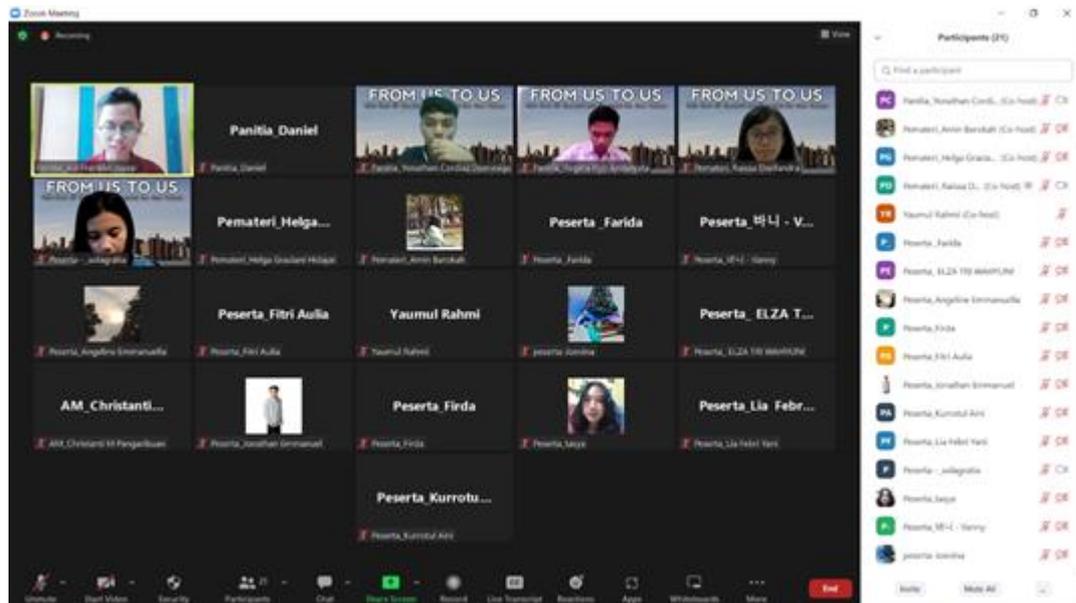
Melalui serangkaian kegiatan yang dilakukan maka didapatkan hasil bahwa pemahaman resiliensi kepada peserta didapati mengalami peningkatan (Gambar 2). Didapatkan dari jawaban peserta sebelumnya yang menggambarkan istilah resiliensi bukan sebagai ketahanan (35%), di akhir sesi remaja sudah mampu menjelaskan bahwa resiliensi ialah sebuah ketahanan diri (80%). Selanjutnya, remaja dalam mengidentifikasi faktor protektif peserta masih belum mampu mengidentifikasi hal-hal yang mereka miliki sebagai faktor protektif (0%). Namun, setelah dilakukan pemberian sosialisasi, peserta mampu mengidentifikasi faktor protektif resiliensi yang dimiliki individu (70%). Dalam mengidentifikasi karakteristik pribadi yang resilien, peserta telah memiliki pemahaman yang tinggi

(77%). Setelah, diberikannya sosialisasi terdapat meningkatkan dalam mengidentifikasi karakteristik pribadi yang resilien (85%). Hal ini sejalan dengan target capaian yang ingin dicapai melalui kegiatan ini.



Gambar 2 Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Posttest* Kegiatan Sosialisasi

Selanjutnya pendampingan dilakukan pada hari kedua melalui kegiatan *sharing session* bersama peserta untuk mengenal lebih dalam diri peserta, pengalaman yang mereka miliki, dan keadaan mereka saat ini (Gambar 3). Hal ini dilakukan untuk dapat melakukan pendampingan dan penguatan diri kepada peserta sehingga mereka mampu mengidentifikasi potensi diri ataupun hal – hal baik yang mereka miliki di sekitar mereka sebagai faktor protektif dari resiliensi. Peserta diarahkan untuk mengidentifikasi sumber-sumber kekuatan dalam diri mereka baik secara internal maupun eksternal dan dilakukan dengan berbagi cerita. Salah satu cuplikan cerita yang dibagikan oleh salah seorang peserta ialah ketika ia sedang berjuang untuk memasuki Perguruan Tinggi Negeri (PTN) meskipun kondisi tidak memungkinkan namun ia tetap memiliki optimisme untuk mencoba hingga akhirnya ia mampu membuktikannya untuk lolos di PTN. Berbagai pengalaman peserta dibagikan dalam sesi tersebut, sehingga hal ini dapat menjadi pembelajaran dan juga penguatan satu sama lain antar peserta.



Gambar 3 Sharing Session Bersama Peserta

Pembahasan

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang dilakukan terkait resiliensi, didapati bahwa istilah ini masih tergolong baru bagi peserta. Hal ini ditunjukkan dengan skor yang rendah pada jawaban peserta terkait istilah resiliensi. Menurut Zimmerman (2013), resiliensi merupakan suatu sistem atau kemampuan bagi individu untuk memanfaatkan aset (aspek internal) dan sumber daya yang dimiliki di luar individu, seperti lingkungan sosial untuk diintegrasikan menjadi suatu kesatuan yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dari kondisi yang mengancamnya. Resiliensi juga didefinisikan sebagai suatu kapasitas dari sebuah sistem untuk mampu beradaptasi dari gangguan yang mengancam kelangsungan hidup, fungsinya, ataupun sistem perkembangannya (Masten, 2014). Sehingga dapat didefinisikan bahwa istilah resiliensi berkaitan dengan ketahanan diri.

Selanjutnya, remaja juga belum memiliki pemahaman yang cukup dalam mengidentifikasi sumber-sumber yang dimiliki untuk meningkatkan resiliensi. Salah satu sumber internal, yang dikenal dengan nama *assets*, dalam resiliensi ialah *self-esteem*. Sebuah studi menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor positif dari resiliensi (Li et al., 2020). Selain sumber yang berasal dari internal (*assets*), keterlibatan individu dalam kegiatan-kegiatan sosial juga menjadi faktor protektif dari resiliensi (Masten, 2019). Hal ini sejalan dengan

studi yang dilakukan oleh Chin et al. (2023) bahwa dengan membantu remaja memiliki hubungan sosial yang kuat dan lingkungan yang membangun dapat meningkatkan resiliensi pada remaja. Oleh karena itu, dengan dilakukannya identifikasi sumber daya internal maupun eksternal yang dimiliki, individu akan mampu mengintegrasikannya sehingga nantinya individu tersebut mampu bertahan dalam setiap keadaan pahit yang dialaminya. Melalui pemahaman terkait resiliensi diharapkan peserta mampu untuk meningkatkan resiliensi bagi dirinya sendiri kelak. Menurut Gee, Sisk, Cohodes & Bryce (2022), upaya meningkatkan resiliensi merupakan salah satu strategi optimal yang dapat digunakan untuk intervensi ataupun *coping* dari stres bagi remaja dan dewasa muda.

Menurut Ungar (2014), salah satu hal yang dapat membuat resilien ialah memiliki banyak dukungan sosial yang kuat. Melalui, kegiatan *sharing session*, dapat menjadi salah satu bagian dalam memberikan dukungan sosial bagi para peserta. Selain itu, salah satu bentuk terapi milik salah satu tokoh Psikolog, Carl Rogers, yang dilakukan dalam psikoterapinya, ialah *encounter groups*, dimana kelompok tersebut dibuat dengan tujuan agar tiap individu mampu meningkatkan kesehatan psikologis serta keberfungsian diri pada banyak orang. Melalui *encounter groups* ini, Rogers mendapatkan bahwa semakin banyak individu yang mampu mengaktualisasikan diri mereka. (Schultz & Schultz, 2017). Demikian halnya, kegiatan *sharing session* ini diharapkan dapat menjadi *encounter groups* bagi remaja untuk saling memberikan penguatan satu sama lain hingga mereka bersama - sama dapat tumbuh menjadi pribadi resilien.

Keseluruhan kegiatan yang dilakukan untuk menunjukkan ketercapaian kegiatan sosialisasi ini. Semula remaja yang belum mengenal istilah resiliensi setelah diberikan sosialisasi ini remaja memiliki pemahaman yang lebih baik terkait resiliensi. Selanjutnya, melalui kegiatan pendampingan yang dilakukan, remaja mampu mengidentifikasi beragam faktor protektif yang dimiliki tiap remaja sehingga mampu mengubah cara pandang remaja akan ketidakmampuan yang dihadapi dalam suatu kondisi tertentu. Artinya, berbagai kondisi yang terjadi mungkin tidak selamanya baik bagi remaja, namun kesadaran yang dimiliki

remaja akan sumber daya yang ada dalam diri mereka menjadi hal penting karena akan membuat mereka menjadi pribadi resilien.

SIMPULAN

Resiliensi merupakan suatu kekuatan internal yang dimiliki setiap individu. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu ketahanan atau kelenturan, serta kemampuan bertahan dan mengatasi tekanan. Sosialisasi resiliensi kepada remaja ini diberikan dengan tujuan untuk mengedukasi para remaja terkait resiliensi, faktor protektif yang dimiliki remaja dimana resiliensi sehingga dapat membantu untuk *coping* dari faktor risiko yang ada di sekitar mereka dan diharapkan dapat menurunkan risiko masalah kesehatan mental pada diri remaja, serta menjadi pribadi yang resilien. Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi ini, didapatkan bahwa remaja memiliki peningkatan pemahaman terkait resiliensi, faktor-faktor protektif dari resiliensi, serta mampu mengidentifikasi karakteristik untuk mendorong mereka menjadi pribadi yang resilien. Pemahaman terkait resiliensi pada remaja dapat digunakan sebagai upaya preventif maupun strategi *coping* bagi remaja sendiri dalam menjaga dirinya agar tidak mengarah pada masalah kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping strategy, social support, and psychological distress among university students in Jakarta, Indonesia during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 694122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia-national adolescent mental health survey (i-namhs): laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Gee, D. G., Sisk, L. M., Cohodes, E. M., & Bryce, N. V. (2022). Leveraging the science of stress to promote resilience and optimize mental health interventions during adolescence. *Nature Communications, 13*(1), 5693. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-33416-4>
- Grazzani, I., Agliati, A., Cavioni, V., Conte, E., Gandellini, S., Lupica Spagnolo, M., Ornaghi, V., Rossi, F. M., Cefai, C., Bartolo, P., Camilleri, L., & Oriordan, M. R. (2022). Adolescents' resilience during COVID-19 pandemic and its mediating role in the association between SEL skills and mental

- health. *Frontiers in Psychology*, 13, 801761. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801761>
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic covid-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 07(1), 53–60.
- Jones, E. A. K., Mitra, A. K., & Bhuiyan, A. R. (2021). Impact of covid-19 on mental health in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2470. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>.
- Li, J., Chen, Y., Zhang, J., Lv, M., Välimäki, M., Li, Y., Yang, S., Tao, Y., Ye, B., Tan, C., & Zhang, J. (2020). The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Masten, A. S. (2014). *Global Perspectives on resilience in children and youth—masten—2014—child development—wiley online library*, (Online), (tersedia di <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.12205>).
- Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586–592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Kesehatan mental remaja selama pandemi covid-19. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. <http://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1417>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (eleventh). Cengage Learning.
- Theberath, M., Bauer, D., Chen, W., Salinas, M., Mohabbat, A. B., Yang, J., Chon, T. Y., Bauer, B. A., & Wahner-Roedler, D. L. (2022). Effects of COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents: A systematic review of survey studies. *SAGE Open Medicine*, 10, 205031212210867. <https://doi.org/10.1177/20503121221086712>
- Ungar, M. (2014). *Thinker in residence resilience*, (Online), (tersedia di <https://www.ccyp.wa.gov.au/media/1119/report-2014-thinker-in-residence-michael-ungar-resilience-may-2014.pdf>).
- Viner, R., Russell, S., Saulle, R., Croker, H., Stansfield, C., Packer, J., Nicholls, D., Goddings, A.-L., Bonell, C., Hudson, L., Hope, S., Ward, J., Schwalbe, N., Morgan, A., & Minozzi, S. (2022). School closures during social lockdown and mental health, health behaviors, and well-being among children and adolescents during the first covid-19 wave: a systematic review. *JAMA Pediatrics*, 176(4), 400. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.5840>
- World Health Organization. (2021, November 17). *Adolescent mental health*, (Online), (tersedia di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>).
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory: a strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381–383. <https://doi.org/10.1177/1090198113493782>