

***Positive Attachment, Mindfulness* dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru**

Dewi Khurun Aini

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
dewi_khurun@walisongo.ac.id

Abstrak

Perubahan kondisi masyarakat di seluruh aspek kehidupan di masa pandemi membutuhkan upaya penyesuaian diri untuk tetap bertahan di era tatanan baru. Sebuah kemampuan untuk bertahan pada keadaan sulit, berusaha untuk belajar dan beradaptasi pada keadaan untuk bangkit menjadi pribadi yang lebih tangguh, kreatif mencari solusi, tabah, gigih disebut dengan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran *positive attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi remaja di era tatanan baru di Kota Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 220 remaja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu skala *positive attachment*, skala *mindfulness* dan skala resiliensi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis melalui analisis regresi untuk mengetahui hubungan dan peranan antara variabel *positive attachment*, *mindfulness* dan resiliensi anak. Analisis regresi secara parsial dan secara bersama-sama menunjukkan bahwa *positive attachment* dan *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi remaja di masa new normal dengan nilai $P=0,00<0,05$ dan nilai F hitung=2622,46, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan dan positif antara *positive attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi remaja di era tatanan baru.

Kata kunci: positive attachment, mindfulness, resiliensi, remaja

Pendahuluan

Berkaitan dengan peristiwa atau kondisi yang menantang, sebagaimana dialami oleh masyarakat seluruh dunia yang sedang menghadapi serangan virus Covid-19, yang mana merupakan kondisi yang menyebabkan individu mengalami banyak perubahan dalam hampir semua aspek kehidupannya. Kondisi tersebut tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, akan tetapi juga anak-anak, remaja dan lansia. Menurut data Satgas Covid-19 per Juli 2020, pandemi rentan memberi tekanan emosional kepada anak dan remaja, seperti takut yang berlebihan dan

kebosanan. Proses belajar jarak jauh juga dapat membawa risiko masalah kesehatan jiwa anak dan remaja. Berdasarkan studi yang telah dilakukan, menyebutkan bahwa 37% anak dan remaja tidak dapat mengatur waktu belajar, 30% anak dan remaja kesulitan memahami pelajaran, dan 21 % anak dan remaja tidak memahami instruksi guru (Guessoum, Selim Benjamin, 2020).

Berdasarkan Temuan Rapid Need Assesment Save the Children (2020); Kementerian PPPA (2020), menyebutkan bahwa risiko yang dihadapi oleh anak dan remaja, yaitu kehilangan orang tua, kehilangan akses pada pendidikan berkualitas, kesejahteraan yang terancam, kehilangan layanan kesehatan berkualitas, berkurangnya akses pada anak dan remaja disabilitas, *cyber bullying*, resiko berganda di daerah bencana, peningkatan kekerasan domestic serta kerentanan anak dan remaja terkena covid-19. Hal senada disampaikan bahwa tekanan psikososial cenderung meningkat di kalangan anak dan remaja. Resiko-resiko tersebut memberikan dampak psikologis pada anak dan remaja. Hal tersebut membuktikan bahwa tekanan psikososial cenderung meningkat di kalangan anak dan remaja, bahkan beberapa hasil studi menunjukkan bahwa anak dan remaja juga mengalami kekerasan fisik dan kekerasan verbal (CDC, 2020) (Guessoum, Selim Benjamin, 2020).

Penentuan fokus pada remaja yang masih berstatus sebagai pelajar, dilatar belakangi oleh karena tantangan yang harus dihadapi, selain menghadapi perubahan fisik, psikologis sebagai sebuah tugas perkembangan mereka sebagai periode transisi, mereka juga dihadapkan pada tuntutan perubahan pola sistem belajar mengajar.

Perkembangan masa remaja merupakan periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa remaja terjadi perubahan pada psikologis, sosial, dan intelektual (Santrock., 2005). Sebuah kemampuan untuk bertahan pada keadaan sulit dan berusaha untuk belajar dan beradaptasi pada keadaan untuk bangkit menjadi manusia yang lebih tangguh, kreatif mencari solusi, tabah, tangguh, gigih disebut dengan resiliensi. Resiliensi

menjadi pembahasan yang semakin penting bagi anak, remaja, siswa, orang tua, pendidik, sekolah atau masyarakat sebagai akibat dari pandemi covid-19 yang terjadi pada tahun 2020 ini.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dari pengalaman negatif atau situasi penuh resiko, bahkan menjadi lebih kuat selama menjalani proses pengalaman negatif tersebut (Hague, Gill & Mullender, 2006; Masten, A. S., & Gewirtz, 2006; Reivich, K., & Shatte, 2002b). Dampak kesulitan-kesulitan yang dialami (*childhood adversity*) pada anak dan remaja secara umum berisiko pada kesehatan mental dan fisik (Bachler, E., Frühmann, A., Bachler, H., Aas, B., Nickel, M., & Schiepek, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut, menjadi hal yang penting untuk diteliti, agar remaja memiliki kemampuan resiliensi, yang mencakup regulasi emosi, *impulse control*, *optimisme*, *causal analysis*, *reaching out*, *self efficacy*, dan *empati* (Reivich, K., & Shatte, 2002b, 2002a). Dalam penelitian ini menjadikan *mindfulness* sebagai salah satu prediktor, yang berkaitan dengan faktor internal individu. *Mindfulness*, yaitu memberikan perhatian dengan cara tertentu, memfokuskan pada satu hal dengan sengaja, saat ini, tanpa menghakimi atau tanpa memberikan penilaian tertentu. Dalam *mindfulness* menunjukkan beberapa fase, yaitu mengamati, mendeskripsi, menyadari tindakan, tidak menghakimi, dan tidak reaktif (Baer, 2008; Brown, K. W., & Ryan, 2003).

Mindfulness adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini dan tidak menghakimi, menikmati setiap pengalaman dari pengalaman (Kabat-Zinn, 1990) (Zinn, 2013). *Mindfulness* sudah terbukti efektif untuk remaja antara lain menurunkan stress (Maharani, 2013), serta *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, *wellbeing* dan menjadikan hidup semakin berkualitas (Brown, K. W., & Ryan, 2003; Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, 2007; Rini Junita Bakri Hasanudin, Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, 2019; Wenita Cyntia Savitri & Listiyandini, 2017). Prinsip dalam *mindfulness* adalah tentang adanya perhatian dan kesadaran dan mampu mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan faktor protektif lain yang dianggap sebagai prediktor yang ikut mempengaruhi resiliensi remaja di masa pandemi yaitu faktor eksternal lingkungan keluarga, yang dalam hal ini secara spesifik mengkaji pola kelekatan positif (*secure attachment*). Faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari internal dan eksternal. Dari eksternal di antaranya adalah *positive attachment*. Kelekatan positif (*positive attachment*) adalah keterikatan atau kepercayaan rasa aman yang diperoleh remaja dari orang tuanya atau pengasuhnya, yang berupa kasih sayang, yang mengembangkan rasa percaya diri, ego, serta konsep diri pada remaja sehingga membantu mereka dalam menghadapi kondisi yang menekan, serta ketika dalam menghadapi masalah saat kondisi new normal dan bentuk-bentuk perilaku penyesuaian di era tatanan baru. Kelekatan positif (*secure attachment*) adalah keterikatan atau kepercayaan rasa aman yang diperoleh remaja dari orang tuanya atau pengasuhnya, yang berupa kasih sayang, yang mengembangkan rasa percaya diri, ego, serta konsep diri pada remaja sehingga membantu mereka dalam menghadapi kondisi yang menekan, serta ketika dalam menghadapi masalah.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran *positive attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi remaja di era tatanan baru, dengan berdasarkan prinsip pembelajaran yang ramah, humanis, dan mengembangkan seluruh potensi remaja di Kota Semarang.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional (Creswell, 2016; Sugiyono., 2013). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di Kota Semarang yang berstatus sebagai pelajar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 220 remaja.

Instrumen penelitian menggunakan skala resiliensi, skala *positive attachment*, dan skala *mindfulness*. Pilihan-pilihan jawaban dari skala yang digunakan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Bentuk

penskoran dari skala tersebut, pada aitem favourable diberikan skor 4 = sangat sesuai, 3 = sesuai, 2 = tidak sesuai, 1 = sangat tidak sesuai. Sebaliknya, untuk aitem unfavourable maka penskorannya adalah 1 = sangat sesuai, 2 sesuai, 3 = tidak sesuai, 4 = sangat tidak sesuai. Ketiga skala tersebut, diujicobakan terlebih dahulu kepada 40 responden sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala, yaitu skala resiliensi skala *positive attachment*, dan skala *mindfulness*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis melalui analisis regresi untuk mengetahui hubungan dan peranan antara variabel *positive attachment*, *mindfulness* dan resiliensi remaja.

1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang ditujukan kepada partisipan (remaja) didasarkan pada teori Reivich dan Shatte. Tingkat resiliensi remaja dapat dilihat dari hasil pengisian skala yang disusun berdasarkan teori yang disampaikan Reivich dan Shatte (Reivich, K., & Shatte, 2002b) yang diharapkan semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala resiliensi maka semakin tinggi pula resiliensi remaja, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh dari skala resiliensi remaja, maka menunjukkan semakin rendah resiliensi remaja.

Aspek resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out* (Reivich, K., & Shatte, 2002a). Dua buah keterampilan yang membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*), yang bermanfaat pula dalam hal menjaga fokus pikiran individu, serta mengurangi stress yang dialami oleh individu. Daya lenting remaja (resiliensi), dikur dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari (Reivich, K., & Shatte, 2002b). Jumlah butir aitem sebanyak 32 butir sebelum uji coba, dan tidak ada yang gugur dengan skor *corrected total item correlation* bergerak dari 0,376 – 0,788 dan skor *cronbach alpha* sebesar 0,938.

2. Skala *Positive Attachment*

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik skala *positive attachment (secure attachment)* menurut teori Ainsworth (Crain, 2007) yang memiliki indikator, yaitu (1). Anak yakin pada orang tua karena orang tua sensitif dan responsif; (2). Anak merasa tenang saat ditinggal orang tua meski tidak ditunggu; (3). Anak menunjukkan kebahagiaan ketika orang tua kembali.

Kelekatan positif (*positive attachment*) diukur dengan skala *positive attachment* yang disusun peneliti berdasarkan berdasarkan teori dari (Holmes, 1993). Sebelum uji coba, jumlah aitem skala ini sebanyak 36 butir dan tidak ada yang gugur setelah diujicobakan. Skor validitas berdasarkan skor *corrected item total correlation* bergerak dari 0,351 – 0,749 dengan skor *cronbach alpha* sebesar 0,943.

Tingkat *positif attachment* dapat dilihat dari hasil pengisian skala *positif attachment* yang diharapkan semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala *positif attachment* maka semakin tinggi pula *positif attachment* remaja, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh dari skala *positif attachment*, maka menunjukkan semakin rendah *positif attachment* remaja. *Positive attachment* adalah derajat keamanan yang dialami individu yang berakar pada rasa percaya dalam hubungan interpersonal dengan ditandai adanya keintiman, memiliki karakteristik *self-esteem* dan kepercayaan interpersonal yang tinggi. *Secure attachment (positive attachment)* terdiri dari aspek *self image* atau *self evaluation* dan *dimensi social self* (Holmes, 1993; Rika Aulya Purnama, 2017).

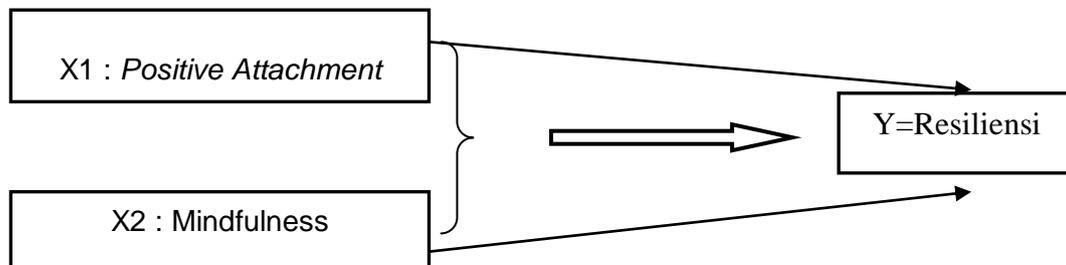
3. Skala *Mindfulness*

Mindfulness merupakan hal yang diprediksi sebagai salah satu psikoterapi yang efektif dalam proses penyembuhan kondisi emosi. Pada saat psikoterapi menggunakan *mindfulness* berjalan dengan lancar, klien biasanya akan mengembangkan suatu sikap penerimaan terhadap berbagai emosi yang dihadapi, baik positif maupun negatif, seperti takut, marah, sedih, gembira, lega, jenuh, dan sebagainya. *Mindfulness* berfokus pada perasaan dan pikiran,

sensasi tubuh, pengalaman pribadi individu, pernafasan (Germer, 2009). Teknik *mindfulness* berfungsi menghadirkan perhatian dan kesadaran terhadap peristiwa saat ini (*present moment*).

Selanjutnya, pengukuran *mindfulness* diukur dengan menggunakan skala *mindfulness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari (Kabat-Zinn, 1990). Sebelum uji coba, jumlah aitem skala ini sebanyak 32 butir dan tidak ada yang gugur setelah diujicobakan. Skor validitas berdasarkan skor *corrected item total correlation* bergerak dari 0,374- 0,791 dengan skor *cronbach alpha* sebesar 0,842.

Skema variabel yang dibahas dalam penelitian ini ditunjukkan pada skema berikut:



Gambar.1. Skema Kerangka Teori Variabel Penelitian

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan bantuan media SPSS 24 *for Windows*. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji statistik deskriptif dan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji asumsi klasik yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas, dan heteroskedastisitas. Pada uji hipotesis, metode analisis data yang digunakan adalah uji regresi berganda. Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Hasil

Paparan data penelitian, terdiri dari gambaran *positive attachment*, *mindfulness*, dan resiliensi pada partisipan dan juga hasil uji regresi untuk

mengetahui peran *positive attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi pada remaja.

Tabel.1. Pengaruh Variabel X1 dan X2 terhadap Y
 Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.283	1.248		-.227	.821
	Positive Attachment	.979	.015	.967	65.863	.000
	Mindfulness	.028	.013	.032	2.199	.029
Dependent Variable: Resilience						

Analisis hipotesis untuk pengaruh X1 (*positive attachment*) terhadap Y (*resilience*) adalah sebesar $P = 0,000 < 0,05$ dan nilai *t* hitung $65,863 > t$ tabel $1,962$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 (*positive attachment*) terhadap Y (*resilience*).

Analisis hipotesis untuk pengaruh X2 (*mindfulness*) terhadap Y (*resilience*) adalah sebesar $P = 0,029 < 0,05$ dan nilai *t* hitung $2.199 > t$ tabel $1,962$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang berarti terdapat pengaruh X2 (*mindfulness*) terhadap Y (*resilience*).

Tabel.2. Analisis pengaruh variabel X1 dan X2 secara simultan
 ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6910.019	2	3455.009	2622.463	.000 ^b
	Residual	285.890	217	1.317		
	Total	7195.909	219			

a. Dependent Variable: Resilience

b. Predictors: (Constant), Mindfulness, Positive Attachment

Berdasarkan output SPSS tersebut, diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $2622,463 > F$ Tabel $1,65251$, sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis ketiga diterima, yang berarti terdapat pengaruh X1 (*positive attachment*) dan X2 (*mindfulness*) secara simultan terhadap Y (resiliensi).

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.980 ^a	.960	.960	1.14781

a. Predictors: (Constant), Mindfulness, Positive Attachment

Diskusi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *positive attachment* dan *mindfulness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja. Hasil uji hipotesis ini ditandai dengan nilai $F = 2622,463 > F$ Tabel dengan tingkat signifikansi $P < 0,05$ yaitu $P = 0,00$ [sangat signifikan]. Besarnya pengaruh *positive attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi remaja ini sebesar 56,8%. Selebihnya, faktor prediktor sebesar 43,2% dipengaruhi oleh hal lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan dari *positive attachment* dan *mindfulness* terhadap resiliensi pada remaja yang masih bersetatus sebagai pelajar. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bisa bangkit dari kondisi sulit dan mampu kuat lagi meskipun pernah menjadi lemah dan jatuh sebelumnya. Kemampuan untuk beradaptasi dan mampu bertahan, tenang dalam situasi yang sulit atau tidak menyenangkan.

Resiliensi membutuhkan kestabilan emosi yang mengarahkan individu untuk menjalin relasi dengan orang lain, identifikasi masalah, dan upaya serta strategi apa yang akan dilakukan. Sedangkan untuk memiliki resiliensi yang bagus dibutuhkan kemampuan *perseverance*. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketika individu tidak mampu mengatur regulasi emosi yang baik, dan tidak mampu bertahan dalam kondisi yang sulit (resilien), maka individu akan mengalami kesulitan

dalam hal menjalin hubungan relasi dengan orang lain. Perubahan keadaan saat pandemi membuat remaja harus ikut berubah dan bertahan. Selain itu kondisi pandemi juga menuntut remaja untuk memiliki keadaan stabil untuk menentukan langkah yang mungkin diambil terhadap apa saja yang dihadapi dalam kehidupannya, atau upaya terbaik dan strategi mencapai tujuan (*perseverance*). Selain *Perseverance*, individu juga membutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosi. Regulasi emosi dibutuhkan individu untuk tetap tenang dan memiliki pikiran fokus untuk menentukan cara penyelesaian masalah. *Perseverance* dan *emotion regulation* merupakan modal kuat individu untuk dapat memiliki resiliensi.

Remaja yang memiliki daya tahan, daya lenting, dan daya bangkit (resilien) tentunya terbentuk oleh *protective factor*, yaitu internal diri individu, dan eksternal. Faktor internal, yaitu kekuatan pribadi individu, dari segi *mindset berfikir*, kemampuan *impuls control*, regulasi emosi, empati, *causal-analysis*, *reaching out* tentunya merupakan hasil dari upaya pembentukan konsep diri dan kesadaran dalam diri yang baik (Bukhori, Hassan, Hadjar, & Hidayah, 2017; Reivich, K., & Shatte, 2002a). Ketika individu dihadapkan pada kesulitan atau penderitaan (*stressors, adversity, risks*), maka ada dua tipe respon terhadap *stressors, adversity, risks* tersebut, yaitu (1).*disruption* dan (2). *individual & environmental protective factor*.

Secara umum individu ketika menghadapi masalah baik yang berupa (*stressors, adversity, risks*), maka akan mengalami *disruption* yang pada kondisi berikutnya menjadi mampu menyesuaikan diri (*reintegration*). *Reintegration* yang ditunjukkan oleh individu antara individu yang satu dengan individu yang lainnya menunjukkan kondisi yang beragam. Dari hasil beberapa penelitian menunjukkan terdapat individu yang dalam menghadapi masalah, mampu menunjukkan penyesuaian diri yang baik untuk kembali pada kondisi semula (*reintegration to comfort zone*), akan tetapi kebanyakan orang ditinjau dari faktor protektif dan faktor resiko menunjukkan beberapa kondisi, yaitu mengarah kepada terjadinya gangguan-gangguan dalam kondisi psikologis (*disfunctional reintegration*), terdapat

pula yang menunjukkan penyesuaian yang tidak sesuai atau disebut dengan istilah *reintegration* yang mengarah pada *reintegration with loss (maladaptation)*, dan yang diharapkan adalah seorang individu mampu tidak hanya kembali pada kondisi semula atau bahkan melebihi dan mampu mengambil pembelajaran dari peristiwa yang dialaminya (*reintegration with resilience*).

Para ahli psikologi perkembangan, dewasa ini semakin menilai secara kritis pentingnya kelekatan positif (*positive attachment*) antara anak dengan orang tua. Kelekatan didefinisikan sebagai sebuah proses berkembangnya ikatan emosional secara resiprokal (timbang balik) antara anak dan pengasuh (orang tua). Kelekatan yang baik dan sehat (positif) antara anak dengan orang tua di antaranya ditunjukkan dengan penerimaan kasih sayang yang stabil dari kehadiran orangtua yang konsisten, perhatian dan kasih sayang, kontak mata dan sentuhan hangat yang penuh kasih sayang dan senyuman, kemampuan membina hubungan yang hangat, mengasihi sesama dan peduli terhadap orang lain, pengasuhan yang penuh dengan penerimaan (*acceptance*), memberikan arahan secara proporsional, empatik, penuh kesabaran, pengertian yang dalam, berusaha memahami kondisi dan perasaan yang dirasakan oleh anak. Lebih lanjut, Erikson menyebutkan bahwa figur orang tua, pola pengasuhan yang konstan dan stabil akan membentuk rasa percaya diri dan keyakinan pada anak bahwa orang tuanya selalu siap menanggapi kebutuhannya, serta anak akan merasa dicintai dan disayangi (Erikson, 1968).

Attachment berfungsi sebagai suatu bentuk pertahanan dan kebutuhan terhadap rasa aman. Perasaan aman yang dihasilkan dari (*secure attachment*) memiliki hubungan erat dengan kemampuan untuk mengembangkan kreatifitas dan eksplorasi (menguasai lingkungan), serta tahan banting serta tumbuh menjadi individu yang mampu bergaul dengan sehat, memiliki hubungan sosial yang sehat (Holmes, 1993). Kelekatan remaja terhadap orang tua (keluarga) dapat membantu mereka dalam mengembangkan kompetensi sosial dan kesejahteraan sosialnya (Santoso, 2011; Santrock., 2005; Santrock, 2007). Remaja yang memiliki kelekatan yang aman (*positive attachment*) menunjukkan lebih banyak berkembang emosi

positifnya (Rika Aulya Purnama, 2017), memiliki empati yang lebih besar dan lebih mampu mengambil hikmah.

Resiliensi dapat dicapai dengan meningkatkan *mindfulness*, mengurangi penolakan terhadap pengalaman, perasaan negative (Tanay, G., Lotan, G., & Bernstein, n.d.). Kesejahteraan anak dan remaja pada era tatanan baru, menjadi tanggung jawab bersama, di antaranya dengan meningkatkan resiliensi mereka. Resiliensi remaja lebih ditekankan pada kemampuan untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi, beradaptasi dengan tekanan dan masalah yang dihadapi, serta mengembangkan kompetensi (sosial, akademik, psikologis) di mana hal ini perlu dilakukan dengan baik. Dua langkah cara yaitu mitigasi (meminimalkan dampak resiko), serta yang kedua adalah mengembangkan resiliensi.

Mitigasi atau meminimalkan dampak risiko dalam kehidupan remaja, dapat dilakukan dengan cara, yaitu dengan meningkatkan kedekatan positif di antaranya, parenting yang positif, komunikasi asertif, pola relasi interaksi yang baik anatar anggota keluarga, dapat dilakukan untuk meminimalkan risiko dengan tujuan agar anak dan remaja belajar memecahkan masalah, mengambil keputusan, membuat perencanaan, menetapkan target dan belajar membantu orang lain sesuai kemampuannya, sehingga lambat laun akan meningkatkan konsep diri yang positif pada remaja, dan semua keterampilan tersebut secara konsisten akan menjadi faktor kritis yang menentukan dalam pengembangan resiliensi remaja (Henderson, 2003).

Kekuatan kesabaran, ketenangan dan *kekhusyu'an* akan benar-benar dimiliki oleh remaja ketika di masa *new normal*, manakala dilengkapi dengan dukungan sosial yang dalam hal ini adalah pola relasi dan interaksi yang penuh dengan kasih sayang, ketulusan dan cinta, dan hal itu dapat diwujudkan dengan terpenuhinya *positive attachment*. *Positive attachment* dan *mindfulness* berhubungan dengan kemampuan resiliensi remaja. Pola hubungan dari variabel bebas dan variabel tergantung adalah hubungan positif. Pola hubungan positif ini menjelaskan bahwa jika remaja semakin memiliki kelekatan yang positif dengan orangtua atau

keluarganya dan memiliki kemampuan menyadari sepenuhnya, seutuhnya dan fokus terhadap (penyadaran diri/ *mindful*) yang tinggi maka resiliensi mereka semakin tinggi. Berdasarkan dengan kedua prediktor yang telah dikaji, gambaran tersebut menunjukkan apabila remaja meningkatkan kelekatan yang positif terhadap orang tua dan keluarganya dan semakin menyadari sepenuhnya akan diri (*mindful*) maka kemampuan adaptasi dan keteguhan, ketangguhan, kebertahanan dalam situasi sulit (resiliensi) akan semakin meningkat.

Simpulan

Penelitian ini membahas resiliensi remaja yang berstatus sebagai pelajar di era *new normal* dengan menjadikan *positive attachment* dan *mindfulness* sebagai prediktor. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat berusaha bangkit dari kondisi sulit dan mampu kuat lagi meskipun pernah menjadi lemah dan jatuh sebelumnya. Kemampuan untuk beradaptasi dan mampu bertahan dalam situasi yang sulit atau tidak menyenangkan. Temuan pada penelitian ini mengungkap bahwa *positive attachment* dan *mindfulness* memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap resiliensi remaja. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa *positive attachment* dan *mindfulness* berhubungan dengan kemampuan resiliensi remaja. Pola hubungan dari variabel bebas dan variabel tergantung adalah hubungan positif. Pola hubungan positif ini menjelaskan bahwa jika remaja semakin memiliki kelekatan yang positif dengan orangtua atau keluarganya dan memiliki kemampuan menyadari sepenuhnya, seutuhnya dan fokus terhadap (penyadaran diri/ *mindful*) yang tinggi maka resiliensi mereka semakin tinggi.

Berdasarkan dengan kedua prediktor yang telah dikaji, gambaran tersebut menunjukkan apabila remaja meningkatkan kelekatan yang positif terhadap orang tua dan keluarganya dan semakin menyadari sepenuhnya akan diri (*mindful*) maka kemampuan adaptasi dan keteguhan, ketangguhan, kebertahanan dalam situasi sulit (resiliensi) akan semakin meningkat. Temuan dalam penelitian ini dapat

memberikan masukan dan saran pad aorang tua daan keluarga agar dapat menerapkan *positive attachment* dan *mindfulness*, sehingga akan terbentuk remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi dan bahagia.

Daftar Pustaka

- Bachler, E., Frühmann, A., Bachler, H., Aas, B., Nickel, M., & Schiepek, G. K. (2018). The effect of childhood adversities and protective factors on the development of child-psychiatric disorders and their treatment. *Frontiers in Psychology*, 9, 2226. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02226>
- Baer, R. A. et al. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and Non Meditating Samples. *Assesment*, volume 15, (3), September 2008). <https://doi.org/DOI:10.1177/1073191107313003>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84((4)), 822–848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. *Psychological Inquiry*, 18((4)), 211–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10478400701598298>.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of sprituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. In *Man in India* (Vol. 97).
- CDC. (2020). *CDC . Centers for Disease Control and Prevention; 2020, April 17*. Retrieved from <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> [Google Scholar]
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan (Konsep dan Aplikasi)*. (Alih Bahasa: Yudi Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth, and Crisis*. New York: International University Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Amazon: Guilford Press.
- Guessoum, Selim Benjamin, et al. (2020). Adolescent Psychiatric Disorders During the Covid-19 Pandemic and Lockdown. *Elsevier Psychiatric Research*. <https://doi.org/2020.113264>.
- Hague, Gill & Mullender, A. (2006). Listens? The Voices of Domestic Violence Survivors in Service Provision in the United Kingdom. *Retrieved from Http://Journals.Sagepub.Com/Doi/10.1177/1077801206289132*.
- Henderson, N. dan M. M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. USA: Corwin Press, Inc.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and Attachment Theory*. London & New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.
- Maharani. (2013). *Pengaruh Pelatihan "Meditasi Sadar Diri" terhadap Penurunan Tingkat Distress Remaja yang Mengalami Kehamilan Pranikah*.
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). nce in Development: The Importance of early Childhood. In *Encyclopedia on Early Childhood development* (p. hal. 1-6.).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002a). *The Resilience Factor*. New York: Random House, Inc.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002b). *The Resilince Factor. 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Rika Aulya Purnama, S. W. (2017). Kelekatan (Attachment) pada Ibu dan Ayah Dengan Kompetensi Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 30–40.
- Rini Junita Bakri Hasanudin, Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, N. W. (2019).

- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in improving quality of life: Case study in Chronic Kidney Disease patients with hemodialysis. *Psikohumaniora, Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(No 1).
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3332>
- Santoso, S. W. (2011). Keterlibatan, Keberhargaan, dan Kompetensi Sosial sebagai Prediktor Kompetensi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 38((1)), 52-60.
- Santrock. (2005). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tanay, G., Lotan, G., & Bernstein, A. (n.d.). Proximal Processes and Distal Mood and Anxiety Vulnerability Outcomes of Mindfulness Training: A Pilot Preventive Intervention. *Behavior Therapy*, 43, 492–505.
- Wenita Cyntia Savitri, & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2(No 1). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta.
- Zinn, J. K. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your body and Mind to Face Stress, and Illness (Revised and Update Edition ed.)*. New York: Bantam Books trade Paperbacks.