

**RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK
DIINGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Pekerjaan Sosial (S.Tr.Sos)**

Dosen Pembimbing:

Dr. Bambang Rustanto, M. Hum

Nenden Rainy Sundary, MP

Oleh :

Yuli Amelya Sariwating

NRP. 21.04.061



**PROGRAM STUDI PEKERJAAN SOSIAL
PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL
BANDUNG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN
RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK
DIINGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG

Disusun oleh:

Yuli Amelya Sariwating

NRP. 21.04.061

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 17 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Bambang Rustanto, M.Hum
NIP. 196206231982021001



Nenden Rainy Sundry, MP
NIP. 196010241991032004

LEMBAR PENGESAHAN
RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK
DIINGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG

Disusun oleh:

Yuli Amelya Sariwating

NRP. 21.04.061

Skripsi ini telah diuji dan dinyatakan lulus pada tanggal 9 Juli 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Bambang Rustanto, M.Hum
NIP. 196206231982021001



Nenden Rainy Sundary, MP
NIP. 196010241991032004

Diketahui

**Direktur Politeknik Kesejahteraan
Sosial Bandung**

**Ketua Program Studi Pekerjaan
Sosial**



Suharma, S.Sos., M.P., Ph.D
NIP. 196803151998031001



Dr. Denti Kardeti, M.Si
NIP. 196612241993032002

LEMBAR PERSEMBAHAN

Amsal 3:5-6

⁵Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan jangan bersandar kepada pengertianmu sendiri. ⁶Akuilah Dia dalam segala lakumu maka Ia akan meluruskan jalanmu.

“The best way to predict the future is to create it”

(Peter Drucker)

Karya Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Thomas Fredy Sariwating dan Ibu Penina Maitimu/Sariwating, Kakakku tersayang yaitu Ildi Agustina Fince Sariwating, adik-adikku tersayang yaitu Yunter Stevi Sariwating dan Elia Reno Sariwating, serta keluarga besar dan para sahabat yang tidak dapat kusebutkan satu persatu, yang selalu mendukung dan memberikan semangat, doa serta menjadi *support sistem* terbaik kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini dari proses awal sampai akhir. Penulis berterima kasih atas semua yang dilakukan oleh orang-orang terkasih yang telah membantu penulis tanpa pamrih dan penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada diri sendiri yang tetap kuat dan mau terus berjuang sejauh ini dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa penulis panjatkan syukur kepada Tuhan Yesus yang selalu melimpahkan penulis dengan kasih serta hikmat dan kepandaian untuk menyelesaikan skripsi ini. Puji Tuhan, penulis selalu dikelilingi oleh orang-orang baik yang selalu mendukung penulis dalam menggapai cita-cita dan harapan penulis.

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Dengan ini saya Yuli Amelya Sariwating dengan NRP 2104061 menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Di Inginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung adalah karya saya sendiri. Karya ini belum dipublikasikan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi atau lembaga lain manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti lain dalam karya yang dipublikasikan maupun tidak, telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir karya ini.

Bandung, 26 Juni 2025



Yuli Amelya Sariwating

21.04.061

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Yuli Amelya Sariwating yang merupakan mahasiswa Politeknik Kesejahteraan Sosial (POLTEKESOS) Bandung. Penulis lahir di Ambon, 22 Juli 2003 dan merupakan anak kedua dari empat orang bersaudara dari pasangan Bapak Thomas Sariwating dan Ibu Penina Sariwating/Maitimu. Penulis menganut agama kristen protestan dan tinggal di alamat Provinsi Maluku, Kota Ambon, Kecamatan Leitimur Selatan, Desa Hukurila, Jln Darei RT 001/RW 001. Pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis sebagai berikut :

1. SD Negeri Hukurila, lulus pada tahun 2015
2. SMP Negeri 10 Ambon, lulus pada tahun 2018
3. SMK Negeri 6 Ambon, lulus pada tahun 2021

Penulis melanjutkan pendidikan di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung pada tahun 2021 dengan jurusan pekerjaan sosial. Penulis memiliki pengalaman berorganisasi dengan mengikuti organisasi di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung dengan bergabung di organisasi *Your Or Volintary Action* (YUVA) pada departemen hotlen tiara dan bergabung juga dengan mengikuti organisasi Unit Kegiatan Mahasiswa yaitu Keluarga Mahasiswa Kristen (KMK) pada departemen kerohanian. Demikian riwayat hidup penulis secara singkat, semoga dengan adanya hak ini pembaca dapat lebih mengenal penulis.

ABSTRAK

YULI AMELYA SARIWATING, 21.04.061. Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung. Dosen Pembimbing Dr. Bambang Rustanto, M. Hum dan Nenden Rainy Sundry, MP.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung dalam bentuk penyelenggaraan pelayanan untuk menangani perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan yang terbagi ke dalam beberapa aspek yaitu gambaran karakteristik informan, gambaran kegigihan (*tenacity*), gambaran kekuatan (*strenght*) dan gambaran optimisme (*optimism*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang informan yang terdiri dari 4 orang perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan dan 1 pekerja sosial Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara mendalam, observasi partisipan, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan di pengaruhi oleh tiga aspek yaitu kegigihan (*tenacity*), kekuatan (*strenght*) dan optimisme (*optimism*). Dari ketiga aspek ini menunjukkan bahwa resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan di Yayasan RUTH belum sepenuhnya baik hal ini dikarenakan perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan memiliki regulasi emosi yang lemah, yang mana hal tersebut di titik beratkan pada aspek kegigihan (*tenacity*) dan kekuatan (*strenght*) yang belum sepenuhnya baik. Berdasarkan analisis masalah, analisis kebutuhan dan analisis sistem sumber, maka program yang direkomendasikan adalah pembentukan kelompok bantu diri (*self help group*) di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung. Program tersebut di analisis menggunakan SWOT yaitu melihat kekuatan, kelemahan, peluang serta ancaman dari program. Tujuan dari program ini yaitu meningkatkan fungsi sosial individu dalam kelompok melalui kerjasama dan saling membantu antar anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama dan juga mengatasi masalah personal dan sosial yang dimiliki individu-individu dalam kelompok di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung.

Kata Kunci : Resiliensi, Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan, Yayasan RUTH

ABSTRACT

YULIAMELYA SARIWATING, 21.04.061. *Resilience of Women with Unwanted Pregnancy at Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Bandung City. Supervisors Dr. Bambang Rustanto, M. Hum and Nenden Rainy Sundry, MP.*

This study aims to obtain a description of the Resilience of Women with Unwanted Pregnancy at the Rumah Tumbuh Harapan Foundation in Bandung City in the form of providing services to handle women with unwanted pregnancies which are divided into several aspects, namely the description of informant characteristics, description of tenacity, description of strength and description of optimism. The method used in this study is a qualitative method with a descriptive approach. The informants in this study amounted to 5 informants consisting of 4 women with unwanted pregnancies and 1 social worker from the Rumah Tumbuh Harapan Foundation (RUTH) in Bandung City. The data collection techniques used were in-depth interviews, participant observation, and documentation studies. The results of the study showed that the resilience of women with unwanted pregnancies was influenced by three aspects, namely tenacity, strength and optimism. From these three aspects, it shows that the resilience of women with unwanted pregnancies at the RUTH Foundation is not yet completely good, this is because women with unwanted pregnancies have weak emotional regulation, which is emphasized on the aspects of tenacity and strength that are not yet completely good. Based on problem analysis, needs analysis and resource system analysis, the recommended program is the formation of a self-help group at the Rumah Tumbuh Harapan Foundation (RUTH) in Bandung City. The program is analyzed using SWOT, namely looking at the strengths, weaknesses, opportunities and threats of the program. The purpose of this program is to improve the social function of individuals in groups through cooperation and mutual assistance between group members in achieving common goals and also overcoming personal and social problems owned by individuals in groups at the Rumah Tumbuh Harapan Foundation (RUTH) in Bandung City.

Keywords: Resilience, Women with Unintended Pregnancy, RUTH Foundation

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Resilensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Sosial (S.Tr.Sos) Bidang Pekerjaan Sosial. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tepat waktu tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada peneliti. Selain itu juga peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang telah memberikan sumbangsih selama pelaksanaan penelitian ini diantaranya:

1. Suharma,.S.Sos,MP.,Ph.D Selaku Direktur Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
2. Dr. Denti Kardeti, M.Si Selaku Ketua Program Studi Pekerjaan Sosial Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
3. Dr. Rahmat Syarif Selaku Kepala Laboratorium Program Studi Pekerjaan Sosial Polteknik Kesejahteraan Sosial Bandung
4. Dr. Bambang Rustanto, M. Hum dan Nenden Rainy Sundry, MP selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti
5. Ati Katabal selaku pekerja sosial di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) yang membantu peneliti dalam memberikan informasi serta data yang mendukung penelitian peneliti
6. Seluruh pegawai di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) yang mengizinkan peneliti untuk dapat melakukan penelitian di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) serta membantu dalam memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti
7. Para sahabat, yakni Agnes Sahulatta dan Gracia Noya yang membantu dalam hal memberikan *support* dan semangat kepada peneliti

8. Semua pihak yang membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan yang membangun agar nantinya ada perbaikan dalam penyusunan skripsi selanjutnya. Demikian skripsi ini disusun, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bandung, 26 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	ii
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL/MATRIKS.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Pembatasan Penelitian	10
1.6 Keterbatasan Penelitian.....	11
1.7 Sistematika Penulisan	12
BAB II KAJIAN KONSEPTUAL.....	14
2. 1 Konsep Tentang Resiliensi.....	14
2.1.1 Pengertian Resiliensi	16
2.1.2 Karakteristik Individu Yang Memiliki Kemampuan Resiliensi.....	17
2.1.3 Kemampuan-Kemampuan Dasar Resiliensi	19
2.1.4 Fungsi Resiliensi.....	24
2.1.5 Proses Resiliensi	25
2.1.5 Aspek-Aspek Resiliensi	28
2.1.6 Faktor-Faktor Resiliensi.....	31
2.1.7 Dinamika Resiliensi.....	35
2.2 Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)	37
2.2.1 Defenisi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).....	37
2.2.2 Alasan Kehamilan Tidak Diinginkan	39
2.2.3 Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan	41
2.2.4 Akibat yang Ditimbulkan oleh Kehamilan yang Tidak Diinginkan.....	42
2.2.5 Tahapan Usia Kehamilan Pada Trimester.....	42
2.3 Pekerja Sosial Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).....	45
2.3.1 Defenisi Peran Pekerja Sosial Dengan Kehamilan Tidak Dinginkan	45
2.3.2 Tugas Dan Fungsi Pekerjaan Sosial Dengan Perempuan Kehamilan Tidak Diinginkan	47
2.3.3 Peran Pekerja Sosial Dengan Anak Korban Kekerasan Seksual	48
2.3.4 Peran Pekerja Sosial Dan Proses Penyembuhan Traumatik Terhadap Korban KTD	50
2.3.5 Peran Pekerja Sosial Dengan Perempuan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung	53
BAB III METODE PENELITIAN	54

3.1 Metode Penelitian	54
3.2 Desain Penelitian	55
3.3 Penjelasan Istilah	56
3.4 Penjelasan Latar Penelitian	57
3.5 Sumber Data, Cara Menentukan Sumber Data	57
3.6 Teknik Pengumpulan Data	58
3.7 Pemeriksaan Keabsahan Data	60
3.8 Teknik Analisis Data	62
3.9 Jadwal Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	71
4.1.1 Program Pelayanan	73
4.1.2 Profil Penerima Manfaat Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung	77
4.2 Struktur Yayasan RUTH Kota Bandung	78
4.3 Hasil Penelitian	79
4.3.1 Karakteristik Informan	79
4.3.2 Aspek-Aspek Penelitian	87
4.4 Pembahasan	185
4.4.1 Analisa Hasil Penelitian	88
4.4.2 Analisa Masalah	234
4.4.3 Analisa Kebutuhan	235
4.4.4 Analisa Sumber	236
BAB V USULAN PROGRAM	229
5.1 Dasar Pemikiran	229
5.2 Nama Program	233
5.3 Tujuan Program	234
5.3.1 Tujuan Umum	234
5.5 Pelaksana Program	236
5.5.1 Sistem Partisipan	236
5.5.2 Sistem Pengorganisasian	238
5.6 Metode dan Teknik	240
5.6.1 Metode	240
5.6.2 Teknik	245
5.7 Tahapan Program dan Kegiatan Yang Dilakukan	246
5.7.1 Tahap Persiapan	248
5.7.2 Tahap Pelaksanaan	250
5.7.3 Tahap Pengakhiran	251
5.8 Rencana Anggaran Biaya (RAB)	253
5.9 Indikator Keberhasilan	256
5.10 Analisis Kelayakan Program	257
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	261
6.1 Kesimpulan	261
6.2 Saran	265
6.2.1 Saran/Rekomendasi	265
6.2.2 Saran Penelitian Lanjutan	266

DAFTAR PUSTAKA	269
LAMPIRAN	271

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Yayasan RUTH Kota Bandung.....	71
Gambar 2. Struktur Yayasan RUTH Kota Bandung.....	78

DAFTAR TABEL/MATRIKS

Matriks 1. Jadwal Penelitian Skripsi	67
Matriks 2. Struktur Yayasan RUTH Kota Bandung	79
Matriks 3. Karakteristik Informan	80
Matriks 4. Hasil Aspek <i>Tenacity</i> (Kegigihan).....	115
Matriks 5. Aspek <i>Streght</i> (Kekuatan).....	149
Matriks 6. <i>Aspek Optimism (Optimisme)</i>	179
Matriks 7. Jadwal kegiatan program	250
Matriks 8. Rencana Anggaran Biaya	253
Matriks 9. Indikator Keberhasilan Program	256
Matriks 10. Analisis SWOT Program Pembentukan Kelompok Bantu Diri (<i>self help group</i>)	257

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	271
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	272
Lampiran 3 Skenario Wawancara.....	273
Lampiran 4 Skenario Observasi	274
Lampiran 5 Skenario Studi Dokumentasi.....	275
Lampiran 6 Pedoman Wawancara.....	276
Lampiran 7 <i>Inform Consent</i> Informan	284
Lampiran 8 Transkrip Pedoman Wawancara Mendalam	288
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.	328

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu hal yang di dambakan bagi setiap perempuan maupun bagi keluarga yang sudah menikah, kehamilan ini menjadi sebuah bentuk kasih sayang dari pasangan suami istri untuk bisa melanjutkan keturunan. Kehamilan ini dapat mendatangkan kebahagiaan bagi perempuan maupun keluarga yang sudah menikah karena setiap mereka pasti menginginkan anak untuk melengkapi kebahagiaan dalam rumah tangga. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan terjadi kehamilan (Menurut Nugrawati & Amriani, 2021:33), namun berberbeda apabila kehamilan terjadi pada perempuan yang tidak menginginkan kehadiran anak dalam kehidupannya. Terdapat banyak alasan seorang perempuan tidak menginginkan kehadiran seorang anak. Menurut Kartono Muhammad ada beberapa alasan yang membuat kehamilan tersebut tidak diinginkan yakni kehamilan yang terjadi akibat perkosaan, kehamilan datang pada saat yang belum diharapkan, bayi di dalam kandung ternyata menderita cacat majemuk yang berat dan kehamilan yang terjadi akibat hubungan seksual diluar nikah (Mohammad, 1998:122-126).

Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 Di Indonesia, kehamilan yang tidak diinginkan pada wanita yang tidak menikah sering terjadi antara usia 13-18 tahun. Penelitian lain menyatakan bahwa angka kehamilan remaja di Indonesia masih tinggi, yaitu 58,6%. Kejadian pernikahan karena kehamilan yang tidak direncanakan pada tahun 2013 sebesar 84,12% dari 143 ikatan, kemudian

pada tahun 2014, bertambah menjadi 85,9% dari 140 pernikahan. Pada tahun 2015 hingga 2019, peningkatan tersebut terus berlanjut menjadi 87,5% dari 160 peristiwa pernikahan. Informasi tersebut menunjukkan tingginya angka kehamilan pada wanita yang tidak menikah di Indonesia memerlukan perhatian yang ekstrem (Afifah, 2017; Rohmah et al., 2020; Aladin, 2017). Selain itu berdasarkan data dari Catatan Tahunan (CATAHU) 2023 yang dirilis oleh Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan), tercatat sebanyak 4.280 kasus kekerasan seksual. Pelaku seksual paling banyak berasal dari orang-orang terdekat korban seperti mantan pacar (550 kasus), pacar (462 kasus), dan suami (174 kasus). Kasus eksploitasi seksual juga mengalami peningkatan signifikan dari 24 kasus pada tahun sebelumnya menjadi 64 kasus tahun 2023.

Berdasarkan data yang disampaikan oleh Kajati Jawa Barat bahwasannya kasus kekerasan seksual sepanjang 2024 di Jawa Barat tercatat mencapai 141 perkara. Selain itu data yang diperoleh dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Bandung tercatat pada tahun 2023 bahwa sebanyak 112 kasus kekerasan seksual dengan rincian 88 kasus menimpa anak perempuan dan 24 kasus menimpa anak laki-laki.

Berdasarkan data yang ada di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) menyebutkan bahwa jumlah perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan pada tahun 2011-2020 jika dijelaskan menggunakan presentasi sebanyak 24% dilakukan oleh mahasiswa, 28% dilakukan oleh pelajar, 56% dilakukan oleh wanita dibawah umur 20 tahun, 28% dilakukan oleh wanita 20-29 tahun, 60% dilakukan bersama kekasih dan 68% pria tidak bertanggung jawab. Saat ini ada sekitar delapan orang penerima manfaat

di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) yang sedang dalam tahap rehabilitasi untuk proses persalinan maupun proses pemulihan dari keadaan yang sedang dialami oleh mereka untuk bisa menerima keadaan serta menerima diri mereka. Yayasan RUTH ini menampung semua perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan tidak memandang status usia ataupun latar belakang klien tersebut untuk nantinya perempuan-perempuan tersebut dibina, dibimbing serta mendapatkan pelayanan sosial maupun layanan kesehatan yang baik bagi mereka.

Kehamilan tidak diinginkan membuat perempuan yang bersangkutan memiliki risiko sosial yang dibentuk dari sikap negatif masyarakat terhadap kehamilan yang tidak diinginkan, antara lain pengucilan, stigma, diskriminasi sosial atau kehilangan berbagai hak (Husaeni Rahardjo, 2010:23). Seorang perempuan yang mengalami kehamilan tidak diinginkan selalu dihadapkan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan sehingga membuat perempuan tersebut merasa terpuruk. Oleh karena itu perlu membangun kekuatan dalam dirinya. Perempuan tersebut harus bangkit dari pengalaman yang berdampak negatif untuknya dan harus bisa beradaptasi secara fleksibel terhadap tuntutan-tuntutan kehidupan yang terus menerus berubah dan penuh tekanan, yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade Fredrickson, 2004:34). Individu yang resiliensi dapat mengatasi pengalaman buruknya secara lebih baik. Individu tersebut akan berusaha untuk bangkit atas kehamilan tidak diinginkan, bahkan mampu mengatasi kesulitannya tersebut dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif.

Kekerasan Seksual adalah perbuatan pemaksaan, kekerasan ataupun ancaman yang bersifat seksual dilakukan oleh pihak tidak bertanggung jawab sehingga membuat korban trauma akibat dari perbuatan tersebut. Dalam UU Nomor 26 Tahun 2000 tentang

pengadilan Hak Asasi Manusia, “kekerasan seksual disebutkan sebagai perbuatan yang setara dengan perkosaan, perbudakan seksual, pelacuran secara paksa dan sterilisasi secara paksa”. Pendokumentasian Komnas Perempuan dari tahun 1998 sampai 2013 mengidentifikasi terdapat 15 jenis kekerasan seksual, hal ini sekaligus menunjukkan bahwa kekerasan seksual bukan hanya terbatas pada perkosaan dan perbuatan cabut sebagaimana diatur dalam Kitab UU Hukum Pidana (KUHP). Menurut Pasal 1 UU Nomor 12 Tahun 2022 tentang Pidana Kekerasan Seksual (UU TPKS, kekerasan seksual didefinisikan sebagai :

"Setiap perbuatan yang merendahkan, menghina, menyerang, dan/atau perbuatan lain terhadap tubuh, hasrat seksual seseorang, dan/atau fungsi reproduksi secara paksa, yang bertentangan dengan kehendak seseorang, yang mengakibatkan seseorang tidak dapat memberikan persetujuan dalam keadaan bebas, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau relasi gender yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan atau kesengsaraan fisik, psikis, seksual, kerugian ekonomi, sosial, budaya, dan/atau politik."

Kekerasan seksual ini sangat berdampak negatif bagi korban yang mana korban tersebut menjadi stress, depresi bahkan trauma akibat dari perbuatan yang dilakukan oleh pelaku sehingga perlu penyembuhan atau rehabilitasi dengan waktu yang cukup lama untuk korban yang mengalami kekerasan seksual ini, apalagi jika kekerasan seksual itu menyebabkan korban hamil sehingga perlu adanya penanganan serius baik dari fisik, psikis maupun sosialnya. Maka dari itu pentingnya bagi individu atau korban tersebut memiliki resiliensi yang mana resiliensi ini dapat membantu korban untuk mengontrol dirinya serta perlahan-lahan sembuh dari trauma yang dihadapinya akibat dari kejadian yang tidak diinginkannya.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat bangkit, beradaptasi dan tetap bertahan dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan trauma. Resiliensi dianggap

sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang. Individu yang memiliki resiliensi akan merasa mampu mencapai tujuannya meskipun berada dalam situasi trauma, tragedi atau peristiwa yang membuatnya stress. Connor dan Davison (2003:15) menyebutkan salah satu hal yang terkait dengan resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan yang sedang dihadapi. Selain itu juga terdapat tiga aspek utama resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davinson ini yakni *tenacity* (kegigihan), *strenght* (kekuatan) dan *optimism* (optimisme). Perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan juga harus mampu meneruskan kehidupannya dan memiliki keyakinan akan masa depan yang lebih baik.

Beberapa peneliti juga sudah melakukan riset dan juga penelitian terkait dengan resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan. Sebagai contoh, hasil penelitian dari Jean Klara Paliyama (2021) mengenai Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di kota Bandung hal ini dikatakan penting untuk perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan agar dapat mengontrol regulasi emosi akibat kehamilan tidak diinginkan. Penelitian ini memiliki relevansi yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni resiliensi dengan kehamilan tidak diinginkan. Pada penelitian ini perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan sebenarnya sudah memiliki resiliensi dengan baik namun ada beberapa faktor yang juga bisa mempengaruhi pola pikir perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan tersebut dan dalam penelitian ini juga adanya usulan program mengenai edukasional grup yang dapat membantu perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan untuk dapat saling menguatkan dalam hal dukungan emosional namun, dilapangan untuk keadaan saat ini

ternyata dengan edukasional grupnya saya tidak serta merta memulihkan keadaan mereka oleh karena itu selain dari edukasional grup juga perlu adanya peranan internal yakni penguatan di dalam diri individu dalam hal psikologis bagi mereka yang trauma dan stress serta perlu adanya dukungan dari keluarga selain itu juga dalam penelitian ini belum mendalam ter kait *coping* (strategi bertahan) dari perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan untuk menghadapi situasi yang tidak diinginkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kase, A., Sukiatni, D., dan Kusumandari, R. (2023). Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki sumber resiliensi yang berasal dari keterbukaan dan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka (*I have*) serta kekuatan dalam diri mereka sendiri (*I am*) yang menjadi salah satu sumber resiliensi korban kekerasan. Namun, dalam hal kemampuan mengatasi dan menemukan solusi saat menghadapi kesulitan atau masalah (*I can*), subjek penelitian masih kurang mampu mengekspresikan dan menyampaikan perasaan mereka kepada orang lain, dan cenderung memendam perasaan seperti marah, sedih, atau sakit hati sendiri.

Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) merupakan salah satu lembaga sosial yang ada di Kota Bandung, yayasan ini memiliki fokus yakni menangani permasalahan perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan. Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) terdapat tiga pekerja sosial dan enam penerima manfaat yang sedang direhabilitasi.

Berdasarkan hasil wawancara sementara yang dilakukan dengan pekerja sosial di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) yang mengatakan bahwa resiliensi ini sangat penting untuk diterapkan oleh perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan agar

mereka dapat mengelola serta mengontrol diri untuk mengatasi pemikiran negatif yang ada dalam diri mereka, namun sebagian dari mereka yang belum bisa menerapkan resiliensi dengan baik dalam hal mengontrol pemikiran negatifnya sehingga membuat mereka *overthinking*, cemas, stress bahkan trauma selain itu juga mereka sangat membutuhkan dukungan dari keluarga.

Resiliensi membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dan tekanan hebat yang inheren sekalipun. Setiap individu pasti pernah berada pada posisi yang tidak mereka ingin, namun bagaimana mereka mengatasi lewat kontrol diri dan pikiran juga sangat penting. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan pekerja sosial di Yayasan RUTH ini juga resiliensi penting karena untuk saat ini resiliensi itu dirasa kurang apalagi dengan usia mereka 20-25 tahun yang mana masih labil ataupun kematangan emosional masih dalam perkembangan menuju dewasa sehingga ketika mereka diperhadapkan dengan situasi kehamilan tidak diinginkan kadangkala membuat mereka stress, cemas, depresi, anti sosial bahkan trauma apalagi jika kehamilannya di akibatkan karena kekerasan seksual sehingga perlu adanya penyesuaian-penyesuaian dalam proses pemulihan.

Alasan peneliti melakukan penelitian ini ialah karena a) kehamilan KTD dapat menjadi pengalaman yang penuh tantangan bagi perempuan baik secara fisik, emosional maupun sosial. Dalam situasi ini, resiliensi atau kemampuan seseorang untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan menjadi aspek yang penting untuk diteliti. b) meneliti resiliensi perempuan KTD dapat memberikan pemahaman yang lebih tentang bagaimana mereka mengatasi tantangan, menemukan dukungan serta

membangun kembali kehidupan mereka, penelitian ini memberikan wawasan bagi lembaga sosial, tenaga kesehatan dan masyarakat dalam mendukung perempuan yang mengalami situasi yang sama. c) Yayasan RUTH menjadi lokasi penelitian karena lembaga ini berperan aktif dalam memberikan pendampingan dan pelayanan kepada KTD, lembaga ini juga menyediakan lingkungan yang mendukung, baik dalam aspek sosial, psikologis maupun spiritual yang dapat membantu perempuan dalam membangun resiliensi mereka.

Berdasarkan latar belakang peneliti masalah yang telah peneliti uraian, peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian terkait dengan Resilensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) untuk mengetahui mekanisme *coping* (strategi bertahan) yang digunakan oleh perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan (KTD) untuk menghadapi situasi serta mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu juga peneliti ingin mengetahui terkait dengan faktor-faktor resiliensi seperti adanya dukungan keluarga, akses layanan kesehatan maupun keyakinan pribadi yang menguatkan mental perempuan dalam menghadapi masalah tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti terkait dengan “Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan gambaran latar belakang tersebut, maka fokus penelitian ini adalah “Bagaimana Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung?”. Rumusan masalah dijabarkan kedalam sub-sub rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)?

2. Bagaimana *tenacity* (kegigihan) Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)?
3. Bagaimana *strengh* (kekuatan) Perempuan dengan Kehamilan Yang Tidak Diinginkan (KTD)?
4. Bagaimana *optimism* (optimisme) Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di tentukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui karakteristik Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)
2. Mengetahui *tenacity* (kegigihan) dalam hal kemampuan serta sikap yang dimiliki Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) untuk mengontrol diri dalam menghadapi situasi sulit dan menantang
3. Mengetahui *strengh* (kekuatan) dalam hal kapasitas Perempuan dengan Kehamilann Yang Tidak Diinginkan (KTD) untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu
4. Mengetahui *optimism* (optimisme) Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) merefleksikan kecenderungan untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan serta pemahaman pengetahuan terkait dengan Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) untuk pengembangan pelayanan sosial kedepannya.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan menyusun pengembangan program sosial yang tepat sesuai dengan permasalahan Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) dalam kaitannya menunjang program-program pembangunan dalam bidang sosial yang memberikan perlindungan yang layak untuk kesejahteraan Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

1.5 Pembatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang ditetapkan untuk memastikan kajian yang jelas dan yang sesuai dengan tujuan dari penelitian ini. Adapun pembatasan penelitian ini sebagai berikut :

1. Batasan subjek penelitian, yang mana dalam penelitian ini hanya melibatkan perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan dan yang saat ini berada di bawah naungan Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH). Selain itu juga informan/partisipan dipilih berdasarkan kriteria yakni perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan berusia 20-25 tahun dengan usia kehamilan 5-8 bulan serta pekerja sosial yang sudah bekerja di Yayasan RUTH minimal 2 tahun.
2. Batasan lokasi, yang mana penelitian ini dilakukan di Yayasan RUTH, sehingga hasil dari penelitian ini nantinya lebih bersifat kontekstual serta tidak serta-merta dapat di generalisasikan untuk perempuan KTD di luar lembaga ini.

3. Batasan waktu, yang mana dalam penelitian ini dilaksanakan dengan waktu yang telah ditentukan sehingga hanya mencerminkan kondisi ataupun pengalaman informan/partisipan saat periode penelitian ini berlangsung
4. Batasan fokus kajian, yang mana dalam penelitian ini fokusnya ialah pada aspek perempuan KTD dalam menghadapi KTD yakni aspek *tenacity* (kegigihan), aspek *strenght* (kekuatan) dan aspek *optimism* (optimisme). Faktor lain seperti dampak psikologis jangka panjang ataupun intervensi dari pihak internal tidak menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Dengan adanya pembatasan yang telah dijabarkan diatas diharapkan penelitian ini lebih terarah dalam menjelaskan terkait resiliensi perempuan KTD di lembaga ini serta memberikan pemahaman lebih dalam sesuai dengan fokus penelitian dan tujuan penelitian.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat secara menyeluruh konsekuensi dari kekurangan penelitian dan memiliki pemahaman menyeluruh tentang masalah penelitian yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Kurangnya data dan penelitian terkait dengan Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan artinya bahwa data yang diperoleh untuk lima tahun terakhir sulit di temukan selain itu referensi terkait resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) masih minim atau sedikit.
2. Metode yang digunakan ialah kualitatif dengan desain penelitian deskriptif dan informan hanya empat orang informan karena informan pada lokasi penelitian hanya sedikit sehingga ada batasan-batasan yang memang harus disesuaikan

dengan kondisi di lapangan. Selain itu juga dalam penelitian ini data yang dikumpulkan berasal dari wawancara, observasi dan deskriptif yang sangat bergantung pada kejujuran serta partisipasi dari informan. Faktor emosional seperti trauma ataupun ketidaknyamanan dalam mengemukakan KTD mempengaruhi kualitas data yang diperoleh.

3. Penelitian ini merupakan penelitian yang sangat mendalam terkait dengan resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan sehingga perlu adanya *trust building* atau membangun kepercayaan dengan kehati-hatian agar mampu mengkaji terkait dengan penelitian ini.
4. Batasan waktu yang harus disesuaikan dengan aturan yang berlaku di lokasi penelitian yakni Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung serta waktu-waktu kegiatan yang dilakukan oleh informan sehingga perlu adanya penyesuaian waktu dengan mempertimbangkan aturan-aturan yang berlaku di lokasi penelitian.

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan, memuat tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Konseptual, memuat tentang konsep yang mendasari penelitian diantaranya konsep resiliensi, konsep perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan, dan pekerja sosial dengan kehamilan tidak diinginkan

BAB III Metode Penelitian, memuat tentang desain penelitian, penjelasan istilah, latar penelitian, data, teknik pengumpulan data, dan sumber data, teknik analisa data, jadwal dan langkah-langkah penelitian

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, memuat tentang hasil penelitian, dan pembahasan

BAB V Usulan Program, memuat tentang dasar pemikiran, nama program, tujuan program, sasaran program. Pelaksana program, metode dan teknik, tahapan program dan kegiatan yang dilakukan, rencana anggaran biaya, indikator keberhasilan, dan analisis kelayakan program.

BAB VI Simpulan dan Saran, memuat tentang simpulan, dan saran

BAB II

KAJIAN KONSEPTUAL

2.1 Konsep Tentang Resiliensi

Dalam jurnal yang dikemukakan oleh Paliyama, J., dan Susilowati, E. (2021) terkait Resiliensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan di Kota Bandung. Penelitian ini memiliki fokus pada resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi yang dimiliki setiap informan perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan merupakan modal penting dalam menjaga kehamilan dan kesehatan bayi mereka. Dapat disimpulkan dari penelitian ini ialah individu yang mengalami kondisi kehamilan tidak diinginkan perlu adanya resiliensi di dalam dirinya sebagai usaha untuk dapat mengelola dan mengontrol pemikirannya yang buruk agar dapat melihat kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subjek penelitian, aspek yang akan diteliti, penggunaan pendekatan yang mana penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif sedang peneliti menggunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif, terdapat perbedaan juga pada tujuan penelitian, sampel penelitian, serta teori yang digunakan berbeda yang mana dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti sebelumnya belum mendalam terkait dengan adanya peran pekerja sosial yang lebih rinci.

Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Kase, A., Sukiatni, D., dan Kusumandari, R. (2023) terkait Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki sumber resiliensi yang berasal dari keterbukaan dan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka (I have)

serta kekuatan dalam diri mereka sendiri (I am) yang menjadi salah satu sumber resiliensi korban kekerasan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa banyak dari perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan pada permasalahan yang disebabkan karena kekerasan seksual masih kurang dalam hal meningkatkan kemampuan mengatasi dan menemukan solusi saat menghadapi kesulitan atau masalah (I can) maka perlu adanya dukungan dari orang-orang sekitar karena akan sangat berguna dalam hal membantu perempuan tersebut bangkit dari kejatuhan yang dialami, bisa berupa motivasi/dukungan dan dorongan serta meyakinkan perempuan tersebut bahwa masalah yang dialaminya pasti menemukan jalan keluarnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada pendekatan penelitian, aspek penelitian, lokasi penelitian, teori yang digunakan, tujuan penelitian dan sasaran penelitian.

Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Ipmawati, H (2019) terkait resiliensi Anak Korban Kekerasan Seksual yang Dilakukan oleh Keluarga. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun informan mengalami kekerasan seksual yang dilakukan oleh ayah dan kakak kandungnya, mereka berhasil melakukan resiliensi. Pada awalnya, informan sempat menjadi pribadi yang pemurung, kehilangan semangat, dan enggan keluar dari rumah. Dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa adanya dukungan sosial dari ibu, nenek, dan guru, serta konsep diri informan yang optimis, mandiri, dan penuh harapan, turut berperan dalam proses resiliensi informan. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan positif di lingkungan rumah. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak

pada pendekatan penelitian, aspek penelitian, lokasi penelitian, teori yang digunakan, tujuan penelitian dan sasaran penelitian.

2.1.1 Pengertian Resiliensi

Secara bahasa “resiliensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau daya kegembiraan” (John Echlos, Hasan Shadily.2003:480). Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block (dalam Klohnen,1996) yang mengatakan bahwa nama *ego-resilience* yang artinya sebagai kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Setiap manusia harus memiliki resiliensi agar mampu melewati tugas-tugas perkembangannya. Selain itu resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai upaya atau usaha individu untuk bisa menerima keadaan yang dialaminya lewat pengontrolan emosional dalam hal mengembangkan pemikiran positif yang mendukung proses penyesuaian diri yang lebih baik. Seseorang yang resilien ialah seseorang yang dapat melihat kekuatan-kekuatan dalam dirinya untuk mengatasi masalah yang dirasakan ataupun yang dihadapi.

Resiliensi Menurut catatan Smith-Osborne (2007) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan teori yang telah dikembangkan dalam konteks psikopatologi perkembangan dan diwarnai oleh perspektif ekosistem, teori stres serta koping. Resiliensi merupakan proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi sulit, mengandung bahasa maupun hambatan signifikan, yang akan berubah sejalan dengan perbedaan waktu dan lingkungan (Luthar dkk, 2003; Cicchetti dan Toth,1998). Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu harus memiliki resiliensi di dalam dirinya untuk dapat mengontrol dirinya ketika ada dalam situasi yang tidak diinginkan. Resiliensi menjadi dasar untuk

individu tersebut melewati rintangan kehidupan, setiap orang pasti pernah diperhadapkan dengan situasi yang tidak diinginkan maka sangat perlu jika individu tersebut memiliki resiliensi dalam hidupnya untuk mendorong dirinya ke arah pemecahan masalah yang positif. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi juga merupakan bagian dari suatu kemampuan yang ada dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi serta bertahap dari kondisi yang dialami tersebut.

Menurut Emmy E Wenner (dalam Ddesmita. 2009:227) menyatakan bahwa sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena, yaitu :

1. Perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks “beresiko tinggi” (*high-risk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orang tua
2. Kompetensi yang dimungkinkan muncul dibawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-peristiwa disekitar perceraian orang tua mereka; dan
3. Kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara dan kamp konsentrasi.

2.1.2 Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1999), menyatakan bahwa terdapat tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu resilien. Karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, yaitu (Kartika, Dewindra Ayu, 2011):

1. *Insight*

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

2. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain.

3. Hubungan

Seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki role model yang sehat.

4. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

5. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan *alternative* dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat

dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

6. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

7. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

2.1.3 Kemampuan-Kemampuan Dasar Resiliensi

Menurut reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa terdapat tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik, yaitu sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga

hubungan dengan orang lain. Semakin kita terisolasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang pemarah.

Reivich dan Shatte (2002: 38) mengungkapkan “dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*)”. Ketika seorang individu itu tenang dan fokus maka akan sangat mudah untuk mengelola emosionalnya tetapi sebaliknya apabila individu tidak dapat tenang dan fokus ketika mengalami masalah maka kemungkinan besar individu tersebut tidak bisa mengontrol emosinya. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress yang dialami individu.

2. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

3. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimise. Optimisme adalah seseorang melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self efficacy* yang dimiliki oleh seorang

individu, yaitu kepercayaan individu bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan mampu mengendalikan hidupnya.

4. Analisis Penyebab Masalah

Causal analysis adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi masalah secara akurat dari permasalahan yang dihadapinya. Seligman mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berfikir *eksplanatory*. Gaya berfikir *eksplanatory* adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal itu baik dan buruk yang terjadi pada dirinya. Gaya berfikir dengan metode ini dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Saya- bukan saya (personal)

Gaya berfikir “saya” adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas masalah yang menyimpannya. Sedangkan gaya berfikir “bukan saya” adalah menitik beratkan pihak lain yang menjadi penyebab atas kesalahan yang terjadi.

2) Selalu tidak selalu (permanen)

Seseorang yang berfikir “selalu” berasumsi bahwa ketika terjadi kegagalan maka akan timbul kegagalan berikutnya yang menyertainya. Individu tersebut akan selalu merasa pesimis. Sedangkan individu yang optimis, cenderung memandang kegagalan dari sisi positif dan berusaha melakukan yang lebih baik dalam setiap kesempatan.

3) Semua tidak semua (*pervasive*)

Gaya befikir “semua” memandang kegagalan pada sisi kehidupan akan menjadi penyebab kegagalan pada sisi kehidupan yang lain. Sedangkan gaya befikir “tidak semua” mampu menjelaskan penyebab dari suatu masalah yang ia hadapi.

Menurut Revich, K., & Shatte, A. (2002 : 43) mengemukakan bahwa “Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah”. Artinya bahwa mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

5. Empati

Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain. Seseorang yang memiliki empati yang tinggi cenderung lebih bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sedangkan individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Revich, K., & Shatte, A. 2002 : 44). Artinya bahwa individu yang empati

itu individu yang memiliki resiliensi yang baik tetapi individu yang tidak berempati atau tidak bisa merasakan perasaan orang lain itu cenderung tidak memiliki resiliensi yang baik karena tidak bisa membedakan emosional yang ditunjukkan oleh orang disekitar.

6. Efikasi Diri

Efikasi diri (Revich, K., & Shatte, A. 2002 : 45) adalah sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami secara efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu, berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakannya itu tidak berhasil. Efikasi diri adalah hasil pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam menghadapi masalah, maka efikasi diri tersebut akan terus meningkat. Sehingga hal tersebut menjadi sangat penting untuk mencapai resiliensi.

7. *Reaching out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi bukan hanya seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kapasitas individu meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi dalam dirinya (Revich, K., & Shatte, A. 2002 : 46). Individu harus bisa mengambil pelajaran penting dari setiap masalah yang di hadapi untuk ditemukan solusi terbaik dan jalan yang terbaik untuk mengembangkan pemikiran positif agar dapat bangkit dari permasalahan yang dihadapinya.

2.1.4 Fungsi Resiliensi

Rutter (dalam Yulia Sholichatun. 2012 : 20) mengungkapkan, ada empat fungsi resiliensi, yaitu:

1. Untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi-konsekuensi negative setelah adanya kejadian hidup yang menekan.
2. Mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup yang menekan.
3. Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri.
4. Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.

Resiliensi bukanlah karakteristik kepribadian atau trait, tetapi lebih sebagai proses dinamis dengan disetainya sejumlah faktor yang membantu mengurangi resiko individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Hal serupa juga dijelaskan oleh O'leary dan Ickoviks yang menyatakan meskipun seorang individu mungkin memperoleh keuntungan dan perubahan positif dari sebuah tantangan hidup , namun tidak ada jaminan bahwa hasil yang sama akan nampak ketika menghadapi tantangan lain yang hampir bersamaan terjadi (Sholichatun, Yulia. 2012 : 23). Artinya bahwa setiap orang memiliki cara-cara tersendiri dalam menghadapi masalah dan belum tentu semua orang mampu mengatasi masalahnya, kadangkala individu merasa bahwa dirinya tidak bisa mengatasi masalahnya sendiri padahal sebenarnya dia belum menyadari potensi atau kekuatan dari dalam dirinya yang bisa membantunya. Orang yang tidak dapat mengatasinya masalahnya sendiri kadangkala cenderung lebih pesimis oleh karena itu orang-orang tersebut perlu adanya dukungan dari orang lain seperti pasangan, keluarga maupun orang-orang sekitarnya.

2.1.5 Proses Resiliensi

Proses resiliensi adalah suatu mekanisme yang dilakukan oleh individu, kelompok dalam mengatasi, menghadapi serta bangkit dari tekanan, tantangan ataupun kesulitan hidup yang dialami. Resiliensi bukan hanya sekedar bertahan tetapi juga mampu berkembang dan lebih kuat setelah mengalami pengalaman yang sulit. Terdapat beberapa proses resiliensi yang dalam dapat dipahami serta diterapkan bagi individu agar individu tersebut penguatan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya, proses resiliensi tersebut dijabarkan sebagai berikut :

1. Tahapan Resiliensi

O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson) menyebutkan empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) antara lain yaitu (Coulson, R.2006 : 5) :

1) Mengalah

Yaitu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcome* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri.

2) Bertahan (*survival*)

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

3) Pemulihan (*Recovery*)

Yaitu kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan begitu, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

4) Berkembang Pesat (*Thriving*)

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

2. Strategi Resiliensi “*Protective and Risk Factor*”

Studi resiliensi selalu berhubungan atau dihubungkan dengan faktor protektif (*protective factor*). Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai sifat (*attribute*) atau situasi tertentu yang diperlukan untuk proses atau terjadinya ketahanan. Dalam penelitian selanjutnya proses protektif dianggap memiliki nilai lebih besar dalam kemunculan sebuah resiliensi dan juga pencegahan akibat-akibat negatif (Dyer & mcGuinness dalam Ramirez & Earlino, 2007 : 75). Faktor protektif adalah elemen penting dalam pembentukan resiliensi, berperan sebagai atribut atau kondisi yang mendukung individu tersebut dalam menghadapi tantangan. Proses

protektif tidak hanya membantu membangun ketahanan tetapi juga berkontribusi dalam mencegah dampak negatif dari situasi sulit.

Faktor resiko merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. “Konsep risk dalam penelitian resiliensi untuk menyebutkan kemungkinan terdapatnya ketidakmampuan menyesuaikan diri (*maladjustment*) dikarenakan kondisi-kondisi yang menekan seperti anak-anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di daerah yang terdapat kekerasan, dan pengalaman trauma” (Schoon, I, 2006 : 8). Dapat disimpulkan bahwa faktor ini ialah suatu kondisi yang mempengaruhi terjadinya suatu hal, jika individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang menekan dirinya maka akan sangat mempengaruhi psikologisnya, dukungan dari keluarga maupun orang sekitar sangat berguna untuk menjadi *support* sistem terbaik.

Studi resiliensi konsepnya dibangun dari kajian terhadap orang-orang yang mempunyai faktor beresiko. Werner mengadakan penelitian longitudinalnya pada penduduk Kauai di kepulauan Hawai yang mempunyai resiko terdapatnya *maladjustment*. “Dalam Schoon menyatakan bahwa kebijakan sosial yang ada di negaranya yang memfokuskan pada kelompok sosial ekonomi rendah juga merupakan latar belakang bayaknya penelitian tentang resiliensi” (Werner, Emmy, E. 2005 : 5). Artinya bahwa resiliensi ini penting untuk teliti untuk melihat bagaimana kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh tiap individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya untuk dapat sejahtera.

Penelitian terhadap kelompok yang beresiko ditemukan bahwa tidak semua orang berada pada kondisi beresiko mengalami *maladjustment*. Penelitian-

penelitian ini juga mencatat bahwa anak yang tumbuh pada kondisi yang menekan atau beresiko dapat tumbuh dan beradaptasi secara positif. Kualitas ini mengacu pada istilah *protective factor* (Schoon, I. 2006 : 5) *Protective factor* merupakan “istilah yang digunakan untuk menyebut faktor penyeimbang atau melindungi dari risk faktor (faktor yang memunculkan resiko) pada individu yang resilien” (Riley & Masten, 2005 : 16). Sebagaimana yang dinyatakan Wener bahwa banyak hal yang dapat menjadi *protective factor* bagi seseorang yang resilien ketika berhadapan dengan kondisi yang menekan. Dalam penelitiannya, Wener menemukan kualitas-kualitas individu yang dapat menjadi faktor protektif yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka, antara lain, kesehatan, sikap yang tenang, kontrol emosi, kompetensi intelektual, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan dan kualitas keimanan (Werner Emmy, E. 2005 : 5).

Dapat disimpulkan dari pendapat yang dikemukakan oleh wener ini bahwa kondisi atau keadaan lingkungan juga sangat mempengaruhi individu tersebut apabila individu tersebut berada pada situasi yang menekan maka individu tersebut dapat tumbuh secara positif. Penting juga mengelola emosional untuk mengatasi tekanan-tekanan dalam kehidupan yang dihadapi.

2.1.5 Aspek-Aspek Resiliensi

Dalam resiliensi terdapat beberapa aspek, berikut penjelasan terkait aspek-aspek tersebut. Menurut Connor dan Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007 : 8), resiliensi terdiri dari tiga aspek utama, yaitu sebagai berikut:

1. *Tenacity* (Kegigihan)

Menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan, dan kemampuan mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menantang.

2. *Strength* (Kekuatan)

Menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu.

3. *Optimism* (Optimisme)

Merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu dalam melawan situasi yang sulit.

Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002 : 20), aspek-aspek resiliensi yang harus dimiliki seseorang adalah sebagai berikut:

1. Regulasi emosi

Kemampuan untuk mengelola sisi internal diri agar tetap efektif di bawah tekanan individu yang resilien mengembangkan keterampilan dirinya untuk membantunya mengendalikan emosi, perhatian, maupun perilakunya dengan baik.

2. Pengendalian dorongan

Kemampuan untuk mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran, termasuk kemampuan untuk menunda mendapatkan hal yang dapat memuaskan bagi individu. Kemampuan mengendalikan dorongan juga terkait dengan regulasi emosi.

3. Analisis kausal

Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat. Individu yang resilien memiliki gaya berpikir yang terbiasa untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi.

4. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu dapat memecahkan masalah dan berhasil individu tersebut yakin bahwa dirinya telah efektif dalam hidupnya. Individu yang resilien yakin dan percaya diri sehingga dapat membangun kepercayaan dengan orang lain, juga menempatkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih baik dan lebih banyak memiliki kesempatan.

5. Realistis dan optimis

Kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif tentang masa depan yang belum menjadi terealisasi dalam perencanaan. Hal tersebut terkait dengan self esteem, tetapi juga memiliki hubungan kausalitas dengan efikasi diri juga melibatkan akurasi dan realisme.

6. Empati

Kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien mampu membaca isyarat-isyarat non verbal orang lain untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan cenderung untuk menyesuaikan keadaan emosi mereka.

7. Keterjangkauan

Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan mengambil suatu kesempatan yang baru sebagai tantangan. Menjangkau sesuatu yang terhambat oleh rasa malu, perfeksionis, dan self *handicapping*.

2.1.6 Faktor-Faktor Resiliensi

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi dalam proses individu dalam menerima diri serta mengontrol diri diantaranya sebagai berikut :

1. Sumber Pembentukan Resiliensi

Menurut Grotberg (dalam Desmita. 2009 : 229), terdapat tiga sumber resiliensi yang disebut dengan *three sources of resilience*, yaitu aku punya (*I have*), aku ini (*I am*), aku dapat (*I can*). Berikut penjelasannya:

- 1) *I have* (aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu:
 - a. Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh
 - b. Struktur dan peraturan di rumah
 - c. Model-model peran
 - d. Dorongan untuk mandiri (otonomi)
 - e. Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.

2) *I am* (aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* adalah sebagai berikut (Desmita. 2009 : 229):

- a. Disayang dan disukai oleh banyak orang
- b. Mencinta, empati dan kepedulian pada orang lain
- c. Bangga dengan dirinya sendiri
- d. Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya
- e. Percaya diri, optimistic dan penuh harap

3) *I can* (aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan- keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan-keterampilan ini meliputi (Desmita. 2009 : 230):

- a. Berkomunikasi
- b. Memecahkan masalah
- c. Mengelola perasaan dan impuls-impuls
- d. Mengukur tempramen sendiri dan orang lain
- e. Menjalinkan hubungan-hubungan yang saling mempercayai

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi yakni *Internal Protective* faktor dan *external Protective factor*. *Internal Protective* faktor merupakan “*Protective factor* yang bersumber dari diri individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan *optimism*. Sedangkan *external*

Protective factor merupakan faktor protektif yang bersumber dari luar individu, misalnya *support* dari keluarga dan lingkungan” (McCubbin, L. 2001 : 9). Kedua faktor ini sangat berpengaruh penting dalam resiliensi, faktor-faktor ini sangat mendukung proses resiliensi bagi perempuan KTD karena mereka merupakan individu yang bukan hanya memperoleh kekuatan dari diri sendiri namun perlu juga dukungan dari orang sekitar.

Sedikit berbeda dengan pembagian oleh McCubbin, Schoon membagi faktor yang mendukung resiliensi seseorang (faktor protektif) ke dalam aspek individu, keluarga dan komunitas. Faktor protektif dari aspek individu antara lain inteligensi, kemampuan sosial dan aspek individu lainnya. “Aspek keluarga terkait dengan dukungan keluarga ketika seseorang menghadapi tekanan. Sedangkan aspek komunitas berkenaan dengan aspek lingkungan yang dapat menjadi pendukung bagi individu ketika menghadapi tekanan” (Schoon, I. 2006 : 14). Ketiga aspek ini sangat menunjang proses resiliensi yang lebih baik kedepannya, jika individu tersebut merasa didukung maka akan sangat berguna dalam menunjang proses resiliensi yang baik pula untuk individu tersebut.

Grotberg (2004) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang, yaitu:

- 1) Tempramen

Tempramen adalah pembawaan individu yang bereaksi (Ashari. 1996: 692). Tempramen mempengaruhi bagaimana seorang individu bereaksi terhadap rangsangan. Apakah individu tersebut bereaksi dengan sangat cepat atau sangat lambat terhadap rangsangan?. Tempramen dasar seseorang mempengaruhi

bagaimana individu menjadi seorang pengambil resiko atau menjadi individu yang lebih berhati-hati.

2) Inteligensi

“Inteligensi berasal dari bahasa Inggris dari kata *intelligence* yang diartikan sebagai kemampuan untuk bertemu dan menyesuaikan pada situasi secara cepat dan efektif” (Ashari, 1996: 296). “Inteligensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memanfaatkan konsep-konsep abstrak secara efektif” (Ashari, 1996: 296). Banyak penelitian membuktikan bahwa inteligensi rata-rata atau rata-rata bawah lebih penting dalam kemampuan resiliensi seseorang. Namun penelitian yang dilakukan oleh Gortberg (1999) membuktikan bahwa kemampuan resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan oleh banyak faktor.

3) Budaya

Perbedaan budaya merupakan faktor yang membatasi dinamika yang berbeda dalam mempromosikan resiliensi.

4) Usia

Usia anak mempengaruhi dalam kemampuan resiliensi. Anak-anak yang lebih muda (di bawah usia delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-sumber dari luar. Anak-anak lebih tua lebih tergantung pada sumber dari dalam dirinya.

5) Gender

Perbedaan gender mempengaruhi dalam perkembangan resiliensi.

2.1.7 Dinamika Resiliensi

Dalam Thesaurus bahasa Indonesia (Endarmoko. 2007: 157) mengemukakan bahwa “dinamika diartikan sebagai gerak; gairah, gelora, semangat”. Dalam kamus bahasa Indonesia Kontemporer (Peter Salim & Yenny Salim. 1991: 355) Dinamika studi tentang gerak beserta hal-hal yang menyebabkan terjadinya gerak tersebut. Dinamika Kelompok perubahan dalam kehidupan segolongan masyarakat yang dilakukan oleh kelompok masyarakat yang bersangkutan. Dinamika pembangunan perubahan-perubahan yang dilakukan untuk menjadikan sesuatu menjadi lebih baik dalam mengisi pembangunan; derap langkah pembangunan. Dinamika sosial perubahan yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat tersebut. Dinamika resiliensi ini ialah adanya usaha dalam bentuk gerak untuk mendorong semangat menuju perubahan-perubahan yang diinginkan untuk meningkatkan kesejahteraan individu tersebut.

Dalam perspektif psikologi, dinamika dapat diartikan sebagai usaha, gairah dan semangat untuk membangun diri menjadi lebih baik untuk meningkatkan taraf hidup seseorang. Sesuai dengan maksud dari penelitian ini, kematian pasangan, menurut Rahe dan Holmas (dalam Kasschau, 1993 : 15), merupakan peristiwa peringkat pertama yang dapat menimbulkan stres dari pada kehilangan pasangan karena perceraian. Penyebab stres ini umumnya dikarenakan banyaknya kegiatan yang sebelumnya dapat dibagi atau dilakukan bersama pasangan, kini harus dilakukan sendiri. Misalnya membahas tentang masa depan anak, masalah ekonomi rumah tangga dan hubungan sosial. Keadaan menjanda/menduda ini membuat individu harus dapat hidup secara mandiri tanpa

dukungan, baik emosional maupun materi dari pasangannya yang telah meninggal (Taylor, 1993 : 18).

Kontrol emosi yang baik sangat mendukung taraf hidup seseorang ke arah yang lebih baik. Jika kontrol emosinya kurang maka individu tersebut cenderung stress, dan depresi apalagi di tengah tantangan hidup yang semakin hari membutuhkan banyak usaha yang lebih ekstra sehingga individu diuntut untuk lebih bisa mengelola emosionalnya dan bisa lebih mandiri. Pendapat yang dikemukakan oleh Taylor ini dapat dimaknai bahwasannya seseorang itu perlu dukungan seperti salah satunya pasangan hidup, jika seseorang memiliki pasangan maka cenderung lebih bisa berbagi masalah dengan pasangannya namun jika tidak memiliki pasangan, individu tersebut bisa stress atau depresi ketika menghadapi masalah karena belum terbiasa mandiri apalagi jika sebelumnya sering melakukan kegiatan bersama dan saling berbagi dalam susah maupun duka.

Beberapa pendapat menyebutkan bahwa kematian pasangan akan memiliki dampak yang lebih besar apabila kematian pasangan terjadi secara tiba-tiba dan tidak diharapkan. Sebaliknya, ketika individu telah mengantisipasi kemungkinan terjadinya kematian pasangan maka individu tersebut akan mengalami duka cita sebelum terjadinya kematian pasangan. Kebanyakan pria dan wanita berusia madya mengalami rasa duka cita yang dalam selama jangka waktu tertentu. Menurut Conroy, terdapat lima tahap, yaitu (Jahya, Yudrik : 300):

1. Hilangnya semangat hidup, apabila tak sanggup menerima kenyataan atas kematian pasangannya.
2. Hidup merana, terus mengenang masa silam.

3. Depresi, kesadaran bahwa pasangannya telah tiada dan mendorongnya untuk mencari kompensasi seperti obat-obatan dan alkohol.
4. Bangkit kembali ke masa biasa di mana ia merelakan kepergian pasangannya dan mencoba membangun pola hidup baru.
5. Menikah lagi

Sebuah teori populer yang disebut dengan *the dual proses of coping* dijelaskan bahwa wanita yang mengalami kehilangan terombang-ambing diantara pengentasan masalah yang berorientasi pada rasa kehilangannya dan pengentasan masalah yang berorientasi terhadap pemulihan. Pengentasan masalah yang berorientasi pada kehilangan membawa wanita pada rasa kehilangan yang bersifat sangat emosional terhadap pasangan hidup, sedangkan pengentasan masalah yang berorientasi pada pemulihan membawa wanita pada keadaan untuk membangun kembali aktivitas harian dan hubungan sosial yang mungkin terganggu karena hilangnya pasangan. Oleh karena itu, hilangnya pasangan merupakan proses multidimensi yang mana wanita yang mengalami kehilangan harus menghadapi kehilangan secara sosial, psikologis, *financial* dan instrumental yang berhubungan dengan perkawian yang berakhir (Yulia Sholichatun. 2012 : 14).

2.2 Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

2.2.1 Definisi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

Menurut kamus istilah program keluarga berencana, kehamilan tidak diinginkan adalah “kehamilan yang dialami oleh seorang perempuan yang sebenarnya belum menginginkan atau sudah tidak menginginkan hamil” (BKKBN, 2007). Sedangkan menurut PKBI, kehamilan tidak diinginkan merupakan suatu kondisi dimana pasangan

tidak menghendaki adanya proses kelahiran akibat dari kehamilan. Kehamilan juga merupakan akibat dari suatu perilaku seksual yang bisa disengaja maupun tidak disengaja. Banyak kasus yang menunjukkan bahwa tidak sedikit orang yang tidak bertanggung jawab atas kondisi ini. Kehamilan yang tidak diinginkan ini dapat dialami, baik oleh pasangan yang sudah menikah maupun belum menikah (PKBI, 1998). Kehamilan tidak diinginkan diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu ataupun pasangan belum menginginkan anak ataupun sudah tidak menginginkan kehamilan tersebut sehingga kehadiran anak tersebut tidak diharapkan.

Istilah kehamilan yang tidak diinginkan merupakan kehamilan yang tidak diinginkan anak sama sekali atau kehamilan yang diinginkan tetapi tidak pada saat itu/*mistimed pregnancy* (kehamilan terjadi lebih cepat dari yang telah direncanakan), sedangkan kehamilan yang diinginkan adalah kehamilan yang terjadi pada waktu yang tepat. Sementara itu, konsep kehamilan yang diinginkan merupakan kehamilan yang terjadinya direncanakan saat si ibu menggunakan metode kontrasepsi atau tidak ingin hamil namun tidak menggunakan kontrasepsi apapun. Kehamilan yang berakhir dengan aborsi dapat diasumsikan sebagai kehamilan yang tidak diinginkan. Semua definisi ini menunjukkan bahwa “kehamilan merupakan keputusan yang disadari” (Santelli, 2003: 4). Dapat disimpulkan dari definisi diatas bahwa kehamilan tidak diinginkan ialah kondisi yang mana individu dalam hal ini perempuan ataupun pasangan tidak menghendaki adanya kehadiran anak yang dikandung ataupun kehamilan yang tidak diinginkan disebabkan karena kontrasepsi yang gagal.

Kehamilan tidak diinginkan juga dapat terjadi karena keluarga tidak menghendaki anak tersebut selain itu juga bisa diakibatkan anak tersebut terjadi karena pemerkosaan

sehingga perempuan tersebut tidak menginginkan anak tersebut, faktor lainnya juga dapat terjadi karena kesehatan yang mempengaruhi kondisi perempuan tersebut.

Definisi kehamilan tidak diinginkan menurut Jain (1999 : 43) adalah gabungan dari kehamilan yang tidak diinginkan sama sekali (*unwanted pregnancy*) dan kehamilan yang diinginkan tetapi tidak pada saat itu (*mistimed pregnancy*). Kehamilan tidak diinginkan ini berhubungan dengan meningkatnya risiko morbiditas wanita dan dengan perilaku kesehatan selama kehamilan yang berhubungan dengan efek yang buruk pada perempuan yang hamil tersebut .

2.2.2 Alasan Kehamilan Tidak Diinginkan

Terdapat banyak alasan bagi seorang perempuan tidak menginginkan kehadiran seorang anak pada saat tertentu dalam hidupnya. Menurut Kartono Muhamad, ada beberapa alasan yang membuat kehamilan itu tidak diinginkan, yaitu (Mohamad, 1998: 122 – 126):

1. Kehamilan yang terjadi akibat perkosaan
2. Kehamilan datang pada saat yang belum diharapkan
3. Bayi dalam kandungan ternyata menderita cacat majemuk yang berat
4. Kehamilan yang terjadi akibat hubungan seksual diluar nikah

Pada penelitian kualitatif deskriptif *unsafe abortion* yang bertujuan untuk menelusuri alasan-alasan mengapa perempuan Indonesia banyak yang melakukan aborsi tidak aman beserta akibatnya, diperoleh jawaban atas terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan pada informan dewasa yang sudah menikah, yaitu (Habsjah, 2005: 19):

1. Anak sudah banyak, suami jarang kerja, dan sering mabuk.
2. Informan masih dalam kontrak kerja.
3. Ketika informan dalam masa subur, suami selalu tidak mau tahu dan tidak pernah mau pakai kondom.
4. Umur informan sudah tua dan anak sudah cukup
5. Tidak boleh hamil anak keempat karena sudah tiga kali operasi caesar
6. Suami tidak bersedia menerima kehamilan lagi walaupun anak baru satu
7. Jarak antara anak terlalu dekat
8. Suami baru PHK, dan sering sakit sedangkan gaji isteri kecil
9. Tidak sanggup menanggung anak tambahan

Sedangkan menurut PKBI (1998), banyak alasan yang dikemukakan mengapa kehamilan tidak diinginkan adalah sebagai berikut:

1. Penundaan dan peningkatan jarak usia perkawinan, dan semakin dininya usia menstruasi pertama (*menarche*). Usia menstruasi yang semakin dini dan usia kawin yang semakin tinggi menyebabkan “masa-masa rawan” semakin panjang. Hal ini terbukti dengan banyaknya kasus hamil diluar nikah.
2. Ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat mengakibatkan kehamilan.
3. Tidak menggunakan alat kontrasepsi, terutama untuk perempuan yang sudah menikah.
4. Kegagalan alat kontrasepsi.
5. Kehamilan yang diakibatkan oleh pemerkosaan.
6. Kondisi kesehatan ibu yang tidak mengizinkan kehamilan.

7. Persoalan ekonomi (biaya untuk melahirkan dan membesarkan anak).
8. Alasan karir atau masih sekolah (karena kehamilan dan konsekuensi lainnya yang dianggap dapat menghambat karir atau kegiatan belajar).
9. Kehamilan karena *incest* (hubungan seksual antara yang masih sedarah)
10. Kondisi janin yang dianggap cacat berat atau berjenis kelamin yang tidak diharapkan.

2.2.3 Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan

Salah satu penyebab kehamilan tidak diinginkan menurut PKBI (1998) adalah kegagalan kontrasepsi, hasil penelitian menemukan bahwa sedikitnya 8 juta kasus per tahunnya terjadi kegagalan metode kontrasepsi yang digunakan. Sedangkan menurut WHO (1998), penyebab terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan adalah karena pasangan yang tidak menggunakan kontrasepsi atau metode kontrasepsi yang digunakan gagal. Meskipun metode KB sudah tersedia, namun masih ada para ibu yang tetap tidak menggunakan metode kontrasepsi untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, hal ini dikarenakan kurangnya akses informasi dan pelayanan KB, *incest* atau perkosaan, kepercayaan suatu agama, tidak cukupnya pengetahuan tentang risiko kehamilan akibat hubungan seks yang tidak aman, alasan ekonomi, dilarang oleh anggota keluarga, takut akan efek samping yang dirasakan terhadap kesehatan, dan terbatasnya kemampuan perempuan untuk mengambil keputusan dengan melihat dari hubungan seksual dan kontrasepsi yang digunakan. Begitu pula dengan metode kontrasepsi, meskipun terdapat metode yang paling efektif, kemungkinan gagal selalu ada karena berbagai alasan yang berhubungan dengan teknologi dan cara menggunakannya.

2.2.4 Akibat yang Ditimbulkan oleh Kehamilan yang Tidak Diinginkan

Berbagai akibat yang mungkin dapat ditimbulkan oleh kehamilan yang tidak diinginkan, antara lain (PKBI, 1998):

1. Kehamilan yang tidak diinginkan dapat mengakibatkan lahirnya seorang anak yang tidak diinginkan (*unwanted child*), dimana anak ini akan mendapat cap buruk sepanjang hidupnya. Masa depan “anak yang tidak diinginkan” ini sering mengalami keadaan yang menyedihkan karena anak ini tidak mendapat kasih sayang dan pengasuhan yang semestinya dari orang tuanya, selain itu perkembangan psikologisnya juga akan terganggu. Besar kemungkinannya bahwa anak yang tumbuh tanpa kasih sayang dan asuhan ini akan menjadi manusia yang tidak mengenal kasih sayang terhadap sesamanya.
2. Terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan juga dapat memicu terjadinya pengguguran kandungan (aborsi) karena sebagian besar perempuan yang mengalami kehamilan yang tidak diinginkan mengambil keputusan atau jalan keluar dengan melakukan aborsi, terlebih lagi aborsi yang tidak aman.

2.2.5 Tahapan Usia Kehamilan Pada Trimester

Tahapan usia pada Ibu yang mengalami kehamilan itu terdapat 3 tahap yakni trimester. Trimester ialah periode tiga bulan yang berhubungan dengan siklus dan kehamilan dimana tubuh ibu hamil dan bayinya mengalami perubahan fase. Menurut Dr Greg Agung (2018 : 14) Trimester ini ada 3 tahapan yakni tahap 1 yang mana usia kandungan 0-12 minggu, tahapan trimester 2 yaitu usia kandungan antara 13-28 minggu dan trimester 3 yaitu usia kandungan dari 29-40 minggu. Berikut penjelasan mengenai tahapan kehamilan pada ibu hamil diantaranya sebagai berikut :

1. Kehamilan minggu pertama

Pada fase ini saat yang rawan bagi ibu hamil karena banyak dari mereka yang tidak menduga kalau mereka sedang hamil. Kehamilan baru bisa diketahui ketika janin sudah mengijak usia satu bulan dan ditandai dengan terlambatnya menstruasi/haid pada perempuan.

Pada tahap awal ini, kondisi tubuh ibu hamil mengalami banyak perubahan terutama pada hormon. Perubahan hormon ini mempengaruhi semua sistem di dalam tubuh. Hal ini juga ditandai dengan beberapa gejala yang ditimbulkan yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengalami kelelahan yang berlebihan
- 2) Payudara membesar dan menimbulkan rasa sakit serta puting membesar
- 3) Perut merasa tidak nyaman dan sering mual, muntah atau yang disebut dengan *morning sickness*
- 4) Menyukai atau membenci makanan-makan tertentu
- 5) Perubahan emosional yang tidak stabil
- 6) Sering merasa ingin buang air besar dan buang air kecil daripada biasanya dan intensitas waktunya cepat
- 7) Sering mengeluh sakit kepala dan mulas serta berat bertambah atau bahkan menurun dari biasanya.

2. Kehamilan trimester kedua

Memasuki bulan keempat ini perkembangan janin mulai bergerak, tepatnya sekitar minggu ketiga belas. Pada tahap ini gejala mual dan muntah mulai hilang kemudian bayi di dalam kandungan mulai bergerak dan aktif. Ibu hamil perlu

melakukan olahraga ringan dan menjaga kebersihan. Pada fase ini ibu hamil akan merasa sakit badan, pegal-pegal dan muncul garis-garis *stretch mark* pada paha, perut, dada dan pantat.

3. Kehamilan trimester tiga

Pada tahap akhir ini merupakan tahap yang paling menentukan proses persalinan. Beberapa perubahan baru bagi tubuh pada fase ini ialah sebagai berikut:

- 1) Sesak Nafas
- 2) Mulas
- 3) Wasir
- 4) Sakit pada bagian dada, asi mulai keluar
- 5) Pusing akan lebih keliatan atau menonjol
- 6) Susah untuk tidur
- 7) Bayi bergerak lebih rendah dalam perut ibu hamil
- 8) Terjadi kontraksi yang dapat menjadi tanda nyata ataupun palsu untuk melahirkan.

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat mempengaruhi kondisi psikis dari ibu hamil. Pada trimester pertama ibu akan mengalami penolakan terhadap kehamilan disertai perasaan yang cemas, takut dan stress hal ini disebabkan karena adanya perubahan hormon selain itu juga gejala fisik seperti mual dan kelelahan juga mempengaruhi kondisi emosional ibu hamil tersebut. Ketika memasuki trimester kedua tubuh ibu hamil sudah mulai menyesuaikan dan emosinya sudah mulai stabil.

Namun bagi ibu dengan kehamilan tidak diinginkan adanya perasaan ambivalen atau konflik internal yang masih ada.

Dukungan internal seperti dukungan pasangan dan keluarga sangat penting agar membantu ibu tersebut menerima kehamilannya. Pada trimester tiga ibu hamil harus siap untuk persalinan dan siap untuk peran ibu. Meskipun kecemasan terkait kehamilan sering muncul namun banyak ibu yang sudah bisa menerima diri untuk kelahiran bayi. Dukungan dari orang-orang sekitar serta konsultasi rutin dapat membantu ibu dalam mengelola perasaannya. Dapat disimpulkan juga bahwa ibu dengan kehamilan tidak diinginkan mungkin mengalami banyak sekali tantangan emosional selama proses kehamilan, namun sering berjalannya waktu dengan dukungan dari orang-orang sekitar maka akan sangat membantu ibu hamil tersebut untuk bisa menerima keadaannya serta dapat beradaptasi.

2.3 Pekerja Sosial dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

2.3.1 Defenisi Peran Pekerja Sosial dengan Kehamilan Tidak Dinginkan

Peran pekerjaan sosial merupakan cerminan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang berlimpah rasa kasih sayang, empati dan rasa ingin tolong menolong sesamanya. Korban-korban KTD yang didampingi oleh pekerja sosial, dengan terpaksa telah mengalami traumatik terhadap kejadian yang telah dialaminya. Trauma adalah suatu luka yang sifatnya pada fisik maupun psikis. Trauma juga dapat menimbulkan kecemasan pada diri penderitanya. Selain itu, trauma merupakan suatu kejadian-kejadian yang melibatkan perseorangan (individu) mengalami suatu insiden yang mengakibatkan ia terluka bahkan mati sehingga timbul sebuah perasaan diteror dan putus asa.

Peran pekerja sosial dalam penyembuhan traumatik korban adalah dengan cara korban akan diberikan motivasi-motivasi, nasihat-nasihat di dampingi dan dibimbing oleh pekerja sosial. pekerja sosial berusaha dan berupaya untuk selalu ada buat korban, agar korban tidak merasa sendirian. Korban akan terus didekati dengan cara yang baik agar korban merasa aman serta perlahan-lahan dapat berfungsi sosial kembali. Selain itu pekerja sosial juga memberikan pemahaman kepada korban mengenai kehamilannya. Dalam pemberian motivasi, pekerja sosial mendampingi korban agar lebih semangat menjalani hidupnya, pekerja sosial mengajak korban untuk bisa menerima diri dan kondisinya dengan baik. Pekerja sosial mengingatkan korban agar bangkit dari penyesalan hidupnya dan mulai gigih mengikuti ketrampilan agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri sehingga dapat mandiri ketika hidup di lingkungan masyarakat (Nerisa 2019 : 176).

Peran pekerja sosial ini sangat membantu dalam proses traumatik individu. Traumatik yang dialami oleh individu yang menjadi korban sangat mempengaruhi psikologis individu tersebut maka perlu adanya pendampingan dan dukungan agar korban tidak merasa tepuruk serta bisa mengelola emosinya dengan baik. Peran pekerja sosial dapat membantu memulihkan keadaan korban lewat peran-peran yang digunakan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi seperti traumatik akibat pemerkosaan, melindungi hak-hak korban, memberikan motivasi dan nasehat yang mendukung pengaruh perubahan ke arah yang lebih baik bagi korban.

Menurut Nafisah (dalam Afwan, 2019 : 124) “Pekerja sosial memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan kepada korban, seperti pendampingan hukum,

pendampingan medis, pendampingan psikologis, menyediakan rumah aman, memberikan penguatan ekonomi, serta mensosialisasikan hak-hak perempuan”. Artinya bahwa pekerja sosial itu sangat berperan dalam proses memberikan pendampingan kepada klien untuk dapat membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.

2.3.2 Tugas dan Fungsi Pekerja Sosial dengan Perempuan Kehamilan Tidak Diinginkan

Pincus dan Minahhan (1973 : 15) dalam Dwi Heru Sukoco (2021 : 59) mengungkapkan bahwa Pekerja Sosial di dalam usaha mencapai tujuannya, yaitu memecahkan permasalahan sosial dan meningkatkan kemampuan orang dalam berinteraksi dengan orang lain maupun dengan sistem sumber, perlu melaksanakan fungsi-fungsi sebagai berikut :

1. Membantu meningkatkan kemampuan orang dan menggunakan secara lebih efektif kemampuannya menghadapi dan memecahkan masalah (*help people enhance and more effectively utilize their own problem-solving and coping capacities*).
2. Membangun hubungan awal di antara orang dengan sistem-sistem sumber (*establish initial linkages between people and resource systems*).
3. Memfasilitasi interaksi dan memodifikasi serta membangun relasi baru antara orang dengan sistem sumber kemasyarakatan (*facilitate interaction and modify and build new relationships between people and societal resource systems*).
4. Memfasilitasi interaksi dan memodifikasi serta membangun relasi antara orang di dalam sistem sumber (*facilitate interaction and modify and build relationships between people within resource systems*).

5. Memberi sumbangan untuk pengembangan dan perubahan kebijakan masyarakat (*contribute to the development and modification of society policy*)
6. Menyalurkan atau mendistribusikan sumber material (*dispense material resource*).
7. Memberi layanan sebagai agen kontrol sosial (*serve as agent of social control*).

Dwi Heru Sukoco (2021 : 59) berpendapat bahwa fungsi-fungsi utama pekerja sosial dapat dicapai melalui pelaksanaan tugas-tugas. Tugas pekerjaan sosial tersebut diantaranya :

1. Membantu orang meningkatkan dan menggunakan kemampuannya secara efektif untuk melaksanakan tugas-tugas kehidupan dan memecahkan masalah-masalah sosial yang mereka alami
2. Mengkaitkan orang dengan sistem sumber
3. Memberikan fasilitas interaksi dengan sistem sumber
4. Memberikan fasilitas interaksi didalam sistem-sistem sumber
5. Mempengaruhi kebijakan sosial
6. Memeratakan atau menyalurkan sumber-sumber material
7. Memberikan pelayanan sebagai pelaksanaan kontrol social

2.3.3 Peran Pekerja Sosial dengan Anak Korban Kekerasan Seksual

Peran pekerja sosial dijelaskan oleh Rusyidi (2018 : 21) bahwa peran pekerja sosial dalam menangani anak korban kekerasan seksual, terdiri dari:

1. Pekerja Sosial sebagai Broker

Pekerja sosial memberikan kesempatan kepada klien untuk menentukan sistem sumber yang dibutuhkan dan diinginkannya. Dalam kasus anak maka pekerja sosial

berperan membantu dan membimbing orang tua anak untuk memilih sistem sumber yang dapat diakses oleh anak

2. Pekerja Sosial sebagai Advokat

Peran pekerja sosial sebagai advokat dalam menangani kekerasan seksual pada anak yaitu dengan melakukan tindakan yang mewakili anak untuk memperjuangkan hak-hak anak sebagai klien. Pekerja sosial juga perlu mengupayakan perlindungan bagi korban. Selain itu, sebagai advokat pekerja sosial juga berusaha agar anak korban kekerasan seksual dapat memperoleh pelayanan-pelayanan dan dukungan-dukungan yang dibutuhkannya untuk menangani dampak negatif dari kekerasan seksual tersebut.

3. Pekerja Sosial sebagai Mediator

Pekerja sosial berperan sebagai mediator untuk membantu anak dalam menyelesaikan masalahnya. Sebagai mediator, pekerja sosial memberikan saran dan masukan kepada anak dalam menentukan solusi yang tepat untuk penyelesaian masalahnya.

4. Pekerja Sosial sebagai Pemungkin

Dalam kasus kekerasan seksual terhadap anak, klien atau korban dapat mengkonsultasikan mengenai kehamilan dan nasib masa depannya kepada pekerja sosial. Sehingga pekerja sosial dan korban pun dapat mencari solusi dalam menangani masalah tersebut.

5. Peran Pekerja Sosial sebagai Pendidik

Peran pendidik ini dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran, memberikan informasi, mengkonfrontasi, serta melakukan pelatihan bagi individu.

Dalam kasus ini maka pekerja sosial dapat melakukan psikoedukasi dalam membantu anak untuk mengetahui peristiwa kekerasan seksual yang dialaminya, termasuk untuk mengurangi kesedihan dan trauma yang dialami anak.

6. Pekerja Sosial sebagai Motivator

Sebagai motivator pekerja sosial berperan dalam memotivasi anak korban kekerasan seksual untuk bangkit demi melanjutkan hidupnya. Dengan adanya motivasi ini maka klien atau korban merasa diperhatikan, sehingga korban tidak kembali mengingat pada permasalahan yang lalu selain itu juga mampu untuk menangani dampak yang diakibatkan oleh kekerasan seksual tersebut. Selain memberikan motivasi pekerja sosial juga dapat memberikan arahan kepada anak korban kekerasan seksual sehingga ia mampu menyadari potensi yang dimiliki sehingga anak mempunyai semangat hidup kembali untuk meraih cita-citanya.

Salah satu peran terpenting dalam menangani anak korban kekerasan seksual adalah peran pekerja sosial. Kekerasan seksual yang diderita oleh anak dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dan mempengaruhi masa depan anak di masa yang akan datang, sehingga diperlukan penanganan khusus untuk mengembalikan fungsi sosial anak. Pekerja sosial diharapkan dapat memberikan pelayanan sosial dan rehabilitasi sosial kepada anak yang menjadi korban kekerasan seksual.

2.3.4 Peran Pekerja Sosial dan Proses Penyembuhan Traumatik Terhadap

Korban KTD

Peran pekerja sosial dalam penyembuhan traumatik korban adalah dengan cara korban akan diberikan motivasi-motivasi, nasihat-nasihat dan dibimbing oleh pekerja sosial. pekerja sosial berusaha untuk selalu ada buat korban, agar korban tidak

merasa sendirian. Korban akan terus didekati dengan cara yang baik. Selain itu pekerja sosial juga memberikan pemahaman kepada korban mengenai kehamilannya. Dalam pemberian motivasi, pekerja sosial mendampingi korban agar lebih semangat menjalani hidupnya, pekerja sosial mengajak korban untuk bisa menerima diri dan kondisinya dengan baik. Pekerja sosial mengingatkan korban agar bangkit dari penyesalan hidupnya dan mulai gigih mengikuti ketrampilan agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri sehingga dapat mandiri ketika hidup di lingkungan masyarakat.

Sedangkan dalam proses memberi bimbingan, pekerja sosial membimbing korban mengenai kehamilan yang sedang korban jalani. Korban dibimbing bagaimana menjaga kehamilan dan berolahraga agar korban bisa menjalani persalinan dengan lancar. Selain itu, pekerja sosial juga memberikan bimbingan mengenai pola makan dan makanan apa saja yang harus dikonsumsi oleh korban untuk menjaga kesehatan bayinya. Dalam hal ini, pekerja sosial bekerja sama dengan tim kesehatan. Tim kesehatan yang rutin memeriksa korban akan melaporkan hasil kesehatan korban kepada pekerja sosial. Sehingga setelah laporan tersebut diterima oleh pekerja sosial, pekerja sosial akan membimbing korban untuk memenuhi standar kesehatan yang dianjurkan dari tim kesehatan melalui hasil laporan yang diterima oleh pekerja sosial.

Menurut Elisabeth Kubler Ross dalam bukunya *On Death and Dying* (Kematian sebagai Bagian Kehidupan) dalam Afwan Nerisa (2019:178-179) bahwa ada 5 tahap penyembuhan/pemulihan kesedihan (*The 5 stages of grief*) yaitu :

1. Penyangkalan : merasa tidak percaya tentang apa yang terjadi padanya. Kubler Ross menjelaskan fungsi penyangkalan ialah sebagai sebuah penahan (benteng diri) setelah hal mengejutkan dan tidak diharapkan terjadi.
2. Kemarahan : Perasaan marah terhadap peristiwa tersebut mengapa bisa terjadi pada dirinya. Kubler Ross menjelaskan bahwa tahap kemarahan ini berlawanan dengan tahap penyangkalan.
3. *Bargaining* (penawaran) : melakukan sesuatu hal yang kurang rasional agar tidak terjadi hal yang sama pada dirinya.
4. Kesedihan/depresi : akan kehilangan gairah hidup
5. Penerimaan : menerima apa yang terjadi pada dirinya secara intelektual dan emosional. Sehingga perkembangan hidupnya menjadi lebih positif. Menurut Kubler Ross penerimaan ini disebut sebagai penyerahan diri.

Dapat disimpulkan bahwa pekerja sosial sangat diharapkan dalam proses penyembuhan traumatik KTD. Peran yang paling menonjol disini ialah peran pekerja sosial sebagai pendamping yang mana pendampingan ini sangat dibutuhkan oleh KTD dalam hal memberikan dukungan/*support* dan nasehat untuk menguatkan KTD terhadap masalah yang tidak diinginkannya ini. Perempuan KTD yang mengalami kondisi ini karena akibat dari pemerkosaan akan sangat mempengaruhi mental dan psikologisnya sehingga membuatnya trauma, depresi bahkan stress. Maka hal ini perlu adanya proses panjang dan di dampingi oleh pekerja sosial dengan peran sebagai pendamping agar individu tersebut dapat menerima keadaan yang dialaminya dan menemukan kekuatan-kekuatan baru dari dalam dirinya untuk bangkit dari kejatuhan yang dialaminya sehingga membuatnya diri terpuruk.

2.3.5 Peran Pekerja Sosial dengan Perempuan Kehamilan Tidak

Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung

Ada beberapa peran pekerja sosial yang digunakan oleh pekerja sosial di lembaga ini untuk menangani perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan (KTD) yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Melakukan konseling untuk menguatkan korban yang mana pekerja sosial dalam hal ini membantu perempuan dengan kehamilan yang tidak diinginkan untuk dapat mengungkapkan perasaan-perasaan terpendam serta memberikan pilihan-pilihan alternatif untuk pemecahan masalah.
2. Menginformasikan mengenai hak-hak korban
Pekerja sosial disini berperan sebagai advokat yakni membela hak-hak perempuan yang mengalami kekerasan atau perlakuan yang tidak baik kemudian pekerja sosial berperan untuk membantu perempuan KTD untuk menentukan kekuatan-kekuatan dan unsur-unsur yang ada dalam diri perempuan KTD tersebut untuk meneghasilkan perubahan yang diinginkan atau untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.
3. Mengantarkan Perempuan atau klien ke dokter atau konselor untuk pemeriksaan kesehatan baik fisik maupun psikis. Peranan disini dapat bertindak dengan menghubungkan kepada sistem sumber yang diperlukan oleh perempuan KTD.
4. Pekerja sosial berperan sebagai fasilitator yakni memfasilitasi kebutuhan-kebutuhan perempuan KTD dan membantu perempuan tersebut berpartisipasi dalam setiap kegiatan serta menyimpulkan apa yang telah dicapai oleh perempuan KTD
Dalam proses penyembuhan, baik secara fisik maupun psikis.

5. Berkoordinasi dengan dinas sosial dan lembaga lain sebagai sistem sumber demi kepentingan klien.
6. Pekerja sosial bertindak untuk menghubungkan perempuan KTD dengan sistem sumber diantaranya keluarga, teman, maupun Lembaga pelayanan sosial yang dibutuhkan. Pekerja sosial dapat memberikan motivasi/dukungan terhadap perempuan korban KTD untuk meningkatkan dirinya sehingga dapat bangkit dari keterpurukan dan mampu menjalani hidup kembali.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif. Menurut Lexy J. Moleong (2007: 6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll. dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Menurut Bambang Rustanto (2008) menyimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk melihat pengalaman individu, kehidupan kelompok, kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku. Fungsionalisasi organisasi, aktivitas sosial yang digunakan untuk membantu memecahkan masalah dengan perspektif mereka sendiri (Rustanto, 2015, hal. 12). Dapat disimpulkan dari dua pendapat di atas bahwa penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudian di interpretasikan.

Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian ini yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sesuai realitas atau natural setting yang holistik, kompleks dan rinci. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara, catatan lapangan, dokumentasi berupa foto dan video, catatan atau memo dan dokumentasi resmi lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan Resilensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di lembaga ini.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mengenai proses Resilensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung. Pendekatan yang dilakukan ialah menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan kelima orang informan di ambil dari sebelas orang klien yang sedang mendapatkan pelayanan di lembaga ini, peneliti menggunakan desain pendekatan deskriptif serta kelima informan ini memenuhi kriteria sebagai informan yang relevan dengan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai instrumen penelitian, menafsirkan dan menganalisis data melalui lensa subjektivitas mereka sendiri. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang mendalam dan mendasar tentang topik yang diteliti.

Dalam penelitian ini, digunakan metode deskriptif. Pendekatan deskriptif kualitatif dimaksudkan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah (Moleong : 2013). Dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif tentang resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan (KTD), peneliti bertujuan untuk menggambarkan pengalaman, perasaan, cara berpikir, dan upaya yang dilakukan oleh perempuan KTD tanpa menguji hubungan antar variabel atau membuat generalisasi luas.

Kualitatif berarti sesuatu yang berkaitan dengan aspek kualitas, nilai atau makna yang terdapat dibalik fakta. Kualitatif, nilai atau makna hanya dapat diungkapkan dan

dijelaskan melalui linguistik, bahasa atau kata-kata (Libarkib C Julie & Kurdziel P. Josepha, 2002;Muh Fitrah,dkk;2027:44). Menurut Bambang Rustanto (2015 : 28) Deskripsi kualitatif adalah jenis penelitian yang dalam penulisan naratif mengungkapkan peristiwa nyata tentang suatu objek, situasi atau fenomena di tempat penelitian. Selain itu, menurut Sugiyono dalam Bambang Rustanto, penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang mempelajari keadaan alam secara menyeluruh, dan mendalam.

3.3 Penjelasan Istilah

Sebagai acuan dan batasan peneliti dalam mendeskripsikan pengertian judul dan menghindari kesalahpahaman, maka terdapat penjelasan istilah yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Resiliensi merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif yang membuatnya terpuruk serta dapat mengontrol dirinya ketika berada pada situasi yang tidak diinginkannya.
2. Perempuan yang dimaksud ialah perempuan yang dirawat oleh Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) berusia 20-25 tahun serta memiliki usia kandungan 5-8 bulan.
3. Kehamilan tidak diinginkan merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kehamilan yang tidak diharapkan atau tidak direncanakan atau tidak diinginkan.
4. Penelitian ini dilakukan di salah satu yayasan yang menangani permasalahan Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Kota Bandung.

3.4 Penjelasan Latar Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui resiliensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Pendekatan penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengungkapkan, mengamati data yang ada di lapangan dengan cara menguraikan dan menjelaskan serta mendeskripsikan sesuatu yang terjadi di lapangan kemudian dihubungkan dengan sebab-akibat terhadap sesuatu yang terjadi pada saat melakukan penelitian yang tujuannya ialah untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana resiliensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

3.5 Sumber Data, Cara Menentukan Sumber Data

Penelitian ini diperlukan informasi yang diperoleh secara langsung di lapangan untuk memperoleh pemahaman mendalam terkait dengan Resiliensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis sumber data yang digunakan, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, penjelasannya sebagai berikut :

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dengan informan yang mengetahui, berperan aktif dan ada kaitannya dengan Resiliensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Di Kota Bandung. Penentuan informan menggunakan *purposive sampling* dengan informan yaitu diantaranya perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan di lembaga ini dan pekerja sosial yang menangani permasalahan perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data lain selain sumber data primer yang dimana ini sebagai data pendukung dapat berupa buku-buku atau data-data, studi dokumentasi dari lembaga ini dan literatur lain yang dianggap relevan berhubungan dengan penelitian.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Sumber data dalam penelitian ini merupakan hasil dari kata-kata dan tindakan para informan sebagai data primer dan tulisan atau dokumen sebagai pendukung pernyataan informan. Untuk mengumpulkan data primer dan data sekunder menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

1. Wawancara Mendalam (*in-depth interview*)

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara mendalam dan terstruktur dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai informasi terkait dengan aspek-aspek dari resiliensi. Wawancara mendalam ini dilakukan secara tatap muka langsung dengan informan. Selain itu juga informan menulis terkait dengan pengalaman-pengalaman mereka dalam kasus ini sehingga terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan. Berikut langkah-langkah dalam melakukan wawancara mendalam :

- 1) Menjadwalkan untuk melakukan pertemuan dengan calon informan yaitu perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan (KTD) dan pekerja sosial yang menangani perempuan KTD tersebut
- 2) Melakukan pertemuan langsung dengan calon informan sesuai dengan waktu yang ditentukan dan telah dijadwalkan.

- 3) Meminta informan untuk dapat mengisi *inform consent* sebagai bentuk persetujuan bahwa calon informan bersedia untuk menjadi informan dan memberikan informasi yang mendukung penelitian ini.
 - 4) Menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian ini kepada calon informan
 - 5) Membangun *trust building* dengan calon informan
 - 6) Melakukan wawancara mengenai tema-tema penelitian yang berkaitan dengan resiliensi KTD di lembaga ini.
 - 7) Membuat kesepakatan untuk melakukan wawancara selanjutnya jika data tersebut dirasa kurang atau kebutuhan terkait triangulasi data.
2. Observasi

Observasi yang dimasuk ialah observasi partisipatif yang mana peneliti sebagai pengamat yang mengamati kegiatan yang dilakukan oleh perempuan KTD dan bagaimana pekerja sosial berinteraksi dengan perempuan KTD untuk memahami pengalaman, tantangan dan strategi mereka dalam membangun resiliensi lewat kegiatan konseling kelompok yang mana dalam kegiatan ini ada sesi penyampaian apa yang mereka rasakan serta adanya *support group*, peneliti disini melakukan pengamatan untuk dapat mengetahui bagaimana *tenacity* (kegigihan) dalam hal kemampuan serta sikap yang dimiliki Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) untuk mengontrol diri dalam menghadapi situasi sulit dan menantang.

Peneliti disini juga mengamati keseharian dari informan dari cara individu tersebut berinteraksi, bersosialisasi dan berelasi dengan sesama teman di asrama maupun dengan pekerja sosial pendamping untuk mengetahui *stenght* (kekutan)

dalam hal kapasitas Perempuan dengan Kehamilan Yang Tidak Diinginkan (KTD) agar memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu serta mengetahui bagaimana optimisme Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) merefleksikan kecenderungan untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok.

3.7 Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan data, metode pemeriksaan teknik digunakan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Pemilihan teknik ini berdasarkan pada sejumlah kriteria tertentu dan dilakukan untuk menverifikasi keakuratan data yang diperoleh sesuai dengan situasi yang sebenarnya ada di lapangan. Dalam rangka pembuktian validasi data tersebut, peneliti menggunakan teknik triangulasi dalam uji kredibilitas. Uji kredibilitas (*credibility*) atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif. Uji kredibilitas digunakan untuk membuktikan bahwa temuan dari penelitian dapat dipercaya dan diandalkan. Dalam penelitian ini, uji kredibilitas dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik yaitu triangulasi, meningkatkan ketekunan dan hasil pengamatan. Pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian kualitatif disebut dengan pemeriksaan keabsahan data. Berikut penjelasan mengenai teknik-teknik untuk uji kredibilitas data atau kepercayaan dalam penelitian kualitatif sebagai berikut :

1. Triangulasi data

Triangulasi merupakan pemeriksaan keabsahan data yang melibatkan penggunaan berbagai sumber, metode dan waktu pengumpulan data. Teknik ini dilakukan dengan

membandingkan data dari beberapa teknik pengumpulan data yang berbeda. Triangulasi terbagi menjadi dua bagian yaitu sebagai berikut:

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan pengecekan data kepada keluarga informan baik dilingkungan tempat tinggal informan maupun dilingkungan informan lainnya dan selanjutnya adanya kesepakatan untuk dimintakan kesepakatan melalui wawancara secara langsung.

2) Triangulasi Teknik

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan triangulasi teknik dengan membandingkan data yang diperoleh melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, data yang diperoleh melalui observasi, wawancara langsung secara mendalam dan hasil studi dokumentasi

3) Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu yaitu melakukan pengecekan data dalam berbagai rentang waktu misalnya pagi, siang, dan sore tentang situasi resiliensi informan.

Adapun cara yang digunakan dalam triangulasi data tersebut ialah sebagai berikut :

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara mendalam terdapat kesesuaian atautkah tidak.
- b. Membandingkan informasi yang dimeukan oleh informan di depan umum dan yang disampaikan secara pribadi apakah sesuai atautkah tidak
- c. Membandingkan hasil wawancara yang dilakukan secara mendalam isi dari suatu dokumen yang didapatkan sebelumnya apakah terdapat kesesuaian atautkah tidak

2. Meningkatkan Ketekunan

Peneliti dapat meningkatkan ketekunan dalam bentuk pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu benar atau tidak, dengan cara melakukan pengamatan secara terus-menerus, membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi yang terkait, sehingga wawasan peneliti akan semakin luas dan tajam

3. Hasil Pengamatan

Hasil pengamatan yang dimaksud ialah hasil yang diperoleh peneliti kemudian dikaji dan di diskripsikan apakah data tersebut sudah sesuai atautkah masih perlu untuk di kaji kembali. Hasil dari pengamatan tersebut berguna untuk menganalisis dan memperoleh pemahaman peneliti terkait dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti. Dengan demikian penelitian tersebut menjadi peneltiian yang diteliti tersebut menjadi kredibel.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Sebelum dilapangan

Pada tahapan ini, peneliti mengumpulkan data informasi awal yang berkaitan dengan judul yaitu Resilensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung kemudian di pelajari dan dapami sebagai acuan dalam melakukan penelitian ini.

2. Saat dilapangan

Pada saat berada dilapangan, peneliti akan melakukan analisis data baik itu hasil dari wawancara maupun hasil obervasi, bila dari hasil analisis data yang diperoleh merasa belum mencapai hasil yang memuaskan, peneliti akan melanjutkan kegiatan tersebut hingga pada tahap tertentu yang dimana peneliti merasa puas dengan data yang sudah diperoleh pada saat berada dilapangan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti saat berada di lapangan sebagai berikut :

1) Transkrip

Transkrip yang digunakan ini untuk mengubah wawancara dan observasi serta rekaman suara atau alat wawanacara lainnya menjadi teks tertulis atau narasi sesuai yang didampaiakan oleh informan. Transkrip ini juga dapat mempermudah peneliti dalam menyusun data yang lebih sistematis serta menjaga keakuratan data tersebut agar tidak hilang. Langkah-langkah dalam transkrip sebagai berikut :

- a. Menulis atau mengetik semua percakapan yang telah diperoleh secara rinci dan detail
- b. Mendengarkan rekaman dengan saksama
- c. Menyertakan catatan non-verbal jika diperlukan seperti nada suara ataupun gambaran emosional yang ditunjukkan oleh informan
- d. Memeriksa kembali untuk memastikan apakah transkrip yang dibuat sudah sesuai dengan rekaman ataukah belum.

2) Kategorisasi dan Tema

Kategorisasi dan tema ini dilakukan untuk mengelompokkan data berdasarkan pola atau kesamaan yang di dapat dalam transkrip. Tema yang dibuatkan ini bertujuan untuk mencerminkan makna yang mendalam dari data tersebut serta membantu dalam mengembangkan teori atau pemahaman mengenai fenomena yang diteliti oleh peneliti. Adapun langkah-langkah tersebut sebagai berikut :

- a. Membaca ulang hasil transkrip agar dapat memahami secara menyeluruh
- b. Membuat kode awal yaitu dengan menandai bagian penting dalam hasil transkrip dengan kata kunci atau konsep tertentu
- c. Mengelompokkan kode yaitu dengan menyusun kode-kode yang memiliki kesamaan yang sama menjadi kategori yang lebih besar.
- d. Menentukan tema utama hal ini guna untuk menemukan makna yang mendalam dari pengategorian yang sudah dibentuk.
- e. Menggunakan triangulasi yaitu dengan mengecek kembali dengan sumber lain seperti wawancara lain, observasi atau dokumen untuk memastikan keabsahan tema tersebut.

Dalam penelitian ini yang berfokus pada Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan maka kategori dan tema utamanya sebagai berikut :

- a. Kategorinya ialah *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan) dalam *optimism* (optimisme), strategi bertahan (koping strategi) dan perubahan persepsi

- b. Tema utama ialah dukungan sosial dan dukungan keluarga sebagai faktor utama dalam resiliensi perempuan KTD serta strategi adaptasi dalam menghadapi kehamilan tidak diinginkan.

3) Simpulan

Simpulan yang dimaksud ini ialah peneliti menyajikan temuan utama dari penelitian dalam bentuk yang sistematis serta mudah di pahami. Simpulan ini juga untuk menghubungkan temuan teori ataupun konsep yang telah ada serta memberikan interpretasi yang lebih mendalam mengenai fenomena yang telah diteliti. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Peneliti menulis rangkuman temuan berdasarkan tema yang sudah ditentukan
- b. Membandingkan temuan teori atau penelitian sebelumnya untuk mengetahui dan melihat kesamaan serta perbedaanya.
- c. Menyajikan interpretasi mendalam dengan menjelaskan terkait bagaimana informan mengalami dan menghadapi fenomena tersebut.
- d. Memberikan implikasi penelitian terkait dampak dari hasil penelitian yang dilakukan ini, apakah ada rekomendasi bagi kebijakan, masyarakat ataupun individu ataukah tidak.
- e. Menyebutkan keterbatasan penelitian dan saran yang membangun untuk penelitian selanjutnya.

3. Setelah dilapangan

Setelah pengumpulan data dari lapangan, dilakukan analisis data melalui berbagai tahap diantaranya sebagai berikut:

1) Mereduksi data

Data yang sudah dikumpulkan direduksi dengan merangkum informasi, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada aspek penting dan mencari tema atau pola yang muncul dalam data.

2) Penyajian data

Peneliti menyajikan data melalui narasi teks untuk menganalisis data. Dalam penyajian data, peneliti dapat lebih memahami hasil yang diperoleh dari lapangan sehingga dapat menaggambarkan jawaban atas masalah penelitian yang telah diajukan.

3) Pemeriksaan kesimpulan

Tahap selanjutnya ialah menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi. Kesimpulan yang dimaksud ialah peneliti menyimpulkan jawaban akhir dari pertanyaan penelitian, dan berdasarkan hasil temuan serta peneliti dapat menyusun solusi atau rekomendasi dalam rangka pemecahan masalah yang diidentifikasi.

3.9 Jadwal Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti harus membuatkan jadwal serta langkah-langkah dalam penelitian untuk dapat diimplemmentasikan sesuai dengan jadwal dan langkah-langkah tersebut dilapangan diantaranya sebagai berikut :

1. Jadwal penelitian

Jadwal penelitian mengenai Resilensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung diawali dengan melakukan studi literatur dan peninjauan lokasi penelitian, dalam melakukan peninjauan juga peneliti menggunakan teknik observasi dan wawancara sebagai proses awal serta diakhiri dengan diadakannya pengesahan skripsi setelah semuanya dikatakan selesai. Jadwal penelitian ini dapat dilihat pada tabel/matriks di bawah ini :

Matriks 1. Jadwal Penelitian Skripsi

No	Kegiatan	Tahun					
		2025					
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1.	Studi literatur dan Peninjauan lokasi penelitian						
2.	Pengajuan Judul						
3.	Penyusunan Proposal						
4.	Seminar Proposal						
5.	Penyusunan Pedoman Wawancara						
6.	Pengumpulan Data						
7.	Pengelolaan Data Dan Analisis Data						
8.	Penyusunan Skripsi						

No	Kegiatan	Tahun					
		2025					
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
9.	Ujian Akhir Program Studi						
10.	Pengesahan Skripsi						

Sumber : Penelitian Mahasiswa Poltekesos 2025

2. Langkah-langkah penelitian

Langkah-langkah penelitian dirancang dengan tujuan agar membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitian di lapangan. Berikut merupakan langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian mengenai Resilensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung diantaranya sebagai berikut :

1) Tahap Pra Lapangan

a. Studi Literatur

Pada tahap awal, peneliti mencari dan mempelajari teori yang terkait dengan isu-isu ataupun masalah penelitian yang akan dijadikan landasan dalam pelaksanaan penelitian tentang Resilensi Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

b. Penyusunan Pedoman Wawancara

Tahap kedua, peneliti melakukan pedoman wawancara yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian supaya mempermudah pada saat mencari informasi dari informan.

c. Pengurusan Izin Penelitian

Sebelum melakukan kegiatan penelitian dilapangan, peneliti mengajukan perizinan penelitian agar penelitian yang dilakukan legal, dah dan resmi. Pengurusan perizinan ini terkait dengan surat pengantar dari Politeknik Kesejahteraan Sosial (POLTEKESOS) Bandung untuk melakukan penelitian di lokasi yang telah ditentukan oleh peneliti.

2) Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Pengumpulan Data

Pada pengumpulan data, peneliti melakukan data dari hasil wawancara dan studi dokumentasi pada infroman penelitian yaitu Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan serta Pekerja Sosial di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

b. Pengelolaan Data

Setelah tahap pengumpulan data, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari lapangan. Proses pengolahan dan analisis data ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif.

3) Tahap Pasca Lapangan

a. Bimbingan Penulisan Laporan Penelitian

Laporan penelitian dibuat sebagai bentuk pertanggung jawaban peneliti atas penelitian yang telah dilakukan. Proses bimbingan penulisan laporan hasil penelitian dilakukan dengan bimbingan dari dosen pembimbing sesuai dengan pedoman yang telah diberikan pihak lembaga Politeknik Kesejahteraan Sosial (POLTEKESOS) Bandung.

b. Ujian Akhir Program Studi (UAPS)

Akan dilaksanakan oleh peneliti sebagai ujian akhir dan bentuk pertanggung jawaban atas hasil penelitian yang telah dilakukan serta dilaksanakan oleh tim penguji dari Politeknik Kesejahteraan Sosial (POLTEKESOS) Bandung.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian



Gambar 1. Yayasan RUTH Kota Bandung

Pada penelitian ini mengenai Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) yang bertempat di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung. Yayasan Rumah Tumbuh Harapan atau lebih dikenal dengan sebutan Yayasan RUTH atau Rumah RUTH didirikan 11 Januari 2011 dan resmi memiliki izin departemen hukum dan HAM tanggal 21 Juni 2011. Pelayanan ini secara mendasar dimulai dari tahun 2007 dimana saudara Charles Wong dan saudari Devi Sumarno, sebelum mereka memulai hubungan, menolong teman yang hamil diluar nikah dan tidak diterima keluarganya. Saudari Devi Sumarno menampung wanita ini sampai anaknya lahir dan berumur satu tahun.

Setelah saudara Charles dan saudari Devi Sumarno menikah 17 Januari 2009 datang kembali kasus anak pelajar umur 17 tahun yang hamil 7 bulan yang datang kepada mereka dan ditampung dirumah karena semua tempat rumah singgah untuk kasus seperti ini penuh. Dua minggu setelah pertemuan dengan pelajar ini, dia melahirkan bayi

prematurn dan harus dicaesar. Saat mereka melihat pelajar ini yang pasti dianggap orang tidak punya masa depan lagi, maka pasangan Charles dan Devi teringat sebuah kisah sejarah tentang wanita yang bernama RUTH. RUTH adalah wanita yang berasal dari suku Moab. Suku Moab adalah bangsa hasil hubungan bapak dan putri kandungnya (incest) dan menyembah di dalam kuil yang penuh wanita telanjang sehingga mereka dipandang sebagai bangsa yang kafir. Namun RUTH memutuskan meninggalkan masa lalu dan menggapai masa depannya dengan mengubah perilaku dan cara berpikir sehingga dia tercatat sebagai nenek moyang seorang raja Daud, seorang raja ternama termasyur dan tak terkalahkan. Dapat dikatakan RUTH mengalami pembalikan keadaan, sehingga nama RUTH inilah yang dipakai nama bayi tersebut sebagai doa bahwa anak ini akan mengalami pembalikan keadaan.

Nama RUTH ini juga yang diambil menjadi nama pelayanan Bapak Charles dan Ibu Devi Sumarno dengan harapan wanita yang dilayani dari kondisi yang dihina, secara psikis hancur, gambar diri yang rusak dan kehilangan harapan berbalik keadaannya menjadi penuh harapan dan percaya diri kembali untuk mengejar impiannya. Sehingga nama pelayanan ini menjadi Yayasan Rumah Tumbuh RUTH atau lebih dikenal Rumah RUTH.

Kasus yang ditangani oleh Rumah RUTH sampai saat ini sangat beragam, mulai dari kasus perkosaan, pacaran yang berlebihan, diperdaya teman, incest dan lain sebagainya. Usia termuda yang pernah kami layani adalah umur 11 tahun. Fokus pelayanan RUTH adalah melayani wanita-wanita yang terlanjur hamil diluar pernikahan dengan tujuan stop aborsi dengan konsep rumah singgah. Sampai hingga 2 tahun sejak yayasan ini berdiri pelayanan ini sudah melayani dan menolong 22 bayi yang lahir, 3 ibu yang masih

hamil, dan 2 kasus yang batal dilayani. Kasus yang datangpun beragam, sebagian besar free sex dengan pacar dan teman, perkosaan, dll. Usia termuda wanita yang hamil adalah pelajar 14 tahun sampai yang berumur diatas 35 tahun. Mereka datang karena bertemu teman, mendengar dari temannya, menemukan nomor telepon yayasan di internet yang tidak pernah di upload, dari mulut ke mulut dengan rantai yang begitu panjang. Yang datang pun dari berbagai status sosial dan pendidikan dari yang rendah sampai yang pendidikan tinggi, bahkan rohaniawan. Hingga saat ini begitu banyak mujizat yang dialami baik dari sisi penyediaan Tuhan berupa barang maupun uang, baik mujizat kesembuhan dan mujizat lainnya sampai hari ini.

4.1.1 Program Pelayanan

Yayasan Rumah Tumbuh Harapan ini memiliki sejumlah program yang mana program-program ini sangat membantu dalam proses layanan kepada perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan (KTD) dalam proses rehabilitasi. Program ini berfokus untuk mengembalikan fungsi sosial klien/penerima manfaat yang dilayani di yayasan ini. Adapun program-program dimaksud sebagai berikut :

1. Program Rumah Singgah

Program Rumah Singgah ini ialah program yang dapat dimaknai sebagai tempat sementara para klien yang mendapatkan pelayanan di yayasan ini. Program ini dapat dibagi dalam beberapa program di dalam juga yakni:

1) Program Psikologi

Program konseling sendiri memiliki beberapa kegiatan di dalamnya guna untuk menunjang proses pelayanan yakni diantaranya ialah :

a. Konseling

Konseling ini juga terbagi dalam beberapa bagian konseling diantaranya :

- a) Konseling Pribadi *Theraphy* berbeda untuk setiap klien dan konselor
- b) Konseling Kelompok dalam konseling ini menggunakan *therapy* positif psikologi, seperti *Flourish* dan *Hope*
- c) Konseling keluarga Pendampingan untuk orang tua klien

b. Kelas Edukasi

Program kelas edukasi ini ialah wadah pemberian informasi atau mengetahui sejumlah informasi seputar pelayanan yang ada di yayasan ini yang mana dalam program ini juga terdapat beberapa kegiatan diantaranya sebagai berikut :

- a) Sejarah Rumah Ruth
- b) Kesehatan Reproduksi
- c) Pertumbuhan Janin- bayi
- d) Persalinan (tanda-tanda lahiran)
- e) Penyakit Menular Seks
- f) Bahaya Pergaulan Bebas dan Aborsi

c. Kelas *Self Healing*

Kegiatan ini menggunakan psikologi positif yang bertujuan untuk membangkitkan masa depan setiap perempuan dan membuat hidup mereka menjadi lebih berharga. Adapun kelas *self healing* ini terbagi dalam beberapa bagian diantaranya sebagai berikut :

- a) *Flourish* tujuan menumbuhkan harapan
- b) Gambar Diri

- c) *Self Esteem*
- d) Pertobatan
- e) Pengampunan
- f) Karakter
- g) Dampak panjang Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

d. Kelas Ketrampilan (*Skill Class*) (Tujuan Terapi Kelas)

Kelas ini dapat dimaknai sebagai kelas yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan klien/penerima manfaat yang mendapatkan pelayanan di yayasan ini untuk mengasah ketrampilannya, adapun ketrampilan-ketrampilan ini terbagi dalam beberapa kelas sebagai berikut :

- a) Kelas *Make-Up*
- b) Kelas Menjahit
- c) Kelas Membuat Kue

2) Program Medis

Program medis ini dilakukan untuk menunjang proses kehamilan klien/penerima manfaat di yayasan ini untuk dapat mengontrol kesehatan ibu dan bayinya, diantaranya sebagai berikut :

a. Medikal *Check-Up*

Medikal *check-up* ini juga terdapat dalam beberapa bagian untuk menunjang proses pemeriksaan diantaranya ialah :

- a) Cek Kandungan Berkala
- b) Imunisasi ibu hamil
- c) Cek Hepatitis

- d) Cek HIV-AIDS
- e) Cek Infeksi Menular Seksual
- f) Cek Hematologi
- b. Bekerjasama dengan Rumah Sakit TNI AU dr. M. Salamun untuk proses lahiran.

3) Program Preventif

Program preventif ini ialah suatu bentuk pencegahan perempuan KTD yang dilakukan oleh yayasan RUTH ini, dalam proses preventif ada sejumlah penyuluhan yang dilakukan ialah sebagai berikut :

- a. Penyuluhan di lakukan di Sekolah, Kampus, Komunitas, Gereja
- b. Seminar tentang *Prolife*, pencegahan stop aborsi, bahaya *free sex* dan dampaknya.
- c. Diskusi membahas tentang kekerasan Perempuan, Pernikahan Dini. Kegiatan ini mengundang pembicara dan orang-orang dari berbagai disiplin ilmu dan memberikan sertifikat.

4) Program Kemandirian

Program ini untuk mendewasakan perempuan-perempuan yang dilayani. Ibu hamil membuat kue, menjahit, membuat kartu untuk bayi. Hasil bisnis ini membantu pendidikan eks klien RUTH

5) Program Rumah Singgah untuk bayi yang tidak diinginkan untuk mendapatkan pengasuhan yang layak. Adapun kegiatan yang dilakukan :

- a. Imunisasi berkala
- b. Cek Hematologi

- c. Pijat Bayi
- d. Terapi Tumbuh Kembang Bayi

4.1.2 Profil Penerima Manfaat Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH)

Kota Bandung

Berdasarkan data terbaru tahun 2025 penerima manfaat atau klien perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan yang sedang mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH sebanyak 500 Penerima manfaat ini mendapatkan pelayanan-pelayanan atau kegiatan-kegiatan berupa kelas Ibu hamil, sosialisasi, kelas psikologis, konseling dan juga pemeriksaan kesehatan yang mendukung proses kehamilan maupun proses pemulihan pasca melahirkan. Hal ini dilakukan sebagai bentuk upaya penyembuhan dan pemullihan baik untuk psikologisnya maupun penyembuhan kesehatan. Hal ini juga sangat berdampak besar bagi klien perempuan KTD ini dalam mengembangkan diri maupun membangun resiliensinya. Pekerja sosial juga turut mendampingi serta memberikan pelayanan langsung kepada klien yang sedang di rehabilitasi. Untuk saat ini support dan motivasi dirasa sangat dibutuhkan untuk para klien untuk tetap semangat dalam keadaan yang mereka anggap suatu kegagalan.

Penerima manfaat/klien yang sedang mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH ini memiliki latar belakang permasalahan yang berbeda-beda diantaranya kehamilan yang disebabkan karena pelecehan seksual, kehamilan yang disebabkan karena pergaulan bebas, kehamilan yang tidak diinginkan karena kedua belah pihak yakni suami dan istri belum berkeinginan memiliki anak, kehamilan yang tidak diinginkan karena tuntutan pekerjaan (PSK), kehamilan yang tidak diinginkan disebabkan karena keluarga (orang tua) yang tidak menginginkan sang buah hati dan lain sebagainya.

Usia penerima manfaat yang sedang di layani oleh Yayasan RUTH saat ini ialah dari usia 16-32 tahun dan berlatar pendidikan dari jenjang SMA kelas 1-S1 dan yang sebelumnya bekerja. Latar belakang dari kehamilan tidak diinginkan yang memilih untuk mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH ini bukan hanya disebabkan karena kehamilan tidak diinginkan selain itu juga karena ketidakmampuan klien dalam membiayai proses kehamilan sampai pasca melahirkan.

4.2 Struktur Yayasan RUTH Kota Bandung

Adapun struktur kepengurusan Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung, sebagai berikut :



Gambar 2. Struktur Yayasan RUTH Kota Bandung

Lebih jelasnya terkait dengan struktur Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung dapat di lihat pada tabel/matriks di bawah ini :

Matriks 2. Struktur Yayasan RUTH Kota Bandung

No	Nama Pengurus	Jabatan
1.	Charles Wong	Pembina 1
2.	Andi G. Hirianto	Pembina 2
3.	Julio W. Pangestu	Pembina 3
4.	Dicky H. Sukmawidjaya	Ketua Pengawas
5.	Shinta Budiman	Pengawas
6.	Devi Sumarno	Ketua
7.	Muliani Tjiptoatmadja	Bendahara
8.	Cheristyna Meysian	Sekretaris

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Karakteristik Informan

Gambaran karakteristik informan dalam penelitian ini terdiri dari 5 orang informan yaitu klien VRP (22 Tahun) seorang anak yang dengan terpaksa dan sadar melakukan hubungan seksual dengan pasangannya dikarenakan tidak ingin dijodohkan dengan laki-laki pilihan orang tuanya dan dari latar belakang keluarga yang *broken home*, SRH (25 Tahun) klien yang karena pergaulan bebas, keluarga yang *broken home* dan tuntutan pekerjaan (PSK) sehingga terjadi kehamilan tidak diinginkan, PNK (21 Tahun) akibat dari pergaulan bebas dan karena diancam oleh pasangannya sehingga terjadilah kehamilan tidak diinginkan yang dilakukan bersama dengan pacarnya, CEU (20 Tahun) klien yang baru menginjak usia 20 tahun dan kehamilannya disebabkan karena pergaulan bebas dan batal menikah karena pacarnya memiliki penyakit infeksi kelamin sehingga memutuskan untuk mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH dan 1 orang

pekerja sosial berinisial AK (32 Tahun) yang juga menjadi informan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Matriks 3. Karakteristik Informan

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Agama	Status
1.	VRP	22 Tahun	Perempuan	SMA	Islam	Klien KTD
2.	SRH	23 Tahun	Perempuan	SMA	Islam	Klien KTD
3.	PNK	20 Tahun	Perempuan	SMA	Islam	Klien KTD
4.	CEU	20 Tahun	Perempuan	SMA	Kristen	Klien KTD
5.	ADK	32 Tahun	Perempuan	S1	Kristen	Pekerja Sosial

Sumber : Hasil Wawancara Penelitian Poltekesos Bandung 2024

Karakteristik informan lebih rinci dijelaskan sebagai berikut :

1. Informan VRP

Informan VRP berusia 22 tahun yang lahir pada tanggal 29 September 2002, ia merupakan klien yang sedang mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH. VRP sudah berada di Yayasan RUTH sejak 13 Maret 2025 sampai sekarang (1 bulan 12 hari). VRP sedang mengandung 32 minggu (8 bulan) dan sedang menjalani proses pemeriksaan rutin di rumah sakit. VRP berasal dari Jogja dan sebelum ke Yayasan RUTH VRP menempuh pendidikan semester 7 menuju 8 di salah satu kampus. Keadaan yang saat ini dialami oleh VRP belum diketahui oleh kedua orang tuanya dan selama berada di RUTH VRP beralasan bahwasannya ia sedang magang di suatu tempat agar tidak

dicurigai oleh kedua orang tuanya. VRP ialah seorang anak yang sangat aktif dalam organisasi bahkan sering melakukan magang-magang sehingga orang tuanya percaya bahwa saat ini VRP sedang magang karena hal itu sudah menjadi kebiasaannya. VRP memutuskan untuk melakukan hubungan seksual diluar nikah dan hamil dikarenakan VRP tidak terima jika ia harus dijodohkan dan menikah dengan laki-laki pilihan orang tuanya yang umurnya terbilang jauh dari usianya.

Berdasarkan hasil wawancara VRP mengaku bahwa apa yang dilakukannya itu dalam kondisi sadar dan telah ia pikirkan karena menurutnya inilah jalan yang terbaik. VRP berfikir bahwa orang tuanya terlalu memaksa dan saat itu yang terlintas dalam benaknya ia tidak mau menghancurkan hubungannya dengan sang pacar yang sudah menjalani hubungan dengannya semenjak SD. VRP merasa bahwa ketika ia menerima tawaran dari orang tuanya itu akan menyakitkan pacarnya sehingga VRP sempat mengatakan semuanya kepada pacarnya dan keputusan yang mereka ambil ialah melakukan hubungan seksual diluar nikah dan hamil. VRP pernah berfikir untuk menggugurkan kandungannya karena memikirkan pendidikan yang sedang ditempuhnya namun ia merasa berdosa dan memutuskan untuk berada di Yayasan RUTH melalui media sosial yang ia cari.

Kondisi yang dialami oleh VRP ini sudah diketahui oleh paman dari Ibunya (adik Ibunya) karena pamannya juga tidak setuju dengan perjodohan yang disampaikan oleh ibunya bahkan memberikan ide untuk lari dari rumah itu juga ide pamannya. VRP menceritakan bahwa ia tinggal di keluarga yang menurutnya tidak pernah mendengarkannya. Ayahnya jarang di rumah dan sibuk bekerja begitupun dengan ibunya dan saat ini kondisi keluarganya sedang tidak baik-baik saja. VRP memiliki

satu orang adik laki-laki kandung namun tidak begitu dekat dengannya. Orang yang selalu mau mendengarkannya ialah pamannya (adik ibunya) dan yang selalu *support* sehingga ia lebih dekat dengan pamannya meskipun begitu pamannya juga sudah memiliki keluarga dan mereka juga akung kepada VRP. VRP mengatakan bahwa ia kehilangan peran ayah dan menganggap bahwa pacarnya sebagai sosok yang dapat dijadikan ayah, teman, pacar dan sahabat sehingga ia begitu menyayangi pacarnya

Saat ini VRP tidak menyesali perbuatannya karena dilakukan secara sadar dan saat ini pacarnya masih menyemangatnya dan pamannya juga turut memberikan dukungan kepada VRP walaupun ada rasa kecewa karena tertunta semester 8 yang seharusnya ia selesaikan. Sekalipun begitu sebenarnya VRP kurang nyaman dengan lingkungan tempat tinggalnya yang memberikan stigma negatif kepadanya. Tetapi selama di Yayasan RUTH VRP dikenal sebagai anak yang suka membaca dan pintar ketika mengikuti kelas-kelas atau kegiatan-kegiatan di yayasan. VRP juga menyampaikan bahwa ia bersyukur ada disini dengan orang-orang senasib, setidaknya tidak membuat dirinya *insecure* dan kurang percaya diri, VRP menjadi pribadi yang terbuka semenjak di RUTH dan semakin memotivasinya bahwa apa yang dia alami tidak sendiri tapi ada beberapa orang juga yang bernasib sama dan mau bangkit dari suatu hal yang menurutnya ini bagian dari kegagalan.

2. Informan SRH

Informan SRH saat ini berusia 23 tahun yang lahir pada tanggal 25 Oktober 2001, SRH ialah klien yang sedang mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH dan sudah mendapatkan pelayanan selama 1 bulan terhitung dari tanggal 1 Maret 2025. SRH sedang mengandung diusia kandungan yang ke 8 menuju 9 bulan dan sering

melakukan konsultasi rutin ke dokter, berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan kemungkinan SRH akan melahirkan dengan kondisi sesar karena kondisi yang dialami oleh SRH lemah. SRH sebelum berada di Yayasan RUTH ia sempat bekerja di satu tokoh sembako dan di pekerjakan pada bagian kasir selama kurang lebih 4 bulan namun terhenti.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan SRH memiliki adik kandung laki-laki satu orang yang saat ini tinggal bersama dengan ibunya. SRH kurang harmonis dengan ibunya dikarenakan ibunya tidak pernah mau mendengarkannya bahkan SRH sering berantem dan beradu mulut dengan ibunya dan memutuskan untuk kerja di Cirebon padahal aslinya orang Jakarta (Bekasi). Ayah SRH meninggal sewaktu SRH bekerja di Cirebon karena penyakit jantung dialami oleh ayahnya. Semejak kematian ayahnya SRH sangat terpukul dan sangat sedih karena kehilangan sosok ayah yang sangat baik padanya. SRH mengatakan bahwa ia sangat menyanyangi ayahnya, semenjak ayahnya meninggal hubungan yang terjalin antara ibu SRH dan SRH semakin tidak harmonis dan ibunya memilih untuk menikah lagi tetapi di pernikahan keduanya gagal dan ibunya memutuskan untuk menikah lagi untuk ketiga kalinya. SRH tidak pernah menyukai ayah-ayah tirinya sehingga hubungan antara SRH, Ibunya dan ayah tirinya semakin renggang.

Informan SRH memutuskan untuk keluar rumah dan tinggal bersama temannya di sebuah kos-kosan saat itu SRH tidak memiliki pekerjaan dan di tawarkan pekerjaan oleh temannya yakni menjadi seorang PSK. Karena keadaan yang mendesak, tuntutan kebutuhan, keluarga yang tidak mendukung, kehilangan ayah, ketidak harmonisan dengan Ibu sehingga membuat SRH nekat untuk bekerja menjadi seorang PSK dan

mengiyakan tawaran temannya. Namun yang terjadi setelah SRH bekerja tidak lama SRH mengandung namun ia tidak tahu bahwa anak yang dikandungnya ialah anak dari tamu yang mana karena pada saat kehamilan di awal ia sama sekali tidak tahu akan kehamilannya kemudian akhirnya ia tahu setelah 2 bulan tidak menstruasi. Keadaan saat itu membuatnya sangat bingung tetapi ia tidak berkeinginan untuk menggurkan kandungannya tetapi mencoba mempertahankan kandungannya. SRH mencoba untuk memberitahu ibunya tentang kondisi yang dialaminya akan tetapi yang di dapat ialah cacian, makian dan diusir tidak boleh kembali ke rumah, dalam kondisi itu SRH meminta bantuan kepada teman-temannya dan akhirnya ada salah seorang teman yang bersedia membantu SRH dan orang tua dari temannya ini berkeinginan untuk mengadopsi anaknya, namun entah kenapa tiba-tiba setelah usia kehamilan menginjak 6 bulan orang tua dari temannya membantalkan rencana untuk mengadopsi anaknya sehingga membuat SRH bingung dan meminta bantuan temannya yang lain untuk mencart solusi dan temannya menganjurkan untuk ke Yayasan RUTH.

Yayasan RUTH merespon baik pengajuan yang dilakukan SRH dan memutuskan untuk memberikan pelayanan kepada SRH dari proses hamil sampai pasca melahirkan namun untuk saat ini karena kondisi SRH terpaksa harus di sesar dan anaknya di rawat di rumah sakit selama beberapa minggu. SRH mengatakan bahwa ia merasa lebih baik selama berada di RUTH karena semua orang di RUTH menerimanya dan pelayanan yang diterima sangat baik namun kemungkinan ia tidak akan pulang bersama bayinya karena kondisi SRH yang tidak memungkinkan. Saat ini SRH masih dalam proses pemulihan pasca melahirkan.

3. Informan PNK

Informan PNK ialah seorang perempuan yang saat berusia 20 tahun yang lahir pada tanggal 22 Desember 2004. PN ialah klien yang saat ini sedang mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH selama 2 bulan terhitung dari 12 Februari 2025. Saat ini PNK sedang mengandung diusia kehamilan yang ke 29 minggu (7 Bulan). Klien berasal dari Bandung (Cimencyan) dan sebelum berada di RUTH klien sedang menempuh pendidikan di kelas 3 SMA. Klien dikenal sebagai pribadi yang ramah dan murah senyum.

Keadaan yang saat ini dialami oleh PNK ialah karena diancam oleh pacarnya dan karena takut di tinggal sehingga PNK mengalami kondisi saat ini. Saat ini keluarga PNK memberikan dukungan dan semangat kepada PNK. PNK juga merasa optimis bahwa apa yang sedang terjadi dan dialaminya menandakan bahwa suatu hal yang baik akan datang. Untuk saat ini menurut PNK keluarga menjadi *support* sistem yang sangat membantu meskipun sebelum berada di RUTH banyak *bullying* dan stigma negatif tapi PNK percaya bahwa kehidupan roda dan akan kembali baik-baik saja. PNK termasuk anak yang sangat optimis dan berpikir bahwa apa yang dialaminya tidak akan menghambat masa depannya dan dari wawancara dilakukan PNK memiliki motivasi dan tujuan yang baik untuk masa depannya,

Selama berada di RUTH PNK dikenal juga saat rajin dan suka membaca dan PNK bertekad setelah keluar dari sini ia akan memperbaiki diri, bahagiakan orang tua, menuntaskan pendidikan yang tertunda. Prinsip yang di tanamkan PNK ialah membahagian kedua orang tuanya dan tidak mengecewakan keedua orang tuanya lagi.

4. Informan CEU

Informan CEU ialah seorang perempuan yang kini berusia 20 tahun, lahir pada tanggal 24 Januari 2004. Saat ini CEU sedang mengandung usia 7 bulan dan sudah berada di Yayasan RUTH selama 1 bulan lebih terhitung dari tanggal 4 Maret. Sebelum CEU berada di RUTH ia menjalani pendidikan SMK jurusan akuntansi di suatu SMK. CEU ini ialah anak periang yang berasal dari Jakarta dan memiliki 2 orang bersaudara dan ia merupakan anak pertama dari tiga orang bersaudara.

CEU setelah mengetahui bahwa dirinya hamil orang tuanya dan orang tua lelaki memutuskan untuk menikahkan mereka namun satu minggu menjelang pernikahan CEU dikejutkan dengan hal yang tidak pernah ia bayangkan sebelumnya. Pada suatu ketika CEU sedang bersama dengan calon suaminya tidak sengaja CEU membuka HP yang di titipkan calon suaminya kepada kemudian ada notifikasi yang muncul di layar HP calon suaminya dan ternyata itu gambar-gambar porno, hal ini membuat CEU semakin penasaran dan melihat-lihat isi galeri calon suaminya dan ternyata calon suaminya suka meengoleksi video-video dan foto-foto mantannya saat melakukan hubungan seksual dengannya. CEU semakin penasaran dan membuka pesan-pesan dari HP pasangannya dan menemukan pesan dengan salah seorang temannya yang membahas tentang penyakit kelamin (sifilis) kemudian CEU penasaran dan memutuskan untuk menanyakan langsung kepada calon suaminya.

Penyakit yang diderita oleh calon suaminya ternyata sudah lama hal ini disebabkan karena mengganti-ganti pasangan. Calon suaminya jujur mengatakan semuanya dan CEU menanyakan juga kepada calon mertuanya dan ternyata calon mertuanya juga sudah mengetahui hal itu sejak lama. CEU tidak terima begipun kedua orang tua CEU

dan akhirnya pernikahan di batalkan meskipun begitu calon mertuanya masih kekeh mempertahankan hubungannya tetapi tidak ada hasil dan CEU di sarankan oleh orang tuanya ke Yayasan RUTH untuk mendapatkan pelayanan dan pengobatan.

Di Yayasan RUTH CEU merasa lebih baik dan terlibat aktif dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh Pekerja Sosial dan CEU merasa lebih baik dari sebelumnya yang suka kepikiran dan *overthinking* menjadi bisa meminimalisir pemikiran-pemikiran buruk yang berlebihan. Saat ini juga CEU rutin minum obat karena ada beberapa masalah juga selama kehamilannya.

5. Pekerja Sosial ADK

Di Yayasan RUTH memiliki 3 orang pekerja sosial dan yang menjadi informan dari peneliti ialah ADK yang sering melakukan kegiatan langsung bersama dengan klien perempuan KTD dan mengasesment klien. Pekerja Sosial ADK berjenis kelamin perempuan yang berusia 32 tahun dan sudah bekerja di RUTH kurang lebih 4 tahun. ADK merupakan pekerja sosial yang paling lama bekerja di RUTH sehingga lewat pengalaman yang cukup banyak dirasa banyak hal yang bisa peneliti gali dan informasi yang di dapatkan juga dapat menambah wawasan, pengetahuan dan hal-hal menyangkut penelitian.

4.3.2 Aspek-Aspek Penelitian

Adapun hasil penelitian dari aspek-aspek penelitian dengan judul Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Di Inginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung, sebagai berikut :

1. Aspek *Tenacity* (Kegigihan)

Berikut merupakan data hasil pengkajian yang diperoleh oleh peneliti selama melakukan wawancara dengan informan, hal ini berkaitan dengan *Tenacity* (Kegigihan) yang diperoleh sebagai berikut :

1.1 Menghadapi kegagalan dan hambatan

1.1.1 Merespon Kegagalan

Adapun hasil dari *Tenacity* (Kegigihan) dalam aspek merespon kegagalan sebagai berikut :

1.1.1.1 Merespon dengan Tepat Terhadap Kegagalan

Berdasarkan informasi yang didapat, terdapat tiga informan yaitu Informan VRP, SRH dan PNK yang merespon kegagalan dengan tepat untuk mencapai tujuan adalah dengan tidak menyerah, belajar dari kesalahan dan mencoba lagi dengan strategi yang lebih baik.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK :

“..Jadi kalau ada yang gagal aku pasti evaluasi, apa-apa saja yang perlu diperbaiki jadi tidak berlarut dalam masalahnya dan walaupun aku berada pada titik yang paling terendah aku nikmatin dulu, kecewa aku lupain dulu tapi bukan berarti aku lupa sama masalahnya tapi aku mencoba untuk keluarin semuanya kemudian aku evaluasi dimana kurangnya aku ya mungkin Tuhan maunya yang gini-gini serta mencari solusinya”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama memiliki kesamaan dalam hal merespon kegagalan atau hambatan dalam mencapai tujuan yakni dengan menunjukkan cara adaptif seperti refleksi, belajar dari kegagalan, mencari solusi dan mencari dukungan. Hal ini menunjukkan informan cenderung melakukan refleksi diri sebagai langkah awal ketika dihadapkan pada situasi sulit. Memproses kegagalan

tersebut secara internal, dengan cara merenung, mengevaluasi, dan memahami kesalahan atau kekurangan yang mungkin terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki tingkat kesadaran diri (*self-awareness*) yang baik dan berusaha untuk dapat mengatasi masalah dengan pendekatan yang bersifat mengintrospeksi diri. Selain itu informan juga berusaha untuk tidak larut dalam emosi negatif seperti kesedihan atau kekecewaan. Meskipun perasaan negatif tersebut tetap disampaikan seperti yang ditunjukkan oleh yang membiarkan dirinya merasakan kesedihan sebelum bangkit kembali secara sadar memilih untuk mengelola emosi tersebut dengan bijak dan tidak membiarkannya menghambat proses penyelesaian masalah yang ada pada ini.

Hal ini juga didukung oleh pendapat pekerja sosial yakni Kak Ati yakni beliau menyampaikan bahwa :

“..Dari pengamatan saya sebagai pekerja sosial, memang benar kok, dia tuh tipenya reflektif. Waktu ngobrol bareng atau pas sesi, dia sering banget nanya ke dirinya sendiri, “aku salahnya di mana ya?” atau “besok harus gimana biar nggak keulang lagi?”. Jadi bukan cuma omongan doang, tapi memang dia lakuin. Dia juga punya cara sendiri buat ngadepin emosi. Kadang dia bilang, “aku nangis dulu deh, biar lega.” Tapi abis itu, dia bangkit lagi. Jadi bisa dibbilang, dia bukan tipe yang lari dari masalah, tapi dia kasih jeda buat ngerasain, baru cari solusi. Saya lihat itu sebagai bentuk adaptasi yang cukup sehat karena dia tahu batas dirinya, tapi tetap berusaha maju. Bahkan pas dia bilang “mungkin Tuhan maunya begini,” itu bukan sekadar pasrah, tapi kayak dia sedang berusaha nerima realita sambil tetap jalanin hidup..”

1.1.1.2 Merespon Tidak Tepat/Negatif Terhadap Kegagalan

Berdasarkan informasi yang diperoleh oleh peneliti pada saat melakukan wawancara, terdapat satu informan yaitu CEU yang memiliki jawaban berbeda/pendapat berbeda dengan informan lainnya yakni CEU merespon kegagalan tidak tepat dan mengarah ke sisi negatif.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU sebagai berikut :

“..aku biasanya suka kepikiran sih kak bukan mencari alternatif solusi tapi lebih ke menyalahkan diri aku sendiri”..

Berdasarkan pendapat satu orang informan yang beda tersebut ialah pernyataan informan dalam merespons kegagalan dan hambatan menunjukkan bahwa informan tidak seperti informan lain yang cenderung lebih reflektif dan fokus mencari solusi, informan justru lebih sering menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Ia terlihat terjebak dalam rasa bersalah dan akhirnya kesulitan menemukan jalan keluar. Cara informan dalam menghadapi kegagalan ini memperlihatkan pola koping yang cukup berbeda dari informan lainnya.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..memang informan cenderung belum bisa merespon kegagalan ke arah yang positif dari hasil orientasi awal sampai hari ini pun respon yang diperoleh oleh peneliti juga sama dengan hasil wawancara dengan informan yang mana informan terhitung masih baru di Yayasan ini dan masih harus beradaptasi lagi sehingga respon yang terjadi juga bisa jadi adanya rasa rasa putus asa, tidak terima, hilang semangat dan juga faktor lainnya ataupun juga respon tersebut terjadi karena keadaan yang saat ini sedang di alami informan”..

1.1.2 Mencoba Dalam Situasi Sulit

Adapun hasil dari *Tenacity* (Kegigihan) dalam aspek “mencoba dalam situasi sulit”

ialah sebagai berikut :

1.1.2.2 Mencoba Meskipun Mengalami Kesulitan

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan PNK menunjukkan persistensi dan keinginan untuk terus mencoba meskipun dalam situasi sulit.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“akan tetap mencoba lagi dan meskipun gagal, aku punya suatu prinsip bahwa harus tetap dicoba lagi walaupun kadangkala hasil yang kita terima kadangkala tidak sesuai tapi tidak salah juga jikalau kita mau untuk mencoba”.

Berdasarkan pendapat informan yang sama tersebut ialah memiliki persamaan dalam hal menghadapi kegagalan dan hambatan, yaitu menunjukkan ketekunan dan kesiapan untuk terus mencoba meskipun menghadapi kesulitan atau hasil yang tidak sesuai harapan. Informan Informan menunjukkan pola pikir yang cukup tangguh dan fokus pada upaya memperbaiki diri, meskipun cara menyampaikan perasaannya terlihat sedikit berbeda dari informan lainnya. Ia terlihat punya kombinasi antara sikap resilien dan orientasi pada solusi. Bagi informan, kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, tapi justru bagian dari proses yang harus dijalani dan dipelajari.

1.1.2.3 Mudah Menyerah Ketika Mengalami Kesulitan

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yaitu CEU yang memiliki pendapat yang berbeda dengan informan lainnya mengenai aspek mencoba meskipun dalam situasi sulit :

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku mudah menyerah karena anggapan aku, aku akan tetap gagal walaupun sudah mencoba berkali-kali”..

Berdasarkan pendapat yang berbeda dari informan lainnya ialah informan menunjukkan pola pikir yang cenderung dipenuhi keputusasaan dan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Sikap mudah menyerah yang ditampilkannya bukan karena malas atau tidak mau berusaha, tapi lebih karena ia sudah meyakini sejak awal bahwa apa pun yang dilakukan tidak akan membawa perubahan. Ini mencerminkan pola pikir di mana seseorang merasa bahwa kemampuan dan hasil tidak bisa diubah, meskipun

sudah berusaha keras. Bagi informan, kegagalan dianggap sebagai sesuatu yang pasti terjadi, sehingga dorongan untuk mencoba lagi jadi sangat lemah.

1.1.3 Mengatasi Rasa Frustrasi

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek mengatasi rasa frustrasi ialah sebagai berikut :

1.1.3.1 Mengatasi Frustrasi dengan Menenangkan Diri dan Membaca

Berdasarkan informasi yang di dapatkan, terdapat satu informan yaitu VRP yang mengatasi frustrasi dengan menenangkan diri dan membaca.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..cara aku mengatasi frustrasi dengan cara menenangkan diri, atur nafas, cari informasi dari internet seperti youtube tapi untuk saat ini karena tidak boleh megang handphone aku jadinya lampiaskan ke baca buku”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah berbeda dalam hal mengatasi frustrasi dengan menenangkan diri dan membaca. Informan mengatasi rasa frustrasi dengan beberapa cara yang bersifat menenangkan diri, seperti mengatur pernapasan dan mencari informasi untuk mengalihkan perhatian. Biasanya, ia menggunakan internet atau *YouTube* sebagai sumber informasi dan hiburan. Namun, karena ada batasan tidak boleh menggunakan *handphone* di Yayasan RUTH, informan menggantinya dengan membaca buku sebagai cara alternatif untuk mengatasi frustrasi. Ini menunjukkan fleksibilitas dalam strategi koping yang digunakan, serta kesadaran pentingnya menenangkan diri dan mencari aktivitas yang membantu meredakan stress, yang dialaminya.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari yang saya lihat, memang dia punya cara sendiri buat nenangin diri waktu lagi frustrasi. Dulu dia sering cerita kalau suka cari video atau info di YouTube tentang cara ngatur emosi. Tapi sejak di RUTH dia nggak bisa pegang HP, saya lihat dia mulai pindah ke baca buku. Kadang dia minta buku tentang motivasi atau cerita-cerita yang bisa bikin dia semangat lagi. Jadi memang terlihat, dia cukup aktif nyari cara buat bantu dirinya sendiri tenang, dan adaptif juga nggak terpaku di satu cara aja..”

1.1.3.2 Merasa Kecewa Saat Usaha Belum Membuahkan Hasil

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang merasa kecewa saat usaha belum membuahkan hasil sesuai harapan.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..Pastinya aku akan kecewa dan bertanya kenapa hal tersebut bisa terjadi padahal aku sudah berusaha untuk fokus mencapai target ataupun rencana yang sudah aku susun sebelumnya”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah berbeda dalam hal mengatasi frustrasi dengan tetap merasa kecewa saat usaha belum membuahkan hasil sesuai harapan. Informan menyatakan bahwa ketika usahanya untuk mencapai target atau rencana tidak berhasil, ia merasa kecewa dan mempertanyakan alasan kegagalan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa informan sangat berharap hasil yang sesuai dengan usaha dan fokus yang telah dilakukan. Perasaan kecewa ini merupakan perasaan yang wajar ketika ekspektasi tidak terpenuhi, namun hal ini juga menunjukkan adanya keseriusan dan komitmen informan dalam mencapai tujuannya. Reaksi tersebut dapat menjadi motivasi untuk refleksi diri dan perbaikan di masa depan agar usaha yang dilakukan bisa lebih efektif dan berhasil.

1.1.3.3 Menghadapi Frustrasi dengan Menerima dan Tidak Memikirkannya

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang menghadapi frustrasi dengan menerima dan tidak terlalu memikirkannya.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Cara aku menghadapinya yaitu dengan tidak memikirkannya karena kadangkala ketika aku sedang merasa frustrasi ataupun kecewa aku merasa perlu menganggap kehadirannya”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah berbeda dalam hal mengatasi frustrasi dengan menerima dan tidak terlalu memikirkannya. Informan menunjukkan cara mengatasi frustrasi dengan sikap menerima dan membiarkan perasaan tersebut datang tanpa berusaha melawan atau terlalu memikirkannya. Ia percaya bahwa frustrasi adalah hal yang sementara dan akan hilang dengan sendirinya jika tidak diberi perhatian berlebihan. Cara ini membantu informan untuk tetap tenang dan mengurangi beban psikologis saat menghadapi kekecewaan atau frustrasi.

1.1.3.4 Menyakiti dan Menyalahkan Diri Saat Frustrasi

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang menghadapi frustrasi dengan menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku biasanya frustrasi itu karena hal kecil bahkan sampai hal besar sekalipun seperti misalnya yang aku alami saat ini aku berhubungan dengan laki-laki yang ternyata suka berhubungan badan dengan banyak perempuan kemudian aku terjebak dalam posisi aku sedang mengandung di sisi lain aku seperti aku bodoh gitu, kenapa aku harus percaya dengan laki-laki itu”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah berbeda dalam hal mengatasi frustrasi dengan menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri. Ketika informan merasa frustrasi ia cenderung melukai diri sendiri dan terus-menerus menyalahkan diri sendiri akan apa yang dilakukannya itu, hal ini berarti informan memiliki mental yang gampang rapuh, sensitif dan kurang percaya diri serta rendah diri dan individu yang seperti ini cenderung selalu berpikir pesimis. Informan perlu adanya pendampingan

ketika menghadapi masalah yang kemungkinan akan membuatnya frustrasi karena akan berdampak buruk bagi dirinya jika tidak diberi dukungan oleh orang sekitar.

1.2 Kekuatan diri dan regulasi emosi

1.2.1 Strategi/Koping

Berdasarkan informasi yang di dapatkan, terdapat empat informan yang memiliki jawaban berbeda-beda yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU, yang mana keempat informan ini memiliki strategi/koping yang berbeda dalam menghadapi/mengatasi masalahnya.

1.2.1.1 Mencari Psikolog yang Lebih Dipercaya

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yang memiliki pendapat berbeda dengan informan lainnya mengenai strategi/koping dalam mengatasi masalah yang dihadapinya yaitu VRP.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..menurut aku berat aku kadang ke psikolog untuk mencurhakan apa yang di rasa karena aku tipikal orang yang tertutup. Selain itu juga karena aku kurang percaya sama orang sekitar jadi aku memilih-milih saat bercerita”..

Berdasarkan pernyataan informan, dapat dianalisis bahwa informan memiliki kecenderungan untuk bersikap tertutup dan kurang percaya pada lingkungan sosial terdekat ketika menghadapi masalah. Informan menunjukkan kesadaran diri yang cukup baik dengan memutuskan untuk mencari bantuan profesional, yaitu psikolog sebagai tempat mencurahkan perasaannya. Ini menunjukkan bahwa ia punya strategi koping yang cukup adaptif karena sadar akan pentingnya mengelola emosi dan mendapatkan sudut pandang yang lebih objektif dari orang yang netral. Menariknya, informan juga tidak langsung menerima begitu saja semua saran dari psikolog, tapi mempertimbangkannya terlebih dahulu sebelum membuat keputusan. Hal ini

menunjukkan bahwa ia tetap mempertahankan otonomi dalam menghadapi masalahnya.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Dari yang saya lihat, emang dia anaknya tertutup. Waktu awal-awal ketemu juga dia nggak langsung cerita, kelihatan banget masih jaga jarak dan hati-hati milih orang buat curhat. Tapi justru itu nunjukin kalau dia sadar batas dirinya. Dia tahu kapan butuh tempat cerita, makanya dia milih ke psikolog. Jadi walaupun nggak gampang percaya sama orang, dia tetap cari cara biar nggak nyimpen semua sendiri. Buat saya itu tanda dia cukup kuat dan tahu gimana jagain dirinya..”

1.2.1.2 Mandiri Namun Terbuka Pada Orang Lain

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat jawaban informan yang berbeda dari informan lainnya yaitu informan SRH yang memiliki strategi/koping untuk menyelesaikan masalah secara mandiri tetapi tetap melibatkan orang lain dalam hal *sharing*/berbagi cerita.

Seperti yang dikemukakan oleh “SRH” ialah sebagai berikut :

“..dengan cara dituntasin semua masalah kalau masalahnya banyak satu-satu di prioritasin mana dulu nih masalah yang harus aku selesaikan duluan, sebenarnya kalau aku ada masalah aku lebih ke pendam sendiri nah kalau aku merasa bahwa apa yang aku alami ini terlalu sulit aku mencoba untuk mencari solusi lain”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah informan memilih strategi pemecahan masalah yang cukup terstruktur, dengan cara menentukan mana masalah yang perlu diselesaikan lebih dulu. Ia cenderung menyimpan masalahnya sendiri dan tidak langsung membagikannya ke orang lain. Namun, jika masalah yang dihadapi dirasa terlalu berat atau sulit diselesaikan sendiri, barulah ia mencari bantuan dari orang lain.

1.2.1.3 Belajar Mengalihkan Fokus Untuk Mencari Solusi

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yang memiliki jawaban yang berbeda dengan informan lainnya yaitu informan PNK, yang mana memiliki pendapat berbeda tentang strategi yang digunakan ketika mengatasi masalah. Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..aku langsung fokus ke cara menyelesaikannya jadi kadang kalau ada masalah yang rumit sekali kadang ada beberapa orang nyerah karena sebenarnya dulu aku pernah aku sibuk menyalahkan kesalahan itu tapi makin kesini aku lebih fokus buat mencari solusinya”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda tersebut ialah Informan cenderung lebih berpikir ke arah positif yakni belajar dari masa lalu yang mana awalnya sering menyalahkan diri menjadi individu yang fokus pada diri sendiri ini menandakan bahwa adanya refleksi yang mendalam. Informan menunjukkan perkembangan dalam menghadapi masalah. Awalnya, ia cenderung bereaksi dengan emosi negatif, tapi seiring waktu mulai lebih rasional dan fokus mencari solusi. Hal ini menandakan bahwa ia mampu belajar dari pengalaman dan mengembangkan cara yang lebih sehat untuk mengatasi tekanan atau kesulitan.

1.2.1.4 Menghindar Ketika Ada Masalah

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yaitu informan CEU yang memiliki strategi/koping yang berbeda dengan informan lainnya yakni menggunakan strategi koping yang menghindar ketika menghadapi masalah.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU adalah sebagai berikut :

“..dengan berdiam diri dan menghindar dari masalah tersebut dan justru menumpuk rasa cemas, takut, dan ketidakberdayaan dalam diri aku sendiri”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda tersebut ialah perbedaannya terletak pada strategi yang digunakan berbeda dengan informan lainnya. Informan yang justru

menghindari masalah atau lari dari masalah dengan cara memilih untuk diam dan tidak berkeinginan untuk mencari solusi yang nantinya akan membuat individu tersebut terbebani dalam arti beban emosional yang dapat mengakibatkan ketidakstabilan psikologi. Informan lebih memilih untuk tidak langsung menyelesaikan masalah, tapi justru menarik diri dari situasi tersebut. Namun, tindakan ini tidak membuat masalah selesai, malah membuat informan merasa semakin cemas, takut, dan tidak berdaya. Artinya, strategi ini cenderung tidak efektif karena hanya menumpuk tekanan emosional. Meskipun begitu, informan sudah menyadari bahwa caranya belum membantu, sehingga ada kemungkinan untuk berubah ke arah strategi yang lebih positif di kemudian hari.

1.2.2 Dampak Ketahanan Mental

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek dampak ketahanan mental ialah sebagai berikut :

1.2.2.1 Menyadari Pentingnya Memiliki Ketahanan Mental

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat empat informan yaitu VRP,SRH, PNK dan CEU yang menyadari pentingnya memiliki ketahanan mental (*mental resilience*).

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..menurut aku kalau misalnya kita memiliki ketahanan mental yang baik, otomatis keputusan yang kita ambil itu baik juga, misalnya kalau kita mengambil keputusan karena terburu-buru atau tergesa-gesa keputusan juga terpengaruh”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama tersebut ialah perasamaan dalam hal menyadari pentingnya memiliki ketahanan mental. Informan menyadari bahwa dampak dari ketahanan mental yang baik dalam mengambil Keputusan yang baik

dapat memberikan dampak yang positif baginya. Informan berpikir kearah positif juga yakni menurutnya kalau ia memiliki ketahanan yang baik maka keputusan yang diambil juga baik.

1.2.3 Kontrol Diri

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek kontrol diri, ialah sebagai berikut:

1.2.3.1 Merasa Penting Mengontrol Diri Dalam Situasi Saat Ini

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang merasa penting mengontrol diri dalam situasi saat ini.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..karena ketika aku tidak bisa kontrol aku mungkin sudah tidak ada, tidak bisa menjalankan hari-hari aku, semua berantakan, hidup berantakan, kuliah tidak aku terusin lagi karena aku sudah tidak di keluarga aku lagi”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merasa penting mengontrol diri dalam situasi saat ini. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kemampuan regulasi diri dalam menjaga stabilitas kehidupan informan. Ketika kontrol diri melemah, informan menggambarkan potensi kehancuran menyeluruh dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, pendidikan, dan hubungan keluarga. Hal ini mencerminkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi dan pikiran memiliki peran krusial dalam kelangsungan fungsi sehari-hari untuk kehidupan informan. Kehilangan kendali atas diri sendiri bagi informan tidak hanya berarti kehilangan arah, tetapi juga dapat berujung pada keterpurukan yang mendalam. Konteks kehilangan dukungan keluarga semakin memperkuat beban emosional yang dirasakan, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat mengarah pada disorganisasi hidup secara menyeluruh.

1.2.3.2 Disiplin

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek disiplin, ialah sebagai berikut :

1.2.3.3 Kurangnya Disiplin dan Mudah Terpengaruh

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu SRH, PNK dan CEU yang kurangnya disiplin dan mudah terpengaruh sebagai hambatan fokus.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Aku tidak terlalu disiplin walaupun dibidang 50% juga tidak tidak sampai, jadi lebih ke ya benar aku fokus tapi kalau balik ke diri aku yang gampang terpengaruh yang mudah goyah jadinya menjadi tantangan juga sebenarnya buat diri aku”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal sama-sama kurangnya disiplin dan mudah terpengaruh sebagai hambatan fokus. Hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam disiplin diri dan konsistensi fokus, yang menjadi hambatan dalam mempertahankan motivasi dan pencapaian tujuan pribadi. Meskipun informan memiliki kesadaran akan pentingnya fokus, kerentanan terhadap pengaruh eksternal dan ketidakstabilan emosi membuatnya mudah kehilangan arah. Hal ini cenderung tidak konsisten/tidak disiplin karena banyak hal yang menjadi alasan penghambatnya. Apalagi di tambah dengan sikap informan yang mudah goyah jadinya hal ini masih menjadi tantangan tersendiri baginya.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Memang betul, dari pengamatan saya, dia kadang masih suka kesulitan buat konsisten. Ada momen-momen dia terlihat semangat dan fokus, tapi nggak jarang juga gampang dibawa suasana atau pengaruh dari sekitar. Dia tahu itu kelemahannya, dan saya lihat dia cukup jujur soal itu. Justru kesadarannya ini jadi langkah awal yang bagus, karena dia tahu mana bagian dari dirinya yang masih perlu diperbaiki. Tantangan buat dia memang lebih ke menjaga

semangat itu tetap stabil, tapi saya lihat dia pelan-pelan sedang belajar ke arah sana..”

1.2.3.4 Disiplin dan Konsisten Dalam Mencapai Target

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang disiplin dan konsisten dalam mencapai target.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Ya, aku ketika punya target aku disiplin dalam mencappai target walaupun kadang ragu untuk maju tapi aku akan berusaha sebisa yang aku bisa. Karena sebenarnya percuma juga kalau punya tujuan tapi kita tidak tekun”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal disiplin dan konsisten dalam mencapai target. Informan cenderung lebih disiplin meskipun kadang ragu tapi ia tetap berusaha untuk disiplin dalam mencapai target yang sudah di rencanakan karena prinsip yang dimiliki kuat serta adanya keinginan tidak mau menyerah dan juga komitmen yang baik. Selain itu juga hal ini didasarkan oleh pemikiran optimis tentang apa yang hendak dicapai akan berhasil. Informan juga menyadari bahwa tanpa ketekunan, keberadaan tujuan tidak akan memberikan hasil yang nyata, sehingga disiplin dianggap sebagai faktor penentu keberhasilan.

1.3 Motivasi dan Tujuan hidup

1.3.1 Pentingnya Mencapai Tujuan

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek pentingnya mencapai tujuan ialah sebagai berikut :

1.3.1.1 Menjadikan Tantangan Sebagai Motivasi

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan PNK yang menjadikan tantangan sebagai bagian penting dan motivasi dalam mencapai tujuan.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..penting sekali tapi lebih penting menganggap bahwa tantangan-tantangan itu sebagai support dalam bentuk yang berbeda karena menurut aku tantangan-tantangan itu jadi penyemangat tersendiri”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah persamaan dalam hal menjadikan tantangan sebagai bagian penting dan motivasi dalam mencapai tujuan. Informan sepakat bahwa penting untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan. Informan mengatakan bahwa penting sekali untuk individu memiliki tujuan karena sebagai dasar ataupun acuan untuk mencapai sesuatu walaupun ada tantangan akan tetap dihadapi. Tantangan-tantangan yang dihadapi tersebut menjadi sebuah acuan, tantangan tersendiri dalam mencapai tujuan serta sesuatu hal baik yang dapat memacu individu mencapai sesuatu yang telah dirancang ataupun yang telah rencanakan. Bagi informan tantangan bukan menjadi penghalang dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan melainkan tantangan-tantangan tersebut sebagai dorongan, semangat untuk lebih semangat lagi menggapai apa yang direncanakan atau tujuan yang ingin dicapai.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Saya lihat sendiri, dia memang punya cara pandang yang cukup unik soal masalah. ketika ngerasa down, dia justru sering bilang kalau masalah itu bikin dia makin semangat. Dan itu bukan cuma omongan aja setiap kali ada tantangan, dia kayak terdorong buat buktiin kalau dia bisa lewatannya. Jadi pas dia ngomong gitu, saya ngerasa itu bener-bener mencerminkan caranya dia memaknai hal-hal sulit dalam hidup. Buat dia, tantangan itu bukan buat ngejutuhin, tapi jadi semacam dorongan biar terus jalan..”

1.3.1.2 Mudah Menyerah Ketika Menghadapi Tantangan

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yaitu CEU yang mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..menurut aku penting tapi aku kurang begitu menyukai tantangan dan walaupun aku punya tujuan aku akan berusaha tapi kalau terus di coba dan gagal aku menyerah”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda tersebut ialah dalam hal mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Informan memiliki pendapat yang berbeda dari informan yang lain yakni Informan tidak begitu suka dengan tantangan apalagi jika yang dialaminya ini gagal maka informan memilih untuk menyerah karena beranggapan bahwa apapun yang akan dilakukannya pasti akan membawa ke kegagalan. Hal ini juga menandakan bahwa informan kurang begitu menyukai hal yang menantang dan juga sulit untuk berkomitmen tentang tujuan yang sudah direncanakan di awal. Dalam hal ini informan memandang bahwa tantangan bukan sebagai peluang melainkan sebagai ancaman tentang harga diri dan keberhasilannya.

1.3.2 Motivasi

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek motivasi, yang dimiliki oleh perempuan KTD ialah sebagai berikut :

1.3.2.1 Menjadikan Motivasi Sebagai Kekuatan Untuk Terus Maju

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang sama-sama menjadikan motivasi sebagai kekuatan untuk terus maju.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..karena itu membuat aku lebih semangat, bisa melihat ke depan dan tidak melihat kebelakang lagi misalnya tokoh inspirasi yang dapat memotivasi aku dan hal itu masih aku terapkan sampe sekarang”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merespon masalah yang dihadapinya dengan menjadikan motivasi sebagai kekuatan untuk terus maju. Informan sepakat bahwa motivasi penting sebagai pendorong untuk

bertahan dalam situasi sulit. Motivasi muncul dari tokoh inspiratif, prinsip hidup, support atau harapan masa depan. Menganggap bahwa motivasi itu penting itu dan berpengaruh itu dalam kehidupannya dan ia jadikan sebagai patokan, dukungan serta semangat.

1.3.3 Menjaga Fokus dan Semangat

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek menjaga fokus dan semangat ialah sebagai berikut :

1.3.3.1 Menjaga Semangat dengan Membaca Ulang Catatan/*List-List* Tujuan

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yaitu VRP yang tetap menjaga semangat dengan membaca ulang catatan/*list-list* tujuan.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..aku sering nge-list dan di kasih kotak-kotak gitu jadi semisal aku putus asa aku membaca itu kembali, selama di RUTH aku masih menetapkan hal tersebut”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda tersebut ialah perbedaan dalam hal menjaga fokus dan semangat dengan cara membaca ulang catatan/*list-list* tujuan. Berdasarkan pernyataan informan, dapat dilihat bahwa ia memiliki cara tersendiri untuk menjaga semangat saat merasa putus asa, yaitu dengan membuat daftar atau catatan yang berisi hal-hal penting atau tujuan yang ingin dicapai oleh informan. Informan mengatakan bahwa ia akan membaca ulang catatan tersebut jika merasa terpuruk. Strategi ini membantu informan untuk tetap termotivasi dan tidak mudah menyerah. Cara ini juga menunjukkan bahwa informan cukup teratur dan punya kesadaran diri yang baik dalam mengelola emosinya. Meskipun cara yang dilakukan

itu sederhana, mencatat dan membaca ulang tujuan ternyata menjadi cara efektif bagi informan untuk bangkit kembali saat menghadapi kesulitan yang di alaminya.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Dari pengamatan saya, memang dia punya kebiasaan nyatet hal-hal penting yang mau dia capai. Dia suka bikin daftar sendiri, bahkan kadang ditulis rapi banget dan ditandain satu-satu. Waktu dia lagi drop, saya pernah lihat dia buka catatan itu lagi, terus bilang, “aku harus inget lagi tujuan aku.” Jadi bukan cuma ngomong doang, tapi memang itu jadi pegangan dia buat tetap semangat. Menurut saya itu bentuk usaha yang bagus, karena dia punya cara sendiri buat ngingetin dirinya kalau dia masih punya harapan dan tujuan..”

1.3.3.2 Fokus Pada Tujuan

Berdasarkan informasi yang di peroleh, terdapat satu jawaban informan yaitu SRH yang fokus pada tujuan tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..aku langsung fokus ke cara menyelesaikannya jadi kadang kalau ada masalah yang rumit sekali kadang ada beberapa orang nyerah karena sebenarnya dulu aku pernah aku sibuk menyalahkan kesalah itu tapi makin kesini aku lebih fokus buat mencari solusinya”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda tersebut ialah perbedaan dalam hal menjaga fokus dan semangat pada tujuan tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain.

Berdasarkan pernyataan informan, ia berusaha tetap fokus pada tujuan yang sudah direncanakan dan tidak terlalu memikirkan apa kata orang lain. Informan lebih memilih untuk terus berusaha semampunya dan menjaga semangat agar bisa mencapai target yang ditetapkan. Dari sini terlihat bahwa informan memiliki kemauan kuat dan tidak mudah terpengaruh oleh apa yang orang lain sampaikan di luar sana. Sikap ini menunjukkan bahwa informan punya komitmen kuat terhadap tujuannya.

1.3.3.3 Menghindari Segala Bentuk Gangguan Agar Tetap Fokus

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yaitu PNK yang menghindari segala bentuk gangguan agar tetap fokus pada tujuan.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“aku menjauhi hal-hal yang sekiranya bisa mengganggu fokus aku, aku tipikal orang yang kalau semisalnya punya tujuan aku usahakan jalan yang aku lalui itu selalu berjalan lurus tanpa ada penghalang”.

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah perbedaan dalam hal menghindari segala bentuk gangguan agar tetap fokus pada tujuan. Informan punya teknik sendiri dengan mengalihkan pandangan untuk memikirkan hal-hal baik yang nantinya ia temui yakni target yang direncanakan tersebut ini menandakan bahwa ia fokus pada satu tujuan atau target dengan berusaha menghilangkan celah negatif yang sekiranya membuatnya sulit untuk menggapainya, hal ini memungkinkan informan lebih percaya diri dan fokus pada target yang ditentukan.

1.3.3.4 Belajar Fokus dengan Mengurangi Pikiran yang Berlebihan

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terdapat satu informan yaitu CEU yang belajar fokus dengan mengurangi pikiran yang berlebihan.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku sebenarnya susah fokus tetapi sesekali aku mencoba dengan mencoba menyikikan pemikiran yang berlebihan di benak aku dan mencoba fokus kepada target yang sudah aku tetapkan”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda tersebut ialah perbedaan dalam hal menjaga fokus dan semangat dengan cara belajar fokus dengan mengurangi pikiran yang berlebihan. Informan yang mana ia masih susah fokus jika memiliki target meskipun beberapa kali ia mencoba tetapi masih susah fokus hal ini juga dapat digambarkan bahwa informan masih ragu, pemikiran pesimis, merasa rendah diri dan

terlalu *overthinking* berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi sehingga membuatnya sulit untuk fokus.

1.4 Pemecahan Masalah dan adaptasi

1.4.1 Mencari Solusi

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek mencari solusi ialah sebagai berikut :

1.4.1.1 Mencari Alternatif Solusi Untuk Mengatasi Masalahnya

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat dua informan yaitu VRP dan SRH yang mencari alternatif solusi untuk mengatasi masalahnya.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..aku pengen coba hal-hal baru atau alternatif solusi ini dapat keluar dari kegagalan yang sebelumnya aku lakukan atau yang sedang dalam kondisi yang sulit saat ini agar aku bisa keluar dari masalah aku ini”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal mencari alternatif solusi untuk mengatasi masalahnya. Informan ketika mengalami kegagalan lebih memilih untuk mencari alternatif solusi dari masalah yang dialami. Informan mencoba untuk keluar dari kegagalan yang dihadapi dengan strategi yang digunakannya untuk mencari alternatif solusi. Hal ini sebagai bentuk upaya informan dalam mencari jalan keluar dari kegagalan yang dihadapi. Informan ini memiliki pandangan mencari alternatif solusi ketika mengalami tantangan.

1.4.1.2 Menerima Kegagalan Sebagai Proses Pembelajaran

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran menuju tujuan.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..aku mencoba untuk menikmatinya karena menurut aku kegagalan itu bagian dari suatu proses untuk mencapai tujuan aku dan menurut aku juga dari setiap kegagalan-kegagalan itu ada pelajaran berharga yang bisa aku ambil”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah memiliki perbedaan dalam hal merespon masalah yang dihadapinya dengan menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran menuju tujuan. Informan lebih mengarah ke pemikiran yang positif dan beranggapan bahwa kegagalan itu harus dinikmati menurutnya itu bagian dari sebuah proses dan menjadikannya sebagai pelajaran berharga yang dapat di ambil. Hal ini berarti bahwa informan melihat bahwa tantangan itu sebagai peluang untuk ia dapat belajar dan menghargainya sebagai bentuk dari proses perjalanan hidup.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..dia memang termasuk orang yang cukup dewasa dalam melihat kegagalan. Waktu dia ngalamin situasi yang berat, bukannya nyalahin diri sendiri atau orang lain, dia malah sering bilang, “mungkin ini bagian dari proses.” Sikapnya cukup tenang, dan dia bisa lihat sisi positif dari hal-hal yang sebelumnya bikin dia jatuh. Jadi waktu dia ngomong kayak gitu, saya ngerasa itu bukan cuma sekedar kata-kata, tapi udah jadi cara dia ngejalanin hidup. Dia belajar dari yang pernah gagal, tapi nggak berhenti jalan..”

1.4.1.3 Mudah Menyerah dan Pesimis Setelah Mengalami Kegagalan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang mudah menyerah dan pesimis setelah mengalami kegagalan."

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku orangnya mudah menyerah, aku selalu berpikir kalau udah gagal yang sudah mau bagaimanapun aku akan tetap gagal jadi mudah putus asa”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah memiliki perbedaan dalam hal merespon masalah yang dihadapinya dengan mudah menyerah dan pesimis setelah mengalami kegagalan. Informan beranggapan bahwa ia mengenal diri sebagai orang

yang mudah menyerah dan apapun yang dilakukannya pastinya akan tetap memperoleh kegagalan yang artinya bahwa informan tidak memiliki mental yang baik serta prinsip yang baik sehingga mudah menyerah dan juga putus asa di sisi lain, informan membutuhkan dukungan dari orang lain karena dari dirinya cenderung pesimis dan merasa rendah diri.

1.4.2 Berusaha

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek motivasi perempuan KTD ialah sebagai berikut :

1.4.2.1 Memiliki Konsistensi Dalam Berusaha

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan PNK yang memiliki konsistensi dalam berusaha.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Sering banget apapun akan aku lakukan meskipun hasilnya tidak sesuai dengan apa yang aku harapkan. Karena seperti yang aku bilang tadi kadangkala apa yang aku lakukan itu meskipun baik juga tidak pernah di apresiasi oleh orang tua aku mereka memang mau aku yang terbaik tapi untuk merayakan sekedar buat aku bahagia itu jarang aku juga tidak tahu apakah itu mengajarkan aku supaya jangan puas dengan hasilnya atautakah karena memang sudah terbiasa juga atau apa yang intinya aku tetap berusaha meskipun hasil tersebut tidak langsung terlihat.”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki konsistensi dalam berusaha. Hal ini menunjukkan adanya karakteristik kegigihan dan komitmen dalam bertindak, meskipun hasil akhir yang diperoleh tidak selalu sejalan dengan ekspektasi. Informan tetap memilih untuk terus melakukan berbagai upaya sebagai bentuk usaha dalam menghadapi permasalahan atau mencapai tujuan yang diinginkan. Sikap ini mencerminkan adanya resiliensi, yaitu kemampuan untuk tetap bertahan dan berusaha di tengah ketidakpastian atau kegagalan. Hal ini

juga menunjukkan bahwa motivasi informan lebih berorientasi pada proses daripada hasil, yang mana individu tetap berupaya maksimal meskipun sadar bahwa kemungkinan hasilnya belum tentu sesuai harapan.

1.4.2.2 Cenderung Mudah Menyerah

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang cenderung mudah menyerah.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku mudah menyerah jadi ya sudahkah kalaupun aku susah berusaha tapi hasilnya tidak langsung terlihat aku memilih menyerah karena sudah berpikir pesimis duluan”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal cenderung mudah menyerah. Informan memiliki pandangan yang berbeda dari informan lainnya yakni ia memiliki sifat gampang menyerah hal ini dapat disebabkan karena informan memiliki pemikiran pesimis pada proses yang dijalani serta kekuatan mental yang rendah. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk menyerah di awal ketika usaha yang dilakukan tidak segera membuahkan hasil. Informan mengungkapkan bahwa ia memiliki pola pikir pesimis yang mendominasi sebelum melihat perkembangan nyata dari usahanya.

1. 5 Refleksi dan Komitmen

1.5.1 Menyikapi Kesalahan

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek menyikapi kesalahan ialah sebagai berikut :

1.5.1.1 Memiliki Usaha Memperbaiki Diri Setelah Gagal

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang sama-sama memiliki usaha memperbaiki diri setelah gagal.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku menjadi banyak belajar untuk dapat memperbaiki diri aku lagi dan apa yang perlu aku rubah dari diri aku untuk menjadi lebih baik lagi”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merespon masalah yang dihadapinya dengan memiliki usaha memperbaiki diri setelah gagal. Informan mengambil pelajaran dari kesalahan yang telah dilakukan dan bertekad tidak mengulangi hal yang sama. Informan mau untuk belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan, hal yang Informan alami ini ialah respon dari kesalahan yang dilakukan walaupun kesalahan yang dilakukan ini karena beberapa faktor tetapi Informan berusaha untuk tidak mengulangi hal yang sama. Informan mau belajar dari kesalahan dan bertekad tidak mengulangi hal yang sama serta sadar bahwa apa yang Informan lakukan itu salah.

1.5.2 Kritik

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek kritik, ialah sebagai berikut :

1.5.2.1 Memiliki Sikap Terbuka Terhadap Kritik Untuk Memperbaiki Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH, dan CEU yang sama-sama memiliki sikap terbuka terhadap kritik sebagai bagian dari perbaikan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..misal ada yang mengkritik aku, aku jadinya berpikir “ohh ternyata aku harus begini” Aku akan terapin dan berusaha mengubah hal yang dikritik ke arah yang lebih baik, Aku orangnya terbuka kalau mislanya ada yang ingin memberikan kritikan atau masukan itu kepada aku malahan menurut aku bagus karena

jadinya aku bisa melihat apa yang masih kurang dari aku dan apa yang perlu aku perbaiki lagi”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merespon masalah yang dihadapinya dengan sama-sama memiliki sikap terbuka terhadap kritik sebagai bagian dari perbaikan diri. Informan mengedepankan pemikiran yang positif. informan merepon bahwa ia sangat menerima jika di kritik oleh orang lain dengan anggapan jikalau kritik itu dilontarkan baik untuk memperbaiki dirinya yang mungkin masih belajar atau memperbaiki diri lagi dari sebelumnya. Artinya informan bersedia untuk dikritik karena menurutnya itu akan menjadi bahan evaluasi untuk dapat memperbaiki dirinya ke arah yang lebih baik dan menjadikannya sebagai bahan pembelajaran.

1.5.2.2 Hanya Memilih Kritik yang Dianggap Membangun

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang hanya memilih kritik yang dianggap membangun.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Jikalau aku dikasih kritikan aku akan cuek dan tidak peduli dengan kritikan tersebut karena aku tidak peduli dengan validasi orang lain jadi orang lain selalu menganggap aku itu judes atau tidak peduli kecuali jika kritikan itu membangun”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah memiliki perbedaan dalam hal hanya memilih kritik yang dianggap membangun. Informan memiliki pandangan berbeda bahwa ia tidak suka diberikan kritikan oleh orang lain walaupun memang ia memiliki kesalahan maka akan ia pertimbangkan kritikan yang di sampaikan hal ini berarti bahwa individu cenderung mudah tersinggung dan sensitif dan tidak suka untuk dikomentari. Jika hal tersebut terjadi bisa jadi mentalnya kurang baik atau bahkan

sensitif bila diberikan kritikan dan sebenarnya tidak mampu dalam merefleksikan diri dalam arti ia menganggap bahwa kritikan sebagai serangan dan bukan sebagai bahan evaluasi. Hal ini juga bisa jadi individu belum terbiasa dan belum belajar memproses kritik secara sehat.

1.5.3 Komitmen

Adapun hasil dari *tenacity* (kegigihan) dalam aspek komitmen, ialah sebagai berikut:

1.5.3.1 Komitmen yang Kuat Untuk Menggapai Tujuan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan PNK yang memiliki komitmen yang kuat untuk menggapai tujuan.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Melihat seberapa berjuang aku sampai di titik ini dan kalau aku mau menyerah aku jadi berpikir bahwa sejauh ini tidak menyerah “aku berpikirnya masa sudah berjuang sejauh ini ujung-ujungnya sia-sia”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki komitmen yang kuat untuk menggapai tujuan. Hal ini mencerminkan adanya refleksi terhadap proses perjuangan yang telah dilalui sebagai bentuk penguat untuk tidak menyerah. Informan menunjukkan bahwa mempertimbangkan usaha dan perjuangan masa lalu menjadi alasan utama untuk tetap bertahan dalam menghadapi tantangan. Pemikiran ini menggambarkan coping adaptif, di mana informan menggunakan pencapaian sebelumnya sebagai pengingat untuk tetap melanjutkan langkah ke depan. Informan memperlihatkan sikap gigih dan tangguh (*resilien*) dalam menghadapi kemungkinan kegagalan.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..yang saya lihat selama mendampingi, dia memang punya semangat untuk terus maju, meskipun kadang kondisi mentalnya naik turun. Tapi tiap kali dia mulai ngerasa capek atau mau nyerah, dia suka ngomong sendiri, “masa sih semua yang aku udah jalanin sampai sini mau dibuang gitu aja?” Itu jadi semacam penguat buat dirinya sendiri. Dan benar, dia tetap lanjut meskipun pelan. Jadi apa yang dia ucapkan ini bukan cuma pemikiran, tapi beneran jadi pegangan dia tiap kali mulai goyah..”

1.5.3.2 Merasa Kebingungan Terhadap Komitmen dan Tujuan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang masih merasa kebingungan terhadap komitmen serta tujuan yang ingin di capai.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku sebenarnya masih bingung dengan tujuan jangka panjang jadi walaupun komitmen aku masih bingung apa yang perlu aku komitmenkan. Sejujurnya, sampai saat ini aku masih sering merasa bingung ketika ditanya tentang tujuan jangka panjang aku”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal masih merasa kebingungan terhadap komitmen serta tujuan yang ingin di capai. Hal ini menunjukkan adanya ketidakjelasan arah hidup dan kebingungan dalam menetapkan tujuan jangka panjang. Kebingungan ini berdampak langsung pada kemampuan informan dalam membangun komitmen, karena belum ada sasaran yang jelas untuk dijadikan pegangan.

Matriks 4. Hasil aspek *tenacity* (kegigihan)

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
1.	Merespon Kegagalan	Informan yang merespon tepat terhadap kegagalan dan ada informan yang merespon tidak tepat/negatif terhadap kegagalan	Beberapa informan menunjukkan respons yang adaptif terhadap kegagalan, seperti melakukan refleksi, belajar dari kesalahan, mencari solusi, dan mencari dukungan. Sementara itu, ada juga informan yang merespons

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
			kegagalan dengan cara yang kurang sehat, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, tenggelam dalam rasa bersalah, dan tidak fokus pada solusi.
2.	Mencoba dalam Situasi Sulit	Informan yang terus mencoba meskipun mengalami kesulitan dan ada informan yang mudah menyerah ketika mengalami kesulitan	Terdapat informan yang menunjukkan pola pikir yang resilien dan berorientasi pada perbaikan diri, dan tidak menyerah pada kegagalan. Sementara itu terdapat informan yang memiliki pola pikir yang didominasi oleh keputusan dan keyakinan negatif terhadap diri sendiri.
3.	Strategi/Koping	Informan yang mencari bantuan tenaga profesional (psikolog) karena sulit percaya dan terbuka pada orang sekitar dan ada informan yang menyelesaikan masalah secara mandiri namun tetap membuka diri kepada orang lain. Ada juga yang belajar mengalihkan fokus dari menyalahkan diri ke mencari solusi serta menggunakan strategi koping yang menghindar ketika menghadapi masalah	Terdapat informan yang memiliki kecenderungan untuk bersikap tertutup dan kurang percaya pada lingkungan sosial terdekat ketika menghadapi masalah. Ada juga informan yang lebih memilih strategi pemecahan masalah secara terstruktur dengan memprioritaskan masalah mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Selain itu juga terdapat informan yang cenderung lebih berpikir ke arah positif yakni dan belajar dari masa lalu. Serta terdapat informan yang menghindari masalah atau lari dari

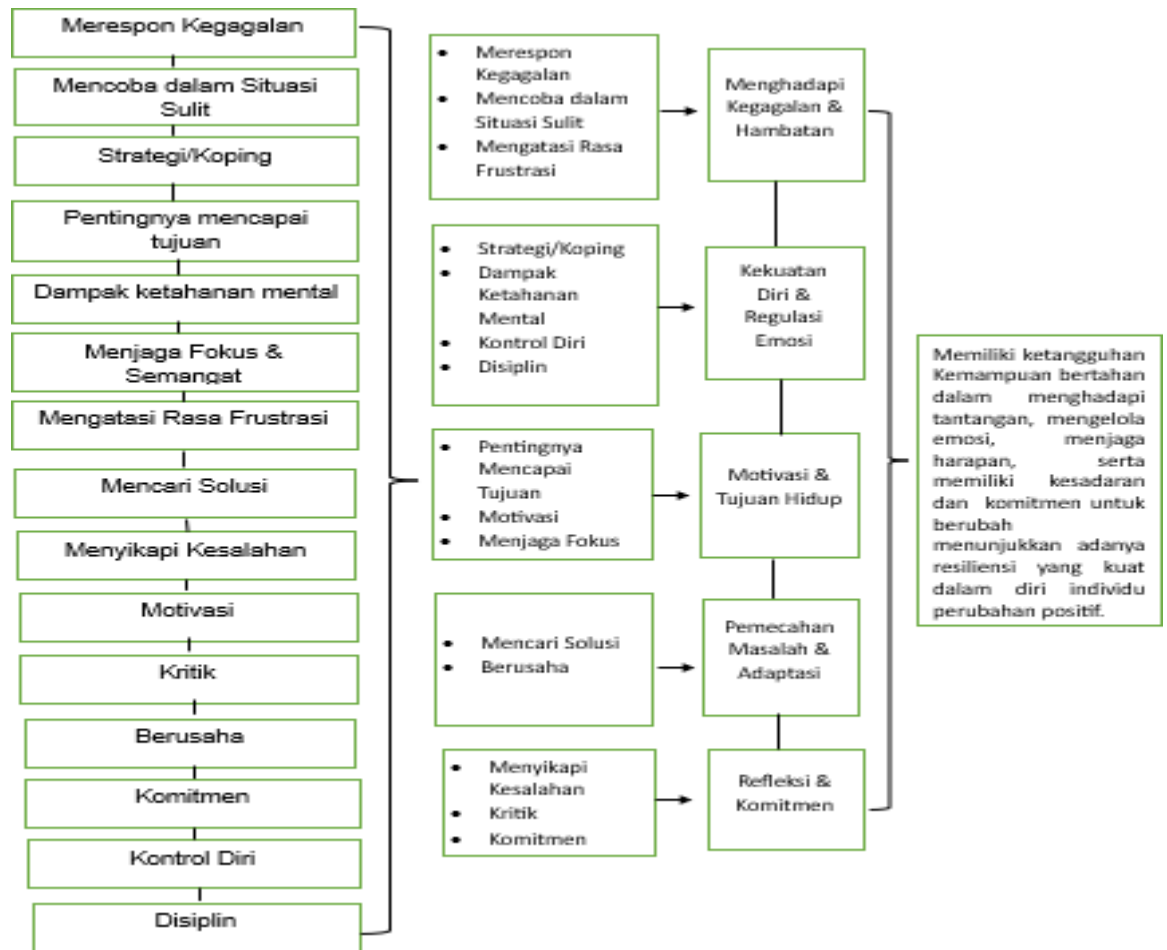
No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
			masalah dengan cara memilih untuk diam dan tidak berkeinginan untuk mencari solusi.
4.	Pentingnya mencapai tujuan	Informan yang menganggap tantangan sebagai bagian penting dan motivasi dalam mencapai tujuan dan juga ada informan yang mudah menyerah ketika menghadapi tantangan	Terdapat informan yang menganggap tantangan sebagai bagian penting dan motivasi dalam mencapai tujuan. Serta terdapat informan yang menyerah ketika menghadapi tantangan.
5.	Dampak ketahanan mental	Informan menyadari pentingnya memiliki ketahanan mental (<i>mental resilience</i>)	Terdapat informan yang pentingnya memiliki ketahanan mental. Informan sepekat bahwa dampak dari ketahanan mental yang baik dalam mengambil Keputusan yang baik dapat memberikan dampak yang positif bagi mereka
6.	Menjaga Fokus & Semangat	Informan yang tetap menjaga semangat dengan membaca ulang catatan/ <i>list-list</i> tujuan. Ada juga informan yang fokus pada tujuan tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain. Selain itu juga ada informan yang menghindari segala bentuk gangguan agar tetap	Terdapat informan yang menjaga fokus dan semangat dengan cara membaca ulang catatan/ <i>list-list</i> tujuan. Ada juga informan yang menjaga fokus dan semangat pada tujuan tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain. Selain itu terdapat informan yang menghindari segala bentuk

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		fokus pada tujuan. Serta ada informan yang yang belajar fokus dengan mengurangi pikiran yang berlebihan	gangguan agar tetap fokus pada tujuan. Serta terdapat informan yang menjaga fokus dan semangat dengan cara belajar fokus dengan mengurangi pikiran yang berlebihan.
7.	Mengatasi Rasa Frustrasi	Informan mengatasi frustrasi dengan menenangkan diri dan membaca, ada juga yang merasa kecewa saat usaha belum membuahkan hasil sesuai harapan serta menghadapi frustrasi dengan menerima dan tidak terlalu memikirkannya dan jga mengatasi frustrasi dengan menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri	Terdapat informan mengatasi rasa frustrasi dengan beberapa cara yang bersifat menenangkan diri, seperti mengatur pernapasan dan mencari informasi untuk mengalihkan perhatian. Terdapat juga informan yang mengatasi frustrasi dengan tetap merasa kecewa saat usaha belum membuahkan hasil sesuai harapan. Ada juga informan yang mengatasi frustrasi dengan menerima dan tidak terlalu memikirkannya. Serta terdapat informan yang mengatasi frustrasi dengan menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri.
8.	Mencari Solusi	Informan mencari alternatif solusi untuk mengatasi masalahnya. Ada juga informan yang menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran menuju tujuan serta ada informan yang	Terdapat informan yang mencari alternatif solusi untuk mengatasi masalahnya. Terdapat juga informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran menuju tujuan dan

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		mudah menyerah dan pesimis setelah mengalami kegagalan.	informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan mudah menyerah dan pesimis setelah mengalami kegagalan.
9.	Menyikapi Kesalahan	Informan memiliki usaha memperbaiki diri setelah gagal	Terdapat informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan sama-sama memiliki usaha memperbaiki diri setelah gagal.
10.	Motivasi	Informan menjadikan motivasi sebagai kekuatan untuk terus maju.	Terdapat informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan sama-sama menjadikan motivasi sebagai kekuatan untuk terus maju.
11.	Kritik	Informan memiliki sikap terbuka terhadap kritik sebagai bagian dari perbaikan diri dan juga ada informan yang hanya memilih kritik yang dianggap membangun	Terdapat informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan sama-sama memiliki sikap terbuka terhadap kritik sebagai bagian dari perbaikan diri. dan terdapat informan yang hanya memilih kritik yang dianggap membangun.
12.	Berusaha	Informan yang memiliki konsistensi dalam berusaha dan ada informan yang cenderung mudah menyerah	Terdapat informan yang memiliki konsistensi dalam berusaha dan ada informan yang mudah menyerah.
13.	Komitmen	Informan memiliki komitmen yang kuat untuk menggapai tujuan dan ada informan yang masih merasa kebingungan	Terdapat informan yang memiliki komitmen yang kuat untuk menggapai tujuan dan ada informan yang masih merasa kebingungan

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		terhadap komitmen serta tujuan yang ingin di capai	terhadap komitmen serta tujuan yang ingin di capai.
14.	Kontrol Diri	Informan merasa penting mengontrol diri dalam situasi saat ini	Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kemampuan regulasi diri dalam menjaga stabilitas kehidupan informan.
15.	Disiplin	Informan kurangnya disiplin dan mudah terpengaruh sebagai hambatan fokus dan ada informan yang disiplin.	Hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam disiplin diri dan konsistensi fokus, yang menjadi hambatan dalam mempertahankan motivasi dan pencapaian tujuan pribadi tapi ada juga informan yang disiplin dan konsisten dalam mencapai target

Diagram Aspek *Tenacity* (Kegigihan)



2. Aspek : Aspek *Strenght* (Kekuatan)

Berikut merupakan data hasil pengkajian yang diperoleh oleh peneliti selama melakukan wawancara dengan informan, hal ini berkaitan dengan *Strenght* (Kekuatan) yang diperoleh sebagai berikut :

2.1 Mengelola Emosi dan Mental

2.1.1 Mengatasi Perasaan Negatif/Regulasi Emosi

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek mengatasi perasaan negatif/Regulasi emosi sebagai berikut :

2.1.1 Memiliki Kecenderungan *Overthinking* dan Butuhan Validasi

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat dua informan yaitu SRH dan CEU yang memiliki kecenderungan *overthinking* dan kebutuhan validasi.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..aku biasanya suka memikirkan hal yang berlebihan seperti overthinking begitu, misalnya ketika aku sedang overthinking sama orang atau sesuatu hal yang sulit aku langsung mencari validasi apakah apakah hal tersebut benar terjadi ataukah tidak”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki kecenderungan *overthinking* dan kebutuhan validasi. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki kecenderungan untuk berpikir secara berlebihan (*overthinking*) ketika menghadapi situasi yang tidak pasti atau memicu kekhawatiran. *Overthinking* sering kali diikuti oleh dorongan untuk mencari validasi eksternal, yaitu upaya meyakinkan diri melalui konfirmasi dari orang lain seperti yang disampaikan langsung oleh informan. Hal ini mencerminkan adanya keraguan terhadap persepsi diri sendiri, serta kebutuhan akan rasa aman secara emosional agar tidak terjebak dalam asumsi negatif. Mencari validasi tersebut juga dapat dipahami sebagai bentuk koping untuk meredakan kecemasan akibat ketidakpastian.

2.1.2 Menarik Diri Untuk Mengatasi Perasaan Negatif

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang mengatasi perasaan negatif dengan cara menarik diri dari lingkungan.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Kalau dulu sebelum aku berada disini dan belum mendapatkan kegiatan/kelas disini aku sering ke psikolog kemudian cara aku untuk mengatasi perasaan negatif dengan cara aku merenung kemudian mengurung diri dan malah menjadi pribadi yang tertutup”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal mengatasi perasaan negatif dengan cara menarik diri dari lingkungan. Informan biasanya memilih untuk merenung dan mengisolasi diri saat menghadapi masalah sebagai cara mengelola emosinya. Sayangnya, cara ini justru membuat ia jadi lebih tertutup. Ini menunjukkan bahwa informan cenderung menggunakan coping pasif, yang kalau berlangsung lama bisa menghambat proses pemulihan dan perkembangan dirinya. Meskipun informan juga berusaha mencari bantuan profesional lewat psikolog, cara mandirinya ini malah memperkuat rasa terisolasi, bukan membuka diri. Kondisi ini juga menunjukkan pentingnya lingkungan yang mendukung dan kegiatan positif, yang mulai dirasakan informan setelah ikut bergabung dalam beberapa kelas atau aktivitas tertentu. Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari keseharian dia, memang kelihatan banget kalau ibadah itu jadi tempat dia buat nenangin diri. Dia bukan tipe yang gampang cerita ke orang, lebih milih diam dan menyendiri dulu. Pernah juga dia bilang kalau dia lebih nyaman curhat ke Tuhan lewat doa daripada ke manusia, karena takut disalahpahami atau omongannya nyebar. Saya lihat cara dia menenangkan diri lewat ibadah itu cukup konsisten, dan itu memang jadi salah satu cara dia bertahan dan menjaga emosinya tetap stabil..”

2.1.3 Lebih Terpengaruh Emosi Internal Daripada Eksternal

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang memiliki respons berbeda terhadap emosi internal dan eksternal.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Sebenarnya walaupun ada perasaan negatif yang mungkin terjadi karena tanggapan dari orang lain terhadap diri aku, Aku cuek tapi misalnya perasaan negatif itu muncul dari dalam diri aku sendiri aku akan meluapkannya”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal memiliki respons berbeda terhadap emosi internal dan eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki mekanisme regulasi emosi yang berbeda tergantung pada sumber perasaan negatif. Ketika perasaan negatif berasal dari orang lain (eksternal), informan cenderung bersikap acuh atau tidak terlalu mengambil hati, yang mencerminkan bentuk coping eksternal yang bersifat pengabaian. Namun, ketika perasaan tersebut muncul dari dalam diri (internal), informan lebih terdorong untuk meluapkan emosi, yang menunjukkan kesulitan dalam mengelola konflik batin atau tekanan emosional internal. Dalam konteks resiliensi, kemampuan untuk mengelola kedua jenis tekanan ini secara seimbang menjadi penting agar individu dalam hal ini informan untuk dapat merespons tantangan secara adaptif.

2.1.2 Menyeimbangkan Emosi

Adapun hasil dari *Strength* (Kekuatan) dalam aspek menyeimbangkan emosi ialah sebagai berikut :

2.1.2.1 Merespon dengan Menghindar Saat Ada Dalam Tertekan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, PNK dan CEU yang merespon dengan menghindar saat ada dalam tertekan.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..aku juga pernah ada dalam posisi itu waktu masih di rumah nah aku memilih untuk keluar dari rumah untuk menenangkan pikiran ataupun ke pacar aku untuk bisa berbagi cerita dengannya atau kegiatan volunteer”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merespon dengan menghindar saat ada dalam tertekan. Berdasarkan hasil wawancara informan memiliki respon yakni mencoba untuk menghindar jika ada di situasi yang

membuat informan tertekan ketika dalam menghadapi situasi yang menurut informan sulit dikendalikan atau kontrol yang bahkan ia sendiri memilih untuk keluar dan menghindar dari masalah tersebut. Tindakan ini sebagai bentuk respon pertama ketika menghadapi masalah ialah informan ini memilih untuk menghindari masalah tersebut. Hal ini dilakukan sebagai bentuk menjaga keseimbangan emosi agar tidak lepas kontrol.

2.1.2.2 Melawan/Emosi Saat Tertekan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang melawan/emosi saat tertekan.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..kalau dalam posisi itu biasanya aku kurang bisa untuk mengontrol emosinya biasanya aku langsung melabrak orang tersebut, aku tidak suka berada pada posisi yang membuat aku tidak nyaman atau tertekan”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal melawan/emosi saat tertekan. Hal yang berbeda yang dilakukan oleh SRH di banding informan yang lain ialah SRH yang mana informan tidak dapat mengontrol emosi/ tidak dapat menyeimbangkan emosi ketika dalam tekanan maka yang dilakukan dengan cara langsung mengonfirmasi kepada orang yang bersangkutan yang sekiranya membuat masalah tersebut terjadi ataupun melakukan validasi atas apa yang terjadi. Jadi dari keempat informan ini hanya satu informan yang tidak dapat menyeimbangkan emosinya/masih sulit menyeimbangkan emosi dalam situasi yang penuh tekanan.

2.1.3. Respon Emosional

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek respon emosional ialah sebagai berikut :

2.1.3.1 Memiliki Kekuatan Saat Dukungan Emosional Hadir

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang memiliki kekuatan saat dukungan emosional hadir.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Situasi aku saat ini sangat mempengaruhi emosional aku karena aku berada di lingkungan yang memberikan dukungan emosional yang tulus dan positif, sesuatu yang sebelumnya jarang aku rasakan”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal memiliki kekuatan saat dukungan emosional hadir. Hal ini menunjukkan Informan merasa bahwa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosionalnya karena adanya dukungan sosial dan rasa diterima membuat emosional menjadi lebih stabil dan positif. Terlihat bahwa kondisi emosional informan sangat bergantung oleh kualitas lingkungan sosial tempat ia berada. Informan menyebutkan bahwa ia kini dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan dukungan emosional yang tulus dan positif sesuatu yang sebelumnya jarang ia rasakan. Hal ini menunjukkan bahwa rasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosial memiliki kontribusi besar dalam menciptakan kestabilan dan kenyamanan emosional.

2.1.3.2 Masih Dalam Pergulatan Diri dan Krisis Penerimaan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang masih dalam pergulatan diri dan krisis penerimaan.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..karena aku merasa diri aku buruk dan apakah aku masih bisa meneruskan hidup aku lagi di tambah orang tua aku yang sudah tidak mau untuk menerima aku lagi aku pusing untuk memikirkan itu dan setelah ini aku harus kemana”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal masih dalam pergulatan diri dan krisis penerimaan. Hal ini menunjukkan kondisi psikologis yang

berada dalam tahap krisis emosional yang cukup berat, ditandai dengan rasa tidak berharga yang dirasakan informan, penolakan dari keluarga, dan ketidakpastian masa depan. Ungkapan seperti “aku merasa diri aku buruk” dan “apakah aku masih bisa meneruskan hidup aku lagi” menunjukkan adanya indikasi rendahnya harga diri serta gejala keputusasaan yang perlu diperhatikan. Selanjutnya, ketidakmampuan dalam melihat arah hidup setelah keluar dari tempatnya saat ini yakni Yayasan RUTH, sebagaimana tergambar dalam pernyataan “setelah aku dari sini aku harus ke mana”, mengindikasikan ketidakjelasan identitas dan kurangnya dukungan sosial yang menjadi sumber rasa aman. Penolakan dari orang tua semakin memperparah tekanan psikologis yang dialami oleh informan, karena keluarga yang semestinya menjadi sistem dukungan utama justru menjadi sumber penolakan dan konflik.

2.1.3.3 Sudah Menerima Diri Namun Belum Utuh

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang sudah menerima diri namun belum utuh.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Mungkin karena aku sedang hamil terus kadangkala ada rasa oh ya udah emang aku berada pada posisi ini, ketika aku melihat orang yang lebih baik dari aku, aku juga sering membandingkan dan aku selalu mencuri hal-hal yang memang aku tidak punya”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menerima diri namun belum utuh. Hal ini menunjukkan adanya pergulatan antara penerimaan diri dan perasaan tidak cukup yang dipicu oleh perbandingan sosial yang dirasakan oleh informan. Dalam kondisi kehamilan, ia merasa berada pada posisi yang sulit diterima sepenuhnya, dan perasaan kurang itu mendorongnya untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, hingga muncul dorongan untuk memiliki bahkan dengan cara

mencuri hal-hal yang tidak dimilikinya. Ini mencerminkan krisis identitas dan rendahnya harga diri yang berpotensi memicu perilaku negatif.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..dia memang sering terlihat mikir dalam, apalagi kalau lagi sendiri. Pernah juga dia bilang kalau dia suka ngerasa minder kalau lihat orang lain yang hidupnya lebih beres” dibanding dirinya. Tapi di sisi lain, saya juga lihat dia punya sisi reflektif dia sadar dengan kondisinya sekarang, dan mulai belajar terima pelan-pelan. Soal “mencuri hal-hal yang nggak dia punya” itu maksudnya lebih ke iri yang diam-diam, bukan niat jahat, tapi kayak keinginan buat bisa seperti orang lain. Buat saya itu wajar, dan justru bagus karena dia bisa jujur soal perasaannya. Dari situ kita bisa bantu dia buat lebih fokus ke hal-hal baik yang dia punya juga..”

2.1.3.4 Sudah Kesulitan Mengontrol Emosi dan Dampaknya

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang sudah kesulitan mengontrol emosi dan dampaknya.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..Situasi aku saat ini sangat mempengaruhi kondisi emosional aku karena aku masih mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, terutama saat sedang marah atau berada di bawah tekanan”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal sudah kesulitan mengontrol emosi dan dampaknya. Hal ini menunjukkan kondisi emosional yang rentan, di mana kesulitan dalam mengontrol emosi terutama saat marah atau tertekan berujung pada pelampiasan yang merugikan diri sendiri, seperti *self-harm*. Dalam wawancara yang dilakukan dengan informan juga ia mengatakan bahwa ia sering menyakiti diri sendiri karena tidak dapat mengontrol emosi. Hal ini menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam mengelola stres secara adaptif serta rendahnya kontrol diri, yang dapat menjadi indikator gangguan regulasi emosi dan perlunya dukungan psikologis yang

tepat untuk mencegah perilaku berulang. Respon yang dikemukakan oleh informan ke hal negatif tergantung cara tentang cara bagaimana ia memandang masalah yang dialaminya.

2.1.4 Mengelola Stress Dan Emosi

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek mengelola stress dan emosi ialah sebagai berikut :

2.1.4.1 Mencari Ketenangan Lewat Profesional, Iman, dan Aktivitas Positif

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang mencari ketenangan lewat profesional, iman, dan aktivitas positif.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..sebelum aku kesini aku memutuskan untuk ke psikolog pribadi karena sejauh ini menurut aku cerita ke orang yang benar-benar tidak akan membuka suara tentang apa masalah kita itu jauh lebih baik dan mungkin beribadah yang dapat aku lakukan”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal mencari ketenangan lewat profesional, iman, dan aktivitas positif. Hal ini menunjukkan pendekatan yang aktif dan beragam dalam mengelola emosinya. Informan memilih untuk mencari bantuan profesional melalui psikolog pribadi, karena ia merasa lebih nyaman bercerita kepada orang yang tidak terlibat langsung dalam hidupnya dan bisa menjaga privasi. Selain itu, informan juga mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengikuti kegiatan positif juga sebagai cara untuk menenangkan diri. Pendekatan ini mencerminkan bahwa Informan sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan emosional melalui dukungan psikologis, spiritual, dan aktivitas bermakna, yang merupakan bentuk coping adaptif dan terarah.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari cerita dan sikapnya, memang terlihat kalau dia lebih nyaman cerita ke orang yang menurutnya aman, yang nggak gampang nyebarin masalah. Makanya dia sempat datang ke psikolog pribadi sebelum ke sini. Dia itu tipe yang hati-hati banget kalau soal berbagi cerita. Nggak gampang percaya, tapi bukan berarti dia nutup diri sepenuhnya. Selain itu, saya lihat ibadah juga jadi pelarian positif buat dia. Kalau lagi nggak enak hati atau banyak pikiran, dia lebih milih menenangkan diri lewat doa. Jadi memang benar, cara dia ngadepin masalah lebih ke arah yang tenang dan tertutup, tapi tetap ada usaha untuk pulih dan cari bantuan yang menurut dia aman..”

2.1.4.2 Menghindari Emosi Lewat Tidur

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang menghindari emosi lewat tidur.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..kebiasaan aku pastinya lebih ke tidur karena namanya aku tidak bisa kontrol emosi takutnya emosi aku meledak-ledak jadi daripada aku menanggapi lebih baik aku tidur”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menghindari emosi lewat tidur. Hal ini menunjukkan Informan memilih untuk tidur sebagai cara menghindari emosi yang sulit dikendalikan, terutama saat marah. Tidur di sini digunakan sebagai bentuk menghindar, yaitu cara untuk menghindari reaksi negatif yang lebih besar, seperti ledakan emosi. Meskipun secara jangka pendek strategi ini dapat meredakan ketegangan, namun jika terus-menerus digunakan, bisa menghambat kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa Informan menyadari adanya risiko dalam emosinya, tetapi masih mencari cara yang paling aman menurut versinya.

2.1.4.3 Menikmati Proses Di Tengah Masalah Sebagai Strategi Mengelola Emosi

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang menikmati proses di tengah masalah sebagai strategi mengelola emosi.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..aku tahu aku banyak masalah aku tahu banyak tantangan yang harus aku lewati tapi aku juga harus jangan gegabah tapi aku nikmatin aja masanya sampai dimana aku bisa melewati semuanya”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menikmati proses di tengah masalah sebagai strategi mengelola emosi. Hal ini menunjukkan bahwa informan punya cara tersendiri dalam mengelola emosinya. Ia membayangkan dirinya berada di ruang yang awalnya penuh, lalu secara perlahan dikosongkan seolah itu jadi cara untuk meredakan isi pikirannya yang sedang sesak. Ia juga mengibaratkan masalah sebagai momen “ancang-ancang sebelum berlari kencang,” yang menunjukkan bahwa ia lebih memilih untuk tenang dan menikmati proses, daripada terburu-buru menyelesaikan semuanya sekaligus. Cara ini menunjukkan bahwa Informan cukup sadar dengan tekanan yang datang, tapi lebih memilih untuk menghadapinya secara pelan-pelan dan tetap tenang.

2.1.4.4 Sulit Mengelola Emosi Karena Ucapan Orang Lain

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang menganggap perkataan orang lain sebagai pemicu sulitnya mengelola emosi.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku bisa tapi kadang juga tidak, biasanya yang buat aku susah mengelolanya itu karena ada perkataan-perkataan orang yang menurut aku itu menyakitkan jadinya aku akan kepikiran terus”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menganggap perkataan orang lain sebagai pemicu sulitnya mengelola emosi. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu kesulitan utama dalam mengelola emosi informan berasal dari perkataan orang lain yang menyakitkan. Ia mengakui bahwa ketika mendengar hal

yang menyakitkan, ia akan terus memikirkannya, yang kemudian mempengaruhi kestabilan emosinya. Ini menunjukkan bahwa pemicu eksternal sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional Informan, dan bahwa Informan masih dalam proses belajar untuk tidak larut dalam ucapan negatif orang lain. Cara Informan dalam menghadapi masalah masih terlihat spontan dan belum sepenuhnya terarah, sehingga masih perlu strategi yang lebih matang untuk membantu mengelola pikirannya dengan lebih baik.

2.1.5 Kekuatan Dalam Diri

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek kekuatan dalam diri ialah sebagai berikut :

2.1.5.1 Menemukan Kekuatan Dalam Diri Sendiri dan Bukan Dari Orang Lain

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat dua informan yaitu VRP dan SRH yang menemukan kekuatan dalam diri sendiri dan bukan dari orang lain.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Kekuatan kalau dari dukungan keluarga tidak ada tetapi mungkin dari diri aku sendiri kemudian aku berpikir bahwa masih ada teman-teman aku, ada sahabat-sahabat aku kemudian ada juga orang-orang terdekat”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal menemukan kekuatan dalam diri sendiri dan bukan dari orang lain. Hal ini menunjukkan informan ini memiliki sumber kekuatan yang yakni dari dalam dirinya sendiri dan belum melihat adanya kekuatan dari luar seperti keluarga dan lainnya. Informan meskipun mengaku bahwa tidak dapat dukungan dari keluarga tetapi ia tetap mampu membangun kekuatan melalui dirinya dan lingkungan sosial seperti sahabat, pacar dan teman-temannya ini termasuk dalam koping campuran yakni internal dan juga eksternal.

2.1.5.2 Menjadikan Keluarga Sebagai Sumber Kekuatan Utama

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat dua informan yaitu PNK dan CEU yang menjadikan keluarga sebagai sumber kekuatan utama.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..Kekuatan terbesar aku sebenarnya datang dari keluarga aku. tapi aku belum bisa menemukan kekuatan ini ada dalam diri aku jadi kalau dibilang kekuatan apa yang aku miliki aku masih bingung untuk menjawabnya”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal menjadikan keluarga sebagai sumber kekuatan utama. Hal ini informan berpendapat bahwa Informan memiliki sumber kekuatan yakni memiliki dukungan dari keluarga untuk situasi yang saat ini dialami. Informan mengidentifikasi keluarga sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi tantangan dan emosi. Informan mengatakan bahwa keluarga khususnya orang tua sebagai sumber kekuatan dan motivasi yang dapat menguatkan Informan ketika berada dalam situasi yang sulit. Informan ini juga mengatakan bahwa ia belum menemukan kekuatan dalam diri Informan sendiri ketika di perhadapkan dengan situasi yang sulit dan Informan juga belum merasakan adanya kekuatan tersebut dari dalam dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa Informan masih berada dalam proses untuk dapat menemukan kekuatan dari dalam diri Informan serta membangun kepercayaan diri serta kesadaran akan potensi yang Informan miliki. Selain itu juga informan ini dapat di gambarkan bahwa memiliki kecenderungan emosional terhadap keluarga terkhususnya orang tua.

2.2.1 Membangun Keyakinan

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek membangun keyakinan ialah sebagai berikut :

2.2.1.1 Membangun Harapan Di Tengah Kesulitan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan CEU yang membangun harapan di tengah kesulitan.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..masa depan yang lebih baik, aku yakin aku pasti bisa keluar dari kondisi sulit yang aku hadapi karena aku sudah terbiasa dengan kondisi-kondisi sulit sebelumnya jadi untuk apa aku menyerah sekarang”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal membangun harapan di tengah kesulitan. Hal ini menunjukkan informan yakni informan memiliki kecenderungan yaitu menunjukkan adanya harapan terhadap masa depan dan semangat untuk tidak menyerah meskipun dalam keadaan yang saat ini dialaminya. Informan berusaha untuk tetap bertahan di tengah situasi ataupun keadaan yang informan hadapi saat ini. Informan memiliki upaya untuk tetap bertahan dalam situasi yang sulit dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Informan menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari proses, dan mencoba untuk tetap bertahan agar tidak berlarut dalam keadaan.

2.2.1.2 Menghindari Intimidasi Lewat Pengendalian Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang menghindari intimidasi lewat pengendalian diri

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Dengan cara menghilangkan celah untuk orang menyakiti aku jadi tidak ada kesempatan orang untuk mengintimidasi atau memberikan tanggapan buruk tentang hidup aku apalagi jika apa yang mereka katakan itu menyakiti hati”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menghindari intimidasi lewat pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa fokus informan bukan pada harapan atau rencana masa depan, tapi lebih pada cara bertahan menghadapi tekanan sosial. Informan lebih banyak berbicara soal bagaimana mencegah agar orang lain tidak terluka secara emosional. Informan cenderung menutup celah yang bisa dimanfaatkan orang lain untuk menyakiti dirinya, baik lewat komentar maupun intimidasi. Ini menunjukkan adanya usaha aktif untuk menjaga kestabilan emosi, sebagai bentuk perlindungan diri dari luka psikologis.

2.1.3 Kekuatan internal

2.1.3.1 Sumber Ketenangan

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek sumber ketenangan ialah sebagai berikut :

2.1.3.2 Menjalankan Ibadah sebagai Sumber Ketenangan dan Kontrol Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang menjalankan ibadah sebagai sumber ketenangan dan kontrol diri.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Kalau aku lebih ke ibadah/sholat kak karena aku kan juga punya pribadi yang lumayan tertutup jadi kalau mau cerika ke orang mikir-mikir dulu takutnya malah kesebar juga apa yang aku sampaikan ke orang yang bersangkutan jadinya yah sudah aku memilih untuk beribadah.”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menjalankan ibadah sebagai sumber ketenangan dan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah menjadi salah satu bentuk regulasi emosi dan pikiran yang efektif bagi

informan, terutama saat mengalami *overthinking* atau tekanan batin. Ibadah berperan sebagai coping mekanisme religius, yang membantu informan mencapai ketenangan batin dan memperkuat kontrol terhadap pikiran negatif. Hal ini mencerminkan pentingnya dukungan spiritual dalam membangun resiliensi emosional, khususnya dalam menghadapi stres, kecemasan, atau pikiran berlebih. Selain itu juga informan lebih memilih untuk ibadah dikarenakan menurutnya jika ia bercerita kepada orang, rahasia ataupun hal yang di sampaikan itu tersebar kemana-mana sehingga itulah alasan informan juga untuk lebih memilih berdoa/sholat jika ada masalah dan lewat ibadah itu juga informan merasa lebih tenang.

2.1.3.3 Fokus Pada Hal Positif Sebagai Cara Menenangkan Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang fokus pada hal positif sebagai cara menenangkan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..Yang membuat aku tenang dalam menghadapi situasi sulit itu dengan memfokuskan pikiran pada aku ke hal-hal positif. Aku selalu berusaha untuk tidak terlarut dalam kekhawatiran atau perasaan negatif, karena itu hanya akan membuat keadaan semakin berat”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menjalankan ibadah sebagai sumber ketenangan dan kontrol di fokus pada hal positif sebagai cara menenangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu strategi yang digunakan informan untuk menghadapi situasi sulit adalah dengan mengalihkan fokus pikiran kepada hal-hal yang bersifat positif. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran ke hal-hal positif mencerminkan bahwa informan mempunyai kontrol kognitif yang baik, serta kesadaran diri untuk tidak terjebak dalam perasaan negatif secara berlarut. Hal ini menjadi salah satu indikator resiliensi psikologis, karena informan mampu menjaga

stabilitas emosional melalui pengelolaan pikiran yang sehat. Cara ini juga penting dalam menjaga ketenangan dan mempercepat proses pemulihan emosi saat menghadapi stres atau tekanan.

2.1.3.4 Pasrah dan Cuek Dalam Menyikapi Permasalahan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang bersikap pasrah dan cuek dalam menyikapi permasalahan.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Aku akan berpikir yang untuk lebih ke cuek sih itu yang kedua tapi yang pertama aku berpikir bahwa semua sudah ada yang atur jadi yah udah di jalanin aja”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal bersikap pasrah dan cuek dalam menyikapi permasalahan. Hal ini menunjukkan adanya dua lapisan respons psikologis yang digunakan informan ketika menghadapi situasi yang menekan atau tidak menyenangkan. Respons pertama adalah sikap pasrah yang didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatu telah diatur oleh kekuatan yang lebih kuat (takdir atau Tuhan). Sikap ini mencerminkan adanya penerimaan terhadap keadaan dan kepercayaan bahwa apa yang terjadi memiliki maksud tertentu.

2.1.3.5 Dukungan Orang Tua Sebagai Sumber Kekuatan Emosional

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang beranggapan dukungan orang tua sebagai sumber kekuatan emosional.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..karena mengingat orang tua aku yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk situasi yang aku alami saat ini”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal beranggapan dukungan orang tua sebagai sumber kekuatan emosional. Hal ini

menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua berperan sebagai faktor penting dalam membantu informan menghadapi situasi sulit yang sedang dialami. Dalam konteks psikologis, dukungan emosional seperti ini berfungsi sebagai faktor yang baik terhadap stres dan tekanan mental.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari cerita dan sikapnya, memang kelihatan banget kalau orang tua itu jadi sumber semangat utama buat dia. Dia sering nyebut nama orang tuanya waktu lagi down, kayak jadi pengingat buat tetap kuat. Bahkan kadang pas ngobrol, dia bilang, “aku harus kuat, soalnya orang tuaku juga nggak tinggal diam, mereka selalu dukung aku.” Jadi apa yang dia sampaikan ini bukan cuma kata-kata, tapi memang itu yang selama ini jadi pegangan dia buat tetap jalan terus di situasi sulit..”

2.2 Sumber ketenangan

2.2.1 Sumber Kekuatan

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek sumber kekuatan ialah sebagai berikut :

2.2.1.1 Menunjukkan Kekuatan Dalam Diri Untuk Menghadapi Masa Depan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang menunjukkan kekuatan dalam diri untuk menghadapi masa depan.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Karena diri aku sendiri walaupun aku tidak kuat pastinya aku tidak dapat menjalani hidup seperti halnya aku lakukan sekarang mungkin saja kalau aku tidak kuat semua hal menjadi berantakan dan juga aku memikirkan masa depan aku”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menunjukkan kekuatan dalam diri untuk menghadapi masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran akan pentingnya ketahanan diri sebagai

fondasi/dasar untuk menjalani hidupnya dan menghadapi tantangan, terutama terkait masa depan yang penuh ketidakpastian. Sikap ini mencerminkan motivasi internal yang kuat oleh informan untuk bertahan dan menjaga stabilitas dalam menghadapi tekanan hidup. Hal Ini juga menunjukkan bahwa meskipun mengalami kesulitan, informan menyadari bahwa ketidakmampuan untuk bertahan akan berakibat pada kekacauan dalam kehidupannya.

2.2.1.2 Optimisme Dalam Menghadapi Tantangan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang optimisme dalam menghadapi tantangan.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..aku lebih memikirkan kedepannya sih kayak kalau tantangan yang aku jalani saat ini besar pasti akan ada hal baik yang aku dapatkan setelahnya dan aku yakin itu”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menunjukkan optimisme dalam menghadapi tantangan. Hal ini menunjukkan sikap optimis yang dikemukakan oleh informan dengan fokus pada masa depan dan keyakinan bahwa tantangan yang sedang dihadapi akan menghasilkan hal baik di kemudian hari. Pandangan ini mencerminkan adanya harapan yang penting dalam menjaga motivasi dan ketahanan mental saat menghadapi kesulitan. Sikap positif tersebut membantu informan untuk melihat tekanan sebagai bagian dari proses pertumbuhan, sehingga mampu meningkatkan daya tahan emosional dan mendorong upaya untuk terus maju meskipun menghadapi rintangan besar.

2.2.1.3 Merasa Pentingnya Peran Dukungan Sosial dan Tujuan Hidup

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang merasa pentingnya peran dukungan sosial dan tujuan hidup dalam ketahanan emosional.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Sebenarnya karena ada dukungan dari orang tua dan juga teman-teman aku yang selalu mendukung aku dan juga diri aku bahwa aku punya tujuan yang harus aku capai. Aku berpikir bahwa keadaan yang saat ini aku alami sudah menjadi takdir aku dan aku memikirkan apa yang akan aku lakukan nanti ketika keluar dari sini untuk menjadi diri yang lebih baik lagi”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal merasa pentingnya peran dukungan sosial dan tujuan hidup dalam ketahanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa informan menegaskan pentingnya dukungan dari orang tua dan teman-teman sebagai sumber kekuatan emosional yang membantu dirinya bertahan dalam menghadapi tantangan. Selain itu, kesadaran akan adanya tujuan hidup yang harus dicapai menjadi motivasi internal yang memperkuat ketahanan mentalnya. Kombinasi dukungan sosial dan tujuan pribadi ini menunjukkan bahwa interaksi antara faktor eksternal dan internal berperan signifikan dalam membangun resiliensi psikologis. Hal ini konsisten dengan teori resilien yang menyatakan bahwa adanya sistem pendukung sosial dan motivasi yang jelas dapat membantu individu mengatasi tekanan dan mempertahankan kesehatan mental yang baik.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Saya lihat sendiri, dukungan dari orang tua dan temannya itu jadi pengaruh besar buat dia. Waktu lagi nggak semangat, dia suka nginget omongan keluarga atau temannya yang nyemangatin, terus dia bilang, “aku harus tetap jalan, aku punya tujuan.” Dia juga beberapa kali cerita soal rencana ke depan, kayak udah mikirin mau jadi apa setelah dari sini. Cara dia nerima keadaannya sekarang juga cukup tenang, dia nggak terus-menerus nyalahin keadaan, tapi lebih ke “ya

udah, ini takdir aku, tinggal aku yang nentuin ke depannya mau gimana.” Buat saya, itu tanda kalau dia mulai punya arah dan semangat buat berubah..”

2.2.1.4 Harapan dan Dukungan Orang Tua Sebagai Kekuatan Utama

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang merasa keyakinan, dukungan keluarga, dan perjuangan mengendalikan pikiran.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..karena aku percaya akan ada masa dimana aku dapat keluar dari tantangan besar itu walaupun kadangkala pemikiran aku yang sulit aku kontrol ke arah yang baik dan sebenarnya kekuatan terbesar aku adalah orang tua aku”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal merasa keyakinan, dukungan keluarga, dan perjuangan mengendalikan pikiran. Hal ini menunjukkan informan terlihat bahwa dia percaya tantangan yang sedang dihadapi akan berlalu, meskipun terkadang sulit untuk mengontrol pikiran agar tetap positif. Dukungan dari orang tua yang masih menerima menjadi sumber kekuatan utama baginya untuk terus bertahan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam membantu informan menghadapi masalah, sekaligus keyakinan diri menjadi motivasi untuk tidak menyerah. Kesadaran informan tentang kesulitan mengendalikan pikiran juga menandakan dia mulai memahami pentingnya pengelolaan emosi dalam proses menghadapi tekanan hidup. Jadi, kombinasi antara harapan, dukungan keluarga, dan kesadaran diri menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan mental informan.

2.2.2 Kekuatan Mental dan Ketahanan Diri

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek Kekuatan mental dan Ketahanan diri ialah sebagai berikut :

2.2.2.1 Merasa Perlu Adanya Kekuatan Mental dan Ketahanan Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang merasa perlu adanya kekuatan mental dan ketahanan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Karena menurut aku jikalau kita tidak memiliki kekuatan mental dan ketahanan diri yang sangat baik dalam situasi yang mungkin saat ini aku hadapi. Aku akan melakukan hal yang seharusnya tidak aku lakukan seperti menyakiti diri sendiri”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal menghindari intimidasi lewat pengendalian diri. Hal ini menunjukkan informan memiliki ketahanan mental dan pengendalian diri itu yang sangat penting yang mana ini sebagai kunci untuk menghindari tindakan negatif yang bisa saja Informan lakukan jika ia tidak memiliki ketahanan diri serta ketahanan mental yang baik. Informan berpendapat yang bahwa kekuatan mental dan ketahanan diri dalam situasi saat ini penting untuk diterapkan karena jikalau tidak diterapkan maka akan berpengaruh pada cara Informan merespon suatu hal.

2.2.3 Melatih Diri

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek melatih diri ialah sebagai berikut :

2.2.3.1 Fokus Pada Hari Ini dan Esok

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH, dan PNK yang mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi dengan memulai dari langkah kecil.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Aku terus jalani hari, terus berfikir “yang penting hari ini selesai” kemudian berpikir hari esok bukan kedepannya artinya aku lebih berpikir untuk hari ini dan esok apa yang perlu aku lakukan dan apa yang perlu aku atasi”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi dengan memulai dari langkah kecil. Hal ini menunjukkan Informan memberikan jawaban dengan berpikir positif dan mengedepankan pemikiran bahwa hari ini pasti berbeda dengan hari-hari selanjutnya serta bersikap bodo amat yang penting hari ini dilalui nanti esoknya harus tetap jalani hidup. Informan menggambarkan tipe individu dengan individu yang berfokus pada usaha menyelesaikan masalah secara langsung melalui tindakan, berpikir secara rasional dan evaluasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa adanya resiliensi kognitif dan emosional yang baik.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..memang dia cenderung fokus ke hal-hal yang dekat dan realistis. Dia jarang mikirin terlalu jauh, tapi lebih ke “hari ini ngapain, besok gimana.” Setiap hari dia kayak nyusun langkah kecil, satu-satu, biar nggak kewalahan. Dan menurut saya itu strategi yang cukup efektif buat dia karena dengan begitu dia nggak terlalu terbebani sama hal-hal besar yang belum tentu terjadi, tapi tetap punya kontrol atas apa yang bisa dia lakukan sekarang. Sikap itu kelihatan banget dari cara dia mengatur rutinitas hariannya selama di sini..”

2.2.3.2 Melatih Diri dengan Spiritualitas

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang melatih diri dengan spiritualitas.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..iya aku melatih diri dengan cara aku membaca alkitab dan baca doa dan minta ke Tuhan untuk menguatkan dan itu aku lakukan setiap hari dalam bentuk saat teduh maupun ibadah pendek”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal melatih diri dengan spiritualitas. Hal ini menunjukkan Informan lebih menekankan pada

strategi coping berbasis siritualitas. Dalam situasi tekanan, informan memilih untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa dan membaca alkitab sebagai bentuk dari latihan diri dan penguatan mental. Informan tidak menyebutkan secara langsung tindakan praktis terhadap masalah melainkan menekankan pentingnya kekuatan dari dalam yakni iman dan hubungan dengan Tuhan.

2.3 Sumber Ketenangan Yang Dilakukan

2.3.1 Sumber Ketenangan

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek sumber ketenangan ialah sebagai berikut :

2.3.1.1 Menjalankan Ibadah sebagai Sumber Ketenangan dan Kontrol Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang menjalankan ibadah sebagai sumber ketenangan dan kontrol diri.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Kalau aku lebih ke ibadah/sholat kak karena aku kan juga punya pribadi yang lumayan tertutup jadi kalau mau cerika ke orang mikir-mikir dulu takutnya malah kesebar juga apa yang aku sampaikan ke orang yang bersangkutan jadinya yah sudah aku memilih untuk beribadah.”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menjalankan ibadah sebagai sumber ketenangan dan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah menjadi salah satu bentuk regulasi emosi dan pikiran yang efektif bagi informan, terutama saat mengalami *overthinking* atau tekanan batin. Ibadah berperan sebagai coping mekanisme religius, yang membantu informan mencapai ketenangan batin dan memperkuat kontrol terhadap pikiran negatif. Hal ini mencerminkan pentingnya dukungan spiritual dalam membangun resiliensi emosional, khususnya dalam menghadapi stres, kecemasan, atau pikiran berlebih. Selain itu juga informan lebih

memilih untuk ibadah dikarenakan menurutnya jika ia bercerita kepada orang, rahasia ataupun hal yang di sampaikan itu tersebar kemana-mana sehingga itulah alasan informan juga untuk lebih memilih berdoa/sholat jika ada masalah dan lewat ibadah itu juga informan merasa lebih tenang.

2.3.1.2 Fokus Pada Hal Positif Sebagai Cara Menenangkan Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang fokus pada hal positif sebagai cara menenangkan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..Yang membuat aku tenang dalam menghadapi situasi sulit itu dengan memfokuskan pikiran pada aku ke hal-hal positif. Aku selalu berusaha untuk tidak terlarut dalam kekhawatiran atau perasaan negatif, karena itu hanya akan membuat keadaan semakin berat”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal menjalankan ibadah sebagai sumber ketenangan dan kontrol di fokus pada hal positif sebagai cara menenangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu strategi yang digunakan informan untuk menghadapi situasi sulit adalah dengan mengalihkan fokus pikiran kepada hal-hal yang bersifat positif. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran ke hal-hal positif mencerminkan bahwa informan mempunyai kontrol kognitif yang baik, serta kesadaran diri untuk tidak terjebak dalam perasaan negatif secara berlarut. Hal ini menjadi salah satu indikator resiliensi psikologis, karena informan mampu menjaga stabilitas emosional melalui pengelolaan pikiran yang sehat. Cara ini juga penting dalam menjaga ketenangan dan mempercepat proses pemulihan emosi saat menghadapi stres atau tekanan.

2.3.1.3 Pasrah dan Cuek Dalam Menyikapi Permasalahan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang bersikap pasrah dan cuek dalam menyikapi permasalahan.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Aku akan berpikir yang untuk lebih ke cuek sih itu yang kedua tapi yang pertama aku berpikir bahwa semua sudah ada yang atur jadi yah udah di jalanin aja”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal bersikap pasrah dan cuek dalam menyikapi permasalahan. Hal ini menunjukkan adanya dua lapisan respons psikologis yang digunakan informan ketika menghadapi situasi yang menekan atau tidak menyenangkan. Respons pertama adalah sikap pasrah yang didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatu telah diatur oleh kekuatan yang lebih kuat (takdir atau Tuhan). Sikap ini mencerminkan adanya penerimaan terhadap keadaan dan kepercayaan bahwa apa yang terjadi memiliki maksud tertentu.

2.3.1.4 Dukungan Orang Tua Sebagai Sumber Kekuatan Emosional

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang beranggapan dukungan orang tua sebagai sumber kekuatan emosional.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..karena mengingat orang tua aku yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk situasi yang aku alami saat ini”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal beranggapan dukungan orang tua sebagai sumber kekuatan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua berperan sebagai faktor penting dalam membantu informan menghadapi situasi sulit yang sedang dialami. Dalam konteks

psikologis, dukungan emosional seperti ini berfungsi sebagai faktor yang baik terhadap stres dan tekanan mental.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Dari cerita dan sikapnya, memang kelihatan banget kalau orang tua itu jadi sumber semangat utama buat dia. Dia sering nyebut nama orang tuanya waktu lagi down, kayak jadi pengingat buat tetap kuat. Bahkan kadang pas ngobrol, dia bilang, “aku harus kuat, soalnya orang tuaku juga nggak tinggal diam, mereka selalu dukung aku.” Jadi apa yang dia sampaikan ini bukan cuma kata-kata, tapi memang itu yang selama ini jadi pegangan dia buat tetap jalan terus di situasi sulit..”

2.4 Kekuatan Sosial Eksternal

2.4.1 Pentingnya Dukungan Sosial

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek dukungan sosial ialah sebagai berikut:

2.4.1.1 Merasa Pentingnya Dukungan Sosial Dalam Situasi Sulit

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, PNK dan CEU yang merasa pentingnya dukungan sosial dalam situasi sulit.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..menurut aku itu sangat berpengaruh sekali karena kalau misalnya kita punya lingkungan yang mendukung itu sangat memberikan motivasi dan dukungan yang berarti buat aku kalau semisal punya dukungan sosial yang tidak baik seperti menggerogoti dari dalam”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merasa pentingnya dukungan sosial dalam situasi sulit. Hal ini menunjukkan bahwa informan sepakat dukungan sosial sangat berperan dalam membantu mengelola kondisi emosional saat menghadapi tekanan atau kesulitan. Informan sepakat juga bahwa dukungan sosial itu ada dan Informan rasakan seperti teman, yayasan dan juga keluarga.

Informan mengatakan bahwa salah satu komponen utama dalam mengelola emosi secara lebih sehat ialah dukungan sosial. Dukungan sosial membantu untuk mengurangi rasa terisolasi dan meningkatkan perspektif diri yang positif dan membantu regulasi emosi. Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Saya lihat sendiri, dia cukup sensitif sama lingkungan sosial di sekitarnya. Kalau orang-orang di sekitarnya suportif, dia jadi lebih terbuka, semangat, dan kelihatan lebih percaya diri. Tapi kalau dia ngerasa nggak didukung, apalagi kalau ada omongan yang ngejutin, dia bisa langsung terpengaruh dan jadi menarik diri. Jadi pas dia ngomong kayak gitu, memang benar adanya buat dia, lingkungan itu ngaruh banget ke kondisi emosinya. Makanya dia lebih nyaman ada di sekitar orang-orang yang bisa kasih energi positif..”

2.4.1.2 Merasa Pentingnya Dukungan Sosial Tapi Lebih Ke Keluarga

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH yang merasa pentingnya dukungan sosial tapi lebih ke keluarga.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

”..ya aku merasakannya tapi lebih ke keluarga aku khususnya paman aku, karena ia yang menerima keadaan aku saat ini, waktu itu sempat telfon dan cerita ke pama aku kemudian responnya baik, tidak menyalahkan aku juga”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal merasa pentingnya dukungan sosial tapi lebih ke keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun informan mendapatkan penolakan dari keluarga inti tetapi ia masih menemukan dukungan emosional yang berarti untuknya yakni dari salah satu anggota keluarganya yaitu pamannya. Meskipun tidak mendapatkan dukungan penuh dari keluarganya tetapi Informan menunjukkan ketahanan emosional yang cukup baik untuk mengenali siapa yang dapat ia ceritakan dan dapat mengekspresikan perasaan secara verbal. Informan masih membawa luka dan kerinduan terhadap orang tuanya tetapi ia cukup realistis dalam

menerima kondisi tersebut dan memilih untuk mengandalkan dukungan positif dari orang yang bisa menerimanya.

2.4.2 Mencari Dukungan Sosial

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek dukungan sosial ialah sebagai berikut:

2.4.2.1 Jarang Mencari Dukungan Sosial

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu SRH, PNK, dan CEU yang jarang mencari dukungan sosial.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..aku jarang mencari dukungan sosial karena aku bukan pribadi yang terlalu terbuka ketika memiliki masalah, aku lebih memendam sendiri dan mencari solusi dari masalah yang aku hadapi itu sendiri”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal jarang mencari dukungan sosial. Hal ini menunjukkan informan cenderung memendam masalah dan mencari solusi sendiri tanpa melibatkan orang lain. Sikap tertutup ini juga dapat meningkatkan risiko stres psikologis karena beban masalah ditanggung sendiri.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..memang dia lebih sering menyimpan masalahnya sendiri. Nggak gampang cerita, apalagi kalau belum merasa benar-benar percaya. Dia cenderung mikir dulu dalam-dalam, terus pelan-pelan nyari cara keluar dari masalahnya tanpa banyak melibatkan orang lain. Bukan karena nggak butuh bantuan, tapi lebih karena dia terbiasa mengandalkan diri sendiri dulu. Dan sejauh ini, cara itu memang jadi pola yang dia pegang terus selama di sini..”

2.4.2.2 Mencoba Mencari Dukungan Sosial

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, yang mencoba mencari dukungan sosial.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..mencoba untuk membuka diri dengan teman-teman di Yayasan ini walaupun aku pribadi yang tertutup tapi aku rasa kita semua disini sama dan mereka juga selalu memberikan dukungan kepada aku”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal mencoba mencari dukungan sosial. Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi diri dari informan yang pada awalnya mengaku sebagai pribadi tertutup, namun mulai mencoba membuka diri setelah merasakan adanya kesamaan pengalaman dan dukungan yang diberikan oleh teman-teman di Yayasan RUTH. Hal ini mencerminkan terbentuknya solidaritas kelompok yang positif, di mana lingkungan sosial yang suportif mampu mendorong individu untuk lebih terbuka dan merasa diterima.

2.4.3 Dukungan Pekerjaan Sosial

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek dukungan pekerjaan sosial ialah sebagai berikut :

2.4.3.1 Merasa Dukungan Pekerjaan Sosial Penting

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK, dan CEU yang merasa dukungan pekerja sosial penting.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..penting banget menurut aku karena jadinya aku bisa sedikit terbuka walaupun masih perlu penyesuaian tapi dari kelas dan kegiatan-kegiatan yang aku ikuti aku lebih sering berpendapat dan terbuka”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merasa dukungan pekerja sosial penting. Hal ini menunjukkan dukungan sosial dalam hal ini pekerja sosial menurut informan sangat penting apalagi disituasi Informan saat ini. Informan merasa beruntung dengan adanya dukungan dari pekerja sosial dan juga

kegiatan-kegiatan yang mendukung proses Informan ke arah yang lebih baik. Pekerja sosial memberikan dampak positif kepada informan dan tidak memberikan stigma negatif serta tidak membeda-bedakan antara satu informan dengan informan lainnya. Informan juga merasa bahwa pekerja sosial sangat memberikan dorongan dan semangat dalam proses yang saat ini dihadapi.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari pengamatan saya, memang ada perubahan positif dalam dirinya. Dulu dia cukup tertutup, jarang ngomong atau menyampaikan pendapat. Tapi sejak ikut beberapa kegiatan dan kelas, dia mulai berani ngomong, meskipun awalnya pelan-pelan. Sekarang dia udah mulai bisa ikut diskusi, kasih pendapat, dan lebih aktif dari sebelumnya. Jadi yang dia bilang ini memang nyata terlihat kelas dan kegiatan memang jadi ruang aman buat dia belajar terbuka..”

2.4.4 Kekuatan Sosial

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek kekuatan sosial ialah sebagai berikut:

2.4.4.1 Merasa Adanya Dukungan Sosial

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang merasa adanya dukungan sosial.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Karena jadinya aku tidak merasa sendiri lagi dan merasa ada yang mendukung aku untuk keadaan saat ini. Aku kan untuk saat ini tidak ada dukungan keluarga kecuali paman aku yang sudah mengetahui keadaan aku saat ini”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal merasa merasa adanya dukungan sosial. Hal ini menunjukkan informan merasa bahwa kekuatan sosial itu penting untuk keadaannya saat ini. Dukungan sosial saat ini dianggap sebagai kekuatan yang agar tidak merasa sendiri karena bagi informan jika dukungan sosial tersebut berubah ke arah negatif misalnya stigma negatif itu akan membuatnya

tertekan. Sekalipun Informan memiliki pribadi yang tertutup tetapi dalam situasi saat ini sangat penting untuk mendapatkan dukungan sosial sebagai dukungan dan *support*.

2.5 Berbagi dan Terhubung Emosional

2.5.1 Berbagi Cerita/Sering *Sesion*

Adapun hasil dari *Strenght* (Kekuatan) dalam aspek berbagi cerita/sering *sesion* ialah sebagai berikut :

2.5.1.1 Jarang Bercerita/Sering *Sesion* dengan Orang Lain

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu PNK, SRH dan CEU yang jarang bercerita/sering *sesion* dengan orang lain.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..jarang aku bercerita karena menurut aku orang lain tidak akan bisa memahami apa yang aku rasakan dan juga tidak dapat menjaga rahasia. Aku berpikir seperti ini karena aku pernah berbagi cerita kepada seseorang tapi orang itu malah berbagi cerita kepada orang lain jadinya membuat diri aku susah percaya lagi dengan orang ketika aku ingin berbagi cerita”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal jarang bercerita/sering *sesion* dengan orang lain. Hal ini menunjukkan informan menunjukkan pola yang yakni pola tertutup dalam berbagi cerita kepada orang lain karena faktor ketidaknyamanan, kepercayaan atau penyesuaian diri. Informan menunjukkan bahwa kecenderungan yang sama yakni tidak terbiasa ataupun tidak nyaman untuk berbagi cerita dengan teman sekamar. Informan memilih untuk tidak bercerita dan menyimpan semuanya sendiri ataupun kalau mau cerita hanya bercerita ketika benar-benar diperlukan atau ditanya. Informan memilih untuk membatasi interaksi personal dalam bentuk berbagi cerita dengan alasan terkait dengan minimnya kepercayaan ataupun kesiapan emosional. Informan jarang berbagi cerita juga karena pernah mengalami kejadian serupa

dimana informan cerita kepada orang lain akan apa yang di alaminya tetapi orang tersebut malah menceritakannya kepada sehingga membuat informan sulit untuk percaya lagi ketika ingin bercerita kepada teman-temannya di kamar.

2.5.1.2 Sering Bercerita/Sering *Sesion* dengan Orang Lain

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang sering bercerita/sering *sesion* dengan orang lain.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Iya aku sering berbagi cerita dengan teman-teman sekamar aku karena aku berpikir bahwa mereka juga sama dengan aku dan memiliki kondisi yang sama tapi kadangkala juga aku lebih memilih untuk tertutup saja”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal sering bercerita/sering *sesion* dengan orang lain. Hal ini menunjukkan informan menunjukkan bahwa ia memiliki kebutuhan untuk berbagi perasaan dengan orang lain, khususnya teman-teman sekamar yang dianggap memiliki pengalaman atau kondisi serupa. Hal ini mencerminkan adanya usaha membangun dukungan emosional melalui relasi yang setara, di mana rasa saling memahami menjadi dasar keterbukaan. Namun, di sisi lain, informan juga menyadari pentingnya menjaga batas dalam berbagi, dengan menyebut bahwa tidak semua hal harus diceritakan karena khawatir dianggap berlebihan ("tidak boleh terlalu *over* juga kalau cerita").

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari pengamatan saya, memang dia cukup selektif dalam berbagi cerita. Kalau lagi merasa nyaman dan percaya, dia bisa terbuka ke teman sekamarnya apalagi karena mereka sama-sama punya pengalaman yang mirip, jadi ada rasa saling ngerti. Tapi tetap, ada kalanya dia memilih diam dan menyendiri. Jadi meskipun dia bisa terbuka, dia tetap jaga batas. Buat saya, itu cara dia menyesuaikan diri kadang butuh didengar, tapi juga tetap butuh ruang sendiri..”

Matriks 5. Aspek *Streght* (Kekuatan)

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
1.	Mengatasi Perasaan Negatif/ Emosi	Beberapa informan mengalami overthinking dan membutuhkan validasi. Selain itu ada yang menarik diri, cuek pada eksternal tapi meluapkan emosi internal.	Strategi regulasi emosi bervariasi dari pencarian validasi, menarik diri secara pasif, hingga cuek terhadap kritik eksternal. Hal ini menunjukkan kekuatan individu dalam mengenali dan mengelola stres, meskipun belum semua strategi bersifat adaptif.
2.	Sumber Harapan	Sumber ketenangan berasal dari ibadah, berpikir positif, sikap pasrah terhadap takdir, dan dukungan orang tua.	Informan menunjukkan kekuatan spiritual, kognitif, dan sosial sebagai penyangga dalam menghadapi tekanan. Ini menegaskan pentingnya multi-sumber ketenangan dalam resiliensi emosional.
3.	Menyeimbangkan Emosi	Sebagian besar informan merespons tekanan dengan menghindar, satu informan melawan/emosional ketika tertekan.	Strategi coping berupa banyak digunakan untuk menjaga kestabilan emosi. Namun, strategi ini bisa menjadi maladaptif jika tidak diimbangi dengan solusi aktif. Informan yang melawan menunjukkan kekuatan untuk menegaskan batas, tetapi juga berisiko konflik.
4.	Respon Emosional	Respon emosional bervariasi, ada yang menjadi kuat karena dukungan emosional, ada yang mengalami krisis penerimaan, membandingkan diri, hingga melukai diri sendiri.	Variasi dalam kestabilan emosional menunjukkan tingkat kekuatan internal dan eksternal yang berbeda. Individu yang memiliki dukungan sosial lebih mampu menstabilkan emosi, sedangkan yang mengalami <i>self-harm</i>

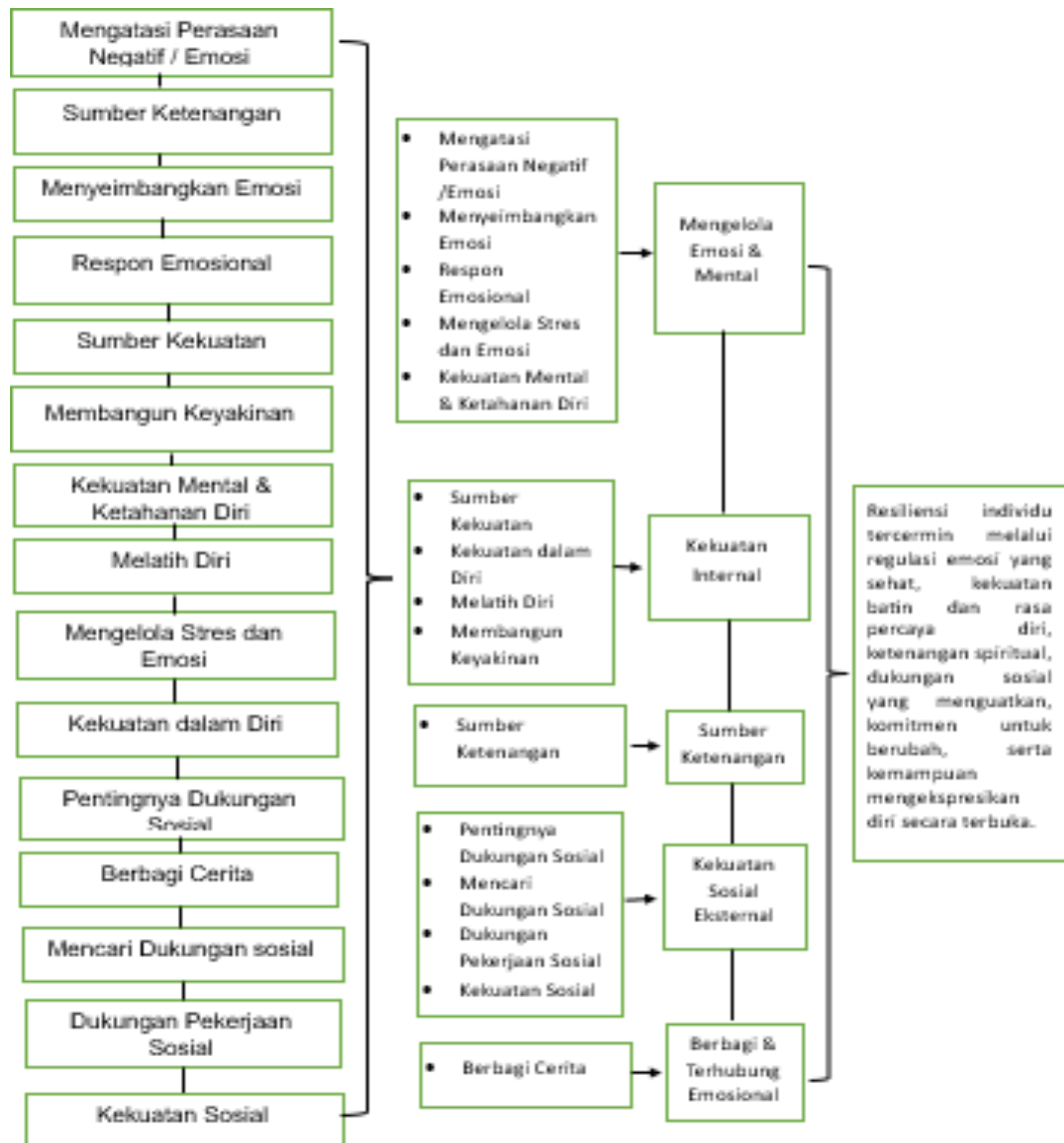
No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
			memerlukan penguatan regulasi dan pendampingan psikologis.
5.	Sumber Kekuatan	Sumber kekuatan berasal dari dukungan orang tua, pengalaman pribadi, ibadah, pengalaman hidup, hingga nilai-nilai spiritual.	Informan memanfaatkan sumber internal (refleksi, nilai diri) dan eksternal (keluarga, agama) sebagai kekuatan. Ini merupakan indikator bahwa kekuatan resiliensi dapat dibangun dengan pendekatan holistik: personal, sosial, dan spiritual.
6.	Membangun Keyakinan	Informan memiliki keyakinan bahwa semua pengalaman adalah proses pembentukan diri. Selain itu ada juga informan yang masih ragu terhadap diri dan masa depan.	Informan yang mampu melihat tantangan sebagai proses pembelajaran menunjukkan kekuatan mental, sedangkan informan yang ragu menunjukkan perlunya penguatan harga diri dan kepercayaan diri.
7.	Kekuatan Mental & Ketahanan Diri	Semua informan menyadari pentingnya kekuatan mental. Mereka percaya bahwa dengan mental yang kuat, keputusan menjadi lebih baik dan emosi lebih stabil.	Ketahanan mental mencerminkan resiliensi. Kesadaran akan pentingnya kontrol diri dan mental yang sehat ialah fondasi dalam menghadapi tekanan. Meskipun intensitas kekuatan berbeda, semua informan menunjukkan pengakuan terhadap peran penting kekuatan mental.
8.	Melatih Diri	Informan belajar menyusun emosi dan pola pikir dengan membaca atau menulis. Ada juga informan yang melatih ketenangan dengan mengelola waktu. Ada	Informan menunjukkan usaha untuk mengembangkan diri melalui kegiatan produktif, refleksi, atau <i>self-awareness</i> . Proses ini sangat penting dalam

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		yang merefleksi kesalahan serta mencoba menerima diri.	membangun kapasitas adaptif dan pertumbuhan pribadi.
9.	Mengelola Stres dan Emosi	Informan mengelola stres dan emosi dengan berbagai cara yaitu mengalihkan pikiran, menyibukkan diri, menarik diri dari sumber stres, dan lebih sering menahan diri atau diam meski dalam tekanan	Cara pengelolaan stres dan emosi yang digunakan informan menunjukkan keberagaman strategi, mulai dari aktif (distraksi, menyibukkan diri) hingga pasif (diam, menarik diri). Hal ini menunjukkan tingkat adaptabilitas dan kapasitas coping berbeda-beda antar informan. Namun, semuanya menunjukkan bahwa mereka memiliki cara tersendiri untuk menjaga stabilitas emosi di tengah tekanan berat akibat situasi KTD yang dialami.
10.	Kekuatan dalam Diri	Informan menunjukkan bentuk kekuatan internal yang berbeda ada yang merasa lebih kuat karena bisa mengontrol pikiran dan mengambil keputusan, memiliki harapan meski krisis, berusaha mandiri dan mengenal diri serta masih bergumul namun ingin bangkit	Meskipun berada dalam tekanan dan krisis, sebagian besar informan mampu mengakses kekuatan batin melalui pengalaman, spiritualitas, dan motivasi pribadi. Namun, informan ada juga informan masih berada dalam tahap pergulatan, sehingga kekuatan dalam dirinya belum stabil. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan batin bersifat dinamis dan bisa berkembang seiring waktu dan pengalaman.
11.	Pentingnya Dukungan Sosial	Semua informan menyebutkan pentingnya dukungan sosial	Informan yang mendapatkan dukungan dari lingkungan (teman, yayasan, atau keluarga)

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
			<p>cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu bangkit lebih cepat. Bagi yang tidak mendapat dukungan penuh, ada kecenderungan munculnya krisis identitas atau beban emosi yang berat. Ini menunjukkan bahwa resiliensi sosial memegang peran besar dalam pemulihan psikologis.</p>
12.	Berbagi Cerita / Sering Sesi	<p>Informan memiliki kecenderungan untuk berbagi bercerita kepada psikolog karena lebih nyaman dengan orang luar, hanya berbagi jika merasa sudah tidak mampu menyelesaikan sendiri, menggunakan cerita sebagai sarana refleksi, dan masih tertutup namun kadang ingin didengar</p>	<p>Informan cerita mencerminkan adanya kesadaran untuk tidak memendam masalah sendiri. Meski ada juga salah satu informan masih dalam tahap awal membuka diri, kecenderungan ingin didengar menunjukkan potensi berkembangnya kekuatan psikologis bila diberikan ruang dan dukungan yang aman dan tepat.</p>
13.	Mencari Dukungan sosial	<p>Informan yang jarang mencari dukungan sosial dan ada juga informan yang mencoba membuka diri</p>	<p>Informan Informan yang jarang mencari dukungan sosial cenderung memiliki gaya koping internal dengan memendam masalah dan menyelesaikannya sendiri dan informan yang mencoba membuka diri adanya proses adaptasi diri dan mulai membuka diri terhadap lingkungan setelah merasakan</p>

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
			dukungan dan kesamaan pengalaman.
14.	Dukungan Pekerjaan Sosial	Seluruh informan menyebutkan peran penting pekerja sosial dari yayasan dalam mendampingi proses pemulihan mereka.	Keberadaan pekerja sosial sebagai pihak netral, suportif, dan profesional menjadi wadah aman bagi informan untuk berbagi serta mendapatkan arahan emosional maupun praktis. Hubungan ini tidak hanya meningkatkan rasa aman tetapi juga mempercepat proses penerimaan diri dan penyembuhan emosi yang sebelumnya tertahan atau terpendam.
15.	Kekuatan Sosial	Informan menunjukkan bentuk kekuatan sosial yang beragam yakni merasa lebih kuat setelah berada di lingkungan baru yang suportif, relasi sosial sebagai cara dan mengandalkan kehadiran orang tua sebagai pegangan utama	Keterlibatan dalam kegiatan di Yayasan, kehangatan hubungan sosial, serta dukungan dari keluarga atau sesama penghuni yayasan memperkuat daya tahan psikologis. Hal ini juga mengindikasikan bahwa kekuatan tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga tumbuh dari keterhubungan sosial yang sehat dan berkelanjutan.

Diagram Aspek *Streght* (Kekuatan)



3. Aspek *Optimism* (Optimisme)

Berikut merupakan data hasil pengkajian yang diperoleh oleh peneliti selama melakukan wawancara dengan informan, hal ini berkaitan dengan Aspek *Optimism* (Optimisme) yang diperoleh Sebagai Berikut :

3.1 Pandangan dan Keyakinan Masa Depan

3.1.1 Pandangan Masa Depan

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek pandangan masa depan sebagai berikut :

3.1.1.1 Memiliki Harapan Tentang Masa Depan yang Lebih Baik

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang masih memiliki harapan tentang masa depan yang lebih baik.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..semua orang punya masa depan, aku yakin bisa mengapai masa depan aku karena anak aku, aku berpikir bahwa aku harus berusaha karena anak ini layak untuk mendapatkan apa yang dia mau”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal masih memiliki harapan tentang masa depan yang lebih baik . Hal ini menunjukkan informan mengekspresikan harapan dan pandangan positif terhadap masa depan Informan dan menyampaikan bahwa ia memiliki motivasi serta dukungan yang membuat ia semakin berpikir positif tentang masa depannya saat ini meskipun dalam situasi yang terbilang sulit.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Saya lihat sendiri, motivasi terbesarnya memang anak. Waktu ngobrol, dia sering bilang kalau dia mau berubah dan bangkit bukan cuma buat dirinya sendiri, tapi karena dia pengen anaknya punya hidup yang lebih baik. Semangat itu benar-benar jadi penggerak dia buat terus maju. Bahkan di saat-saat dia lagi capek atau ragu, dia tetap ingat anaknya dan itu yang bikin dia bertahan. Jadi ucapan ini bukan cuma harapan, tapi memang sudah jadi dasar dia buat melangkah ke depan..”

3.1.2 Keyakinan Atas Masa Depan

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek keyakinan atas masa depan sebagai berikut :

3.1.2.1 Memiliki Optimisme dan Harapan Masa Depan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang memiliki optimisme dan harapan masa depan

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Percaya dan aku yakin itu masa depan aku cerah!, Aku percaya bahwa akan ada hal-hal baik yang aku temui setelah keluar dari Yayasan ini karena aku percaya bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki optimisme dan harapan masa depan. Hal ini menunjukkan adanya sikap optimisme dan keyakinan diri yang kuat pada informan dalam menghadapi masa depan. Sikap ini menunjukkan bahwa informan memiliki harapan positif terhadap kehidupannya setelah keluar dari Yayasan RUTH, yang didasari oleh kepercayaan bahwa setiap tantangan yang dihadapi akan selalu disertai dengan solusi. Dalam konteks psikologi positif, hal ini dapat dikaitkan dengan konsep *resilience* atau ketahanan individu, di mana seseorang mampu bangkit dan tetap memiliki harapan meskipun telah mengalami pengalaman sulit.

3.1.3 Penerapan Sikap Optimis

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek penerapan sikap optimis, sebagai berikut :

3.1.3.1 Berpikir Positif dengan Keyakinan Pada Kehendak Tuhan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang berusaha mengurangi dan menghindari pemikiran negatif dengan memikirkan hal positif.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..terus berpikir positif dan berpikir bahwa apa yang terjadi pada diri aku saat ini karena Tuhan mau yang terbaik untuk diri aku karena yang seperti aku katakan bahwa apa yang terbaik menurut kita belum tentu terbaik menurut kita dan sebaliknya”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal berusaha mengurangi dan menghindari pemikiran negatif dengan memikirkan hal positif. Hal ini menunjukkan informan mencoba untuk tetap berpikir positif dan menerima setiap kejadian dalam hidupnya sebagai bagian dari rencana Tuhan. Ia menyadari bahwa apa yang menurut manusia baik, belum tentu yang terbaik menurut Tuhan. Sebaliknya, hal-hal yang mungkin terasa tidak menyenangkan bisa jadi adalah jalan terbaik yang disiapkan untuknya. Sikap ini mencerminkan adanya kekuatan spiritual yaitu cara menghadapi kesulitan dengan bersandar pada keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan. Dengan pola pikir seperti ini, informan mampu menerima keadaan dengan lebih tenang dan tidak mudah terpuruk. Ini juga membantu memperkuat ketahanan mental dan membangun harapan positif terhadap masa depan. Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari yang saya perhatikan, dia memang sering mengaitkan kejadian-kejadian dalam hidupnya dengan keyakinan bahwa Tuhan punya rencana. Waktu dia cerita, dia sering bilang, “mungkin ini jalan dari Tuhan, aku belum paham sekarang tapi nanti mungkin ngerti.” Cara pandang itu bikin dia jadi lebih tenang dan nggak gampang marah sama keadaan. Jadi ucapan ini memang

mencerminkan cara dia memaknai situasi sulit dia percaya kalau semua ada maksudnya, dan itu bantu dia buat tetap kuat..”

3.1.4 Sumber Kekuatan Optimisme

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek sumber kekuatan optimisme, sebagai berikut :

3.1.4.1 Sumber Kekuatan Untuk Tetap Optimisme Utama Yaitu Keluarga

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu SRH, PNK dan CEU yang sumber kekuatan untuk tetap optimisme utama yaitu keluarga.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..lebih ke orang tua sebagai sumber kekuatan aku dan aku yakin apa yang aku alami ini pasti berakhir dan semuanya akan berlalu terkhususnya masa depan aku cerah”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki sumber kekuatan untuk tetap optimisme utama yaitu keluarga. Hal ini menunjukkan informan menjadikan orang tua/keluarga sebagai sumber kekuatan dan motivasi dalam menjalani masa sulit. Ini mencerminkan pentingnya dukungan keluarga dalam proses pemulihan. Selain itu, Informan juga memiliki keyakinan bahwa apa yang sedang dialami saat ini hanyalah sementara, dan bahwa masa depannya akan lebih baik. Hal ini menandakan adanya harapan dan optimisme yang mulai tumbuh dalam diri informan. Sikap ini penting dalam proses pemulihan karena kepercayaan terhadap masa depan dan dukungan emosional dari orang terdekat dapat memperkuat semangat untuk berubah dan bangkit dari pengalaman negatif.

3.1.4.2 Sumber Kekuatan Untuk Tetap Optimisme Dengan Selalu Berpikir Positif

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang sumber kekuatan untuk tetap optimisme dengan selalu berpikir optimis.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..dengan selalu berpikir positif dan mengalihkan pemikiran negatif jadi kalau ada apapun itu yang membuat aku terbebani pikiran aku mencoba untuk berpikir ke hal yang positif”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal sumber kekuatan untuk tetap optimisme dengan selalu berpikir optimis. Hal ini menunjukkan informan berusaha untuk menjaga kondisi emosional dan mentalnya dengan cara mengalihkan pikiran negatif ke arah yang lebih positif. Ketika merasa terbebani oleh masalah, informan tidak membiarkan dirinya larut dalam stres, tetapi mencoba mengontrol pikirannya agar tetap tenang dan optimis. Ini mencerminkan kemampuan dalam strategi mengatasi tekanan psikologis secara sehat.

3.2 Menyikapi hambatan dan kegagalan

3.2.1 Menyikapi Kegagalan dan Hambatan

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek Menyikapi kegagalan dan hambatan, sebagai berikut :

3.2.1.1 Pemulihan Diri melalui Refleksi dan Pembelajaran atas Pengalaman

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP, yang memiliki upaya pemulihan diri melalui refleksi dan pembelajaran atas pengalaman.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Aku mencoba untuk bangkit lagi dan mencoba untuk perbaiki diri aku lagi serta belajar dari pengalaman masa lalu. Apa yang perlu aku ubah aku cari tahu dan itu akan menjadi batu atau loncatan awal untuk tidak mengulangi hal yang sama lagi”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal memiliki upaya pemulihan diri melalui refleksi dan pembelajaran atas pengalaman. Hal ini menunjukkan adanya proses refleksi diri yang dilakukan oleh informan sebagai

bagian dari proses pemulihan dari pelayanan yang di terima di Yayasan RUTH. Informan menyadari pentingnya belajar dari pengalaman masa lalu sebagai bekal untuk memperbaiki diri di masa depan.

3.2.1.2 Kesadaran Diri dan Niat untuk Tidak Mengulangi Kesalahan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu SRH, yang memiliki kesadaran diri dan niat untuk tidak mengulangi kesalahan.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..biarin saja mengalir, aku merasa bahwa aku belum gagal sekali jadi kedepanya tidak boleh melakukan hal yang sama lagi dan mencoba untuk perbaiki semuanya”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal memiliki kesadaran diri dan niat untuk tidak mengulangi kesalahan. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran terhadap kesalahan yang pernah dilakukan dan berusaha untuk tidak mengulanginya lagi di masa depan. Ia menyadari bahwa meskipun pernah melakukan kesalahan, hal itu belum membuatnya gagal sepenuhnya. Pandangan ini menunjukkan sikap yang lebih dewasa dan bijak dalam menghadapi kehidupan. Informan juga tampak ingin memperbaiki dirinya secara perlahan, membiarkan proses berjalan dengan alami, sambil tetap belajar dari pengalaman. Ini menggambarkan adanya harapan, tanggung jawab pribadi, dan niat untuk berubah menjadi lebih baik. Sikap seperti ini penting dalam proses pemulihan karena menunjukkan bahwa informan mulai membangun kontrol diri dan optimisme terhadap masa depan.

3.2.1.3 Penerimaan dan Sikap Realistis dalam Menjalani Hidup

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK, yang memiliki penerimaan dan sikap realistis dalam menjalani hidup.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Tidak terlalu di ratapi karena hidup akan terus berjalan jadi yah sudah dinikmati aja. Tidak terlalu diratapi, karena seberat apa pun yang terjadi, hidup tetap harus berjalan”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal memiliki penerimaan dan sikap realistis dalam menjalani hidup. Hal ini menunjukkan bahwa ia memiliki sikap menerima kenyataan hidup apa adanya. Informan menyadari bahwa hidup tidak bisa terus-menerus dipenuhi dengan penyesalan atau kesedihan, karena hidup akan terus berjalan. Ini menggambarkan cara berpikir yang lebih dewasa dan realistis. Meskipun menghadapi masalah atau masa lalu yang berat, Informan memilih untuk menjalani hidup dengan ikhlas dan mencoba menikmati prosesnya. Sikap seperti ini mencerminkan ketahanan mental (*resiliensi*) dan kemampuan untuk tetap melangkah maju walaupun dalam kondisi sulit. Ini menjadi tanda bahwa Informan mulai membangun sikap yang lebih positif dan stabil dalam menghadapi kehidupan setelah masa keluar dari Yayasan RUTH.

3.2.1.4 Rasa Putus Asa dan Kurangnya Kepercayaan Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU, yang rasa putus asa dan kurangnya kepercayaan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku punya pribadi yang gampang menyerah dan tidak mau atau mencari solusi itu aku tidak mau karena menurut aku walaupun aku coba lagi aku akan tetap gagal lagi”..

Berdasarkan pendapat informan yang berbeda ialah memiliki perbedaan dalam hal rasa putus asa dan kurangnya kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa Informan sedang mengalami rasa putus asa dan kurang percaya pada kemampuan dirinya sendiri. Ia menganggap bahwa usaha yang dilakukan tidak akan membawa hasil yang berbeda, sehingga memilih untuk tidak mencoba lagi. Ini menunjukkan adanya pola pikir negatif dan kecenderungan untuk menyerah ketika menghadapi kesulitan. Informan juga tampak belum memiliki dorongan kuat untuk mencari jalan keluar atau solusi dari masalah yang dihadapi. Sikap ini bisa menjadi hambatan dalam proses pemulihan, karena perubahan membutuhkan semangat dan keyakinan pada diri sendiri. Oleh karena itu, Informan memerlukan dukungan lebih, baik dari lingkungan maupun pendamping, agar dapat membangun kembali rasa percaya diri dan semangat untuk bangkit.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari yang saya lihat, memang dia sempat ada di fase di mana rasa putus asanya cukup kuat. Waktu ada masalah, dia cenderung langsung menarik diri dan merasa usaha apa pun nggak akan ada hasilnya. Jadi pas dia bilang begitu, saya tahu itu bukan cuma sekedar ucapan, tapi benar-benar perasaan yang sedang dia alami. Tapi walaupun begitu, saya juga lihat bahwa sebenarnya dia butuh diyakinkan dan ditemani karena ketika dia merasa nggak sendiri, kadang perlahan dia mau coba lagi, meski masih ragu-ragu..”

3.2.2 Penafsiran Pengalaman Buruk

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek penafsiran pengalaman buruk, sebagai berikut :

3.2.2.1 Menjadikan Pengalaman Buruk Sebagai Proses Dari Belajar

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang menjadikan pengalaman buruk sebagai proses dari belajar.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Aku menjadikan itu pelajaran hidup dan pengalaman untuk tidak mengulangi hal yang sama karena jujur aku menyesal tapi aku akan mencoba memperbaiki diri setelah dari sini”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki keyakinan untuk tetap berusaha dalam situasi sulit. Hal ini menunjukkan adanya penyesalan atas kesalahan yang pernah dilakukan, namun penyesalan tersebut tidak membuatnya terpuruk. Sebaliknya, ia menjadikannya sebagai pelajaran hidup yang berharga. Informan menyadari pentingnya belajar dari pengalaman dan berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Selain itu, ia juga menunjukkan tekad untuk memperbaiki diri setelah keluar dari Yayasan RUTH. Ini menggambarkan proses refleksi diri dan tumbuhnya tanggung jawab pribadi. Sikap ini menjadi bagian penting dalam proses perubahan, karena menunjukkan bahwa informan tidak hanya menyesal secara emosional, tetapi juga siap mengambil tindakan nyata untuk memperbaiki masa depannya.

3.3 Motivasi dan Prinsip Hidup

3.3.1 Prinsip Hidup

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek prinsip hidup, sebagai berikut :

3.3.1.1 Keyakinan Untuk Tetap Berusaha Dalam Situasi Sulit

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan PNK yang memiliki keyakinan untuk tetap berusaha dalam situasi sulit.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..prinsip hidup aku yang penting aku sudah mencoba dan berusaha walaupun gagal yang penting aku sudah coba dan akan terus mencoba dalam situasi sulit sekalipun”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki keyakinan untuk tetap berusaha dalam situasi sulit. Hal ini menunjukkan informan memiliki prinsip hidup yang kuat, yaitu tetap mencoba dan berusaha meskipun kemungkinan gagal tetap ada. Informan tidak menyerah pada keadaan, bahkan saat menghadapi situasi sulit. Informan menekankan bahwa proses usaha itu lebih penting daripada hasil semata. Sikap ini mencerminkan adanya keyakinan bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan bukan alasan untuk berhenti.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Dari keseharian dan cara dia menghadapi tantangan, memang kelihatan kalau dia punya tekad seperti itu. Dia bukan tipe yang langsung menyerah walau kondisi lagi berat. Memang kadang semangatnya naik turun, tapi tetap ada usaha yang dia tunjukkan, sekecil apa pun. Dia pernah bilang ke saya, “aku nggak mau nyesel cuma karena nggak nyoba.” Jadi prinsip ini bukan cuma omongan, tapi benar-benar jadi pegangan dia buat tetap jalan meskipun jalannya pelan..”

3.3.1.2 Binggung dengan Keyakinan Ataupun Prinsip Yang Dimiliki

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang bingung dengan keyakinan ataupun prinsip yang dimiliki

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku masih bingung untuk menjawabnya karena prinsip aku saat ini setelah keluar dari sini aku bisa melanjutkan pendidikan aku aja sih”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal bingung dengan keyakinan ataupun prinsip yang dimiliki. Hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa informan masih merasa bingung mengenai tujuan hidup jangka panjangnya. Meskipun demikian, informan sudah memiliki satu prinsip yang dianggap penting saat ini, yaitu keinginan untuk melanjutkan pendidikan setelah keluar dari Yayasan RUTH. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun arah hidupnya belum sepenuhnya jelas, informan tetap memiliki harapan dan langkah awal untuk memperbaiki masa depan. Keinginan untuk melanjutkan pendidikan bisa menjadi titik awal bagi informan untuk membangun kembali identitas dan merencanakan masa depan yang lebih baik.

3.3.2 Sumber Harapan

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek sumber harapan sebagai berikut :

3.3.2.1 Memperoleh Sumber Harapan Dari Anak Dan Orang Tua (Keluarga)

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat dua informan yaitu SRH dan CEU yang memperoleh sumber harapan dari anak dan orang tua (keluarga).

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..karena dukungan dari orang tua dan aku ingin melanjutkan pendidikan aku, aku juga yakin pasti aku akan punya masa depan yang cerah”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memperoleh sumber harapan dari anak dan orang tua (keluarga). Hal ini menunjukkan motivasi yang bersifat eksternal, yaitu berasal dari tanggung jawab sebagai orang tua.

Harapan untuk anak menjadi landasan kuat yang mendorong Informan untuk berjuang dan tidak menyerah. Disisi lain Informan mengatakan bahwa “Karena dukungan dari orang tua dan aku ingin melanjutkan pendidikan aku.” Informan menyatakan bahwa dukungan keluarga, khususnya orang tua, menjadi alasan utama untuk tetap semangat menatap masa depan. Selain itu, keinginan untuk melanjutkan pendidikan juga muncul sebagai hasil dari dorongan tersebut. Ini juga termasuk motivasi eksternal, yaitu dorongan sosial dari keluarga yang memberikan kekuatan dan rasa percaya diri”. Informan menunjukkan bahwa faktor sosial dan hubungan keluarga menjadi penggerak utama untuk membangun pandangan positif terhadap masa depan.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari keseharian dan obrolan yang pernah saya dengar, memang terlihat dia punya harapan besar buat masa depannya. Dia beberapa kali bilang pengen lanjut sekolah, dan dukungan dari orang tua jadi salah satu hal yang bikin dia tetap semangat. Waktu dia ngomong soal masa depan, nadanya optimis dan matanya kelihatan serius. Jadi menurut saya, keyakinan dia ini bukan sekadar ucapan, tapi memang jadi arah yang dia tuju dan itu terlihat dari cara dia mulai merancang rencana-rencananya ke depan..”

3.3.2.2 Optimisme Terhadap Masa Depan Sebagai Kekuatan Bertahan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu VRP yang optimisme terhadap masa depan sebagai kekuatan bertahan.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Karena aku percaya bahwa “Sehabis hujan pasti ada pelangi” aku punya harapan yang sangat besar tentang masa depan aku dan aku cukup optimis untuk itu”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal optimisme terhadap masa depan sebagai kekuatan bertahan. Hal ini menunjukkan

Pernyataan informan menunjukkan adanya optimisme yang kuat dalam menghadapi situasi sulit. Ungkapan “Sehabis hujan pasti ada pelangi” menggambarkan keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi bersifat sementara dan akan diikuti oleh hal-hal yang lebih baik. Optimisme ini menjadi bagian penting dari proses resiliensi, karena membantu informan Informan mempertahankan harapan dan motivasi dalam menjalani hari-hari yang menantang.

3.3.2.3 Refleksi Diri Sebagai Langkah Awal Untuk Bangkit

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu PNK yang refleksi diri sebagai langkah awal untuk bangkit.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..karena diri aku sendiri dan kedua orang tua aku, kemarin aku sempat melupan diri aku sendiri walupun kemarin aku lebih pentingkan diri orang lain sampai rela berkorban dan mau mengikuti apa kata orang lain”..

Berdasarkan pendapat informan yang beda ialah memiliki perbedaan dalam hal refleksi diri sebagai langkah awal untuk bangkit. Hal ini menunjukkan adanya proses refleksi diri yang mendalam, di mana informan menyadari bahwa terlalu memprioritaskan orang lain justru membuat dirinya terabaikan dan terjerumus pada situasi yang tidak diinginkan. Kesadaran ini menjadi titik awal bagi perubahan dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, dukungan orang tua disebut sebagai sumber kekuatan yang mendorongnya untuk kembali fokus pada dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya muncul dari luar (dukungan sosial), tetapi juga dari dalam melalui pengakuan terhadap kesalahan dan keinginan untuk memperbaiki diri di masa depan.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati

Katabal bahwasannya :

“..Saya lihat sekarang dia mulai lebih sadar akan nilai dirinya sendiri. Dia pernah cerita bahwa dulu sering nurutin orang lain, bahkan sampai ngorbanin dirinya sendiri. Tapi sekarang pelan-pelan dia mulai belajar bilang “nggak,” mulai mikirin apa yang dia butuh dan rasain. Kesadaran itu nggak muncul tiba-tiba, tapi dari proses refleksi yang panjang. Jadi pas dia ngomong kayak gitu, saya yakin itu datang dari pengalaman nyata yang bener-bener dia lewati, dan sekarang dia lagi berusaha menyeimbangkan antara peduli sama orang lain dan tetap jaga diri sendiri..”

3.3.3 Menjaga Semangat dan Mengemukakan Pandangan Positif

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif, sebagai berikut :

3.3.3.1 Berpikir Positif dan Menjaga Semangat Dalam Situasi Sulit

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang usaha untuk tetap berpikir positif dan menjaga semangat dalam kondisi sulit.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Tetap berusaha meskipun gagal dan terus mencoba lagi. Aku selalu berpikir bahwa selesaikan masalah itu step by step dan tidak perlu buru-buru dan jangan berpikir terlalu jauh tapi bereskan masalahnya satu-satu. Aku tipikal orang yang kalau melakukan segala sesuatu itu satu-satu agar terencana dan sesuai dengan apa yang aku harapkan jadi misal ada masalah yang sedang aku hadapi sekarang aku mencoba untuk menyelesaikannya saat ini juga nah kalau ada masalah yang bisa aku selesaikan nanti ya berarti nanti baru aku selesaikan.”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal usaha untuk tetap berpikir positif dan menjaga semangat dalam kondisi sulit. Hal ini menunjukkan informan memiliki sikap pantang menyerah dalam menghadapi kegagalan. Meskipun mengalami kegagalan, ia tetap mau mencoba lagi dan tidak berhenti berusaha. Selain itu, ia juga menanamkan pola pikir positif dalam dirinya,

yang menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan hidup. Sikap ini mencerminkan adanya resiliensi (ketahanan mental), yaitu keyakinan bahwa kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses belajar dan tumbuh. Pemikiran seperti ini sangat berperan dalam proses pemulihan dan perubahan diri, karena mendorong informan untuk terus melangkah ke depan tanpa terjebak dalam penyesalan atau rasa putus asa.

3.4 Strategi dan Langkah Menghadapi Kesulitan

3.4.1 Penerapan Sikap Optimis

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek penerapan sikap optimis, sebagai berikut :

3.4.1.1 Berpikir Positif dengan Keyakinan Pada Kehendak Tuhan

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang berusaha mengurangi dan menghindari pemikiran negatif dengan memikirkan hal positif.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..terus berpikir positif dan berpikir bahwa apa yang terjadi pada diri aku saat ini karena Tuhan mau yang terbaik untuk diri aku karena yang seperti aku katakan bahwa apa yang terbaik menurut kita belum tentu terbaik menurut kita dan sebaliknya”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal berusaha mengurangi dan menghindari pemikiran negatif dengan memikirkan hal positif. Hal ini menunjukkan informan mencoba untuk tetap berpikir positif dan menerima setiap kejadian dalam hidupnya sebagai bagian dari rencana Tuhan. Ia menyadari bahwa apa yang menurut manusia baik, belum tentu yang terbaik menurut Tuhan. Sebaliknya, hal-hal yang mungkin terasa tidak menyenangkan bisa jadi adalah

jalan terbaik yang disiapkan untuknya. Sikap ini mencerminkan adanya kekuatan spiritual yaitu cara menghadapi kesulitan dengan bersandar pada keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan. Dengan pola pikir seperti ini, informan mampu menerima keadaan dengan lebih tenang dan tidak mudah terpuruk. Ini juga membantu memperkuat ketahanan mental dan membangun harapan positif terhadap masa depan. Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari yang saya perhatikan, dia memang sering mengaitkan kejadian-kejadian dalam hidupnya dengan keyakinan bahwa Tuhan punya rencana. Waktu dia cerita, dia sering bilang, “mungkin ini jalan dari Tuhan, aku belum paham sekarang tapi nanti mungkin ngerti.” Cara pandang itu bikin dia jadi lebih tenang dan nggak gampang marah sama keadaan. Jadi ucapan ini memang mencerminkan cara dia memaknai situasi sulit dia percaya kalau semua ada maksudnya, dan itu bantu dia buat tetap kuat..”

3.4.2 Langkah Dalam Menghadapi Tantangan

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek Langkah dalam menghadapi tantangan, sebagai berikut :

3.4.2.1 Mencari Solusi

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP, SRH dan PNK yang mencari solusi.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..mencoba untuk mencari solusi dari masalah tersebut karena kalau terus di pikirkan kita akan tetap berada disana sama halnya kita tidak berjalan maju tapi berjalan mundur”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal mencari solusi. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa terlalu larut dalam memikirkan masalah tanpa tindakan hanya akan menghambat kemajuan diri. Oleh

karena itu, informan memilih untuk mencari solusi sebagai langkah nyata agar tidak terjebak dalam situasi yang sama. Ini menandakan adanya pola pikir yang produktif dan keinginan untuk terus maju, bukan berdiam diri dalam kesulitan. Sikap ini menggambarkan kemampuan untuk *problem solving* dan menunjukkan bahwa informan mulai memahami pentingnya mengambil tindakan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri.

3.4.2.2 Takut Menghadapi Masalah dan Menghindar Dari Masalah

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat satu informan yaitu CEU yang takut menghadapi masalah dan menghindar dari masalah.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..aku biasanya menghindar dulu karena aku takut bertidak yang salah lalu kemudian aku terus memikirkannya sepanjang hari”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal takut menghadapi masalah dan menghindar dari masalah. Hal ini menunjukkan informan cenderung menghindari masalah karena takut mengambil keputusan yang salah. Namun, setelah menghindar, ia justru merasa terbebani dan terus memikirkannya. Meskipun hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahan, justru menimbulkan tekanan mental yang berkepanjangan. Informan tampaknya masih kesulitan dalam mengelola rasa takut dan belum sepenuhnya percaya pada kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan masalah.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..dari yang saya amati, memang begitu cara dia merespons tekanan atau konflik. Dia cenderung menarik diri dulu, mungkin karena takut reaksinya justru memperburuk keadaan. Tapi setelah itu, pikirannya tetap terus jalan kelihatan

banget dia jadi kepikiran dan memikirkan situasi itu lama, bahkan sampai kelihatan ngelamun sendiri. Jadi saat dia bilang kayak gitu, saya merasa itu benar-benar mencerminkan cara dia mengelola stres: menghindar dulu, tapi belum tentu tenang di dalamnya..”

3.4.3 Mencari Peluang

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek mencari peluang, sebagai berikut :

3.4.3.1 Menjadikan Tantangan Sebagai Peluang

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu VRP dan PNK yang menjadikan tantangan sebagai peluang.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..Aku selalu menjadikan tantangan sebagai situasi sulit yang harus dihadapi. Bagi aku, setiap tantangan yang datang adalah peluang untuk belajar dan berkembang”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal menjadikan tantangan sebagai peluang solusi. Hal ini menunjukkan bahwa informan memiliki cara pandang yang positif terhadap kesulitan. Informan menganggap setiap tantangan bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai kesempatan untuk belajar dan menjadi lebih baik. Dengan menjadikan tantangan sebagai bagian dari proses belajar, Informan menunjukkan ketahanan mental (resiliensi) dan kesiapan untuk terus maju meskipun menghadapi kesulitan.

3.4.3.2 Jarang Mencari Peluang

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat tiga informan yaitu SRH dan CEU yang jarang mencari peluang.

Seperti yang dikemukakan oleh CEU ialah sebagai berikut :

“..mencari peluang dalam arti mencari alternatif solusi ini sebenarnya jarang aku lakukan aku lebih berpikir seperti “ohh ya sudah mau bagaimanapun aku usaha ya tetap gagal”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal jarang mencari peluang. Hal ini menunjukkan bahwa informan cenderung memiliki pola pikir pesimis dan menyerah sebelum mencoba berbagai kemungkinan solusi. Informan mengakui jarang mencari alternatif jalan keluar saat menghadapi masalah, karena sudah lebih dulu merasa bahwa usahanya akan sia-sia. Hal ini mencerminkan adanya perasaan putus asa dan rendahnya kepercayaan diri, yang dapat menghambat proses pemulihan dan perubahan diri.

3.5 Refleksi dan Kesadaran Perubahan

3.5.1 Penafsiran Pengalaman Buruk

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek penafsiran pengalaman buruk, sebagai berikut :

3.5.1.1 Menjadikan Pengalaman Buruk Sebagai Proses Dari Belajar

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang menjadikan pengalaman buruk sebagai proses dari belajar.

Seperti yang dikemukakan oleh VRP ialah sebagai berikut :

“..Aku menjadikan itu pelajaran hidup dan pengalaman untuk tidak mengulangi hal yang sama karena jujur aku menyesal tapi aku akan mencoba memperbaiki diri setelah dari sini”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki keyakinan untuk tetap berusaha dalam situasi sulit. Hal ini menunjukkan adanya penyesalan atas kesalahan yang pernah dilakukan, namun penyesalan tersebut tidak membuatnya terpuruk. Sebaliknya, ia menjadikannya sebagai pelajaran hidup

yang berharga. Informan menyadari pentingnya belajar dari pengalaman dan berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Selain itu, ia juga menunjukkan tekad untuk memperbaiki diri setelah keluar dari Yayasan RUTH. Ini menggambarkan proses refleksi diri dan tumbuhnya tanggung jawab pribadi. Sikap ini menjadi bagian penting dalam proses perubahan, karena menunjukkan bahwa informan tidak hanya menyesal secara emosional, tetapi juga siap mengambil tindakan nyata untuk memperbaiki masa depannya.

3.6 Percaya Diri dan Optimisme Pribadi

3.6.1 Keyakinan Diri

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek keyakinan diri, sebagai berikut :

3.6.1.1 Pentingnya Keyakinan Diri

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK, dan CEU yang merasa pentingnya keyakinan diri.

Seperti yang dikemukakan oleh SRH ialah sebagai berikut :

“..karena kita harus bisa meyakinkan diri kita sendiri yaitu dengan mencoba berpikir positif setidaknya dengan kita memiliki keyakinan kita jadi punya hal yang bisa jadi pegangan bagi kita dan itu yang sekarang aku terapkan”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal pentingnya keyakinan diri. Hal ini menunjukkan bahwa informan mulai membangun kekuatan dari dalam diri sendiri melalui pikiran yang positif dan keyakinan pribadi. Informan percaya bahwa dengan memiliki keyakinan, seseorang bisa memiliki sesuatu untuk dijadikan pegangan saat menghadapi situasi sulit. Hal ini mencerminkan adanya kesadaran bahwa perubahan harus dimulai dari diri sendiri, terutama melalui cara

berpikir yang sehat. Kemampuan untuk meyakinkan diri dan menjaga pikiran tetap positif merupakan bentuk dari *self-empowerment* dan resiliensi, yang sangat penting dalam proses pemulihan. Informan telah mulai menerapkan hal ini dalam kehidupannya, sebagai bentuk usaha untuk bangkit dan menjalani masa depan yang lebih baik.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dia beberapa kali bilang, “aku harus yakin sama diri aku sendiri,” dan itu mulai kelihatan dari cara dia ambil keputusan atau hadapi masalah. Walaupun kadang masih ada ragu, tapi usaha buat tetap percaya sama diri sendiri itu nyata banget. Jadi, waktu dia bilang keyakinan itu jadi pegangan, saya lihat itu bukan cuma kata-kata itu sudah mulai jadi prinsip yang dia jalani..”

3.6.2 Respon Positif

Adapun hasil dari Aspek *Optimism* (Optimisme) dalam aspek respon positif, sebagai berikut :

3.6.2.1 Respon Positif/Pandangan Positif Dalam Menghadapi Masalah

Berdasarkan informasi yang diperoleh terdapat empat informan yaitu VRP, SRH, PNK dan CEU yang merasa penting memiliki respon positif/pandangan positif dalam menghadapi masalah.

Seperti yang dikemukakan oleh PNK ialah sebagai berikut :

“..menurut aku itu penting sekali karena kalau misalnya kita punya respon positif kita akan menganggap bahwa apa yang akan terjadi pada diri kita itu mendatangkan hal yang positif begitupun”..

Berdasarkan pendapat informan yang sama ialah memiliki persamaan dalam hal memiliki keyakinan untuk tetap berusaha dalam situasi sulit. Hal ini menunjukkan informan menyadari pentingnya memiliki sikap atau respon positif terhadap berbagai

situasi dalam hidup. Menurut informan, jika seseorang memiliki respon yang positif, maka ia juga akan cenderung melihat segala sesuatu yang terjadi termasuk tantangan atau kesulitan sebagai sesuatu yang membawa dampak baik. Ini menunjukkan bahwa informan mulai memahami peran penting dari cara berpikir dalam membentuk pengalaman dan emosi sehari-hari. Hal ini mencerminkan *positive thinking* dan menjadi bagian dari strategi untuk menjaga kesehatan mental serta membangun ketahanan diri (resiliensi).

Hal yang sama juga dikemukakan oleh pekerja sosial di Yayasan RUTH yaitu Kak Ati Katabal bahwasannya :

“..Dari yang saya lihat, dia memang mulai belajar untuk punya cara pandang yang lebih positif terhadap hidupnya. Meskipun situasinya nggak selalu mudah, dia beberapa kali bilang, “aku coba liat sisi baiknya aja.” Jadi ketika dia ngomong soal pentingnya respon positif, itu bukan sekadar teori memang begitu cara dia berusaha bertahan. Saya lihat juga, makin ke sini dia jadi lebih bisa mengelola cara berpikirnya, supaya nggak terus-terusan terjebak di hal negatif..”

Matriks 6. Aspek *Optimism* (Optimisme)

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
1.	Pandangan Masa Depan	Semua informan memiliki harapan dan optimisme terhadap masa depan	Informan tetap optimis meskipun dalam keadaan yang saat ini mereka hadapi tapi mereka yakin bahwa masa depan mereka pasti cerah
2.	Sumber Harapan	Harapan berasal dari anak, orang tua, dan keinginan untuk melanjutkan pendidikan	Hal ini menjadi kekuatan dan semangat untuk informan dan dapat memotivasi mereka serta menjadi sumber ketenangan di tengah tekanan.
3.	Keyakinan atas Masa Depan	Semua informan menunjukkan adanya keyakinan bahwa masa	Meskipun mereka sedang dalam kondisi sulit akibat KTD, adanya harapan akan

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		<p>depan mereka akan lebih baik. Meskipun latar belakang dan pengalaman hidup mereka berbeda.</p>	<p>masa depan mencerminkan kekuatan psikologis yang sedang tumbuh. Ini memperlihatkan bahwa meskipun ada keraguan atau ketakutan, semua informan masih memiliki harapan dan tujuan yang membuat mereka terus bertahan dan bergerak maju.</p>
4.	Menyikapi Kegagalan dan Hambatan	<p>Informan menyatakan bahwa kegagalan tidak menjadi alasan untuk berhenti. dan menyebutkan bahwa mereka menjadikan hambatan sebagai pemicu untuk lebih semangat. Serta ada juga informan yang masih merasa gagal dan pesimis, namun memiliki sedikit keinginan untuk berubah dan bangkit</p>	<p>Informan yang mampu melihat hambatan sebagai proses dan tantangan cenderung memiliki resiliensi baik. Sementara itu, meskipun salah satu informan masih terjebak dalam pola pikir pesimis, ia mulai menunjukkan kemauan untuk memperbaiki diri, yang bisa menjadi indikasi awal pertumbuhan optimisme bila didampingi dengan dukungan psikososial yang tepat.</p>
5.	Pandangan Masa Depan	<p>Semua informan memiliki pandangan bahwa masa depan mereka tetap memiliki harapan.</p>	<p>Meskipun latar belakang dan tujuan spesifik berbeda, semua informan masih menyimpan harapan terhadap kehidupan mereka. Tetapi ada juga pada salah satu informan yang sebelumnya cenderung pesimis, tetap muncul keinginan untuk membangun masa depan lebih baik. Ini menunjukkan bahwa optimisme masih ada, meskipun dalam tingkat dan ekspresi yang berbeda.</p>
6.	Strategi Menghadapi Kesulitan	<p>Informan menggunakan berbagai strategi ada yang menggunakan pendekatan reflektif dan berpikir</p>	<p>Mereka yang mampu berpikir ke depan dan meregulasi emosi cenderung memiliki optimisme yang lebih stabil.</p>

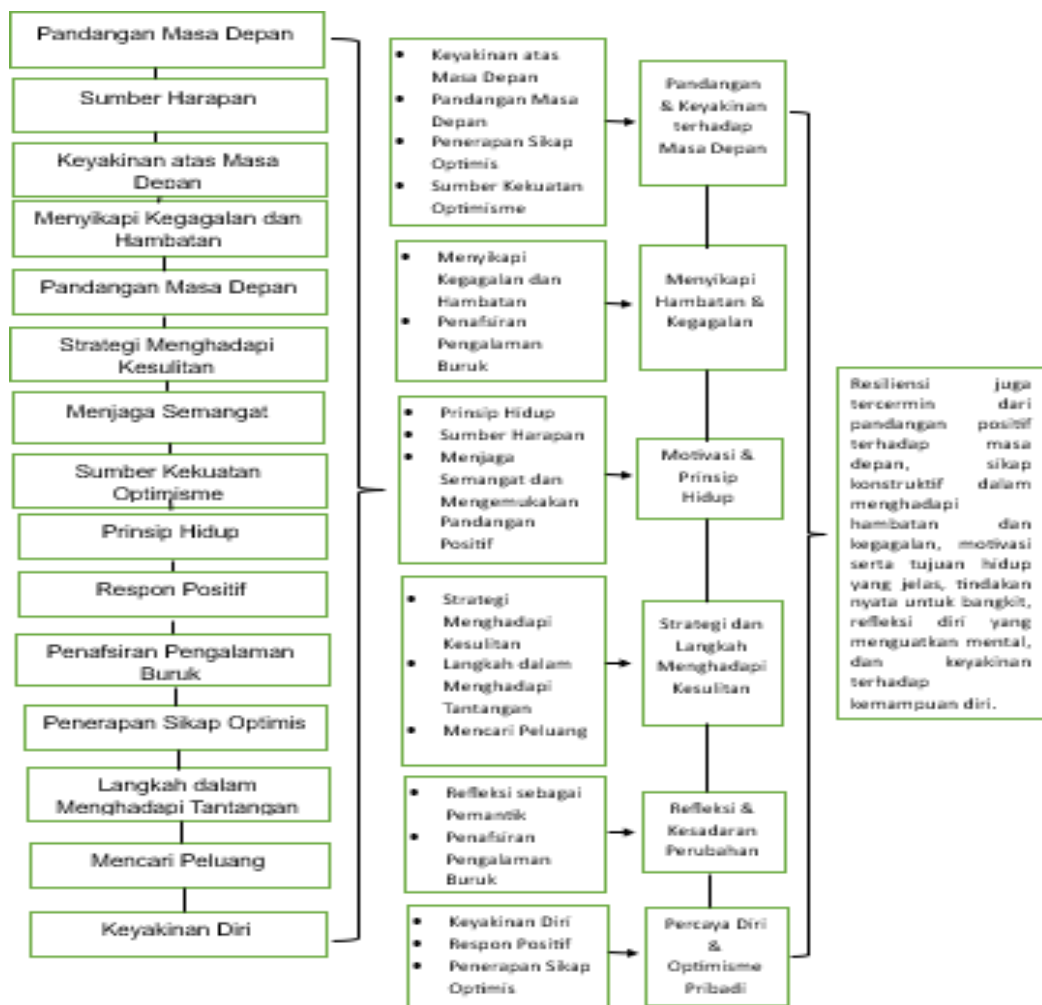
No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		jangka panjang, ada yang memilih untuk menyibukkan diri dan berdoa, dan ada juga yang masih cenderung pasif namun mencoba menenangkan diri agar tidak tenggelam dalam overthinking.	Terdapat satu informan yang masih dalam fase penyesuaian, upaya kecil seperti menenangkan diri menunjukkan potensi pertumbuhan optimisme jika mendapatkan dukungan yang tepat. Strategi ini menjadi cerminan resiliensi dan harapan masa depan.
7.	Menjaga Semangat dan Mengemukakan Pandangan Positif	Informan menjaga semangat dengan berbagai cara seperti menuliskan tujuan dan membaca ulang catatannya, tidak peduli omongan orang dan tetap berjalan sesuai rencana, berusaha fokus dan membatasi gangguan luar, dan meski masih mudah goyah, tetap mencoba berpikir lebih ringan dan menghindari overthinking	Strategi seperti afirmasi, fokus pada tujuan, dan perlindungan diri dari tekanan sosial menjadi bentuk konkret optimisme. yang ceterdapat satu informan yang cenderung pesimis pun memperlihatkan usaha untuk berpikir positif, menandakan adanya potensi pergeseran ke arah optimisme jika terus didampingi secara konsisten.
8.	Sumber Kekuatan Optimisme	Informan memiliki sumber optimisme yang beragam yaitu mendapatkannya dari keinginannya untuk melanjutkan kuliah, dari anaknya dan harapan menjadi ibu yang baik, dari keyakinan bahwa masa depan bisa diubah, dan dari harapan bisa kembali diterima oleh keluarga	Fokus pada masa depan, anak, pendidikan, dan rekonsiliasi keluarga menjadi energi psikologis yang menopang harapan mereka. Bahkan dalam situasi sulit, ketika individu mampu menemukan hal yang membuat mereka kuat, mereka cenderung mampu mempertahankan sikap positif dan bertahan melewati tekanan yang dialami.
9.	Prinsip Hidup	Informan menunjukkan prinsip hidup yang menopang optimisme mereka serta berpegang pada harapan bahwa Tuhan	semua informan memiliki nilai-nilai pribadi yang memberi arah dan makna atas pengalaman hidup mereka. Prinsip ini tidak hanya menjadi penuntun dalam

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		memberi kesempatan kedua	mengambil keputusan, tapi juga menjadi penguat saat menghadapi tekanan emosional.
10.	Respon Positif	Informan menunjukkan respons positif yang mencerminkan optimisme	Kemampuan untuk bangkit, tersenyum di tengah tekanan, menyusun ulang arah hidup, dan menyemangati diri adalah ekspresi optimisme yang hidup. Bahkan ada satu informan, yang semula pasif dan tertutup, mulai menunjukkan tanda-tanda keterbukaan. Ini menandakan bahwa optimisme bisa tumbuh lewat dorongan kecil yang dilakukan secara konsisten dan disertai dukungan emosional.
11.	Penafsiran Pengalaman Buruk	Informan memberikan makna berbeda atas pengalaman KTD mereka ada yang melihatnya sebagai jalan menuju kedewasaan, menilainya sebagai ujian hidup, menganggapnya sebagai bagian dari takdir yang harus dijalani, sementara dan masih merasa malu tapi mulai mencoba menerima bahwa itu bagian dari perjalanan hidupnya	Informan yang mampu melihat sisi positif atau pelajaran dari pengalaman negatif cenderung lebih siap melangkah ke masa depan. Ini menunjukkan kemampuan reframing (membangkitkan ulang makna) sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang memperkuat optimisme.
12.	Penerapan Sikap Optimis	Informan menerapkan sikap optimis melalui berbagai tindakan seperti aktif mengikuti kegiatan produktif dan menetapkan tujuan masa depan, tetap menjalani hari-hari meski tertekan, membatasi hal	Dari aktivitas harian hingga cara mengelola pikiran dan hubungan sosial, setiap informan menunjukkan bahwa optimisme tidak hanya hadir di tingkat kognisi, tapi sudah mulai terwujud dalam tindakan

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		negatif yang bisa mengganggu pikirannya, dan mencoba memulai komunikasi dengan orang lain meskipun canggung.	
13.	Langkah dalam Menghadapi Tantangan	Informan menunjukkan berbagai langkah dalam menghadapi tantangan seperti menyusun rencana hidup dan menjalaninya secara bertahap, menenangkan diri terlebih dahulu lalu mencari solusi, fokus pada hal yang bisa dikendalikan, dan meskipun masih bingung, mulai membuka diri pada bantuan dan berpikir tentang perubahan kecil	Kemampuan untuk tetap bergerak meski perlahan, berfokus pada hal-hal kecil yang bisa dikendalikan, dan terbuka terhadap bantuan mencerminkan bentuk optimisme aktif.
14.	Mencari Peluang	Informan menunjukkan upaya aktif dalam melihat dan mengejar peluang seperti berusaha melanjutkan pendidikan dan ikut kegiatan positif, tertarik mengikuti pelatihan kerja, ingin membuka usaha kecil, serta mulai terbuka terhadap tawaran bantuan dan ingin bisa mandiri secara finansial	Informan tidak hanya berharap, tetapi mulai melihat kemungkinan baru untuk membangun masa depan. Tindakan-tindakan ini mencerminkan tumbuhnya harapan fungsional yakni optimisme yang didampingi oleh kesadaran dan kesiapan untuk mengambil langkah nyata
15.	Keyakinan Diri	Informan menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang bervariasi seperti merasa yakin dapat bertanggung jawab atas masa depan sendiri, masih ragu tapi mulai percaya bahwa ia bisa menjadi ibu yang baik, mulai menemukan kekuatan	Meskipun tidak semua informan memiliki rasa percaya diri yang stabil, mereka menunjukkan tanda-tanda peningkatan. Perubahan persepsi terhadap diri sendiri dari ragu menjadi yakin, dari merasa gagal menjadi percaya akan perubahan adalah bentuk transisi psikologis

No	Parameter	Hasil Penelitian	Analisa
		dalam dirinya, serta perlahan menyadari bahwa dirinya layak mendapat kesempatan baru	penting dalam proses pemulihan.

Diagram Aspek *Optimism* (Optimisme)



4.4 Pembahasan

4.4.1 Analisa Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian dilakukan terhadap setiap aspek penelitian meliputi karakteristik informan, *tenacity* (kegigihan), *strenght* (kekuatan), dan *optimism*

(optimisme). *tenacity* (kegigihan) adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi sulit dan tetap melanjutkan hidup meski menghadapi tekanan dari berbagai sisi, termasuk stigma sosial, tekanan keluarga, atau kondisi ekonomi yang tidak mendukung.

1. *Tenacity* (Kegigihan)

Menurut Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007:8) *Tenacity* atau kegigihan menggambarkan kemampuan individu untuk bertahan secara emosional dan psikologis di tengah tekanan, stres, atau situasi sulit. Kegigihan melibatkan ketekunan, keberanian untuk menghadapi tantangan, serta konsistensi dalam menjalani proses yang panjang meskipun hasil yang diharapkan belum terlihat. Ini mencerminkan kemampuan individu untuk tetap fokus dan terus maju dalam situasi sulit. Individu yang memiliki aspek ini biasanya menunjukkan kemampuan kontrol diri yang baik, tidak mudah goyah oleh hambatan eksternal, serta memiliki toleransi terhadap ketidakpastian dan kegagalan. Mereka tetap berusaha dengan stabil meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan atau keputusasaan.

Dalam konteks perempuan yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), aspek *tenacity* sangat penting karena membantu mereka tetap kuat, tekun, dan tidak menyerah dalam menjalani fase kehidupan yang kompleks dan penuh tantangan emosional maupun sosial. Dalam hal ini fokus pada ketahanan dalam menghadapi masalah yang didalamnya ada respon kegagalan, mencoba dalam situasi sulit, strategi/koping, kemudian ada juga motivasi dan tujuan jangka panjang seperti pentingnya mencapai tujuan, dampak ketahanan mental, menjaga fokus & semangat, serta kemampuan mengontrol diri dalam kesulitan seperti mengatasi rasa frustrasi, mencari solusi, menyikapi kesalahan, motivasi, kritik, berusaha, komitmen, kontrol diri

dan disiplin. Dalam hal ini fokus pada respon kegagalan, mencoba dalam situasi sulit, strategi/koping, pentingnya mencapai tujuan, dampak ketahanan mental, menjaga fokus & semangat, mengatasi rasa frustrasi, mencari solusi, menyikapi kesalahan, motivasi, kritik, berusaha, komitmen, kontrol diri dan disiplin.

1) Merespon kegagalan

Beberapa informan menunjukkan respons yang adaptif terhadap kegagalan, seperti melakukan refleksi, belajar dari kesalahan, mencari solusi, dan mencari dukungan. Sementara itu, ada juga informan yang merespons kegagalan dengan cara yang kurang sehat, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, tenggelam dalam rasa bersalah, dan tidak fokus pada solusi.

Terdapat informan yang menunjukkan respons yang adaptif terhadap pengalaman kegagalan yang mereka hadapi selama menjalani situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Respons ini tercermin dalam upaya melakukan refleksi diri secara mendalam, memahami kesalahan yang telah terjadi, serta menjadikannya sebagai pijakan untuk pertumbuhan pribadi. Beberapa informan bahkan mampu merumuskan langkah konkret sebagai solusi dari masalah yang dihadapi, termasuk mencari dukungan dari lingkungan sekitar sebagai bentuk penguatan psikososial. Mereka menunjukkan kesadaran bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses menuju pemulihan dan kemandirian. Namun, tidak semua informan memiliki pola adaptif yang sama. Sebagian lainnya menunjukkan respons yang cenderung maladaptif, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, larut dalam rasa bersalah yang mendalam, serta kesulitan untuk mengalihkan fokus ke arah solusi.

Respons ini menunjukkan adanya tantangan mengelola emosi secara konstruktif, yang pada akhirnya dapat menghambat proses pembentukan resiliensi secara baik. Sikap ini mencerminkan *growth mindset* (Dweck, 2006), yaitu keyakinan bahwa diri dan kemampuan bisa berkembang melalui proses belajar. Sebaliknya, ada juga informan yang masih terjebak dalam pola pikir pesimis. Mereka merasa tidak berdaya dan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, mirip dengan konsep *learned helplessness* (Seligman, 1975) yakni kondisi di mana individu merasa upayanya tidak akan mengubah hasil, sehingga memilih untuk menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian sejalan atau sesuai dengan teori.

2) Mencoba dalam situasi sulit

Terdapat informan yang menunjukkan pola pikir yang resilien dan berorientasi pada perbaikan diri, di mana mereka mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan peluang untuk tumbuh secara pribadi. Mereka tidak larut dalam keputusasaan, melainkan berusaha bangkit dengan cara mengevaluasi kesalahan, memperbaiki diri, dan tetap mempertahankan harapan terhadap masa depan. Sikap ini mencerminkan adanya daya tahan psikologis yang kuat serta kemampuan untuk membingkai ulang pengalaman negatif menjadi pelajaran berharga.

Di sisi lain, terdapat pula informan yang memperlihatkan pola pikir yang lebih dipengaruhi oleh keputusasaan, pesimisme, dan keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Mereka cenderung melihat kegagalan sebagai bentuk ketidakmampuan pribadi yang permanen, merasa tidak berdaya, dan sulit membayangkan kemungkinan perubahan positif. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas resiliensi pada setiap individu dapat berbeda, tergantung pada kemampuan internal dalam mengelola emosi,

dukungan lingkungan, serta pola pikir yang dibangun berdasarkan pengalaman hidup masing-masing. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian informan memiliki pola pikir yang resilien dan berorientasi pada perbaikan diri, di mana mereka mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, melakukan refleksi, memperbaiki diri, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan.

Hal ini sama dengan teori growth mindset dari Dweck (2006), *resilience theory* oleh Reivich dan Shatté (2002), serta *hope theory* dari Snyder (2002) yang menekankan pentingnya harapan, tujuan, dan strategi dalam menghadapi kesulitan. Selain itu, kemampuan membingkai ulang pengalaman negatif menjadi pelajaran berharga sesuai dengan konsep *cognitive reframing* dari Beck (1967). Sebaliknya, terdapat pula informan yang menunjukkan pola pikir pesimis, ditandai dengan keputusasaan, keyakinan negatif terhadap diri sendiri, dan pandangan bahwa kegagalan bersifat permanen. Hal ini mencerminkan konsep *learned helplessness* dan *pessimistic explanatory style* dari Seligman (1975, 1991), serta rendahnya *self-efficacy* sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1977). Dengan demikian, temuan ini sesuai dengan berbagai teori psikologi yang menjelaskan bahwa kapasitas resiliensi individu sangat dipengaruhi oleh pola pikir, regulasi emosi, serta dukungan lingkungan yang dimilikinya.

3) Strategi/koping

Terdapat informan yang memiliki kecenderungan untuk bersikap tertutup dan kurang percaya pada lingkungan sosial terdekat ketika menghadapi masalah. Ada juga informan yang lebih memilih strategi pemecahan masalah secara terstruktur dengan memprioritaskan masalah mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu.

Selain itu juga terdapat informan yang cenderung lebih berpikir ke arah positif yakni dan belajar dari masa lalu. Serta terdapat informan yang menghindari masalah atau lari dari masalah dengan cara memilih untuk diam dan tidak berkeinginan untuk mencari solusi.

Temuan ini menunjukkan adanya variasi dalam strategi coping yang digunakan oleh informan ketika menghadapi masalah terkait Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Sebagian informan menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dan kurang percaya pada lingkungan sekitar, yang dapat dikaitkan dengan bentuk *avoidant coping* atau strategi menghindar, sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yaitu respon pasif yang berpotensi menghambat pemecahan masalah secara efektif. Sementara itu, informan yang memilih pendekatan terstruktur dan memprioritaskan penyelesaian masalah menunjukkan *problem-focused coping*, yakni strategi aktif dan adaptif yang berfokus pada pengendalian situasi. Ada pula informan yang mencoba berpikir positif dan mengambil pelajaran dari masa lalu, yang mencerminkan *positive reappraisal* atau *reframing kognitif*, sesuai dengan teori coping adaptif dalam pendekatan *kognitif-behavioral*. Namun, strategi menghindar seperti memilih diam dan enggan mencari solusi juga mencerminkan *maladaptive coping* yang dapat memperpanjang stres dan menurunkan ketahanan psikologis. Dengan demikian, strategi coping yang digunakan para informan mencerminkan spektrum dari respons yang adaptif hingga maladaptif, sejalan dengan teori coping Lazarus & Folkman yang menekankan bahwa keberhasilan adaptasi sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai dan merespons.

4) Pentingnya mencapai tujuan

Terdapat informan yang memandang tantangan sebagai bagian penting dari proses kehidupan dan menjadikannya sebagai motivasi untuk terus bergerak maju dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bagi mereka, kesulitan bukanlah hambatan yang melemahkan, melainkan justru menjadi dorongan untuk membuktikan kemampuan diri serta memperkuat tekad dalam menjalani realitas kehidupan yang sulit, termasuk dalam situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Sikap ini mencerminkan adanya daya juang dan semangat keberlanjutan yang kuat, yang menjadi komponen penting dalam membentuk resiliensi.

Sebaliknya, terdapat pula informan yang menunjukkan kecenderungan menyerah ketika dihadapkan pada tantangan, terutama ketika hasil dari usaha tidak segera terlihat. Mereka mengalami penurunan semangat, kehilangan arah, dan cenderung menghentikan usaha yang sebelumnya telah dilakukan. Hal ini mengindikasikan adanya kerentanan dalam aspek ketekunan (*tenacity*), serta perlunya penguatan konsistensi dan keyakinan diri agar individu tidak mudah menyerah saat dihadapkan pada tekanan atau hambatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian informan memandang tantangan sebagai bagian alami dari kehidupan dan menjadikannya sebagai motivasi untuk terus melangkah maju, bahkan dalam situasi sulit seperti Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Sikap ini mencerminkan karakteristik *tenacity* atau kegigihan, sebagaimana dijelaskan oleh Connor dan Davidson (2003), yaitu kemampuan individu untuk tetap teguh dan berjuang di tengah tekanan, serta melihat kesulitan sebagai pemicu pertumbuhan, bukan hambatan. Hal ini juga berkaitan dengan konsep

self-determination theory dari Deci dan Ryan (1985), di mana motivasi intrinsik dan orientasi pada tujuan hidup memperkuat daya tahan psikologis. Sebaliknya, informan yang mudah menyerah ketika hasil tidak segera terlihat menunjukkan rendahnya ketekunan dan kontrol diri, yang mengarah pada lemahnya *self-efficacy* (Bandura, 1977) dan *low persistence*. Mereka lebih rentan mengalami demotivasi saat menghadapi hambatan, yang dalam jangka panjang dapat menghambat proses adaptasi. Dengan demikian, perbedaan respons ini menggambarkan bahwa ketekunan sebagai bagian dari resiliensi sangat dipengaruhi oleh motivasi internal, persepsi terhadap tantangan, dan keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi tekanan.

5) Dampak ketahanan mental

Terdapat informan yang menyadari pentingnya memiliki ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul akibat situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Mereka sepakat bahwa ketahanan mental yang baik menjadi landasan utama dalam pengambilan keputusan yang bijak dan terarah. Ketika seseorang memiliki kestabilan psikologis dan kekuatan untuk mengendalikan emosi, maka keputusan yang diambil pun cenderung lebih rasional, tidak impulsif, dan mempertimbangkan dampak jangka panjang. Informan meyakini bahwa keputusan yang dilandasi oleh ketahanan mental yang kuat akan memberikan pengaruh positif, baik terhadap proses pemulihan diri, relasi sosial, maupun masa depan mereka.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya ketahanan mental sebagai fondasi utama dalam menghadapi tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Kesadaran mereka bahwa

kestabilan psikologis berperan penting dalam pengambilan keputusan yang rasional dan terarah mencerminkan pemahaman yang sejalan dengan konsep *resilience* menurut Reivich dan Shatté (2002), yang menekankan bahwa individu yang tangguh memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, mempertahankan kejernihan berpikir di bawah tekanan, serta membuat keputusan yang bijaksana. Selain itu, hal ini juga sesuai dengan teori *emotional regulation* dari Gross (1998), yang menyebutkan bahwa pengendalian emosi mendukung pengambilan keputusan yang tidak impulsif dan lebih berorientasi jangka panjang. Dengan demikian, pemahaman informan tentang peran ketahanan mental tidak hanya merefleksikan kesadaran diri yang baik, tetapi juga memperlihatkan bagaimana kekuatan psikologis dapat berdampak luas terhadap proses pemulihan, relasi sosial, dan perencanaan masa depan.

6) Menjaga fokus & semangat

Terdapat informan yang menjaga fokus dan semangat dengan cara membaca ulang catatan/list-list tujuan. Ada juga informan yang menjaga fokus dan semangat pada tujuan tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain. Selain itu terdapat informan yang menghindari segala bentuk gangguan agar tetap fokus pada tujuan. Serta terdapat informan yang menjaga fokus dan semangat dengan cara belajar fokus dengan mengurangi pikiran yang berlebihan.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memiliki berbagai strategi untuk menjaga fokus dan semangat dalam menghadapi tantangan, terutama dalam situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Beberapa informan menggunakan pendekatan reflektif seperti membaca ulang catatan tujuan hidup sebagai pengingat arah yang

ingin dicapai, sementara yang lain menunjukkan keteguhan dalam mempertahankan tujuan tanpa terpengaruh oleh opini negatif dari lingkungan sekitar. Strategi menghindari gangguan dan melatih pikiran agar tidak terjebak dalam *overthinking* juga mencerminkan upaya penguatan konsentrasi dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan konsep *goal setting theory* dari Locke dan Latham (1990), yang menekankan bahwa kejelasan tujuan dan komitmen terhadapnya dapat meningkatkan motivasi serta keberhasilan individu dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Selain itu, pendekatan ini juga relevan dengan *self-regulation theory* (Bandura, 1991), di mana kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar berperan penting dalam menjaga arah hidup dan ketahanan psikologis. Dengan demikian, strategi menjaga fokus dan semangat yang digunakan informan mencerminkan kemampuan regulasi diri yang baik, serta dorongan internal yang kuat untuk tetap berada pada jalur tujuan meski berada dalam tekanan.

7) Mengatasi rasa frustrasi

Terdapat informan mengatasi rasa frustrasi dengan beberapa cara yang bersifat menenangkan diri, seperti mengatur pernapasan dan mencari informasi untuk mengalihkan perhatian. Selain itu terdapat juga informan yang mengatasi frustrasi dengan tetap merasa kecewa saat usaha belum membuahkan hasil sesuai harapan. Ada juga informan yang mengatasi frustrasi dengan menerima dan tidak terlalu memikirkannya. Serta terdapat informan yang mengatasi frustrasi dengan menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan menggunakan berbagai strategi dalam menghadapi rasa frustrasi akibat tekanan psikologis dari Kehamilan Tidak

Diinginkan (KTD). Beberapa memilih pendekatan adaptif seperti menenangkan diri melalui teknik pernapasan dan mencari distraksi positif, yang sesuai dengan *emotion focused coping* dalam teori *coping* Lazarus dan Folkman (1984), yaitu strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi saat menghadapi situasi yang dirasa sulit diubah.

Ada pula yang merespons frustrasi dengan cara menerima keadaan dan berusaha tidak terlalu membebani diri, mencerminkan bentuk *acceptance coping*, yang menurut Aldwin (2007) merupakan bagian dari strategi adaptif yang membantu menjaga keseimbangan emosi. Namun, sebagian informan menunjukkan respons yang lebih maladaptif, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan menyakiti diri, yang mencerminkan *negative emotional coping* atau *self punishment behavior*. Respons semacam ini berkaitan dengan rendahnya kemampuan *emotional regulation* (Gross, 1998) dan berisiko memperburuk kondisi psikologis jika tidak ditangani dengan dukungan yang tepat. Dengan demikian, meskipun sebagian informan menunjukkan strategi yang sehat dalam mengelola frustrasi, adanya kecenderungan ke arah coping destruktif pada informan lain mengindikasikan pentingnya pendampingan emosional dan peningkatan keterampilan regulasi emosi dalam membangun resiliensi yang lebih kuat.

8) Mencari solusi

Terdapat informan yang mencari alternatif solusi untuk mengatasi masalahnya. Terdapat juga informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran menuju tujuan dan informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan mudah menyerah dan pesimis setelah mengalami kegagalan.

Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan cara informan dalam merespons masalah yang mereka hadapi, terutama dalam konteks Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Beberapa informan menunjukkan respons yang adaptif dengan mencari alternatif solusi dan menjadikan kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran menuju tujuan hidup mereka. Sikap ini sejalan dengan *problem focused coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), di mana individu berupaya secara aktif mengatasi sumber masalah, serta mendukung konsep *growth mindset* (Dweck, 2006) yang melihat kegagalan sebagai peluang untuk berkembang.

Sementara itu, informan lain memperlihatkan sikap mudah menyerah dan pesimis setelah mengalami kegagalan, yang mencerminkan pola pikir *learned helplessness* seperti dijelaskan oleh Seligman (1975), yaitu keyakinan bahwa usaha tidak akan membawa perubahan sehingga individu cenderung pasif atau berhenti berjuang. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan *problem solving* dan cara menafsirkan kegagalan sangat menentukan apakah seseorang akan tetap bertahan atau justru kehilangan motivasi dalam menghadapi tantangan.

9) Menyikapi kesalahan

Terdapat informan yang merespons masalah yang dihadapinya dengan menunjukkan sikap yang positif dan adaptif, khususnya setelah mengalami kegagalan atau tekanan psikologis. Meskipun latar belakang, pengalaman hidup, dan bentuk kegagalan yang mereka alami berbeda-beda, para informan sama-sama memperlihatkan adanya usaha untuk memperbaiki diri. Mereka berupaya mengevaluasi kesalahan, mengembangkan pemahaman baru atas situasi yang dialami, serta mencoba mengambil langkah konkret sebagai bentuk tanggung jawab terhadap

masa depan mereka. Sikap ini mencerminkan adanya kapasitas reflektif dan dorongan internal untuk tidak terjebak dalam kegagalan, melainkan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pijakan menuju pertumbuhan pribadi yang lebih kuat.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memiliki kemampuan reflektif yang baik dalam merespons masalah, terutama setelah mengalami kegagalan atau tekanan psikologis akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Sikap positif dan adaptif yang ditunjukkan melalui evaluasi diri, pemahaman baru terhadap situasi, serta pengambilan langkah konkret menggambarkan adanya kapasitas untuk melakukan *self-reflection* dan *self-growth*. Hal ini sejalan dengan konsep *post-traumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004), yaitu kemampuan individu untuk tumbuh secara psikologis setelah menghadapi peristiwa traumatis atau penuh tekanan. Selain itu, usaha memperbaiki diri dan menjadikan kegagalan sebagai pijakan menuju masa depan mencerminkan prinsip *growth mindset* dari Dweck (2006), serta mendukung kerangka *resilience theory* (Reivich & Shatté, 2002), yang menekankan pentingnya kemampuan untuk bangkit, belajar, dan berkembang dari pengalaman sulit. Dengan demikian, sikap para informan menunjukkan bahwa kegagalan tidak selalu menjadi titik akhir, melainkan dapat menjadi titik balik menuju pertumbuhan pribadi yang lebih kuat dan terarah.

10) Motivasi

Terdapat informan yang merespons permasalahan yang dihadapinya dengan cara yang serupa, yakni menjadikan motivasi sebagai sumber kekuatan untuk terus melangkah maju. Meskipun tantangan yang mereka alami berbeda-beda, seluruh informan menunjukkan bahwa adanya motivasi baik yang berasal dari dalam diri, dari

anak, harapan masa depan, maupun dukungan lingkungan menjadi dorongan utama untuk tetap bertahan dan tidak menyerah pada keadaan. Motivasi ini memberikan energi psikologis yang membantu mereka mengatasi rasa putus asa, mengembalikan semangat, dan menjaga arah hidup yang ingin mereka capai. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), karena mendorong mereka untuk bangkit dan berdaya di tengah tekanan.

Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi, baik yang bersumber dari dalam diri (motivasi intrinsik) maupun dari faktor eksternal seperti anak, harapan masa depan, dan dukungan lingkungan, menjadi kekuatan utama bagi informan dalam menghadapi tantangan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Hal ini sejalan dengan *Self Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik yakni dorongan yang muncul dari dalam diri sendiri berperan besar dalam mempertahankan perilaku positif dan ketahanan psikologis jangka panjang. Selain itu, motivasi juga berkaitan erat dengan *resilience theory*, di mana dorongan untuk bangkit dan tidak menyerah merupakan salah satu inti dari resiliensi (Reivich & Shatté, 2002). Energi psikologis yang dihasilkan dari motivasi mendorong informan untuk terus bergerak maju, mengatasi keputusasaan, serta menjaga arah dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Dengan demikian, motivasi bukan hanya menjadi pendorong sesaat, tetapi juga fondasi penting dalam proses pemulihan, penguatan diri, dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif dalam kondisi penuh tekanan.

11) Kritik

Terdapat informan yang merespon masalah yang dihadapinya dengan sama-sama memiliki sikap terbuka terhadap kritik sebagai bagian dari perbaikan diri. dan terdapat informan yang hanya memilih kritik yang dianggap membangun.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian informan memiliki sikap terbuka terhadap kritik dan memaknainya sebagai bagian dari proses perbaikan diri. Sikap ini mencerminkan adanya *growth mindset* (Dweck, 2006), di mana individu menerima umpan balik sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Sementara itu, informan yang lebih selektif dalam menerima kritik, yakni hanya mempertimbangkan kritik yang dianggap membangun, menunjukkan mekanisme pertahanan diri yang masih adaptif. Hal ini sejalan dengan konsep *constructive feedback processing* dalam teori motivasi dan pembelajaran, yang menyatakan bahwa penerimaan terhadap kritik tergantung pada persepsi individu terhadap niat dan isi kritik tersebut. Meskipun berbeda dalam tingkat keterbukaan, keduanya tetap mencerminkan upaya menjaga harga diri sambil mempertahankan arah pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, respons informan terhadap kritik tetap berada dalam jalur adaptif, meskipun dengan tingkat sensitivitas yang bervariasi.

12) Berusaha

Terdapat informan yang menunjukkan konsistensi dalam berusaha, di mana mereka tetap gigih menjalani proses meskipun menghadapi berbagai tantangan, hambatan, atau hasil yang belum sesuai harapan. Mereka memperlihatkan ketekunan dalam mengejar tujuan dan tidak mudah goyah oleh situasi sulit, yang mencerminkan adanya daya juang serta sikap pantang menyerah sebagai bagian dari ketahanan diri. Namun,

di sisi lain, terdapat pula informan yang cenderung mudah menyerah ketika mengalami kegagalan atau tekanan yang berulang. Mereka kehilangan semangat dan berhenti berusaha ketika hasil yang diharapkan tidak segera tercapai. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat konsistensi dalam berjuang dapat sangat bervariasi antar individu, dan hal tersebut menjadi salah satu indikator penting dalam mengukur aspek *tenacity* dalam resiliensi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian informan memiliki konsistensi baik dalam berusaha, yang tercermin dari kegigihan mereka dalam menghadapi berbagai hambatan tanpa kehilangan arah atau semangat. Sikap pantang menyerah ini sejalan dengan konsep *tenacity* dalam teori resiliensi (Connor & Davidson, 2003), yaitu kemampuan untuk tetap bertahan dan melanjutkan perjuangan meski berada dalam tekanan. Ketekunan tersebut juga mencerminkan kuatnya *self efficacy* (Bandura, 1977), yakni keyakinan bahwa usaha diri dapat menghasilkan perubahan positif.

Sebaliknya, informan yang mudah menyerah saat menghadapi kegagalan atau tekanan menunjukkan ciri-ciri low persistence dan kemungkinan rendahnya efikasi diri, yang dapat melemahkan proses adaptasi. Hal ini juga terkait dengan *expectancy value theory* (Eccles & Wigfield, 2002), di mana harapan keberhasilan dan nilai dari tujuan memengaruhi tingkat usaha yang diberikan. Dengan demikian, variasi dalam konsistensi dan daya juang antar informan menggambarkan tingkat *tenacity* yang berbeda-beda, dan menjadi indikator penting dalam melihat seberapa kuat resiliensi psikologis mereka dalam menghadapi situasi KTD.

13) Komitmen

Terdapat informan yang memiliki komitmen yang kuat untuk menggapai tujuan dan ada informan yang masih merasa kebingungan terhadap komitmen serta tujuan yang ingin di capai.

Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat komitmen antar informan dalam menghadapi situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Sebagian informan memiliki komitmen yang kuat terhadap tujuan hidup mereka, menunjukkan arah yang jelas serta kemauan untuk tetap melangkah meskipun menghadapi berbagai rintangan. Sikap ini sejalan dengan *goal setting theory* (Locke & Latham, 1990), yang menyatakan bahwa tujuan yang spesifik dan disertai komitmen kuat dapat meningkatkan motivasi dan ketekunan individu dalam mencapainya. Komitmen ini juga mencerminkan tingkat *resilience* yang baik, karena individu yang memiliki arah hidup yang jelas cenderung lebih mampu bertahan dalam tekanan. Sebaliknya, informan yang masih bingung terhadap tujuan dan belum memiliki komitmen yang mantap menunjukkan adanya tantangan dalam aspek perencanaan hidup dan identitas diri, yang menurut Erikson (1968) merupakan konflik utama pada tahap perkembangan dewasa muda, yaitu antara *identity* dan *role confusion*. Hal ini menunjukkan bahwa komitmen terhadap tujuan bukan hanya soal niat, tetapi juga berkaitan erat dengan kejelasan identitas diri, nilai hidup, dan dukungan lingkungan dalam membentuk arah masa depan.

14) Kontrol diri

Terdapat informan yang menunjukkan pemahaman dan kesadaran akan betapa pentingnya kemampuan regulasi diri dalam menjaga stabilitas kehidupan mereka,

terutama di tengah situasi sulit seperti Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Regulasi diri dipandang sebagai kunci untuk mengelola tekanan emosional, menghindari keputusan impulsif, serta mempertahankan keseimbangan dalam berpikir dan bertindak. Informan menyadari bahwa dengan mampu mengendalikan reaksi emosional dan menjaga fokus terhadap tujuan hidup, mereka dapat mengambil keputusan yang lebih bijak dan menjalani hari-hari dengan lebih tenang dan terarah. Kesadaran ini menjadi salah satu indikator penting dari kekuatan psikologis, yang tidak hanya membantu individu bertahan dalam tekanan, tetapi juga mendorong mereka untuk berkembang secara adaptif.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran yang baik terhadap pentingnya regulasi diri dalam menjaga stabilitas hidup, khususnya saat menghadapi situasi menekan seperti Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Kemampuan untuk mengelola emosi, menghindari keputusan impulsif, serta menjaga fokus terhadap tujuan merupakan aspek utama dari *self regulation theory* (Bandura, 1991), yang menekankan bahwa individu yang mampu mengontrol perilaku, pikiran, dan emosinya secara sadar lebih mampu beradaptasi dan membuat keputusan yang efektif dalam kondisi sulit. Selain itu, regulasi diri yang baik juga merupakan bagian penting dari *emotional intelligence* menurut Goleman (1995), yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri. Pada konteks ini, pemahaman informan tentang pentingnya kontrol diri tidak hanya berperan dalam menghindari dampak negatif tekanan emosional, tetapi juga menjadi fondasi dalam membentuk ketahanan psikologis dan pertumbuhan pribadi yang adaptif. Dengan

demikian, regulasi diri menjadi komponen kunci dalam proses pemulihan dan penguatan diri para perempuan dengan pengalaman KTD.

15) Disiplin

Terdapat informan yang kurang disiplin, hal ini mengindikasikan adanya keterbatasan dalam disiplin diri dan konsistensi fokus, yang menjadi hambatan dalam mempertahankan motivasi dan pencapaian tujuan pribadi tapi ada juga informan yang disiplin dan konsisten dalam mencapai target.

Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat disiplin di antara informan dalam menghadapi situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Beberapa informan menunjukkan kedisiplinan dan konsistensi dalam menjalankan rencana hidup serta mencapai target yang telah ditetapkan, yang sejalan dengan konsep *self discipline* dalam teori *self regulation* (Bandura, 1991), di mana kemampuan mengatur diri sendiri secara konsisten menjadi kunci dalam mencapai tujuan jangka panjang. Disiplin ini juga mencerminkan *executive functioning* yang baik, yakni kemampuan individu untuk mengatur waktu, fokus, dan perilaku secara berkesinambungan. Sebaliknya, informan yang kurang disiplin menunjukkan hambatan dalam menjaga fokus dan mempertahankan motivasi, yang dapat menghambat proses pencapaian tujuan pribadi. Hal ini mendukung pandangan dalam *goal setting theory* (Locke & Latham, 1990), bahwa keberhasilan dalam mencapai tujuan tidak hanya ditentukan oleh niat, tetapi juga oleh kemampuan mempertahankan konsistensi dan kedisiplinan dalam tindakan. Dengan demikian, tingkat disiplin yang bervariasi mencerminkan perbedaan kapasitas regulasi diri antar individu, yang turut memengaruhi efektivitas adaptasi mereka terhadap situasi sulit.

2. *Streght* (Kekuatan)

Menurut Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007:8) *strength* (kekuatan) dalam resiliensi menggambarkan kapasitas individu untuk mengakses, mengenali, dan memanfaatkan kekuatan internal serta sumber daya eksternal yang dimilikinya guna menghadapi kesulitan hidup. Kekuatan ini mencakup kemampuan untuk pulih dari pengalaman traumatis, mengelola perasaan negatif, serta berkembang menjadi lebih kuat setelah mengalami tekanan atau krisis. Kekuatan tidak hanya berasal dari dalam diri individu seperti keyakinan diri, motivasi hidup, dan harapan tetapi juga dari dukungan sosial yang diterima, seperti keluarga, teman, atau komunitas.

Hal ini fokus pada cara mengatasi perasaan negatif / emosi, sumber harapan, menyeimbangkan emosi, respon emosional, sumber kekuatan, membangun keyakinan, kekuatan mental & ketahanan diri, melatih diri, mengelola stres dan emosi, kekuatan dalam diri, pentingnya dukungan sosial, berbagi cerita / sering sesi, mencari dukungan sosial, dukungan pekerjaan sosial, kekuatan sosial.

1) Mengatasi Perasaan Negatif/Emosi

Terdapat informan yang memiliki Strategi regulasi emosi bervariasi dari pencarian validasi, menarik diri secara pasif, hingga cuek terhadap kritik eksternal. Hal ini menunjukkan kekuatan individu dalam mengenali dan mengelola stres, meskipun belum semua strategi bersifat adaptif.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan oleh informan cukup beragam, mulai dari mencari validasi eksternal, menarik diri secara pasif, hingga bersikap cuek terhadap kritik dari lingkungan. Variasi ini mencerminkan

bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam merespons tekanan, termasuk stres akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Meskipun tidak semua strategi tersebut dapat dikategorikan sebagai adaptif, keseluruhan respon informan menunjukkan adanya upaya untuk mengenali dan mengelola emosi, yang merupakan inti dari *emotional regulation* menurut Gross (1998). Strategi seperti pencarian validasi dan penarikan diri lebih cenderung masuk dalam kategori *emotion focused coping*, yang bisa bermanfaat dalam jangka pendek namun kurang efektif jika tidak dibarengi dengan penyelesaian masalah. Sementara itu, sikap cuek terhadap kritik bisa mencerminkan *defensive coping*, yakni mekanisme perlindungan diri dari tekanan sosial, yang jika terlalu ekstrem dapat menghambat pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, meskipun belum seluruh strategi yang digunakan bersifat adaptif, keberadaan kesadaran terhadap emosi dan upaya untuk mengelolanya tetap menjadi indikator penting dari daya tahan psikologis individu.

2) Sumber Harapan

Terdapat informan yang menunjukkan bahwa kekuatan spiritual, kognitif, dan sosial berperan sebagai penyangga utama dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul akibat situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Kekuatan spiritual tampak melalui ketenangan yang diperoleh dari aktivitas ibadah dan penyerahan diri kepada Tuhan, sementara kekuatan kognitif tercermin dari kemampuan berpikir positif, membingkai ulang situasi secara rasional, serta menjaga harapan terhadap masa depan. Di sisi lain, kekuatan sosial hadir dalam bentuk dukungan emosional dan praktis dari keluarga, teman, maupun lingkungan tempat tinggal. Ketiga aspek ini secara sinergis berkontribusi dalam menjaga keseimbangan

emosi dan daya tahan mental informan. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi emosional tidak hanya dibentuk dari kekuatan internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh adanya multi-sumber ketenangan yang saling melengkapi, baik dari aspek spiritual, kognitif, maupun sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi emosional para informan dalam menghadapi tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) terbentuk dari kombinasi kekuatan spiritual, kognitif, dan sosial, yang saling melengkapi satu sama lain. Kekuatan spiritual, seperti ketenangan yang diperoleh melalui ibadah dan penyerahan diri kepada Tuhan, sejalan dengan konsep *religious coping* dari Pargament (1997), yang menjelaskan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi sumber makna, ketenangan, dan ketahanan dalam menghadapi krisis. Kekuatan kognitif yang ditunjukkan melalui kemampuan berpikir positif, *reframing*, dan menjaga harapan, sesuai dengan *cognitive theory* dari Beck (1967) dan *hope theory* dari Snyder (2002), yang menekankan pentingnya pola pikir rasional dan harapan dalam mempertahankan fungsi psikologis yang sehat.

Sementara itu, kekuatan sosial melalui dukungan emosional dan praktis dari lingkungan mendukung teori *social support* oleh Cohen dan Wills (1985), yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan pelindung penting dari stres psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan teori resiliensi ekologi (Ungar, 2011), yang menyatakan bahwa daya tahan individu terbentuk dari interaksi antara kekuatan internal dan sumber daya eksternal. Ketiga sumber kekuatan tersebut bekerja secara sinergis dalam membantu informan menjaga keseimbangan emosi dan ketahanan mental di tengah kondisi yang menekan.

3) Menyeimbangkan Emosi

Terdapat informan yang memiliki strategi coping berupa, banyak digunakan untuk menjaga kestabilan emosi. Namun, strategi ini bisa menjadi maladaptif jika tidak diimbangi dengan solusi aktif. Informan yang melawan menunjukkan kekuatan untuk menegaskan batas, tetapi juga berisiko konflik.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan oleh informan beragam, termasuk strategi untuk menjaga kestabilan emosi, seperti menarik diri, menenangkan diri, atau meredam perasaan. Strategi ini termasuk dalam *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), yakni pendekatan yang berfokus pada pengelolaan emosi, bukan langsung menyelesaikan masalah. Meskipun strategi ini dapat membantu dalam jangka pendek, jika tidak diimbangi dengan tindakan aktif untuk mengatasi sumber masalah, maka dapat menjadi *maladaptive coping*, karena hanya meredam gejala tanpa menyelesaikan akar tekanan. Sementara itu, informan yang menunjukkan sikap melawan atau menegaskan batas diri memperlihatkan bentuk *assertive coping*, yang dalam beberapa konteks mencerminkan kekuatan psikologis untuk menjaga martabat dan batas personal.

Namun, strategi ini juga berisiko memicu konflik jika tidak dikendalikan secara konstruktif. Dengan demikian, meskipun masing-masing strategi memiliki potensi adaptif, efektivitasnya sangat bergantung pada konteks dan keseimbangan antara pengelolaan emosi dan penyelesaian masalah secara aktif.

4) Respon Emosional

Terdapat informan variasi dalam kestabilan emosional menunjukkan tingkat kekuatan internal dan eksternal yang berbeda. Individu yang memiliki dukungan sosial

lebih mampu menstabilkan emosi, sedangkan yang mengalami *self-harm* memerlukan penguatan regulasi dan pendampingan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa variasi dalam kestabilan emosional antar informan mencerminkan perbedaan tingkat kekuatan internal dan eksternal yang mereka miliki. Informan yang memperoleh dukungan sosial cenderung lebih mampu mengelola emosinya secara sehat dan menunjukkan regulasi emosi yang lebih stabil. Hal ini sejalan dengan teori *social support* oleh Cohen dan Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan emosional dari lingkungan terdekat dapat menjadi pelindung penting terhadap tekanan psikologis. Sebaliknya, informan yang mengalami *self harm* menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, yang menurut Gross (1998), merupakan indikasi lemahnya *emotional regulation*, serta dapat menjadi bentuk pelampiasan dari emosi negatif yang tidak tersalurkan secara adaptif.

Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis dan pendampingan emosional bagi individu dengan kecenderungan merugikan diri sendiri, guna memperkuat ketahanan internal dan membangun strategi coping yang lebih sehat. Dengan demikian, kestabilan emosi tidak hanya ditentukan oleh kekuatan pribadi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang tersedia dalam lingkungan individu.

5) Sumber Kekuatan

Terdapat informan memanfaatkan sumber internal (refleksi, nilai diri) dan eksternal (keluarga, agama) sebagai kekuatan. Ini merupakan indikator bahwa kekuatan resiliensi dapat dibangun dengan pendekatan holistik yaitu personal, sosial, dan spiritual.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memanfaatkan berbagai sumber kekuatan, baik dari dalam diri maupun dari luar, untuk menghadapi tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Penggunaan sumber internal seperti refleksi diri dan nilai-nilai personal mencerminkan aspek personal *strength*, sedangkan dukungan dari keluarga dan keterhubungan spiritual menunjukkan kekuatan eksternal yang berasal dari lingkungan sosial dan keagamaan. Pendekatan ini sesuai dengan teori resiliensi ekologi dari Ungar (2011), yang menekankan bahwa resiliensi terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta bersifat kontekstual. Selain itu, pemanfaatan aspek spiritual sejalan dengan konsep *religious coping* (Pargament, 1997), sementara dukungan keluarga mendukung pandangan *social support theory* (Cohen & Wills, 1985). Dengan demikian, kekuatan resiliensi yang tampak pada informan menunjukkan pendekatan yang holistik menggabungkan aspek personal, sosial, dan spiritual sebagai dasar untuk bertahan dan bangkit dari kondisi sulit.

6) Membangun Keyakinan

Terdapat informan yang mampu melihat tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran, di mana setiap kesulitan yang dihadapi dianggap sebagai kesempatan untuk tumbuh dan memperkuat karakter diri. Sikap ini mencerminkan adanya kekuatan mental yang cukup kuat, serta kemampuan untuk meringkai pengalaman negatif menjadi pelajaran berharga yang membangun resiliensi. Informan yang memiliki pandangan ini umumnya lebih siap dalam menghadapi tekanan dan tidak mudah goyah ketika menemui hambatan.

Di sisi lain, terdapat pula informan yang masih diliputi oleh keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri, yang tercermin dari ketidakpercayaan dalam mengambil

keputusan serta ketergantungan pada validasi eksternal. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan aspek harga diri dan kepercayaan diri, agar individu tersebut dapat lebih stabil secara emosional dan memiliki fondasi psikologis yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kekuatan mental di antara informan dalam menghadapi tantangan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Informan yang mampu melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan mencerminkan karakteristik *psychological resilience*, yaitu kemampuan untuk tetap bertahan dan bahkan berkembang setelah mengalami tekanan. Sikap ini sejalan dengan *growth mindset* (Dweck, 2006), di mana individu meyakini bahwa kesulitan adalah kesempatan untuk memperkuat kapasitas diri. Selain itu, kemampuan meringkai pengalaman negatif sebagai pelajaran mencerminkan praktik *cognitive reframing* (Beck, 1967), yang berperan penting dalam regulasi emosi dan pembentukan makna positif dari peristiwa yang menyakitkan. Sebaliknya, informan yang masih meragukan kemampuannya sendiri dan bergantung pada validasi eksternal menunjukkan tanda-tanda *low self efficacy* (Bandura, 1977) serta kurangnya harga diri yang stabil. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ada potensi untuk bertumbuh, individu tersebut memerlukan penguatan psikologis, khususnya dalam membangun keyakinan pada diri sendiri, agar dapat lebih tangguh secara emosional dan siap menghadapi tekanan kehidupan.

7) Kekuatan Mental & Ketahanan Diri

Terdapat informan yang memiliki ketahanan mental yang baik maupun ada juga respon yang tidak baik, hal ini mencerminkan resiliensi. Kesadaran akan pentingnya

kontrol diri dan mental yang sehat ialah fondasi dalam menghadapi tekanan. Meskipun intensitas kekuatan berbeda, semua informan menunjukkan pengakuan terhadap peran penting kekuatan mental.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi dalam intensitas dan ekspresi ketahanan mental antar informan, seluruhnya memiliki kesadaran yang sama mengenai pentingnya kekuatan mental dan kontrol diri dalam menghadapi tekanan, termasuk situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Hal ini mencerminkan konsep resiliensi sebagaimana dijelaskan oleh Reivich dan Shatté (2002), bahwa resiliensi tidak bersifat absolut, melainkan spektrum kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif di tengah kesulitan. Pengakuan semua informan terhadap pentingnya ketahanan mental menandakan adanya metakognisi psikologis, yaitu kesadaran diri atas kondisi emosi dan kebutuhan pengendalian, yang merupakan fondasi bagi proses pemulihan dan pertumbuhan.

Temuan ini juga sejalan dengan teori *self regulation* (Bandura, 1991) dan *emotional intelligence* (Goleman, 1995), yang menekankan bahwa kontrol diri dan kesehatan mental merupakan kunci dalam menjaga kestabilan hidup, membuat keputusan yang bijak, dan membangun daya tahan jangka panjang. Dengan demikian, meskipun ekspresi resiliensi berbeda-beda, kesamaan dalam kesadaran akan pentingnya kekuatan mental menjadi indikator bahwa semua informan memiliki potensi untuk bertumbuh secara adaptif.

8) Melatih Diri

Terdapat informan yang menunjukkan adanya usaha untuk mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai kegiatan produktif, praktik refleksi diri, maupun

peningkatan kesadaran akan kondisi emosional dan psikologis mereka (*self-awareness*). Upaya ini mencerminkan adanya dorongan internal untuk tidak hanya bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih tangguh. Kegiatan seperti menyibukkan diri dengan hal positif, menulis jurnal, merenungi pengalaman hidup, serta mengevaluasi sikap diri menjadi bagian dari proses pembentukan kekuatan adaptif yang esensial dalam konteks resiliensi. Proses ini berperan penting dalam memperkuat kapasitas adaptif individu, sekaligus menjadi fondasi dalam membangun pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan di tengah tekanan dan ketidakpastian yang dihadapi.

Temuan ini menunjukkan bahwa beberapa informan aktif mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam kegiatan yang produktif, praktik refleksi diri, serta peningkatan kesadaran emosional dan psikologis (*self awareness*). Upaya ini mencerminkan adanya motivasi intrinsik dan dorongan internal untuk tumbuh, tidak hanya bertahan. Hal ini sejalan dengan konsep *post traumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004), yang menggambarkan bagaimana individu dapat mengalami perkembangan positif setelah menghadapi krisis atau trauma. Aktivitas seperti journaling, refleksi pengalaman, dan evaluasi diri juga merupakan bagian dari *self regulated learning* (Zimmerman, 2000), di mana individu belajar dari pengalaman dan secara sadar mengarahkan diri menuju perbaikan. Selain itu, kesadaran diri yang meningkat menjadi elemen penting dalam *emotional intelligence* (Goleman, 1995), yang berperan dalam mengelola emosi, meningkatkan relasi, serta membangun daya tahan psikologis. Dengan demikian, usaha informan untuk melatih diri menunjukkan

proses adaptif yang berkelanjutan dan menjadi fondasi penting dalam membentuk resiliensi yang kuat di tengah tekanan kehidupan.

9) Mengelola Stres dan Emosi

Terdapat informan yang cara pengelolaan stres dan emosi yang digunakan informan menunjukkan keberagaman strategi, mulai dari aktif (distraksi, menyibukkan diri) hingga pasif (diam, menarik diri). Hal ini menunjukkan tingkat adaptabilitas dan kapasitas coping berbeda-beda antar informan. Namun, semuanya menunjukkan bahwa mereka memiliki cara tersendiri untuk menjaga stabilitas emosi di tengah tekanan berat akibat situasi KTD yang dialami.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan memiliki beragam strategi dalam mengelola stres dan emosi yang timbul akibat situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), mulai dari strategi aktif seperti mencari distraksi dan menyibukkan diri, hingga strategi pasif seperti diam dan menarik diri dari lingkungan sosial. Keberagaman ini mencerminkan perbedaan kapasitas coping dan tingkat adaptabilitas psikologis pada setiap individu, sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori coping nya. Strategi aktif seperti distraksi termasuk dalam *problem-focused coping* atau *adaptive emotion focused coping* jika dilakukan untuk mengurangi tekanan emosional secara sehat, sementara strategi pasif seperti menarik diri lebih dekat pada *avoidant coping*, yang meskipun bisa meredakan tekanan sesaat, berisiko menjadi tidak adaptif jika berkepanjangan. Namun, fakta bahwa semua informan memiliki cara tersendiri untuk menjaga kestabilan emosinya menunjukkan adanya upaya aktual untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan tekanan. Hal ini sejalan dengan pandangan Reivich dan Shatté (2002) bahwa resiliensi tidak hanya diukur dari jenis

strategi yang digunakan, tetapi juga dari kesadaran dan fleksibilitas individu dalam memilih cara yang sesuai dengan situasi mereka.

10) Kekuatan dalam Diri

Meskipun berada dalam tekanan dan krisis, sebagian besar informan mampu mengakses kekuatan batin melalui pengalaman, spiritualitas, dan motivasi pribadi. Namun, informan salah satu informan masih berada dalam tahap pergulatan, sehingga kekuatan dalam dirinya belum stabil. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan batin bersifat dinamis dan bisa berkembang seiring waktu dan pengalaman.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun berada dalam situasi krisis akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), sebagian besar informan mampu mengakses dan mengandalkan kekuatan batin sebagai bentuk daya tahan psikologis. Kekuatan ini muncul melalui pengalaman hidup yang membentuk kedewasaan, praktik spiritual yang memberikan ketenangan dan makna, serta motivasi pribadi yang mendorong mereka untuk tetap bertahan. Hal ini selaras dengan konsep *inner strength* dalam teori resiliensi (Richardson, 2002), yang menjelaskan bahwa kekuatan batin merupakan sumber internal yang dapat diaktifkan individu saat menghadapi tekanan. Selain itu, pandangan ini juga sesuai dengan *positive psychology* yang menekankan bahwa kualitas seperti harapan, makna, dan spiritualitas memperkuat ketahanan individu (Seligman, 2002). Sementara itu, informan yang masih berada dalam tahap pergulatan menunjukkan bahwa kekuatan batin tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan berkembang melalui proses, sebagaimana dijelaskan dalam *developmental resilience* (Masten, 2001). Dengan demikian, kekuatan batin dapat dipahami sebagai potensi

yang terus bertumbuh seiring dengan pengalaman, dukungan, dan refleksi yang dijalani oleh individu.

11) Pentingnya Dukungan Sosial

Terdapat informan yang mendapatkan dukungan dari lingkungan (teman, yayasan, atau keluarga) cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu bangkit lebih cepat. Bagi yang tidak mendapat dukungan penuh, ada kecenderungan munculnya krisis identitas atau beban emosi yang berat. Ini menunjukkan bahwa resiliensi sosial memegang peran besar dalam pemulihan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial seperti teman, keluarga, atau lembaga (yayasan) cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dan kemampuan untuk pulih lebih cepat dari tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Sebaliknya, informan yang tidak mendapat dukungan penuh menunjukkan tanda-tanda krisis identitas, kesepian, dan beban emosional yang berat. Hal ini sejalan dengan teori *social support* dari Cohen dan Wills (1985), yang menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres, serta memperkuat ketahanan psikologis individu.

Selain itu, hasil ini mendukung konsep *social resilience*, yaitu kemampuan individu untuk bangkit melalui keterhubungan yang kuat dengan orang lain dan komunitasnya (Ungar, 2011). Dukungan sosial tidak hanya menyediakan bantuan praktis dan emosional, tetapi juga membantu individu mempertahankan identitas diri dan membentuk makna dari pengalaman yang sulit. Dengan demikian, keberadaan atau ketiadaan dukungan sosial menjadi faktor penentu penting dalam proses pemulihan dan pembentukan resiliensi pada perempuan dengan pengalaman KTD.

12) Berbagi Cerita/Sering Sesi

Terdapat informan yang cerita mencerminkan adanya kesadaran untuk tidak memendam masalah sendiri. Meski ada satu informan yang masih dalam tahap awal membuka diri, kecenderungan ingin didengar menunjukkan potensi berkembangnya kekuatan psikologis bila diberikan ruang dan dukungan yang aman dan tepat.

Temuan ini menunjukkan bahwa beberapa informan mulai menyadari pentingnya tidak memendam masalah sendiri dan menunjukkan kebutuhan untuk didengar, meskipun sebagian masih berada pada tahap awal dalam proses membuka diri. Kesadaran ini merupakan indikasi awal dari berkembangnya *help seeking behavior*, yaitu kecenderungan individu untuk mencari dukungan sosial atau psikologis dalam menghadapi tekanan. Menurut teori *social support* (Cohen & Wills, 1985), keterbukaan terhadap bantuan dari orang lain merupakan salah satu aspek penting dalam membangun resiliensi dan menjaga kesehatan mental.

Selain itu, kecenderungan untuk ingin didengar juga menunjukkan adanya potensi penguatan dalam aspek *self disclosure* dan *emotional expression*, yang menurut Pennebaker (1997) dapat membantu individu mengelola emosi dan mempercepat proses pemulihan. Bila diberikan ruang yang aman, validasi, dan dukungan yang tepat, kecenderungan ini dapat berkembang menjadi kekuatan psikologis yang mendukung proses adaptasi dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, keterbukaan awal ini mencerminkan benih resiliensi yang dapat diperkuat melalui lingkungan yang suportif dan relasi yang empatik.

13) Mencari Dukungan sosial

Terdapat informan yang jarang mencari dukungan sosial cenderung memiliki gaya coping internal dengan memendam masalah dan menyelesaikannya sendiri dan informan yang mencoba membuka diri adanya proses adaptasi diri dan mulai membuka diri terhadap lingkungan setelah merasakan dukungan dan kesamaan pengalaman.

Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan dalam gaya coping sosial yang digunakan oleh informan dalam menghadapi situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Informan yang cenderung jarang mencari dukungan sosial lebih memilih untuk memendam masalah dan menyelesaikannya secara mandiri. Pola ini mencerminkan gaya internal coping atau *emotion suppression*, yang menurut Lazarus dan Folkman (1984) tergolong dalam *emotion focused coping*, namun dalam bentuk yang lebih tertutup. Meskipun strategi ini bisa memberikan rasa kontrol, jika berkepanjangan dan tidak diimbangi dengan ekspresi emosi atau dukungan sosial, maka berisiko meningkatkan tekanan psikologis. Sebaliknya, informan yang mulai membuka diri setelah merasakan adanya kesamaan pengalaman dan dukungan dari lingkungan menunjukkan proses *social adjustment* dan pembentukan *adaptive coping*. Ini sejalan dengan teori model *of social sharing of emotion* (Rimé, 2009), yang menyatakan bahwa individu cenderung lebih mudah berbagi dan beradaptasi secara emosional saat merasa dimengerti dan diterima. Dengan demikian, proses membuka diri yang terjadi bukan hanya sebagai bentuk pencarian bantuan, tetapi juga sebagai mekanisme adaptasi yang mencerminkan perkembangan resiliensi melalui interaksi sosial yang aman dan suportif.

14) Dukungan Pekerjaan Sosial

Keberadaan pekerja sosial sebagai pihak netral, suportif, dan profesional menjadi wadah aman bagi informan untuk berbagi serta mendapatkan arahan emosional maupun praktis. Hubungan ini tidak hanya meningkatkan rasa aman tetapi juga mempercepat proses penerimaan diri dan penyembuhan emosi yang sebelumnya tertahan atau terpendam.

Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan pekerja sosial sebagai pihak netral, suportif, dan profesional berperan penting dalam proses pemulihan psikologis informan yang mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Relasi yang dibangun melalui pendekatan empatik dan tanpa menghakimi menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi informan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang sebelumnya terpendam. Hal ini sejalan dengan konsep *therapeutic alliance* dalam psikologi klinis (Bordin, 1979), yang menyatakan bahwa hubungan yang hangat, suportif, dan penuh kepercayaan antara klien dan tenaga profesional dapat mempercepat proses pemulihan emosional. Selain itu, dukungan praktis dan emosional dari pekerja sosial juga mencerminkan prinsip *client centered approach* (Carl Rogers), yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat, empati, dan pemahaman dalam membantu individu membangun kembali harga diri dan menemukan arah hidup. Dengan demikian, peran pekerja sosial tidak hanya sebagai pendengar, tetapi juga sebagai fasilitator pertumbuhan psikologis dan penguatan resiliensi, terutama bagi individu yang mengalami stigma, trauma, dan keterasingan sosial.

15) Kekuatan Sosial

Terdapat informan yang terlibat dalam kegiatan di Yayasan RUTH, kehangatan hubungan sosial, serta dukungan dari keluarga atau sesama penghuni yayasan memperkuat daya tahan psikologis. Hal ini juga mengindikasikan bahwa kekuatan tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga tumbuh dari keterhubungan sosial yang sehat dan berkelanjutan.

Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan informan dalam kegiatan di Yayasan RUTH, serta hubungan sosial yang hangat dan penuh dukungan dari keluarga maupun sesama penghuni, berkontribusi besar dalam memperkuat daya tahan psikologis mereka. Kehangatan dan keterhubungan ini mencerminkan peran penting dari *relational resilience*, yaitu bentuk ketahanan yang tumbuh melalui hubungan interpersonal yang sehat dan suportif (Jordan, 2004). Selain itu, sesuai dengan *ecological resilience theory* (Ungar, 2011), kekuatan individu tidak hanya bersumber dari dalam diri, tetapi juga berkembang melalui akses pada sumber daya eksternal, termasuk lingkungan sosial yang mendukung. Hubungan yang aman dan saling mendukung membantu individu merasa diterima, bernilai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan, yang menurut *social support theory* (Cohen & Wills, 1985), berfungsi sebagai pelindung emosional terhadap stres. Dengan demikian, keterlibatan sosial yang positif tidak hanya menciptakan rasa aman, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam membangun kembali harga diri dan resiliensi pada perempuan dengan pengalaman Kehamilan Tidak Diinginkan.

3. *Optimism* (Optimisme)

Menurut Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007:8) *optimism* (optimisme) dalam resiliensi mencerminkan pandangan positif terhadap kehidupan dan masa depan, meskipun seseorang berada dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan. Aspek ini menggambarkan kecenderungan individu untuk mempercayai bahwa hal-hal baik akan terjadi, serta memiliki harapan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Bagi perempuan dengan pengalaman KTD, optimisme menjadi aspek penting dalam resiliensi karena memungkinkan mereka melihat masa depan dengan harapan, menetapkan tujuan hidup, dan tetap percaya bahwa mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih baik terlepas dari masa lalu mereka.

Hal ini fokus pada pandangan masa depan, sumber harapan, keyakinan atas masa depan, menyikapi kegagalan dan hambatan, pandangan masa depan, strategi menghadapi kesulitan, menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif, sumber kekuatan optimisme, prinsip hidup, respon positif, penafsiran pengalaman buruk, penerapan sikap optimis, langkah dalam menghadapi tantangan, mencari peluang, keyakinan diri.

1) Pandangan Masa Depan

Terdapat informan yang tetap mempertahankan sikap optimis meskipun berada dalam kondisi yang sulit dan penuh tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Meskipun tantangan yang mereka hadapi tidak ringan, informan menunjukkan keyakinan yang kuat bahwa masa depan mereka akan menjadi lebih baik. Optimisme ini tercermin dari harapan yang mereka miliki terhadap kehidupan ke depan, baik

dalam hal pendidikan, kemandirian, maupun peran sebagai ibu. Sikap ini menjadi salah satu indikator penting dari aspek resiliensi psikologis, karena menunjukkan bahwa informan tidak terjebak dalam keputusasaan, melainkan mampu menjaga harapan sebagai landasan untuk bertahan dan melangkah menuju perubahan positif.

Temuan ini menunjukkan bahwa beberapa informan mampu mempertahankan sikap optimis meskipun berada dalam situasi yang menekan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Keyakinan bahwa masa depan masih dapat diperjuangkan, serta harapan terhadap pendidikan, kemandirian, dan peran sebagai ibu, mencerminkan adanya *dispositional optimism* sebagaimana dijelaskan oleh Scheier dan Carver (1985). Optimisme ini merupakan komponen penting dalam resiliensi psikologis, karena memungkinkan individu untuk tetap fokus pada kemungkinan perubahan positif, meskipun dihadapkan pada kesulitan. Sikap tidak menyerah dan terus memelihara harapan juga sejalan dengan *hope theory* dari Snyder (2002), yang menekankan bahwa harapan terdiri dari dua komponen utama: motivasi untuk mencapai tujuan (*agency*) dan kemampuan untuk menemukan jalan ke arah tujuan tersebut (*pathways*). Dengan demikian, optimisme yang ditunjukkan oleh informan bukan hanya bersifat emosional, tetapi juga strategis mereka memiliki arah, dorongan, dan makna yang membantu mereka bertahan serta melangkah menuju pemulihan dan pertumbuhan.

2) Sumber Harapan

Terdapat informan yang mampu menjadikan kekuatan batin dan semangat hidup sebagai pendorong utama dalam menjalani situasi sulit yang mereka alami. Kekuatan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai motivasi pribadi untuk terus bertahan dan

melangkah maju, tetapi juga menjadi sumber ketenangan di tengah tekanan yang mereka hadapi. Informan menunjukkan bahwa dengan memiliki semangat dan keyakinan yang kuat, mereka dapat mengelola kecemasan serta menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan terarah. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan internal yang dibangun melalui refleksi, nilai-nilai spiritual, atau harapan terhadap masa depan memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas emosi dan mendorong resiliensi dalam menghadapi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

Temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan batin dan semangat hidup yang dimiliki informan berperan sebagai fondasi penting dalam menjaga stabilitas emosi dan membentuk daya tahan psikologis di tengah situasi sulit seperti Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Kekuatan internal ini mencerminkan konsep *inner strength* dalam teori resiliensi (Richardson, 2002), di mana individu mengandalkan refleksi diri, nilai hidup, dan harapan sebagai sumber daya utama untuk bertahan dan melangkah maju. Selain itu, peran spiritualitas sebagai sumber ketenangan juga sejalan dengan *religious coping* dari Pargament (1997), yang menekankan bahwa keyakinan spiritual dapat memberikan makna, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan psikologis. Kemampuan informan untuk mengelola kecemasan dan tetap terarah di tengah tekanan menunjukkan adanya *emotional regulation* yang baik (Gross, 1998), serta harapan yang berorientasi masa depan sebagaimana dijelaskan dalam *hope theory* oleh Snyder (2002). Dengan demikian, kekuatan batin yang tumbuh melalui refleksi, spiritualitas, dan harapan terbukti menjadi elemen penting dalam mendukung resiliensi individu dalam menghadapi pengalaman krisis.

3) Keyakinan atas Masa Depan

Terdapat informan yang meskipun sedang dalam kondisi sulit akibat KTD, adanya harapan akan masa depan mencerminkan kekuatan psikologis yang sedang tumbuh.

Ini memperlihatkan bahwa meskipun ada keraguan atau ketakutan, semua informan masih memiliki harapan dan tujuan yang membuat mereka terus bertahan dan bergerak maju. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), informan tetap memiliki harapan terhadap masa depan, yang mencerminkan adanya kekuatan psikologis yang sedang bertumbuh. Harapan ini menjadi indikator penting dari resiliensi, karena menunjukkan bahwa individu masih mampu melihat kemungkinan positif di tengah ketidakpastian.

Hal ini sejalan dengan *hope theory* dari Snyder (2002), yang menjelaskan bahwa harapan terdiri dari dua unsur utama *agency* (motivasi untuk bertindak) dan *pathways* (kemampuan melihat jalan menuju tujuan). Meskipun disertai dengan keraguan dan ketakutan, keberadaan harapan dan tujuan yang ingin dicapai menandakan adanya dorongan internal untuk bertahan dan bergerak maju, yang juga berkaitan erat dengan *future orientation* dan *positive psychology* (Seligman, 2002). Dengan demikian, harapan yang tetap hidup di tengah kesulitan menunjukkan bahwa informan memiliki potensi untuk pulih dan tumbuh secara adaptif, serta bahwa resiliensi mereka terus berkembang melalui proses pengalaman dan makna yang dibangun secara personal.

4) Menyikapi Kegagalan dan Hambatan

Terdapat informan yang mampu melihat hambatan sebagai proses dan tantangan cenderung memiliki resiliensi kuat. Sementara itu, meskipun ada satu informan masih terjebak dalam pola pikir pesimis, ia mulai menunjukkan kemauan untuk memperbaiki

diri, yang bisa menjadi indikasi awal pertumbuhan optimisme bila didampingi dengan dukungan psikososial yang tepat.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan yang mampu memandang hambatan sebagai bagian dari proses dan tantangan hidup cenderung memiliki tingkat resiliensi yang kuat. Sikap ini mencerminkan *growth mindset* (Dweck, 2006), yaitu keyakinan bahwa kesulitan merupakan kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan penghalang untuk menyerah. Kemampuan untuk melihat tantangan secara konstruktif juga sejalan dengan konsep *psychological resilience* (Reivich & Shatté, 2002), di mana individu tidak hanya bertahan dari tekanan, tetapi juga mampu tumbuh melalui pengalaman sulit. Sementara itu, meskipun salah satu informan masih menunjukkan pola pikir pesimis, keinginannya untuk memperbaiki diri menandakan adanya potensi awal *hope* (Snyder, 2002) dan *agency thinking*, yakni kemauan untuk bertindak menuju perubahan. Hal ini juga sesuai dengan pandangan *positive psychology* (Seligman, 2002), bahwa optimisme dan pertumbuhan dapat berkembang jika individu mendapatkan lingkungan yang mendukung secara emosional dan sosial. Dengan demikian, dukungan psikososial yang tepat dapat memperkuat proses transisi dari pola pikir negatif ke arah yang lebih adaptif dan memberdayakan.

5) Pandangan Masa Depan

Meskipun latar belakang dan tujuan spesifik berbeda, semua informan masih menyimpan harapan terhadap kehidupan mereka. Bahkan pada salah satu informan yang sebelumnya cenderung pesimis, tetap muncul keinginan untuk membangun masa depan lebih baik. Ini menunjukkan bahwa optimisme masih ada, meskipun dalam tingkat dan ekspresi yang berbeda.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun latar belakang dan tujuan hidup para informan berbeda-beda, seluruhnya tetap menunjukkan adanya harapan terhadap masa depan mereka, termasuk pada informan yang sebelumnya cenderung pesimis. Kehadiran harapan ini, meskipun diekspresikan dengan cara dan intensitas yang berbeda, mencerminkan adanya elemen optimisme yang masih bertahan di tengah tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Hal ini sejalan dengan *hope theory* dari Snyder (2002), yang menekankan bahwa harapan tidak selalu muncul dalam bentuk besar atau ekspresif, tetapi bisa hadir sebagai motivasi halus untuk bertahan dan membayangkan kemungkinan perubahan positif. Selain itu, teori *dispositional optimism* dari Scheier dan Carver (1985) menyatakan bahwa optimisme bersifat spektrum, di mana individu mungkin tidak selalu terlihat optimis secara terbuka, tetapi tetap menyimpan keyakinan dasar bahwa masa depan bisa lebih baik. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa optimisme merupakan kekuatan psikologis yang bisa tetap hidup meskipun dalam kondisi krisis, dan dapat menjadi fondasi penting bagi proses pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

6) Strategi Menghadapi Kesulitan

Semua informan mampu berpikir ke depan dan meregulasi emosi cenderung memiliki optimisme yang lebih stabil. Meski salah satu informan masih dalam fase penyesuaian, upaya kecil seperti menenangkan diri menunjukkan potensi pertumbuhan optimisme jika mendapatkan dukungan yang tepat. Strategi ini menjadi cerminan resiliensi dan harapan masa depan.

Temuan ini menunjukkan bahwa semua informan yang mampu berpikir ke depan dan mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat optimisme yang

lebih stabil dalam menghadapi situasi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Kemampuan untuk meredam emosi dan tetap fokus pada masa depan mencerminkan elemen penting dari resiliensi (Reivich & Shatté, 2002), yakni kapasitas untuk mempertahankan harapan dan arah hidup meskipun dalam tekanan. Bahkan pada informan yang masih berada dalam fase penyesuaian, strategi kecil seperti menenangkan diri menunjukkan adanya potensi *growth* yang dapat berkembang menjadi optimisme yang lebih kuat, terutama jika ditopang oleh lingkungan yang suportif. Hal ini sejalan dengan hope theory (Snyder, 2002), yang menyatakan bahwa tindakan kecil yang diarahkan pada tujuan—meski tampak sederhana merupakan bagian dari *agency thinking* dan membentuk dasar harapan terhadap masa depan. Dengan demikian, kemampuan meregulasi emosi dan berpikir prospektif menjadi indikator penting dari keberlangsungan optimisme dan pertumbuhan psikologis jangka panjang.

7) Menjaga Semangat dan Mengemukakan Pandangan Positif

Terdapat informan menggunakan strategi seperti afirmasi, fokus pada tujuan, dan perlindungan diri dari tekanan sosial menjadi bentuk konkret optimisme. Bahkan salah satu informan yang cenderung pesimis pun memperlihatkan usaha untuk berpikir positif, menandakan adanya potensi pergeseran ke arah optimisme jika terus didampingi secara konsisten.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi seperti afirmasi diri, menjaga fokus pada tujuan, serta membentengi diri dari tekanan sosial merupakan bentuk nyata dari optimisme yang terinternalisasi dalam tindakan sehari-hari para informan. Strategi tersebut mencerminkan aspek *dispositional optimism* menurut Scheier dan Carver

(1985), di mana individu tidak hanya berharap hasil yang baik, tetapi juga menunjukkan kecenderungan untuk bertindak secara konsisten menuju hasil tersebut. Bahkan pada informan yang cenderung pesimis, munculnya usaha untuk berpikir lebih positif menunjukkan adanya potensi optimisme berkembang konsep bahwa optimisme bukan sifat tetap, tetapi dapat dibentuk dan diperkuat melalui pengalaman, lingkungan yang suportif, dan intervensi psikososial yang tepat. Hal ini juga sesuai dengan pandangan dalam *positive psychology* (Seligman, 2002), yang menyebutkan bahwa pikiran dan perilaku positif dapat dilatih dan ditumbuhkan, sehingga dengan pendampingan yang konsisten, individu yang semula pesimis pun berpotensi membangun cara pandang yang lebih adaptif dan penuh harapan.

8) Sumber Kekuatan Optimisme

Terdapat informan yang fokus pada masa depan, anak, pendidikan, dan rekonsiliasi keluarga menjadi energi psikologis yang menopang harapan mereka. Bahkan dalam situasi sulit, ketika individu mampu menemukan sesuatu yang membuat mereka kuat, mereka cenderung mampu mempertahankan sikap positif dan bertahan melewati tekanan yang dialami.

Temuan ini menunjukkan bahwa fokus informan terhadap masa depan, anak, pendidikan, dan hubungan keluarga menjadi sumber motivasi utama yang menopang harapan mereka di tengah tekanan akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Elemen-elemen ini berperan sebagai personal *meaning* atau makna personal, yang dalam logoterapi menurut Viktor Frankl (1963) menjadi kunci bagi individu untuk menemukan kekuatan dalam penderitaan. Ketika seseorang mampu mengaitkan pengalaman sulit dengan tujuan atau nilai yang bermakna seperti masa depan anak atau

rekonsiliasi keluarga maka penderitaan tidak lagi menjadi beban semata, melainkan bagian dari proses pembentukan makna hidup. Hal ini juga sejalan dengan *hope theory* dari Snyder (2002), yang menyatakan bahwa individu dengan harapan kuat akan memiliki tujuan yang jelas serta jalur untuk mencapainya, meski dalam kondisi penuh tantangan. Dengan demikian, daya tahan psikologis para informan diperkuat oleh adanya nilai dan orientasi masa depan yang memberikan arah, makna, dan energi emosional untuk terus bertahan dan melangkah maju.

9) Prinsip Hidup

Semua informan memiliki nilai-nilai pribadi yang memberi arah dan makna atas pengalaman hidup mereka. Prinsip ini tidak hanya menjadi penuntun dalam mengambil keputusan, tapi juga menjadi penguat saat menghadapi tekanan emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa semua informan memiliki nilai-nilai pribadi yang berperan sebagai kompas dalam menjalani kehidupan, termasuk saat menghadapi tekanan emosional akibat Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Nilai-nilai ini memberi arah, makna, dan rasa kendali, yang menjadi fondasi penting dalam proses pengambilan keputusan serta dalam mempertahankan ketahanan psikologis. Hal ini sejalan dengan konsep *logoterapi* dari Viktor Frankl (1963), yang menekankan bahwa makna hidup yang sering kali berakar pada nilai-nilai personal dapat menjadi sumber utama kekuatan saat seseorang menghadapi penderitaan. Selain itu, nilai-nilai tersebut juga mencerminkan *intrinsic motivation* menurut *self determination theory* (Deci & Ryan, 1985), di mana tindakan yang selaras dengan keyakinan pribadi cenderung lebih bertahan dalam jangka panjang dan mendukung adaptasi yang sehat. Dengan demikian, nilai-nilai pribadi para informan tidak hanya menjadi pedoman moral, tetapi

juga berfungsi sebagai pelindung emosional dan sumber daya internal yang memperkuat resiliensi mereka.

10) Respon Positif

Kemampuan untuk bangkit, tersenyum di tengah tekanan, menyusun ulang arah hidup, dan menyemangati diri adalah ekspresi optimisme yang hidup. Bahkan salah satu informan, yang semula pasif dan tertutup, mulai menunjukkan tanda-tanda keterbukaan. Ini menandakan bahwa optimisme bisa tumbuh lewat dorongan kecil yang dilakukan secara konsisten dan disertai dukungan emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk bangkit, tersenyum di tengah tekanan, menyusun kembali arah hidup, dan memberikan semangat pada diri sendiri merupakan bentuk konkret dari optimisme fungsional, yaitu optimisme yang tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga tampak dalam perilaku nyata. Bahkan pada informan yang sebelumnya pasif dan tertutup, munculnya tanda-tanda keterbukaan menggambarkan bahwa optimisme bukanlah sifat bawaan yang tetap, melainkan sesuatu yang dapat tumbuh melalui proses, sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan *positive psychology* (Seligman, 2002). Hal ini juga sejalan dengan gagasan *hope theory* oleh Snyder (2002), yang menyatakan bahwa optimisme dan harapan dapat diperkuat melalui dorongan-dorongan kecil yang berkelanjutan, terutama ketika didukung oleh hubungan yang suportif secara emosional. Dengan demikian, perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten, ditambah dengan kehadiran orang-orang yang empatik, dapat menjadi pemicu tumbuhnya harapan dan kekuatan baru dalam diri individu yang sebelumnya merasa terpuruk.

11) Penafsiran Pengalaman Buruk

Terdapat informan yang mampu melihat sisi positif atau pelajaran dari pengalaman negatif cenderung lebih siap melangkah ke masa depan. Ini menunjukkan kemampuan *reframing* (membangkitkan ulang makna) sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang memperkuat optimisme.

Temuan ini menunjukkan bahwa informan yang mampu melihat sisi positif atau pelajaran dari pengalaman negatif memiliki kecenderungan untuk lebih siap menghadapi masa depan. Kemampuan ini mencerminkan proses *reframing* atau pembangkitan ulang makna, yaitu kemampuan untuk menafsirkan ulang pengalaman buruk secara konstruktif. Pada teori *cognitive behavioral therapy* (Beck, 1967), *reframing* dianggap sebagai mekanisme penting dalam mengurangi beban emosional dan memperkuat cara pandang yang lebih sehat. Kemampuan ini juga berkaitan erat dengan optimisme kognitif, karena individu yang mampu merekonstruksi makna cenderung memiliki harapan terhadap masa depan dan keyakinan bahwa pengalaman negatif bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan. Dengan demikian, *reframing* berperan sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang tidak hanya meredakan dampak stres, tetapi juga memperkuat optimisme dan resiliensi individu dalam menghadapi realitas yang sulit.

12) Penerapan Sikap Optimis

Dari aktivitas harian hingga cara mengelola pikiran dan hubungan sosial, setiap informan menunjukkan bahwa optimisme tidak hanya hadir di tingkat kognisi, tapi sudah mulai terwujud dalam tindakan.

Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme para informan tidak hanya bersifat abstrak atau berupa harapan semata, melainkan telah termanifestasi dalam perilaku sehari-hari, mulai dari rutinitas yang tetap dijalani, cara berpikir yang lebih positif, hingga pola membangun dan menjaga hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan konsep *dispositional optimism* dari Scheier dan Carver (1985), yang menekankan bahwa optimisme bukan hanya keyakinan internal, tetapi juga tercermin dalam tindakan nyata yang diarahkan pada pencapaian tujuan dan pemeliharaan kesejahteraan diri. Selain itu, keterwujudan optimisme dalam perilaku sehari-hari juga mendukung pandangan dalam *positive psychology* (Seligman, 2002), bahwa sikap positif dapat memperluas pola pikir, meningkatkan koneksi sosial, dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Dengan demikian, tindakan para informan mencerminkan optimisme yang fungsional dan adaptif, yang menjadi bagian dari proses pemulihan dan penguatan resiliensi mereka.

13) Langkah dalam Menghadapi Tantangan

Kemampuan untuk tetap bergerak maju meskipun dengan langkah yang perlahan, tetap berfokus pada hal-hal kecil yang masih berada dalam kendali, serta bersikap terbuka terhadap bantuan dari orang lain mencerminkan bentuk dari optimisme yang aktif dan adaptif. Sikap ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya memiliki harapan pasif terhadap perubahan, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pemulihan dan pencapaian tujuan hidupnya. Optimisme semacam ini memperlihatkan adanya keseimbangan antara penerimaan terhadap kondisi saat ini dan komitmen untuk terus berproses, yang menjadi salah satu fondasi penting dalam pembentukan resiliensi psikologis, khususnya pada perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

Pernyataan ini mencerminkan bentuk optimisme aktif, yaitu keyakinan positif terhadap masa depan yang disertai dengan tindakan konkret dan keterlibatan dalam proses perubahan. Sikap seperti tetap bergerak maju meskipun perlahan, fokus pada aspek yang bisa dikendalikan, serta terbuka terhadap dukungan eksternal sejalan dengan *hope theory* (Snyder, 2002), yang menyatakan bahwa harapan terdiri dari dua komponen utama: *agency* (kemauan untuk bertindak) dan *pathways* (kemampuan menemukan cara untuk mencapai tujuan). Optimisme yang diwujudkan melalui tindakan juga sejalan dengan pandangan Scheier dan Carver (1985) tentang *dispositional optimism*, di mana harapan positif terhadap hasil masa depan akan mendorong individu untuk berperilaku lebih proaktif dan bertahan dalam menghadapi tantangan.

Sikap ini juga memperlihatkan keseimbangan antara *acceptance* dan *action*, yang menurut teori resiliensi (Reivich & Shatté, 2002) merupakan landasan penting dalam menghadapi krisis dan membangun kekuatan psikologis. Dengan demikian, bentuk optimisme yang ditunjukkan para informan bukan hanya bersifat kognitif atau emosional, tetapi juga bersifat adaptif dan transformatif dalam konteks pemulihan pasca-KTD.

14) Mencari Peluang

Terdapat informan tidak hanya berharap, tetapi mulai melihat kemungkinan baru untuk membangun masa depan. Tindakan-tindakan ini mencerminkan tumbuhnya harapan fungsional yakni optimisme yang didampingi oleh kesadaran dan kesiapan untuk mengambil langkah nyata.

Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme para informan telah berkembang dari sekadar harapan pasif menjadi harapan fungsional sebuah bentuk optimisme yang disertai kesadaran, arah, dan kesiapan untuk bertindak. Hal ini sejalan dengan *hope theory* dari Snyder (2002), yang menyatakan bahwa harapan terdiri dari dua komponen utama yaitu *agency thinking* (kemauan untuk bertindak) dan *pathway thinking* (kemampuan merancang langkah menuju tujuan).

Ketika informan mulai melihat kemungkinan baru untuk membangun masa depan dan mengambil tindakan nyata, mereka menunjukkan bahwa optimisme tersebut tidak hanya bersifat emosional atau kognitif, tetapi juga sudah masuk pada tahap perilaku. Ini juga mendukung gagasan *positive goal orientation* dalam *self determination theory* (Deci & Ryan, 1985), di mana individu yang memiliki tujuan bermakna dan keyakinan terhadap kapasitas diri akan lebih mampu menunjukkan ketekunan dan resiliensi. Dengan demikian, tindakan-tindakan para informan mencerminkan optimisme yang berkembang secara adaptif bukan sekadar berharap, tetapi juga berani bergerak menuju perubahan.

15) Keyakinan Diri

Meskipun tidak semua informan memiliki rasa percaya diri yang stabil, mereka menunjukkan tanda-tanda peningkatan. Perubahan persepsi terhadap diri sendiri dari ragu menjadi yakin, dari merasa gagal menjadi percaya akan perubahan adalah bentuk transisi psikologis penting dalam proses pemulihan.

Temuan ini menunjukkan dinamika perkembangan *self efficacy* dalam diri informan, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola situasi dan mencapai tujuan, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1977). Meskipun rasa percaya

diri belum sepenuhnya stabil, adanya perubahan persepsi dari keraguan menuju keyakinan menunjukkan proses internal yang penting dalam membangun kekuatan psikologis. Transisi ini juga berkaitan dengan cognitive restructuring dalam pendekatan *kognitif behavioral*, di mana individu mulai mengubah pandangan negatif tentang diri menjadi lebih realistis dan positif. Selain itu, perubahan ini mencerminkan fase awal dari *post traumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004), yaitu tumbuhnya kepercayaan diri dan harapan baru setelah melalui pengalaman yang penuh tekanan. Dengan demikian, peningkatan rasa percaya diri para informan merupakan indikator bahwa proses pemulihan tidak hanya berlangsung di level emosional, tetapi juga menyentuh aspek identitas dan kepercayaan terhadap masa depan yang lebih baik.

4.4.2 Analisa Masalah

Masalah merupakan suatu situasi, kondisi ataupun peristiwa hal yang tidak dikehendaki oleh semua orang, masalah yang terjadi menimbulkan konflik dan juga adanya ketidaksetaraan antara kenyataan dan realita. Masalah dapat menuntut adanya keputusan ataupun tindakan untuk nantinya dapat diselesaikan. Masalah tersebut bisa dapat darimana saja dan kapan saja serta dari berbagai faktor. Masalah menurut Suharnan (2005) ialah suatu kesenjangan antara situasi yang terjadi dengan situasi yang diinginkan yang membutuhkan usaha untuk menyelesaikannya. Masalah melibatkan paling sedikit tiga komponen, yaitu keadaan sekarang atau tengah dihadapi, keadaan atau tujuan yang diinginkan, dan prosedur atau aturan yang akan ditempuh. Berdasarkan konsep tersebut, peneliti akan menganalisis masalah yang terdapat Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa masalah utama yang di hadapi oleh perempuan KTD dalam resiliensi, yang terdapat pada aspek *tenacity* (kegigihan) dan *streght* (kekuatan) adapun permasalahan tersebut antara lain :

1. *Tenacity* (kegigihan) dan *streght* (kekuatan) lemah

Sebagian informan mengalami *overthinking*, *self blame*, hingga *self harm* saat menghadapi kegagalan atau frustrasi. Selain itu juga perempuan KTD menunjukkan ketergantungan pada dukungan eksternal dan memiliki kecenderungan emosional yang belum seimbang, yang berpotensi memperburuk ketahanan diri saat menghadapi stigma ataupun penolakan sosial.

2. Kontrol diri dan konsistensi yang rentan

Aspek *tenacity* ini ada beberapa informan mudah menyerah saat menghadapi tantangan atau ketika usaha tidak segera membuahkan hasil. Selain itu adanya ketidakmampuan menjaga fokus dan disiplin jangka panjang menjadi hambatan dalam memperkuar resiliensi karena sikap/prinsip hidup tidak disikapi dengan konsisten.

3. Ketergantungan terhadap validasi dan kurangnya refleksi diri

Beberapa informan cenderung mencari validasi dari luar dan belum sepenuhnya mampu membangun kekuatan atau harapan dari dalam diri sendiri, terutama dalam menghadapi tekanan sosial atau kecemasan masa depan.

4.4.3 Analisa Kebutuhan

Analisis kebutuhan disusun berdasarkan masalah yang ada dalam Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh

Harapan Kota Bandung. Kebutuhan ini menjadi hal penting yang harus di lihat dan dipenuhi dan dapat di berikan kepada pihak yang membutuhkan agar tepenuhinya kebutuhan serta terjadinya penyelesaian masalah. Dapat diketahui bahwa kebutuhan tersebut sebagai salah satu bentuk dari penanganan masalah, yang dalam hal ini adalah pembuatan program penanganan masalah yang ada. Berdasarkan hasil analisis permasalahan terkait resiliensi perempuan KTD, terdapat tiga permasalahan yaitu di aspek *tenacity* (kegigihan) dan *streght* (kekuatan) yakni *Tenacity* (kegigihan) dan *streght* (kekuatan) lemah, kontrol diri dan konsistensi yang rentan, serta ketergantungan terhadap validasi dan kurangnya refleksi diri. Oleh sebab itu, diperlukan adanya program pembentukan kelompok program “Pembentukan Kelompok bantu diri (*self help group*).

4.4.4 Analisa Sumber

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan analisis masalah serta kebutuhan, sebagai upaya dalam penanganan masalah dan penyediaan kebutuhan, maka diperlukan sistem sumber untuk memecahkan masalah. Sistem sumber yang digunakan terbagi kedalam tiga klasifikasi yaitu sistem informal, formal dan kemasyarakatan. Berikut merupakan sistem sumber yang akan di optimalkan dalam mengatasi masalah terkait Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung, diantaranya sebagai berikut :

1. Sistem sumber informal yang akan dioptimalkan diantaranya adalah keluarga, tokoh agama, tokoh masyarakat, maupun sistem sumber informal lainnya seperti para donatur dari masyarakat ataupun pengusaha.

2. Sistem sumber formal yang akan di optimalkan meliputi lembaga atau instansi yang bergerak dalam bidang antara lain layanan konseling dari yayasan sosial, pendampingan oleh pekerja sosial, akses kesehatan reproduksi, perlindungan hukum, serta dukungan pendidikan dan pelatihan keterampilan guna mendukung pemulihan dan kemandirian mereka secara holistik.
3. Sistem sumber kemasyarakatan yang akan di optimalkan meliputi pemerintahan baik dalam bentuk pelayanannya maupun programnya yang dapat mendukung upaya dalam mengatasi masalah terkait Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung seperti Rumah Sakit Boromeus untuk pemeriksaan ibu hamil dan Rumah Sakit HS Bandung untuk persalinan.

BAB V

USULAN PROGRAM

5.1 Dasar Pemikiran

Berdasarkan hasil analisa BAB IV yang dilakukan oleh peneliti terkait Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung, dari beberapa jawaban yang dikemukakan oleh informan bahwa setiap aspek yakni untuk melihat resiliensi dari perempuan KTD tidak semuanya memiliki resiliensi yang baik. Dari keempat aspek yang telah dijabarkan dan berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan resiliensi pada perempuan KTD ini memiliki peran penting agar perempuan KTD tersebut dapat mengelola emosi ketika ada masalah, pandangan yang positif tentang masa depan, mau berubah dari kegagalan yang sebelumnya atau bahkan ada dari mereka yang tidak merasa bahwa apa yang mereka lakukan bagian dari kegagalan.

Resiliensi yang dimiliki setiap orang itu berbeda-beda ada yang memiliki resiliensi yang baik ketika menghadapi masalah karena individu tersebut tahu bahwa dia akan bangkit dari masalah tersebut tetapi ada juga sebagian individu yang sulit untuk memiliki resiliensi yang baik. Berdasarkan hasil yang telah diteliti oleh peneliti ada beberapa hal yang menjadi faktor seseorang memiliki resiliensi yang baik dan juga faktor dari seseorang atau individu tersebut memiliki resiliensi yang kurang baik.

Keempat aspek yang telah diteliti oleh peneliti menitik beratkan pada aspek *tenacity* (kegigihan) dan *streght* (kekuatan) berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa dari keempat informan yang saat ini berstatus sebagai penerima manfaat/klien di Yayasan RUTH memiliki pendapat yang sama dari kedua

aspek ini ada dari mereka yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa adanya regulasi emosi yang lemah dari informan seperti tidak dapat mengontrol emosi ketika dalam tekanan, menutup diri karena kurangnya dukungan/*support*, melakukan hal-hal seperti *self* harm dan juga sering *overthinking*. Individu-individu tersebut merasa menyesal dengan apa yang mereka lakukan bahkan ada yang memiliki trauma. Sebagian dari mereka merasa bahwa dalam kondisi saat mereka kehilangan banyak hal seperti pendidikan, dukungan keluarga, dukungan sosial sampai bahkan saat ini mereka masih bingung harus bagaimana tapi dengan adanya kegiatan-kegiatan kelas yang telah dilakukan oleh mereka, mereka merasa bahwa mereka ada perubahan dari sebelum kesini yang resiliensinya yang mungkin kurang baik tapi perlahan-lahan bisa membaik namun yang masih kurang dan menjadi urgensi saat ini ialah regulasi emosi rendah tersebut.

Program-program yang ada di Yayasan RUTH ini sangat baik dikarenakan banyak kegiatan-kegiatan/kelas-kelas yang mendukung KTD untuk pulih kembali. Kegiatan-kegiatan tersebut diantaranya ada kegiatan-kegiatan seperti kelas konseling individu, konseling kelompok, konseling keluarga yang mungkin sejauh ini belum terlalu maksimal karena sebagian dari klien yang memiliki permasalahan yang sulit dan ada yang juga punya relasi yang kurang baik seperti mungkin jika di hubungkan juga ke keluarganya, keluarganya menentang hal itu tapi di Yayasan RUTH ini sangat memfasilitasi baik dari segi material, psikologis dan kesehatan yang menunjang proses rehabilitasi di Yayasan ini. Selain itu juga Yayasan RUTH ini memiliki program *self healing* yang mana kegiatannya itu seperti melukis ekspresif, emosi, meditasi dan refleksi spiritual, membuat harapan dan doa kemudian ada kelas ketrampilan dan kemandirian

ekonomi, layanan medis dan kesehatan reproduksi, edukasi dan penyukuhan preventif, serta *follow-up* dan dukungan *pasca shelter*. Semua program dan kegiatan ini sangat baik untuk proses pulih perempuan KTD di Yayasan ini dan mereka juga sangat antusias dalam mengikuti setiap kegiatan yang ada di Yayasan ini.

Setiap program ataupun kegiatan yang dilakukan oleh penerima itu setiap hari dilakukan agar proses pemulihan yang dilakukan dapat berjalan dengan semestinya. Hal ini juga terbukti dari hasil wawancara yang telah dilakukan bahwasannya banyak dari klien yang merasa bahwa kegiatan di kelas membawa perubahan ke arah positif bagi mereka. Kegiatan yang biasanya diadakan ini bukan hanya melibatkan pekerja sosial tetapi juga dari psikolog dari luar yang memang di datangkan untuk memberikan kelas/kegiatan secara langsung memberikan kegiatan-kegiatan ataupun kelas-kelas bagi perempuan KTD. Dalam kegiatan tersebut terdapat beberapa program yang mengarah ke pencegahan seperti parenting terkait kesehatan reproduksi, bahaya aborsi dan pergaulan bebas, kekerasan seksual dan relasi serta pernikahan dini namun yang masih di rasa kurang saat ini ialah program ataupun kegiatan yang menyangkut resiliensi karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti masih ada beberapa yang memiliki resiliensi yang kurang baik bukan hanya karena kekurangan dukungan dari orang lain seperti keluarga dan lingkungan tetapi dalam diri mereka sendiri bahkan beberapa dari mereka belum bisa mengotrol diri mereka misalnya kontrol emosi, memiliki keyakinan dalam diri, dukungan yang seharusnya mereka dapatkan dari keluarga tidak mereka dapatkan dan itu menjadi faktor resiliensi yang kurang baik.

Resiliensi sangat penting bagi perempuan KTD karena apa yang mereka alami bukan hanya berdampak fisik, tetapi juga psikologis, sosial dan juga emosional. Resiliasi itu

ibarat kunci bangkit dari masalah yang mereka hadapi, bertahan dan tumbuh dari pengalaman tersebut serta memiliki motivasi yang kuat. Beberapa dari mereka masih memiliki rasa takut, rasa malu bahkan trauma dan itu mereka ungkapkan secara langsung akibat dari kondisi yang saat ini mereka alami. Setiap kegiatan yang dilakukan seharusnya memiliki evaluasi yang jelas tentang setiap individu dari bagaimana mereka merespon keadaan, apakah ada perubahan ataukah tidak sehingga ini juga menjadi sebuah pengembangan dalam kegiatan berikutnya. Hal ini juga mungkin terjadi karena sedikitnya pekerja sosial sehingga kegiatan yang diberikan menyesuaikan. Kegiatan-kegiatan ini sangat berguna untuk mereka yang masih trauma, mereka masih memilih harapan tentang masa depan mereka setelah ini, memiliki rasa malu jika nanti keluar dari sini ataupun mereka perlu belajar dari apa yang mereka alami sehingga penting untuk di terapkan kepada perempuan KTD ini.

Semua ini menjadi bagian dari proses untuk individu tersebut pulih dan tidak menyalahkan diri bahkan berlarut-larut dalam penyesalan sehingga mereka menemukan kekuatan dari dalam diri mereka sendiri. Selain itu juga dari kegiatan-kegiatan ini juga dapat membuat mereka memilih pilihan/keputusan yang sehat dan tidak kembali ke kesalahan mereka sebelumnya.

Melihat gejala-gejala masalah yang terkait dengan resiliensi perempuan KTD di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung, permasalahan yang dominan dan dapat di tangani yaitu dalam aspek *tenacity* (kegigihan) dan aspek *streght* (kekuatan). Adapun yang menjadi urgensi untuk diselesaikan yaitu terkait dengan *Tenacity* (kegigihan) dan *streght* (kekuatan) lemah yang mana, sebagian informan mengalami *overthinking*, *self blame*, hingga *self harm* saat menghadapi kegagalan atau frustrasi.

Selain itu juga perempuan KTD menunjukkan ketergantungan pada dukungan eksternal dan memiliki kecenderungan emosional yang belum seimbang, yang berpotensi memperburuk ketahanan diri saat menghadapi stigma ataupun penolakan sosial. Maka peneliti ingin mengusulkan program untuk membantu perempuan KTD, program tersebut ialah program “Pembentukan Kelompok Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*) bagi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung, yang dijabarkan sebagai berikut :

5.2 Nama Program

Berdasarkan dasar pemikiran terhadap analisis masalah dan kebutuhan yang telah peneliti rumuskan yaitu peneliti memberikan usulan program yaitu “Pembentukan Kelompok Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*) bagi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

Kelompok bantu diri menurut Elbraum (2008) adalah metode yang diaktualisasikan oleh sebagian orang/kelompok yang mempunyai persamaan prinsip dan tema dalam melandasi kesatuan anggota kelompok untuk mewujudkan tujuan yang sama. Kelompok bantu diri (*self help group*) merupakan sebuah kelompok yang sengaja di bentuk yang mana anggotanya saling saling membutuhkan satu dengan yang lain adanya saling membantu antar individu dengan individu lain dalam kelompok. Kelompok bantu diri memiliki tujuan ialah kelompok yang dibuat untuk membantu individu dengan berbagai masalah personal dan sosial.

5.3 Tujuan Program

Pada program yang diusulkan ini terdapat tujuan umum dan tujuan khusus yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan yakni sebagai berikut :

5.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari program ini ialah untuk meningkatkan fungsi sosial individu dalam kelompok melalui kerjasama dan saling membantu antar anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama dan juga mengatasi masalah personal dan sosial yang dimiliki individu-individu dalam kelompok di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

5.1.1 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari program “Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*)” ialah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap emosi yang dirasakan yang nantinya hal tersebut dapat memicu stress atau frustrasi
2. Meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, takut dan cemas secara sehat
3. Menyediakan ruang aman bagi perempuan KTD untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan tanpa adanya stigma
4. Mengurangi kecenderungan *self-blame* dan *self-harm* melalui interaksi yang suportif dan reflektif dalam kelompok.
5. Memperkuat ketahanan psikologis (resiliensi) dalam menghadapi tekanan sosial, stigma, dan ketidakpastian masa depan.

Adapun tahapan kelompok bantu diri menurut Bruce Tuckman & Jensen (1977) meliputi:

1. *Forming* (memperkenalkan)

Tahap forming adalah tahap di mana setiap anggota mulai mempelajari tugas yang diberikan dan berkenalan dengan anggota lain.

Forming ini identik dengan ketidakpastian karena para anggota kelompok masih tidak memahami secara jelas tentang tujuan, objektif kelompok, merasa bingung, menyembunyikan perasaan, serta kurangnya keterlibatan.

2. *Storming* (Konflik)

Tahap storming ditandai dengan timbulnya kemarahan, rasa menyebalkan, ketidaknyamanan, konflik atau adu pendapat dan kegagalan.

Hal itu disebabkan karena para anggota mulai bekerja, akan tetapi mereka cenderung mempertahankan pendapat mereka sendiri dan menolak segala bentuk batasan yang ditetapkan oleh kelompok terhadap individu mereka.

3. *Norming* (Menetapkan Norma)

Tahap ini merupakan tahap terbentuknya suatu hubungan yang lebih dekat antar anggota kelompok, tahap untuk menetapkan aturan-aturan serta menemukan cara komunikasi yang tepat agar dapat membantu mereka dalam mencapai tujuan. Tahap norming ditandai dengan adanya peninjauan ulang dan penjelasan terkait dengan tujuan kelompok, muncul persahabatan dan kerjasama antar anggota kelompok, mulai dapat mendengarkan pendapat dari anggota lain, serta mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan.

4. *Performing* (Kerja Sama)

Performing adalah tahapan di mana para anggota kelompok mampu melakukan kerja sama serta fungsinya masing-masing sesuai struktur. Proses yang sudah sampai tahap ini ditandai dengan rasa kebersamaan, kreatif, percaya diri, inisiatif, dan semangat yang positif serta kuat.

5. *Adjourning* (Mengakhiri)

Pembubaran atau *adjourning* adalah tahap ketika suatu kelompok sosial yang bersifat sementara. Gambaran sederhananya dapat dipantau dari kelompok kerja yang berhasil menuntaskan tujuan atau tugas.

5.4 Sasaran Program

Sasaran dari program ini yakni “Pembentukan Kelompok bantu diri (*self help group*) ialah Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung yang saat ini masih mendapatkan pelayanan di Yayasan RUH.

5.5 Pelaksana Program

Pelaksanaan program “Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*self help group*) menjadi unsur penting yang berperan penting dalam memastikan program berjalan dengan efektif dan mencapai tujuannya. Berikut penjelasan mengenai sistem-sistem tersebut, yaitu sebagai berikut :

5.5.1 Sistem Partisipan

Sistem partisipan ini ialah seluruh pihak ataupun pelaku yang terlibat dalam proses pelaksanaan program program “Pembentukan Kelompok bantu diri (*self help group*), yakni sebagai berikut :

1. Sistem Inisiator (*Inisiator System*)

Sistem Inisiator (*Inisiator System*) ialah individu yang pertama kali melihat adanya masalah dan yang menjadi inisiator dalam program ini ialah peneliti.

2. Sistem Agen Perubahan (*Change Agent System*)

Sistem Agen Perubahan (*Change Agent System*) ialah individu-individu yang akan disertai tanggungjawab untuk mengkoordinir perubahan. Agen perubahan dalam program ini yakni Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

3. Sistem Klien (*Client System*)

Sistem Klien (*Client System*) ialah sekelompok orang yang nantinya akan mendapatkan atau sedang mendapatkan pelayanan dan yang terkena perubahan kearah yang lebih baik melalui program ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Sistem klien disini yakni perempuan (KTD).

4. Sistem Pendukung (*Support System*)

Sistem Pendukung (*Support System*) ialah orang-orang yang memberikan dukungan dan yang memiliki perhatian akan keberhasilan dari perubahan. Pendukung dari program ini yakni kepala yayasan RUTH dan Pekerja Sosial yang ada di RUTH.

5. Sistem Pengontrol (*Controlling System*)

Sistem Pengontrol (*Controlling System*) ialah orang-orang yang memiliki kekuasaan untuk menerima ataupun menolak serta mengarahkan implementasi dari perubahan. Pengontrolan dari program ini ialah Kepala yayasan RUTH.

6. Sistem Pelaksana Perubahan (*Implementing System*)

Sistem Pelaksana Perubahan (*Implementing System*) ialah orang-orang yang memiliki tugas rutin melaksanakan dan mengelola pelaksanaan perubahan. Pelaksana perubahan dalam kegiatan program ini adalah pekerja sosial dan pengawai yang ada di yayasan RUTH.

7. Sistem Sasaran (*Target System*)

Sistem Sasaran (*Target System*) ialah individu, struktur, ataupun kebijakan yang perlu diubah agar menerima manfaat perubahan sesuai dengan yang diharapkan. Sasaran dari program ini yakni perempuan KTD.

8. Sistem Aksi (*Action System*)

Sistem Aksi (*Action System*) ialah orang-orang dari berbagai sistem yang memiliki peran aktif dalam perencanaan dan implementasi rencana perubahan. Sistem aksi dalam program ini ialah Dinas Sosial Kota Bandung.

5.5.2 Sistem Pengorganisasian

Kegiatan program “Pembentukan Kelompok bantu diri (*self help group*)” membutuhkan sistem pengorganisasian agar program tetap berjalan dengan lancar dan efektif sesuai dengan tujuan awal yang sudah disepakati bersama. Adapun kepengurusan yang terorganisasi untuk menunjang proses pelaksanaan program ini ialah sebagai berikut :

1. Ketua Pelaksana

Ketua pelaksana disini bertugas untuk mengkoordinir serta melakukan koordinasi dengan anggota dalam melaksanakan tugas selama program yang dilakukan ini berlangsung. Ketua pelaksana pada program ini ialah Ibu Darma Katabal selaku pekerja sosial yang ada di Yayasan RUTH.

2. Sekretaris

Sekretaris mempunyai tugas yakni melakukan notulensi pada setiap proses kegiatan maupun hasil dari kegiatan yang dilakukan. Sekretaris dalam program ini adalah Ibu Cheristina Meysia yang juga saat ini selaku pegawai yayasan RUTH.

3. Bendahara

Bendahara mempunyai tugas yakni sebagai pengelola keuangan seluruh dana atau keuangan baik itu dalam pemasukan ataupun pengeluaran untuk kegiatan yang akan dilakukan atau dilaksanakan. Bendahara dalam program ini ialah Ibu Muliani Tjiptoatmadja.

4. Divisi-Divisi

Divisi-divisi ini memiliki tugas sesuai dengan divisinya masing-masing dan untuk program ini terdapat tiga divisi yakni diantaranya ialah :

1) Divisi Humas

Divisi humas ini memiliki tugas yakni menghubungi maupun berkomunikasi dan berkoordinasi dengan sistem sumber, pengawas program, serta dengan para penanggung jawab kegiatan program. Humas juga melakukan komunikasi dengan pengurus dan pekerja sosial yakni Ibu Novelia Amanda Purba.

2) Divisi Konsumsi

Divisi konsumsi bertugas dalam persiapan konsumsi pada saat acara berlangsung atau pada saat pertemuan berlangsung. Divisi konsumnsi juga berkordinasi dengan bendahara untuk mengkoordinasikan terkait dengan

pengeluaran yang akan dikeluarkan untuk konsumsi disesuaikan dengan peserta yang mengikuti program selain itu juga divisi konsumsi dapat berkoordinasi dengan divisi lain agar dapat memastikan bahwa semua partisipan mendapatkan konsumsi yakni Ibu Ani.

3) Divisi Logistik

Divisi logistik bertugas untuk menyiapkan semua peralatan dan perlengkapan untuk keperluan pelaksanaan program. Divisi ini mempunyai tanggungjawab untuk mengatur dan menyiapkan alat untuk menunjang pelaksanaan program yakni Ibu Christin.

5.6 Metode dan Teknik

5.6.1 Metode

Metode dan teknik yang digunakan untuk membantu memecahkan masalah adalah dengan menggunakan metode *social group work*. Menurut Charles Garvin (2011), terdapat 9 tipe-tipe kelompok yaitu :

1. Kelompok percakapan sosial (*social conversation group*)

Percakapan sosial ini sering digunakan untuk tujuan menguji dan menentukan seberapa dalam suatu hubungan dapat dikembangkan antara orang-orang yang belum saling mengenal dengan baik. Percakapan sosial sering menghilang dan cenderung berubah tanpa tujuan. dalam percakapan sosial tidak terdapat topik-topik yang teragenda secara formal. Jika topiknya dangkal, subyek pembicaraan mudah berubah. Individu-individu yang menjadi anggota kelompok ini mungkin memiliki tujuan-tujuan tersendiri, tetapi tujuan-tujuan tersebut tidak perlu menjadi agenda kelompok secara keseluruhan.

2. Kelompok rekreasi (*recreation group*)

Tujuan kelompok ini adalah memberikan kegiatan-kegiatan untuk kesenangan. Kegiatan-kegiatan sering bersifat spontan, tidak harus ada pemimpin, tempat dan peralatan tidak perlu banyak, artinya akomodasi bersifat praktis, contoh permainan terbuka di lapangan, permainan terbuka di ruangan, permainan atletik informal, dan perkemahan remaja. Beberapa lembaga menyediakan tempat khusus berupa ruangan fisik untuk rekreasi. Dengan berekreasi dalam suasana rekreasi semacam ini dapat membantu membangun karakter anggota dan mencegah kenakalan terutama di kalangan remaja.

3. Kelompok rekreasi keterampilan (*recreation skill group*)

Tujuan kelompok ini adalah untuk meningkatkan beberapa ketrampilan dan pada waktu bersamaan memberikan pula kesenangan berbeda dengan kelompok-kelompok rekreasi, kelompok ini memerlukan penasehat, pelatih dan instruktur, serta lebih berorientasi pada aturan permainan. Contoh: tim-tim olahraga yang saling berkompetensi dalam olah raga renang, basket, golf atau yang bersifat seni.

4. Kelompok pendidikan (*educational group*)

Fokus kelompok ini adalah untuk memperoleh pengetahuan dan mempelajari keterampilan keterampilan yang lebih kompleks. pemimpin biasanya seorang profesional yang benar-benar terlatih dan ahli dalam bidang-bidang tertentu. misalnya topik-topik yang mencakup praktek-praktek ketrampilan dalam

mengurus bayi (*baby sitter*) kursus kecantikan, kursus otomotif, kursus bahasa inggris dll.

5. Kelompok pemecah masalah dan pengambilan keputusan (*problem solving and decision making*)

Pada kelompok ini pihak pemberi dan pihak penerima pelayanan-pelayanan sosial dapat secara bersama-sama terlibat dalam kegiatan.pemberi pelayanan menggunakan pertemuan-pertemuan untuk mencapai tujuan suatu rencana pengembangan bagi seorang klien atau sekelompok klien. Kelompok harus dapat memutuskan bagaimana mengalokasikan sumber-sumber dana yang terbaik, juga memutuskan bagaimana memperbaiki pelaksanaan pelayanan bagi klien, merubah keputusan keputusan kebijakan dari lembaga, memutuskan bagaimana memperbaiki usaha-usaha koordinasi dengan lembaga-lembaga lain.

6. Kelompok bantu diri (*self help group*)

Kelompok-kelompok bantu diri menjadi semakin populer dan sering dianggap berhasil dalam membantu individu-individu yang mempunyai masalah pribadi atau masalah sosial. Menurut Katz dan bender, definisi kelompok bantu diri adalah suatu kelompok kecil yang disusun untuk membantu (Mutual aid) dan untuk mencapai tujuan khusus serta bersifat sukarela. Kelompok bantu diri ini dapat dibagi menjadi beberapa bentuk:

- 1) Kelompok yang memiliki fokus perhatian pada pemecahan masalah yang dialami oleh diri sendiri, seperti kelompok penyandang masalah narkoba, alkoholis dll.

- 2) Kelompok yang memiliki fokus pada advokasi sosial (pembela) seperti kelompok yang hak-hak penyandang cacat, kelompok yang memperjuangkan hak-hak kaum *homoseksual* dll.
- 3) Kelompok yang memiliki fokus untuk menciptakan pola hidup alternatif. Misalnya kelompok-kelompok keagamaan yang menciptakan alternatif kehidupan baru untuk mencapai ketenangan atau kebahagiaan yang hakiki.
- 4) Kelompok orang-orang yang merasa dirinya tersisih/tersingkir.
- 5) Kelompok gabungan dari masalah-masalah diatas

7. Kelompok sosialisasi (*socialization group*)

Tipe kelompok ini merupakan fokus utama Group Work secara umum tujuannya yaitu untuk mengembangkan atau mengubah sikap-sikap dan perilaku-perilaku anggota kelompok agar dapat lebih di terima secara sosial. Fokus-fokus lainnya adalah pengembangan ketrampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri dan merencanakan masa depan. Misal: bekerja untuk sekelompok lanjut usia pada rumah perawatan (yayasan) untuk memotivasi mereka agar mau terlibat dalam berbagai kegiatan.

8. Kelompok penyembuhan (*therapeutic group*)

Pada umumnya kelompok-kelompok terapi ini terdiri dari orang-orang yang memiliki masalah masalah emosional yang agak berat. misalnya orang-orang yang mempunyai kepribadian ganda, kelinan jiwa, histeris. pemimpin kelompok ini memerlukan ketrampilan/keahlian persepsi, pengetahuan tentang perilaku manusia, dinamika kelompok, kemampuan melakukan konseling kelompok, serta mampu menggunakan kelompok untuk mengubah perilaku. Sama dengan konseling one-to-

one, tujuan kelompok terapi adalah membuat anggota supaya dapat mengeksplorasi masalah masalah mereka secara mendalam, dan kemudian mengembangkan satu atau lebih strategi untuk mengatasi masalah tersebut.terapis kelompok biasanya menggunakan beberapa pendekatan psychotherapy sebagai pedoman untuk mengubah sikap atau perilaku anggota. misalnya: psikoanalisis, terapi realitas teori belajar, terapi rasional, analisis transaksi, terapi yang terpusat pada klien, dan psikodrama.

9. Kelompok melatih kepekaan (*sensitivity group*).

Inti dari kegiatan kelompok ini adalah melakukan percakapan yang mendalam dengan sepenuh hati dan jujur tentang mengapa mereka berperilaku seperti itu dalam kelompok, tujuan kelompok ini yaitu untuk memperbaiki masalah kesadaran antar pribadi (*interpersonal problem*).

Metode *group work* digunakan untuk meningkatkan resiliensi perempuan KTD ini dalam hal peningkatan regulasi emosional yang rendah, digunakan media kelompok dengan kata lain individu-individu yang memiliki masalah, pengalaman atau situasi yang serupa yang kemudian berkumpul untuk dapat memberikan dukungan emosional satu sama lain, berbagi pengalaman, mengurangi isolasi serta meningkatkan ketahanan atau kekuatan dalam diri. Hal ini selaras dengan kebutuhan dan kemampuan mereka untuk tujuan mengembangkan individu di dalam kelompok. Jadi sesama anggota kelompok saling memberikan pengalaman bagi sesama anggota kelompoknya untuk memberikan pemahaman, pengalaman serta sudut pandang untuk memecahkan masalah melalui kelompok yang dibuat tersebut.

5.6.2 Teknik

Adapun teknik yang digunakan dalam program “Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*self help group*) diantaranya sebagai berikut :

1. Fasilitasi Kelompok (*Group Fasilitation*)

Fasilitasi kelompok adalah proses mengelola dinamika dan alur diskusi dalam kelompok agar berjalan secara terstruktur, inklusif, dan mendukung partisipasi semua anggota. Pekerja sosial berperan menciptakan suasana aman, mendorong keterbukaan, serta menjaga agar pembicaraan tetap fokus dan produktif.

2. Pemberdayaan (*Empowerment*)

Pemberdayaan adalah pendekatan yang bertujuan untuk membantu individu mengenali potensi dan kekuatan mereka sendiri agar mampu mengatasi masalah dan membuat keputusan secara mandiri. Dalam konteks self-help group, pekerja sosial mendukung anggota agar berdaya secara psikologis, emosional, dan sosial.

3. Refleksi

Refleksi adalah teknik untuk membantu anggota melihat kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka melalui pengulangan atau penegasan pernyataan yang telah mereka sampaikan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan memperdalam pemahaman diri.

4. Modeling

Modeling adalah teknik di mana pekerja sosial menunjukkan sikap, perilaku, atau cara berkomunikasi yang positif dan empatik sebagai contoh yang dapat diikuti oleh anggota kelompok. Melalui interaksi sehari-hari, pekerja sosial secara tidak langsung mengajarkan norma dan etika komunikasi kelompok.

5. Pemecahan Masalah Kolaboratif

Teknik ini melibatkan proses berpikir bersama untuk mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebab, mengevaluasi alternatif solusi, dan memilih tindakan yang disepakati. Pekerja sosial memfasilitasi agar solusi yang diambil benar-benar berasal dari anggota, bukan ditentukan secara sepihak.

6. Evaluasi Partisipatif (*Participatory Evaluation*)

Evaluasi partisipatif adalah proses penilaian terhadap jalannya kelompok yang dilakukan secara bersama oleh pekerja sosial dan anggota kelompok. Tujuannya adalah untuk mengetahui apa yang berhasil, apa yang perlu diperbaiki, dan mendorong rasa memiliki terhadap proses kelompok.

5.7 Tahapan Program dan Kegiatan Yang Dilakukan

Kegiatan yang dilakukan dalam program “Pembentukan Kelompok bantu diri (*self help group*), sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Program ini disesuaikan dengan kebutuhan dari Perempuan KTD yakni untuk meningkatkan resiliensi perempuan KTD untuk meningkatkan regulasi emosi yang lemah, yang juga menjadi urgensi di Yayasan RUTH. Pekerja sosial turut menjadi bagian dalam program ini agar supaya program ini dapat berkelanjutan dan dapat menciptakan sebuah kemajuan untuk perempuan KTD. Kegiatan-kegiatan yang dirancang dalam program ini sangat memberikan dampak yang positif bagi perempuan KTD bila terus di terapkan dan dikembangkan. Berikut beberapa bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan “Pembentukan Kelompok bantu diri (*self help group*) ialah sebagai berikut :

1. Pembentukan kontrak kelompok

Pembuatan kontrak kelompok yang dimaksud disini ialah terakit dengan penyusunan kesepakatan bersama anggota kelompok mengenai aturan, batasan, dan etika sealam proses kegiatan dalam kelompok itu berlangsung. Kontrak ini menciptakan rasa aman dan keteraturan dalam dinami kelompok.

2. Sesi berbagi cerita dan emosi (*sharing session*)

Kegiatan di mana anggota kelompok diberi kesempatan untuk berbagi cerita tentang pengalaman pribadi, perasaan, dan tantangan yang mereka hadapi, dalam suasana yang aman dan bebas dari penghakiman. Tujuannya adalah mengurangi beban emosional dan membangun empati serta rasa kebersamaan.

3. Diskusi Tematik Mingguan

Diskusi kelompok ini berfokus pada tema-tema terkait dengan kondisi psikologis perempuan KTD, seperti stigma, rasa malu, *introvert*, kecemasan dan lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk menstimulasi kesadaran diri dan mendukung proses refleksi bersama. Setiap minggu memiliki tema pembahasan yang beda-beda dan memiliki jadwal tersendiri juga.

4. Pembuatan “Pesan Harapan” atau “Kartu Dukungan”

Anggota akan dimintakan untuk menulis pesan positif arrau dukungan bagi sesama anggota kelompok, sebagai bentuk afirmasi dan penguatan kepada individu tersebut. Hal ini bertujuan untk membangun rasa memiliki dan kepedulian dalam kelompok.

5. Sesi Dukungan *Peer-to-Peer*

Kegiatan ini berfungsi untuk bagaimana anggota saling mendampingi secara berpasangan atau kelompok kecil, bisa terdiri dari 2-3 orang untuk dapat berbagi pengalaman, memberikan dukungan moral dan menjadi pendengar yang aktif bagi sesama anggota kelompoknya yang mana kelompok ini juga diluar dari sesi formal sehingga individu dalam kelompok tersebut merasa punya sahabat dekat, teman bercerita dan orang yang dapat memahaminya. Hal ini juga dapat dikatakan sebagai *partner sharing session* di luar kelas/sesi formal lainnya.

5.7.1 Tahap Persiapan

Adapun tahap-tahap persiapan dalam pelaksanaan kegiatan yang nantinya akan dilaksanakan sebagai berikut :

1. Melakukan Sosialisasi Program

Sosialisasi program dilakukan dengan mendiskusikan usulan program kepada pihak Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung agar memperoleh persetujuan dan dukungan.

2. Pembentukan Panitia

Tahap pembentukan panitia dilakukan oleh penanggung jawab kegiatan yaitu kepala Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung. Pembentukan ini bertujuan agar pengurus yang terpilih bertanggung jawab untuk kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan yang telah di rencanakan.

3. Penentuan waktu dan tempat kegiatan

Penentuan jadwal dan tempat kegiatan dipertimbangkan sesuai dengan keadaan sasaran dan pihak panitian kegiatan sehingga tujuan kegiatan bisa

tercapai dengan baik. Usulan waktu untuk melaksanakan program ini yaitu di bulan Oktober dan tempat kegiatan dilakukan di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung.

4. Penyusunan Rencana Kegiatan

Penyusunan rencana kegiatan dalam hal ini menentukan kegiatan apa saja yang akan dilakukan. Rencana kegiatan yang dibuat dapat memudahkan panitia dalam melaksanakan kegiatan yang akan dilakukan. Perencanaan ini disusun dan disesuaikan dengan waktu yang dibutuhkan dalam melakukan kegiatan sesuai dengan tujuan yang telah dibuat.

5. Koordinasi ke seluruh tim

Pada tahap ini panitia melakukan rapat koordinasi dengan semua pengurus, dari ketua hingga seksi-seksi, guna mencapai kesepakatan tim panitia.

6. Perencanaan Anggaran Biaya

Anggaran biaya penting direncanakan agar program kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar sesuai dengan yang telah diranccang. Perencanaan anggaran biaya disusun oleh panitia yang dikomandoi bendahara program, kemudian dikoordinasikan kepada penanggung jawab.

7. Konfirmasi Kegiatan dan Sasaran

Setelah sepakat dengan panitia, kegiatan dan waktu kegiatan, panitia akan mengonfirmasi kegiatan kepada sasaran. Bersamaan dengan itu juga dijelaskan secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan dalam program tersebut.

5.7.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan implementasi dari tahap perencanaan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah disusun. Tahap Pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pelaporan pelaksanaan kegiatan, sambutan kepala Yayasan RUTH Kota Bandung, kegiatan inti, serta diakhiri dengan evaluasi dan penutupan. Adapun kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, antara lain dapat dilihat pada tabel/matriks berikut ini.

Matriks 7. Jadwal kegiatan program

No	Kegiatan	Waktu	Tempat	Pelaksana
Hari Pertama (Senin, 04 Oktober 2025)				
1.	Pembukaan dan Sambutan	Pukul 08:30-09:30	Yayasan RUTH Kota Bandung	Kepala Yayasan RUTH Kota Bandung
2.	Pembuatan Kontrak Kelompok	Pukul 09:30-09:45	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial
3.	Sesi berbagi cerita dan emosi (<i>sharing session</i>)	Pukul 09:45-10:15	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial dan Perempuan KTD
4.	Penutup	Pukul 10:15-10:35	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial
Hari Kedua (Selasa, 05 Oktober 2025)				
1.	Evaluasi Hari Pertama	Pukul 08:30-09:30	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial

No	Kegiatan	Waktu	Tempat	Pelaksana
2.	Diskusi Tematik Mingguan	Pukul 09:30-10:15	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial dan Perempuan KTD
3.	Penutup	Pukul 10:15-10:30	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial
Hari Ketiga (Rabu, 06 Oktober 2025)				
1.	Evaluasi Hari Kedua	Pukul 08:30-09:30	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial
2.	Pembuatan “Pesan Harapan” atau “Kartu Dukungan”	Pukul 09:30-10:15	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial dan Perempuan KTD
3.	Sesi Dukungan <i>Peer-to-Peer</i>	Pukul 10:15-10:30	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial dan Perempuan KTD
4.	Penutup	Pukul 10:30-10:45	Yayasan RUTH Kota Bandung	Pekerja Sosial

5.7.3 Tahap Pengakhiran

Adapun tahap-tahap pengakhiran dalam penelitian ini, dilakukan sebagai berikut :

1. Evaluasi

Kegiatan evaluasi merupakan usaha untuk mengukur sejauh mana keefektifan antara metode dan teknik yang telah digunakan dan dapat mencapai tujuan serta menilai apakah proses kegiatan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik dan

sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Adapun evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi proses dan evaluasi hasil.

Evaluasi Proses yaitu evaluasi yang bertujuan untuk melihat bagaimana pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan berlangsung. Pada evaluasi proses yang dilakukan yaitu penanggung jawab dan seluruh panitia mengevaluasi proses program yang telah dilakukan. Adapun yang dievaluasi yaitu mengenai persiapan dari tim/panitia pelaksanaan kegiatan, persiapan rancangan kegiatan, ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan, partisipasi lanjut usia dalam kegiatan, penerapan metode dan teknik yang digunakan, dan penerimaan sistem sasaran terhadap program yang dilaksanakan.

Evaluasi hasil memiliki tujuan untuk mengetahui keefektifan program yang telah dilakukan dalam peningkatan resiliensi perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung. Adapun evaluasi hasil yang perlu diperhatikan yaitu terkait pengaruh program terhadap sistem pelayanan di Yayasan RUTH, manfaat yang dirasakan sistem sasaran terhadap program yang dilaksanakan, kesanggupan dalam melanjutkan program, manfaat dan tanggapan dari Pekerja Sosial Yayasan RUTH, hal ini dapat dilihat dari tanggapan dan masukan yang diberikan pada saat penutupan. Selain itu adalah motivasi dari pekerja sosial yayasan dalam memberikan pelayanan kedepannya.

2. Penutupan Program

Setelah melakukan evaluasi, pelaksana program akan menutup kegiatan. Seksi acara akan membuat kesimpulan dari program tersebut, dan mengakhirinya. Serta dalam penutupan ini juga penanggung jawab akan membubarkan kepanitian.

3. Dokumentasi dan Tindak Lanjut

Yaitu melakukan dokumentasi kegiatan program, termasuk foto, video, dan catatan. Dokumentasi ini digunakan untuk laporan program dan sebagai bahan evaluasi program selanjutnya. Tindak lanjut program dilakukan berdasarkan hasil evaluasi. Tindak lanjut dapat berupa perbaikan program, pengembangan program baru.

5.8 Rencana Anggaran Biaya (RAB)

Anggaran merupakan hal yang sangat untuk mendukung pelaksanaan program kegiatan agar dapat berjalan dengan baik. Sumber dana program

“Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*self help group*) di Yayasan RUTH Kota Bandung berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat, serta penentuan harga satuannya mengacu pada Keputusan Gubernur Jawa Barat Nomor 910/kep.356-118 bpkad/2022 tentang Standar Biaya Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat Tahun Anggaran 2023.

Adapun rencana anggaran biaya yang diperlukan dapat dilihat pada matriks berikut ini.

Matriks 8. Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Biaya Satuan (Rp)	Volume	Jumlah (Rp)
1.	Operasional Kegiatan			
	1) ATK	150.000	1 Paket	150.000
	2) Spanduk	50.000	2 Meter	100.000
	3) Dokumentasi & Pelaporan	250.000	1 Paket	250.000

No	Uraian	Biaya Satuan (Rp)	Volume	Jumlah (Rp)
	4) Kertas Origami/Asturo	100.000	50 Lembar/1Paket	100.000
2.	Konsumsi			
	1) Konsumsi Rapat Panitia	30.000	8 Pcs x 3 Kali	240.000
	2) Konsumsi Kegiatan	20.000	15 Pcs x 3 Kali	300.000
3.	Honorarium			
	1) Pekerja Sosial Yayasan RUTH Kota Bandung	750.000	1 Orang	750.000
	2) Penanggung Jawab	500.000	1 Orang	500.000
	3) Ketua	500.000	1 Orang	500.000
	4) Sekretaris	400.000	1 Orang	400.000
	5) Bendahara	400.000	1 Orang	400.000
	6) Seksi-Seksi	300.000	3 Orang	900.000
4.	Transportasi			
	1) Transportasi Narasumber	150.000	1 Kali	150.000
Total				4.740.000

Sumber : Data Penelitian Tahun 2025

Sumber pembiayaan diperoleh melalui

1. Yayasan Rumah Tumbuh Harapan

2. Para Donatur tetap, diantaranya :

1) Ibu Melina

2) Mamy Kyu

- 3) Ibu Stefani
- 4) OM
- 5) Ibu Reyna
- 6) CV Blessing
- 7) Bpk. Jeffry
- 8) Fitwear ID Bandung
- 9) Mrs. Kesley
- 10) Bpk. Adi
- 11) Ibu Sherly Ernawati
- 12) Another Charity Project
- 13) Kel. By Samuel
- 14) Ibu Novi
- 15) Bpk. Agung
- 16) Sekolah Tinggi Farmasi Indonesia
- 17) LCB Sejahtera
- 18) TKK Bina Bakti 1
- 19) Ibu Indriyani Pardede
- 20) Bpk. Kurnia Sutedja dan Ibu Sansan
- 21) Ibu Sianty
- 22) Bpk Willy
- 23) Ka Ivanna Widjaya
- 24) Ibu Jessica Lie

5.9 Indikator Keberhasilan

Program peningkatan resiliensi perempuan KTD terhadap regulasi emosional yang lemah melalui pembentukan kelompok bantu diri (*self help group*) di Yayasan RUTH Kota Bandung dapat dikatakan berhasil jika tujuan dari program ini dapat tercapai. Adapun indikator keberhasilan dari program ini dapat dilihat pada tabel/matriks di bawah ini:

Matriks 9. Indikator Keberhasilan Program

Indikator	Sebelum Program	Sesudah Program
Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) terhadap emosi yang dirasakan yang nantinya hal tersebut dapat memicu stress atau frustrasi	Terdapat beberapa perempuan KTD yang memiliki kesadaran diri rendah sehingga membuat mereka mudah stress dan frustrasi apalagi jika mereka keseringan <i>overthinking</i> .	Adanya peningkatan terkait Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) terhadap emosi yang dirasakan yang nantinya hal tersebut dapat memicu stress atau frustrasi Perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung.
Kemampuan mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, takut dan cemas secara sehat	Perempuan KTD belum bisa mengelola/mengontrol emosi negatif saat mereka marah, sedih, takut dan juga cemas sehingga responnya ialah emosi tidak sehat.	Adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, takut dan cemas secara sehat Perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung.
Ruang aman bagi perempuan KTD untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan tanpa adanya stigma	Beberapa perempuan KTD yang masih tertutup dan sering memendam masalah mereka karena merasa bahwa ketika mereka berbagi cerita atau pengalaman yang mereka rasakan hal tersebut akan membuat orang lain memberikan pandangan negatif kepada mereka	Tersedianya ruang aman bagi perempuan KTD untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan tanpa adanya stigma Perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung.

Indikator	Sebelum Program	Sesudah Program
	seperti stigma atau labeling yang negatif.	
Kecenderungan <i>self-blame</i> dan <i>self-harm</i>	Ada beberapa perempuan KTD yang masih melakukan <i>self-blame</i> dan <i>self-harm</i> ketika mereka berada pada situasi atau kondisi yang tertekan karena tidak tahu harus berbuat apa dan karena adanya perasaan putus asa, rendah diri dan merasa tidak berharga.	Mengurangi kecenderungan <i>self-blame</i> dan <i>self-harm</i> melalui interaksi yang suportif dan reflektif dalam kelompok.
Ketahanan psikologis (resiliensi) dalam menghadapi tekanan sosial, stigma, dan ketidakpastian masa depan.	Ada beberapa perempuan KTD yang sangat tertekan dalam menghadapi tekanan sehingga ketahanan psikologis mereka kurang/rendah.	Memperkuat ketahanan psikologis (resiliensi) dalam menghadapi tekanan sosial, stigma, dan ketidakpastian masa depan.

Sumber : Data Peneliti Tahun 2024

5.10 Analisis Kelayakan Program

Analisis kelayakan program ini menggunakan analisis SWOT (*Strenght, Weakness, Opportunity, Threat*). Konsep analisis SWOT merupakan sebuah konsep yang digunakan untuk menganalisis faktor internal berupa *strength* (kekuatan), *weakness* (kelemahan) serta digunakan untuk menganalisis faktor eksternal berupa *opportunity* (peluang) dan *threat* (ancaman). Analisis kelayakan program dapat dilihat pada tabel/matriks berikut:

Analisis SWOT Program Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*self help group*) di Yayasan RUTH Kota Bandung, sebagai berikut :

Matriks 10. Analisis SWOT Program Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*self help group*)

Internal	Kekuatan (<i>Strenght</i>)	Kelemahan (<i>Weakness</i>)
Eksternal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan dan motivasi yang baik serta apresiasi dari pekerja sosial maupun pegawai di Yayasan RUTH untuk program ini dapat memberikan pelayanan yang lebih baik lagi kedepannya kepada perempuan KTD. 2. Terdapat Sumber Daya Manusia (SDM) untuk menjalankan program ini 3. Antusiasme dari perempuan KTD yang memberikan pandangan positif tentang program ini serta adanya dukungan yang positif. 4. Adanya keinginan perempuan KTD untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. 5. Terdapat sarana prasarana yang memadai sebagai pendukung pelaksanaan program kegiatan. 6. Mendapatkan dukungan kerjasama kegiatan dari luar yayasan 7. Dibantu fasilitasi oleh Yayasan RUTH dalam kegiatan ini seperti ruangan dan alat-alat untuk menunjang kegiatan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanakan kegiatan yang dikhawatirkan tidak dapat berjalan secara efektif karena jadwal kegiatan yang dilakukan oleh perempuan KTD di Yayasan padat sehingga tidak bisa dalam tiga hari berturut-turut sekaligus. 2. Dikhawatirkan tantangan pasca kelompok yang mana setelah program berakhir, peserta mungkin kehilangan dukungan dan kembali pada lingkungan yang tidak suportif.
	Peluang (<i>Opportunities</i>)	Strategi SO (Kekuatan Peluang)
1. Dukungan dari Dinas Sosial dan Pemerintahan Provinsi Jawa Barat yang	1. Melakukan <i>team building</i> dengan baik untuk menjalankan program.	1. Melakukan persiapan yang matang baik jadwal program maupun anggaran dengan cara kerjasama <i>sponsorship</i> .

<p>senantiasa mendukung berbagai</p> <p>2. Sebagai sarana untuk mendukung dan menggalakkan program pemerintah dalam mewujudkan perempuan KTD yang lebih baik dan maju.</p> <p>3. Membantu pihak pemerintah dalam mensosialisasikan program yang terkait pelayanan sosial perempuan KTD.</p>	<p>2. Memaksimalkan sarana dan prasarana yang tersedia.</p>	<p>2. Memberikan dukungan kegiatan positif kepada perempuan KTD agar dapat berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan.</p> <p>3. Merancang kegiatan yang sesuai dengan kemampuan lanjut usia</p>
Ancaman (<i>Threats</i>)	Strategi ST (Kekuatan-Ancaman)	Strategi WT (Kelemahan-Ancaman)
<p>1. Keterbatasan koordinasi antar pelaksana kegiatan.</p>	<p>1. Melakukan kesepakatan waktu sebelum melakukan koordinasi dengan pihak terkait.</p>	<p>1. Meningkatkan koordinasi antar pelaksana kegiatan untuk memastikan program berjalan efektif.</p>

Sumber : Data Peneliti Tahun 2025

Matriks 10, menunjukkan bahwa analisis kelayakan program yang telah direncanakan tentang meningkatkan resiliensi perempuan KTD melalui program pembentukan kelompok bantu diri (*self help group*) di Yayasan RUTH Kota Bandung dengan model analisis SWOT memiliki Kekuatan (*Strenght*) dan Peluang (*Opportunity*) lebih banyak daripada Kelemahan (*Weakness*) dan Ancaman (*Threat*). Program program pembentukan kelompok bantu diri (*self help group*) di Yayasan RUTH Kota Bandung memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan resiliensi perempuan KTD. Namun, program ini juga memiliki beberapa kelemahan dan ancaman yang perlu dipertimbangkan. Dengan demikian program tersebut

memiliki tingkat kelayakan yang baik untuk diselenggarakan. Disisi lain, untuk mengurangi dampak dari kelemahan dan ancaman yang ada, serta berjalannya kegiatan dengan lebih efektif dan efisien, tim pelaksana harus berkoordinasi dengan para peserta untuk memberikan gambaran pelaksanaan kegiatan, kemudian memberikan pembekalan untuk menyiapkan peserta supaya ketika kegiatan berlangsung peserta mempunyai dasar pengetahuan yang cukup. Selanjutnya tim juga harus berkoordinasi dengan pihak Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat untuk meminta saran terkait program yang akan dilaksanakan, sehingga kemungkinan-kemungkinan yang tidak diharapkan bisa segera diantisipasi.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji secara mendalam mengenai Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung. Resiliensi ialah sebuah proses interaktif yang kompleks serta melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan bermasyarakat yang jangkauannya lebih luas. Resiliensi juga dapat dipandang sebagai fenomena yang bersifat “fluid” antarwaktu, Meichenbaum (dalam Hendriani, 2018).

Individu yang resilien tidak serta merta di pandang hanya dalam satu aspek saja karena mungkin saja individu resilien pada suatu tahap perkembangan tetapi tidak pada tahap perkembangan lainnya. Pada penelitian yang dilakuakn oleh peneliti ini terdapat 3 aspek utama yang diteliti yaitu kegigihan (*tenacity*), kekuatan (*streght*) dan optimisme (*optimism*). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilakukan melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah 4 orang lanjut usia dan 1 orang pekerja sosial di Yayasan RUTH Kota Bandung. Adapun karakteristik informan yaitu perempuan dengan kehamilan tidak di inginkan yang tinggal dan mendapatkan pelayanan di Yayasan RUTH Kota Bandung. Adapun rentan informan yaitu 20-25 tahun dengan usia kehamilan 6-8 bulan. Adapun pendidikan rata-rata informan yaitu SMA/SMK, dan sedang menempuh pendidikan S1.

Dapat di simpulkan dari hasil penelitian dari tiga aspek yaitu *tenacity*, *streght* dan optimisme ialah dalam, dapat dijabarkan hasil penelitian dari tiga aspek tersebut sebagai berikut :

1. Aspek *tenacity* (kegigihan)

Ditemukan bahwa sebagian besar informan menunjukkan kapasitas yang kuat untuk bertahan dan berjuang menghadapi tantangan berat yang timbul dari pengalaman KTD. Ketahanan mental menjadi fondasi utama yang memungkinkan mereka untuk tetap berpikir jernih, mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap keputusan, dan tidak terburu-buru mengambil langkah yang merugikan diri sendiri. Beberapa informan juga menjaga fokus dan semangat dengan cara yang beragam, mulai dari membaca ulang daftar tujuan hidup, menghindari distraksi eksternal, hingga mengelola pikiran berlebihan yang berpotensi melemahkan konsentrasi mereka. Meskipun rasa frustrasi tidak bisa dihindari, strategi yang digunakan untuk mengatasinya pun beragam dari teknik menenangkan diri hingga, dalam beberapa kasus, respons yang maladaptif seperti menyakiti diri.

Informan juga menunjukkan usaha dalam mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi, dengan sebagian memilih jalan adaptif seperti belajar dari kegagalan, sementara yang lain cenderung menyerah ketika dihadapkan pada hambatan. Menariknya, meskipun latar belakang dan cara menyikapi kesalahan berbeda, sebagian besar informan menunjukkan refleksi diri dan dorongan untuk tumbuh serta bertanggung jawab atas masa depan mereka. Motivasi yang bersumber dari dalam diri, anak, maupun dukungan sosial menjadi energi yang memperkuat semangat mereka untuk terus melangkah. Mereka juga menunjukkan keterbukaan terhadap kritik sebagai bagian dari proses perbaikan diri, meskipun ada yang selektif dalam menerima kritik tersebut. Hal ini berkaitan dengan konsistensi berusaha dan komitmen, terdapat variasi yang mencerminkan tingkat daya juang yang berbeda, di mana sebagian informan tetap

gigih meski hasil belum sesuai harapan, sementara sebagian lainnya mudah menyerah dalam tekanan yang terus-menerus. Kontrol diri dan disiplin juga menjadi indikator penting; informan yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih tenang dan terarah, sedangkan kurangnya disiplin menjadi hambatan tersendiri dalam menjaga motivasi dan konsistensi terhadap tujuan.

2. Pada aspek *strength* (kekuatan)

Ditemukan informan memperlihatkan bagaimana kekuatan internal dan eksternal bekerja secara sinergis dalam membentuk ketahanan mereka. Kekuatan ini tampak dalam berbagai bentuk, seperti kemampuan mengatasi emosi negatif, mengelola stres, dan membangun kepercayaan diri di tengah tekanan. Strategi coping yang digunakan bervariasi dari pencarian validasi emosional, menyibukkan diri, hingga bersikap acuh pada kritik. Beberapa informan juga menunjukkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosi dan menstabilkan reaksi emosional melalui dukungan sosial, ibadah, atau refleksi diri yang mendalam. Sumber kekuatan yang diakses pun sangat beragam, mulai dari refleksi dan nilai-nilai diri, dukungan dari keluarga, komunitas, hingga kekuatan spiritual yang memberikan ketenangan batin dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan.

3. Pada aspek *optimism* (optimisme)

Ditemukan bahwa dari pandangan positif informan terhadap masa depan dan keyakinan bahwa mereka dapat melalui situasi sulit dengan hasil yang lebih baik. Harapan terhadap kehidupan yang lebih baik, peran sebagai ibu, dan cita-cita pendidikan menjadi motivasi utama yang menguatkan mereka untuk terus bertahan. Sebagian besar informan mampu melihat tantangan sebagai bagian dari proses

pertumbuhan, serta berupaya menjaga pikiran positif meskipun dihadapkan pada ketidakpastian. Namun demikian, terdapat perbedaan dalam sejauh mana informan mampu mempertahankan optimisme, terutama pada mereka yang masih dibayangi oleh trauma atau kurang mendapat dukungan emosional. Dengan demikian, optimisme menjadi aspek penting dalam resiliensi, namun tetap bergantung pada kemampuan individu dalam membingkai pengalaman serta ketersediaan sumber daya psikososial yang mendukung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa masalah utama dan yang menjadi urgensi saat ini di Yayasan RUTH ialah regulasi emosi yang rendah yang mana hal tersebut terdapat pada aspek kegigihan (*tenacity*) dan aspek (*strenght*). Adapun masalah tersebut ialah sebagian informan mengalami *overthinking*, *self blame*, hingga *self harm*, isolasi sosial saat menghadapi kegagalan atau frustrasi. Selain itu juga perempuan KTD menunjukkan ketergantungan pada dukungan eksternal dan memiliki kecenderungan emosional yang belum seimbang, yang berpotensi memperburuk ketahanan diri saat menghadapi stigma ataupun penolakan sosial. Dengan melihat gejala-gejala masalah yang ada dalam resiliensi perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung, permasalahan yang dominan, dapat ditangani serta menjadi urgensi untuk dapat di selesaikan yaitu terkait dengan regulasi emosi perempuan KTD yang lemah.

Maka atas dasar itulah peneliti mengusulkan program “Pembentukan Kelompok Bantu Diri (*Self Help Group*) di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) melalui dukungan emosional

berbasis kelompok, guna memperkuat resiliensi dan mengurangi dampak psikologis negatif seperti stres karena terlalu *overthinking*, *self blame*, *self harm* dan isolasi sosial perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung. Metode yang digunakan pada program yang diusulkan tersebut ialah metode *social case work*. Teknik yang digunakan ialah fasilitasi kelompok, pemberdayaan, refleksi, modeling, pemecahan masalah kolaboratif, serta evaluasi partisipatif. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pembentukan kontrak kelompok, *sharing session*, diskusi tematik mingguan, pembuatan pesan harapan atau kartu dukungan serta dukungan *peer-to-peer*.

6.2 Saran

6.2.1 Saran/Rekomendasi

Berikut ialah saran-saran penelitian kepada Yayasan RUTH Kota Bandung, Pekerja Sosial dan Pegawai Yayasan RUTH serta para perempuan KTD, diantaranya sebagai berikut :

1. Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung
 - 1) Merealisasikan desain program yang telah dirumuskan oleh peneliti dan mengembangkan program tersebut agar nantinya lebih baik dan membawa dampak positif serta bermanfaat bagi Yayasan RUTH secara khusus perempuan KTD
 - 2) Mengoptimalkan serta mendayagunakan pihak-pihak yang dapat dilibatkan dalam program dimaksud di Yayasan RUTH Kota Bandung.
 - 3) Menambah jumlah pekerja sosial ataupun pegawai agar dapat bekerja sesuai dengan tupoksi profesi masing-masing dan tidak menumpuk tugas dan tanggung jawab dengan jumlah pekerja yang sedikit.

2. Pekerja Sosial

- 1) Melakukan evaluasi kegiatan setelah kegiatan berlangsung dalam bentuk pelaporan secara tertulis sebagai arsip untuk mengukur ketercapaian kegiatan yang telah dilakukan kepada klien/penerima manfaat yakni perempuan KTD di Yayasan RUTH.
- 2) Lakukan supervisi rutin dan refleksi pribadi agar tidak mengalami *burnout*.
- 3) Menjaga koordinasi dan komunikasi dalam menjalankan setiap program kegiatan yang ada
- 4) Mengevaluasi program untuk meningkatkan resiliensi perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung.

6.2.2 Saran Penelitian Lanjutan

Peneliti telah memberikan gambaran mengenai hasil penelitian mengenai resiliensi perempuan KTD di Yayasan RUTH Kota Bandung. Peneliti berharap akan adanya penelitian lebih lanjut yang menunjang dan mendukung hasil penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan yang berbeda yaitu pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian ini dipilih untuk mewakili sampel penelitian secara lebih menyeluruh tentang resiliensi perempuan KTD di Yayasan. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti terkait dengan proses adopsi yang dilakukan oleh Yayasan RUTH.

Penelitian ini akan dilaksanakan sesuai langkah-langkah yang telah disepakati bersama sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan, sehingga diharapkan dapat terlaksana dengan baik sesuai langkah-langkah tersebut. Langkah-langkah dan

jadwal penelitian tentang resiliensi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) sebagai berikut:

1. Literatur Review, dapat dilakukan sebelum dan sesudah pengajuan judul atau dalam proses penyusunan proposal. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran awal mengenai konsep-konsep dan teori pendukung tentang resiliensi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD);
2. Penjajagan, merupakan suatu langkah awal untuk mengetahui lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian yaitu dan untuk memastikan kembali apakah ada atau tidaknya masalah yang telah ditentukan;
3. Penyusunan proposal penelitian, dilakukan sebagai suatu persyaratan untuk mengikuti seminar proposal penelitian yang selanjutnya dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian;
4. Penyusunan Instrumen, yaitu penyusunan instrumen penelitian yang berbentuk pertanyaan yang akan dijadikan sebagai pedoman dalam pengumpulan data pada saat melakukan penelitian tentang resiliensi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD);
5. Pelaksanaan Pengumpulan Data, yaitu dilakukan sesuai dengan instrumen berupa angket atau kuesioner pedoman wawancara pedoman observasi dan pedoman studi dokumentasi sebagai bahan untuk melakukan analisis yang akan dijadikan dalam hasil penelitian;
6. Pengolahan Data dan Analisis Data, dilakukan untuk mendapatkan suatu kesimpulan tentang hasil penelitian tentang "resiliensi perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)";

7. Bimbingan dan Penyusunan Skripsi, bertujuan agar penulisan hasil penelitian yang dapat disajikan dalam skripsi sesuai dengan aturan penulisan yang bersifat;
8. Sidang Skripsi, merupakan suatu kegiatan untuk mempertanggungjawabkan secara ilmiah hasil dari penelitian yang telah disajikan dalam skripsi;
9. Perbaikan Skripsi, peneliti memperbaiki naskah skripsi yang telah dikoreksi oleh penguji.

DAFTAR PUSTAKA

- Afwan Nerisa (2019). Ilmu Kesejahteraan Sosial. Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Afwan Nerisa. (2019:176-177). Peran Pekerja Sosial Dalam Penyembuhan Traumatik Untuk Keberlangsungan Hidup Korban; Studi Kasus Pada Korban Kehamilan Tidak Diinginkan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. Yogyakarta. Jurnal.
- Bambang Rustanto (2015). Penelitian Kualitatif Pekerjaan Sosial. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Dunn Dana & Waler, D.V (2009). Menganalisis Masalah-Masalah Sosial. Bandung: STKS Bandung
- Dwi H Sukoco (1992). Profesi Pekerjaan Sosial. Koperasi Mahasiswa Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial Bandung. Bandung
- Fitrah, Muh. (2018). Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Girsang Lesterina (2020). Studi Kualitatif Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja Di Kelurahan Saribulodok Kecamatan Silimakuta Kabupaten Simalungun. Sumatera Utara : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nauli Husada.
- Harahap, Nursapia. (2020). Penelitian kualitatif.
- Hendriani Wiwin (2018). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Jakarta Timur: Prenadamedia Group (Divisi Kencana)
- Ipmawati, Hayinah, and Sri Lestari M. Si Psikolog (2019). Resiliensi anak korban kekerasan seksual yang dilakukan oleh keluarga. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kase, Anjarima Devitri, Dwi Sarwindah Sukiati, and Rahma Kusumandari. (2023: 301-311). Resiliensi remaja korban kekerasan seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles dan Huberman." *INNER: Journal of Psychological Research* 3.2
- Moleong Lexy (2019). Metode Penelitian Kualitatif. Remadja Karya. Edisi Revisi
- Nurhikmah Sopi (2018). Pendampingan Korban Kekerasan Seksual Terhadap Anak Melalui Pendekatan Pekerjaan Sosial.

- Paliyama, Jean Klara, Ellya Susilowati, and E. Rahayuningsih. (2021:108-125)". Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Kota Bandung." *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)* 3.02.
- Theofani, E. (2020). Resiliensi pada Wanita yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan. *JURNAL DIVERSITA*, 6(1), 87–94.
- Zakiah, Ummu, and Hironima Niyati Fitri. (2020:128-133). Gambaran kehamilan remaja ditinjau dari umur, penyebab kehamilan dan kontak pertama dengan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang." *CHMK Midwifery Scientific Journal*.
- Yin Robert (2018). *Case Study Research And Applications Design And Methods*. Cosmos Corporation Sage. Los Angeles. London. *Sixth Edition*
- Zakiah, Ummu, and Hironima Niyati Fitri. (2020:128-133). Gambaran kehamilan remaja ditinjau dari umur, penyebab kehamilan dan kontak pertama dengan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang." *CHMK Midwifery Scientific Journal* 3.1

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL BANDUNG
Jalan Ir. H. Juanda Nomor 367 Bandung 40135 Telepon 022-2504838, 2501330
Faks. 022-2502962, website:www.poltekesos.ac.id, e-mail:humas@poltekesos.ac.id



Nomor : 0477/6.1.8/KS.01.02/02/2025 Bandung, 19 Februari 2025
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.

**Pimpinan Pimpinan Yayasan Rumah Tumbuh Harapan
Jl. Cihanjuang No.123b, Cihanjuang, Kec. Parongpong,
Kab. Bandung Barat, Jawa Barat 40559**

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan di Politeknik Kesejahteraan Sosial (Poltekesos) Bandung, mahasiswa:

Nama : Yuli A Sariwating
NRP : 2104061
Prodi : Pekerjaan Sosial Program Sarjana Terapan

Akan menyusun skripsi tentang:

""Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung""

Sehubungan hal tersebut di atas, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin mahasiswa yang bersangkutan melaksanakan penelitian di wilayah/instansi yang Bapak/Ibu pimpin mulai tanggal **24 Februari s.d 24 April 2025**.

Atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Kepala Bagian
Administrasi Akademik dan Umum

Dra. Evi Nurhayati, M.Si
NIP. 197011251994032003

Tembusan disampaikan kepada :

1. Direktur Poltekesos Bandung (sebagai laporan)
2. Peringgal



Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN BANDUNG**

SK Kementerian Hukum dan HAM RI

Nomor AHU- 380. AH.01.04. Tahun 2011 Tanggal: 21 Juni 2011

Yayasan
Rumah Tumbuh Harapan
Bandung

Jl. Cihanjuang No.123B RT.02/RW.03, Desa Cihanjuang, Kec. Parongpong, Kab. Bandung Barat, Jawa Barat
Tlp. +62 85315291838, Email : ruthbandung@gamil.com

SURAT KETERANGAN

001.09/RUTH/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Sumarno**Jabatan** : Ketua Yayasan Rumah Tumbuh Harapan

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yuli Amelya Sariwating**NRP** : 2104061**Perguruan Tinggi** : Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan terhitung mulai tanggal 24 Februari 2025 sampai dengan 24 April 2025 dengan judul penelitian **“Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung”**

Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan baik dan sesuai dengan prosedur serta etika yang berlaku di lingkungan yayasan. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 12 Juni 2025

Ketua Yayasan Rumah Tumbuh Harapan

Devi Sumarno, S.T., M. Pd

Lampiran 3 Skenario Wawancara

SKENARIO WAWANCARA

RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI

INGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN

KOTA BANDUNG

No	ASPEK	KETERANGAN
1.	Tujuan	Memperoleh informasi yang mendalam tentang: <ol style="list-style-type: none"> 1. Karakteristik Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) 2. <i>Tenacity</i> (kegigihan) dalam hal kemampuan serta sikap yang dimiliki Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) untuk mengontrol diri dalam menghadapi situasi sulit dan menantang 3. <i>Strenght</i> (kekuatan) dalam hal kapasitas Perempuan dengan Kehamilan Yang Tidak Diinginkan (KTD) untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman di masa lalu 4. <i>Optimism</i> (optimisme) Perempuan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) merefleksikan kecenderungan untuk melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial
2.	Teknik	Wawancara mendalam (<i>indepth interview</i>)
3.	Waktu	Menyesuaikan dengan kondisi di lapangan
4.	Lokasi	Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung
5.	Informan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien VRP 2. Klien SRH 3. Klien PN 4. Klien CEU 5. Pekerjaan Sosial AK
6.	Proses Wawancara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menentukan informan yang sesuai 2. Memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan 3. Meminta kesediaan informan untuk diwawancarai dan di dokumentasi sebagai bahan penelitian 4. Memberikan pertanyaan dengan pertanyaan yang sudah dibuat di pedoman 5. Meminta izin kepada informan untuk memasukan jawaban hasil hasil dari wawancara dan kesedian informan untuk peneliti datang kembali jika ada data yang belum lengkap

		6. Mengakhiri wawancara dengan mengucapkan terimakasih dan berpamitan.
--	--	--

Lampiran 4 Skenario Observasi

SKENARIO OBSERVASI

**RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI
INGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG**

No	ASPEK	KETERANGAN
1.	Tujuan	Untuk melakukan pengamatan dan untuk memperoleh informasi yang di dapat secara langsung mengenai gambaran umum Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Bandung
2.	Teknik	Observasi
3.	Waktu	Menyesuaikan dengan kondisi di lapangan
4.	Lokasi	Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Bandung
5.	Informan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pekerja sosial yang sedang melakukan kegiatan/kelas-kelas kepada penerima manfaat/klien perempuan KTD di RUTH 2. Penerima Manfaat dalam hal ini perempuan KTD di Yayasan RUTH secara keseluruhan
6.	Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendatangi tempat atau ruangan yang akan dilakukan observasi 2. Memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan 3. Meminta izin kepada penyelenggara kegiatan/kelas kepada klien perempuan KTD 4. Melakukan observasi dan pengamatan selama proses tersebut berlangsung 5. Aspek yang akan di amati di catat, di dokumentasi dan di rekam
7.	Alat yang digunakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surat izin penelitian 2. Alat Tulis (ATK) 3. Buku catatan 4. <i>Handphone</i> (kamera dan <i>record</i>)

8.	Hal yang diamati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gambaran Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) 2. Gambaran kondisi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) setelah mendapat kegiatan/kelas tersebut
----	------------------	--

Lampiran 5 Skenario Studi Dokumentasi

SKENARIO STUDI DOKUMENTASI

**RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI
INGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG**

No	ASPEK	KETERANGAN
1.	Tujuan	Untuk memperoleh dokumen dan informasi secara langsung mengenai Resiliensi Perempuan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) Di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Kota Bandung
2.	Teknik	Studi dokumentasi
3.	Waktu	Menyesuaikan dengan kondisi di lapangan
4.	Lokasi	Yayasan Rumah Tumbuh Harapan (RUTH) Bandung
5.	Dokumen yang diperlukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Profil dan gambaran umum mengenai Yayasan RUTH 2. Data Perempuan KTD di Yayasan RUTH 3. Dokumen yang terkait Resiliensi Perempuan KTD di Yayasan RUTH
6.	Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan 2. Meminta izin dan kesediaan untuk memberikan dokumen yang diperlukan dalam penelitian 3. Mengkaji data dokumen yang telah di peroleh
7.	Alat yang digunakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surat izin penelitian 2. Alat Tulis (ATK) 3. Buku catatan 4. <i>Handphone</i> (kamera dan <i>record</i>)

Lampiran 6 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI

INGINKAN DI YAYASAN RUMAH TUMBUH HARAPAN

KOTA BANDUNG

No	Aspek Karakteristik Perempuan KTD
1.	<p data-bbox="279 763 1474 831">Siapa nama anda ?</p> <p data-bbox="279 837 1474 1032">Jawaban :</p>
2.	<p data-bbox="279 1039 1474 1106">Berapa Usia Anda saat ini?</p> <p data-bbox="279 1113 1474 1308">Jawaban :</p>
3.	<p data-bbox="279 1314 1474 1382">Kapan dan dimana anda lahir?</p> <p data-bbox="279 1388 1474 1543">Jawaban :</p>
4.	<p data-bbox="279 1550 1474 1617">Apa pendidikan atau pekerjaan anda saat ini?</p> <p data-bbox="279 1624 1474 1778">Jawaban :</p>
	<p data-bbox="279 1785 1474 1814">Dimana anda tinggal?</p>

5.	Jawaban :
No	Aspek <i>Tenacity</i> (Kegigihan)
1.	Bagaimana anda merespon kegagalan atau hambatan dalam mencapai tujuan? Jawaban :
2.	Apakah anda tetap mencoba meskipun mengalami kesulitan berulang kali? Jawaban :

3.	Bagaimana strategi anda dalam menghadapi masalah yang sulit di selesaikan? Jawaban :
4.	Seberapa penting bagi anda untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan? Jawaban :
5.	Apa dampak dari memiliki ketahanan mental yang baik terhadap keputusan dan kehidupan sehari-hari anda? Jawaban :
	Bagaimana anda menjaga fokus dan semangat untuk mencapai target anda?

6.	Jawaban :
7.	Bagaimana anda mengatasi rasa frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana? Jawaban :
8.	Apakah anda mencari solusi alternatif ketika menghadapi kegagalan? Jawaban :
9.	Bagaimana anda menyikapi kesalahan yang telah anda lakukan? Jawaban :
10.	Mengapa anda perlu mengedepankan motivasi sebagai bentuk ketahanan diri dalam kondisi sulit yang anda hadapi Jawaban :
11.	Apakah anda bersedia menerima kritik dan menjadikannya sebagai bahan pembelajaran? Jawaban :
12.	Seberapa sering anda tetap berusaha meskipun hasilnya tidak langsung terlihat? Jawaban :
	Bagaimana anda mempertahankan komitmen terhadap suatu tujuan dalam waktu lama?

13.	Jawaban :
14.	Mengapa anda merasa bahwa kontrol diri untuk situasi saat ini perlu diterapkan? Jawaban :
15.	Apakah anda tetap disiplin dalam mencapai target yang sudah anda tetapkan? Jawaban :
No	Aspek <i>Strenght</i> (Kekuatan)
1.	Bagaimana anda mengatasi perasaan negatif saat menghadapi kesulitan? Jawaban :
2.	Apa yang membuat anda tenang dalam menghadapi situasi sulit? Jawaban :
3.	Bagaimana anda menyeimbangkan emosi ketika menghadapi tekanan? Jawaban :
4.	Mengapa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosional anda? Jawaban :
	Apa yang membuat anda tetap kuat ketika menghadapi tantangan besar?

5.	Jawaban :
6.	Bagaimana anda membangun keyakinan untuk tetap bertahan dalam kondisi sulit? Jawaban :
7.	Kenapa kekuatan mental dan ketahanan diri perlu dalam menghadapi situasi saat ini, dan mengapa hal itu penting untuk anda terapkan? Jawaban :
8.	Bagaimana anda melatih diri agar lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit? Jawaban :
9.	Bagaimana anda mengelola stress dan emosi agar tetap rasional saat menghadapi tantangan berat? Jawaban :
10.	Kekuatan seperti apa yang anda miliki dan bagaimana kekuatan itu mempengaruhi anda ketika mengalami masalah? Jawaban :
11.	Apakah anda merasa bahwa dalam situasi ini ada dukungan sosial yang membantu anda melewati masalah anda saat ini? Jawaban :
12.	Apakah dalam kondisi saat ini anda sering berbagi cerita dengan teman sekamar untuk mengalihkan pikiran negatif anda?

	Jawaban :
13.	Bagaimana anda mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan? Jawaban :
14.	Seberapa penting dukungan sosial dalam hal ini teman, pendamping atau pekerja sosial di Yayasan ini mempengaruhi anda? Jawaban :
15.	Mengapa anda merasa bahwa kekuatan sosial itu penting untuk anda? Jawaban :
No	Aspek <i>Optimism</i> (Optimisme)
1.	Bagaimana anda melihat masa depan anda dalam situasi anda saat ini? Jawaban :

2.	Apa yang membuat anda masih memiliki harapan sampai saat ini?
3.	Apakah anda percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi setelah melewati kesulitan dan mengapa? Jawaban :
	Bagaimana anda menyikapi kegagalan dan kekecewaan dalam hidup anda?

4.	Jawaban :
5.	Apakah anda menyadari dan mengapa anda perlu memiliki pandangan masa depan yang lebih baik?
	Jawaban :
6.	Apa yang biasanya anda lakukan ketika menghadapi situasi sulit?
	Jawaban :
7.	Bagaimana anda menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif dalam menghadapi tantangan?
	Jawaban :
8.	Apa yang biasanya menjadi sumber kekuatan agar anda tetap optimis?
	Jawaban :
9.	Apakah ada nilai atau prinsip hidup yang anda miliki agar anda tetap optimis?
	Jawaban :
10.	Seberapa penting respon positif itu mempengaruhi kekuatan anda saat ini untuk mengatasi masalah?
	Jawaban :
11.	Bagaimana anda dapat menafsirkan pengalaman buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih baik?

	Jawaban :
12.	Bagaimana anda menerapkan sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari? Jawaban :
13.	Apa langkah yang anda lakukan ketika menghadapi masalah besar? Jawaban :
14.	Seberapa sering anda mencari peluang dalam situasi sulit? Jawaban :
15.	Mengapa keyakinan diri dikatakan penting untuk anda saat ini dan bagaiman anda menerapkan keyakinan itu? Jawaban :

Lampiran 7 *Inform Consent* Informan

INFORM CONCENT INFOMAN “CEU”

POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL BANDUNG
Jalan Ir. H. Djuanda No.367 Telepon (022) 2504838 Bandung


Pernyataan Persetujuan Klien

Saudara akan didampingi oleh pekerja sosial/peneliti*) yang akan bekerjasama mengatasi kesulitan atau masalah yang dihadapi saudara. Pekerja Sosial/peneliti*) akan menerangkan secara jelas bagaimana kegiatan yang akan dilakukan untuk membantu Saudara, bagaimana peran pekerja sosial/peneliti *) dan bagaimana peranan saudara.

Apabila saudara setuju untuk bekerjasama, di bawah ini ada beberapa pernyataan. Berikan tanda checklist (✓) pada kolom setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan di sampingnya sesuai pilihan saudara dan tidak ada paksaan apapun.

Pernyataan	Setuju atau YA?	Tidak Setuju atau TIDAK?
Saya bersedia memberikan informasi tentang saya, keluarga saya atau yang terkait dengan kesulitan/ masalah yang saya alami	✓	
Apabila saya mengalami kesulitan untuk memberikan informasi kepada pekerja sosial/peneliti*) maka saya mengizinkan pekerja sosial/peneliti*) untuk bertanya kepada keluarga saya atau pihak lain yang mengetahui kesulitan/masalah saya	✓	
Untuk semua informasi yang telah saya berikan tentang saya, maka saya membolehkan untuk : a. Dicatat b. Direkam (suara) c. Dituliskan dalam laporan/penelitian	✓	
Apabila diperlukan, pekerja sosial/peneliti*) dapat memotret saya (dengan catatan wajah di buramkan, atau difoto dari belakang)	✓	
Apabila saya ingin mengetahui hasil catatan atau laporan pekerja sosial/peneliti *) tentang saya, maka saya diperbolehkan untuk membacanya	✓	
Semua informasi yang telah diberikan akan dijaga kerahasiaannya oleh pekerja sosial/peneliti*).	✓	
Apabila ada orang/pihak lain yang diperlukan untuk bekerjasama menangani kesulitan/masalah saya, maka orang/pihak tersebut boleh mengetahui kesulitan/masalah saya termasuk laporan yang telah ditulis pekerja sosial/peneliti *), sepanjang saya diberitahu	✓	
Saya bersedia bekerjasama dengan pekerja sosial/peneliti *) untuk memikirkan dan mendiskusikan tentang cara yang terbaik untuk menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	
Saya bersedia melaksanakan kegiatan yang diperlukan untuk dapat menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	

Saya bersedia untuk mendiskusikan dengan pekerja sosial/peneliti *) bagaimana hasil yang telah dicapai untuk menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	
Pekerja sosial/peneliti *) akan melakukan terminasi apabila kegiatan intervensi telah dilaksanakan.	✓	

Nama saya : Yuli A Sariwating Tanda tangan : 

Nama Informan : CEU

Tanggal : 20 Maret 2018

INFORM CONCENT INFOMAN "PNK"

POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL BANDUNG
Jalan Ir. H. Djuanda No.367 Telepon (022) 2504838 Bandung

Pernyataan Persetujuan Klien

Saudara akan didampingi oleh pekerja sosial/peneliti) yang akan bekerjasama mengatasi kesulitan atau masalah yang dihadapi saudara. Pekerja Sosial/peneliti*) akan menerangkan secara jelas bagaimana kegiatan yang akan dilakukan untuk membantu Saudara, bagaimana peran pekerja sosial/peneliti *) dan bagaimana peranan saudara. Apabila saudara setuju untuk bekerjasama, di bawah ini ada beberapa pernyataan. Berikan tanda checklist (✓) pada kolom setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan di sampingnya sesuai pilihan saudara dan tidak ada paksaan apapun.*


Pernyataan	Setuju atau YA?	Tidak Setuju atau TIDAK?
Saya bersedia memberikan informasi tentang saya, keluarga saya atau yang terkait dengan kesulitan/ masalah yang saya alami	✓	
Apabila saya mengalami kesulitan untuk memberikan informasi kepada pekerja sosial/peneliti*) maka saya mengizinkan pekerja sosial/peneliti*) untuk bertanya kepada keluarga saya atau pihak lain yang mengetahui kesulitan/masalah saya	✓	
Untuk semua informasi yang telah saya berikan tentang saya, maka saya membolehkan untuk : a. Dicatat b. Direkam (suara) c. Dituliskan dalam laporan/penelitian	✓	
Apabila diperlukan, pekerja sosial/peneliti*) dapat memotret saya (dengan catatan wajah di buramkan, atau difoto dari belakang)	✓	
Apabila saya ingin mengetahui hasil catatan atau laporan pekerja sosial/peneliti *) tentang saya, maka saya diperbolehkan untuk membacanya	✓	
Semua informasi yang telah diberikan akan dijaga kerahasiaannya oleh pekerja sosial/peneliti*).	✓	
Apabila ada orang/pihak lain yang diperlukan untuk bekerjasama menangani kesulitan/masalah saya, maka orang/pihak tersebut boleh mengetahui kesulitan/masalah saya termasuk laporan yang telah ditulis pekerja sosial/peneliti *), sepanjang saya diberitahu	✓	
Saya bersedia bekerjasama dengan pekerja sosial/peneliti *) untuk memikirkan dan mendiskusikan tentang cara yang terbaik untuk menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	
Saya bersedia melaksanakan kegiatan yang diperlukan untuk dapat menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	

Saya bersedia untuk mendiskusikan dengan pekerja sosial/peneliti *) bagaimana hasil yang telah dicapai untuk menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	
Pekerja sosial/peneliti *) akan melakukan terminasi apabila kegiatan intervensi telah dilaksanakan.	✓	

Nama saya : Yuli A Sariwating
 Nama Informan : PNK
 Tanggal : 15 Maret 2020


Tanda tangan :

INFORM CONCENT INFOMAN "SRH"

POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL BANDUNG Jalan Ir. H. Djuanda No.367 Telepon (022) 2504838 Bandung		
<p>Pernyataan Persetujuan Klien</p> <p>Saudara akan didampingi oleh pekerja sosial/peneliti*) yang akan bekerjasama mengatasi kesulitan atau masalah yang dihadapi saudara. Pekerja Sosial/peneliti*) akan menerangkan secara jelas bagaimana kegiatan yang akan dilakukan untuk membantu Saudara, bagaimana peran pekerja sosial/peneliti *) dan bagaimana peranan saudara.</p> <p>Apabila saudara setuju untuk bekerjasama, di bawah ini ada beberapa pernyataan. Berikan tanda checklist (V) pada kolom setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan di sampingnya sesuai pilihan saudara dan tidak ada paksaan apapun.</p>		
Pernyataan	Setuju atau YA?	Tidak Setuju atau TIDAK?
Saya bersedia memberikan informasi tentang saya, keluarga saya atau yang terkait dengan kesulitan/ masalah yang saya alami	✓	
Apabila saya mengalami kesulitan untuk memberikan informasi kepada pekerja sosial/peneliti*) maka saya mengizinkan pekerja sosial/peneliti*) untuk bertanya kepada keluarga saya atau pihak lain yang mengetahui kesulitan/masalah saya	✓	
Untuk semua informasi yang telah saya berikan tentang saya, maka saya membolehkan untuk :	✓	
a. Dicatat		
b. Direkam (suara)		
c. Dituliskan dalam laporan/penelitian		
Apabila diperlukan, pekerja sosial/peneliti*) dapat memotret saya (dengan catatan wajah di buramkan, atau difoto dari belakang)	✓	
Apabila saya ingin mengetahui hasil catatan atau laporan pekerja sosial/peneliti *) tentang saya, maka saya diperbolehkan untuk membacanya	✓	
Semua informasi yang telah diberikan akan dijaga kerahasiaannya oleh pekerja sosial/peneliti*).	✓	
Apabila ada orang/pihak lain yang diperlukan untuk bekerjasama menangani kesulitan/masalah saya, maka orang/pihak tersebut boleh mengetahui kesulitan/masalah saya termasuk laporan yang telah ditulis pekerja sosial/peneliti *), sepanjang saya diberitahu	✓	
Saya bersedia bekerjasama dengan pekerja sosial/peneliti *) untuk memikirkan dan mendiskusikan tentang cara yang terbaik untuk menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	
Saya bersedia melaksanakan kegiatan yang diperlukan untuk dapat menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	

Saya bersedia untuk mendiskusikan dengan pekerja sosial/peneliti *) bagaimana hasil yang telah dicapai untuk menyelesaikan kesulitan/masalah saya	✓	
Pekerja sosial/peneliti *) akan melakukan terminasi apabila kegiatan intervensi telah dilaksanakan.	✓	

Nama saya : Yuli A Sariwating
 Nama Informan : SRH
 Tanggal : 10 Maret 2025

Tanda tangan : 

Lampiran 8 Transkrip Pedoman Wawancara Mendalam

TRANSKIP PEDOMAN WAWANCARA MENDALAM
RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI YAYASAN RUMAH
TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG
“INFORMAN VRP”

No	Aspek Karakteristik Perempuan KTD
1.	Siapa nama anda ?
	Jawaban : VRP
2.	Berapa Usia Anda saat ini?
	Jawaban : 22 Tahun
3.	Kapan dan dimana anda lahir?
	Jawaban : 13 Maret 2025
4.	Apa pendidikan atau pekerjaan anda saat ini?
	Jawaban : Sedangmenempuhpendidikan S1 (Semester 7 menuju 8) di salah satu kampus
5.	Dimana anda tinggal?
	Jawaban : Saya berasal dari Kota Jogja
No	Aspek <i>Tenacity</i> (Kegigihan)

1.	Bagaimana anda merespon kegagalan atau hambatan dalam mencapai tujuan?
	Jawaban : Memilih untuk tidak terbuka kepada orang dan memilih memendam sendiri serta berusaha untuk mencajalan keluar sendiri. Sebetulnya memang dari dulu saya bukan orang yang terbuka dengan orang lain sehingga saya ketika menghadapi masalah ataupun menemui hambatan saya memilih untuk memendam semuanya sendiri nanti ada saat dimana saya tidak mampu untuk menampung semuanya sendiri barulah saya ke psikolog biasanya untuk dapat menceritakan atau menyampaikan apa yang saya rasakan kemudian dari hasil tersebut saya pikirkan lagi dan saya pertimbangkan lagi karena saya tidak bisa menelan apa yang di sampaikan itu mental mentah jadi saya mencoba untuk berpikir kembali untuk nantinya dapat saya simpulkan apa yang perlu saya lakukan atau solusi terbaik ketika mengalami kegagalan atau hambatan tersebut.
2.	Apakah anda tetap mencoba meskipun mengalami kesulitan berulang kali?

	<p>Jawaban : Tetap mencoba lagi dan meskipun gagal akan terus mencoba, saya punya suatu prinsip bahwa harus tetap dicoba lagi walaupun kadangkala hasil yang kita terima kadangkala tidak sesuai seperti yang saya alami sebelum sebelumnya tapi tidak salah juga jikalau kita mau untuk mencoba jadi saya jika mengalami kesulitan yang akan mencoba mencari jalan keluar dan memikirkan kira-kira apa yang perlu saya ubah agar kedepannya bisa mencapai apa yang saya impikan atau saya tetapkan sebagai tujuan saya. Saya pernah ada di posisi dimana saya mencoba namun gagal tetapi ada tekanan yakni dari orang tua saya bahwa saya harus serba bisa, harus menjadi kebanggaan orang tua dan apa yang menjadi keinginan saya, saya akan mencoba mengkesampingkan itu untuk memenuhi keinginan orang tua saya tapi apa yang mereka lakukan yakni dengan menjodohkan saya itu sangat membuat saya kecewa dan jadinya saya berpikir bahwa orang tua saya kenapa tidak pernah mau mendengarkan pendapat saya, saya tahu mereka mau yang terbaik buat saya tapi tidak harus mengkesampingkan keinginan saya seharusnya dan tidak harus memaksakan saya juga, saya sebagai anak juga merasa tertekan sebenarnya atas perlakuan orang tua saya terhadap saya.</p>
3.	<p>Bagaimana strategi anda dalam menghadapi masalah yang sulit di selesaikan?</p> <p>Jawaban : Tergantung masalahnya dan semisal masalah itu menurut saya berat saya kadang ke psikolog untuk mencurhkan apa yang di rasa karena saya tipikal orang yang tertutup. Selain itu juga karena aku kurang percaya sama orang sekitar jadi saya memilih menceritakan ke orang yang belum tahu kehidupan saya sama sekali dan setelah itu pastinya psikolog ngasih solusi ke saya dan dipertimbangka menurut saya dan mengambil keputusan atas pemikiran yang sudah saya pertimbangkan.</p>
4.	<p>Seberapa penting bagi anda untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan?</p> <p>Jawaban : menurut sata itu penting banget karena kita memang harus punya tujuan yang jelas ketika ada tantangan andai saja kita tidak memiliki tujuan pastinya hidup seperti tidak artinya tapi kalau kita punya tujuan sekalipun ada tantangan ya harus tetap di gapai tujuan itu. Saya bahkan saat ini menganggap bahwa apa yang saya alami ini ialah tantangan tersendiri bagi saya untuk mencapai tujuan yang akan saya capai bahkan seharusnya saya tidak bertindak gegabah seperti saat ini andai kalau saya tidak gegabah pastinya saya masih melanjutkan kuliah saya bahkan mungkin sudah selesai tapi mungkin sudah jalan saya juga jadi mau tidak mau saya harus menerima hal ini sebagai bagian dari proses hidup saya dan saya yakin setelah dari sini saya akan mencoba memperbaiki semuanya dari awal lagi dan tidak mengulangi hal yang sama untuk kedua kalinya.</p>
5.	<p>Apa dampak dari memiliki ketahanan mental yang baik terhadap keputusan dan kehidupan sehari-hari anda?</p> <p>Jawaban : saya merasa lebih kuat lagi dari sebelumnya dan menyadari bahwa saya mampu dan saya rasa jikalau ada hal baru saya bisa meyakini diri saya bahwa saya bisa. Kalaupun saya tidak memiliki ketahanan mental yang baik mungkin saya seperti yang tadi saya bilang yakni gegah bisa saja saya menggurkan kandungan saya meskipun yah memang saya pernah mencoba melakukannya tapi saya di bohongi tapi mungkin saja ini pertanda bahwa saya perlu untuk belajar dari kesalahan saya dan menerima bahwa semua menjadi bagian dari proses saya. Saya juga sebenarnya menyesal karena akibat dari memiliki keputusan yang salah saya ada diposisi ini maka itu penting menurut saya untuk memiliki ketahanan yang baik untuk nantinya menentukan keputusan yang baik pula karena pada saat saya memutuskan untuk hamil bersama pacar saya ini saya berpikir bahwa hal ini akan menyelesaikan masalah apalagi mama kan kekeh banget saya harus di jodohkan dalam posisi itu mental saya tidak stabil sehingga mengambil keputusan ini yang ujung-ujungnya saya sempat kecewa tapi mulai terbiasa sekarang untuk menerima diri saya.</p>
6.	<p>Bagaimana anda menjaga fokus dan semangat untuk mencapai target anda?</p> <p>Jawaban : saya sering <i>nge-list</i> dan di kasih kotak-kotak gitu jadi semisal saya putus asa saya membaca itu kembali selama di RUTH saya masih menetapkan hal tersebut. Saya merasa ada perubahan sebelum berada di RUTH dan setelah ada di RUTH yakni saya sudah tidak merasa sendiri dan menutup diri serta takut ketemu orang dan stress lagi karena semua disini menerima dengan baik kehadiran saya. Saya kurang support dari keluarga saat ini karena keluarga saya sedang tidak baik-baik saja</p>

7.	Bagaimana anda mengatasi rasa frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana?
	Jawaban : Saya pernah mengalami rasa frustrasi dan cara saya mengatasi frustrasi dengan cara menenangkan diri, atau nafas, cari informasi dari internet seperti <i>youtube</i> tapi untuk saat ini karena tidak boleh memegang <i>handphone</i> saya jadinya lampiaskan ke baca buku. Saya orangnya mungkin emosional sekali kalau kk perhatikan saya karena terbawa suasana hati kalau membaca buku kemudian itu <i>relate</i> dengan kehidupan saya jadinya membuat saya sedih dan juga kuat.
8.	Apakah anda mencari solusi alternatif ketika menghadapi kegagalan?
	Jawaban : Ketika saya sudah tidak menemukan alternatif solusi lain saya pasti cari orang untuk bercerita dan yang pastinya psikolog yang saya percaya saat ini. Saya punya teman tetapi tidak seterbuka itu. Saya lebih percaya dan mudah bercerita jika cerita ke pacar saya karena saya merasa bahwa dia yang paling bisa memahami dan mendengarkan saya, dia itu sudah saya anggap bukan hanya pacar tapi teman cerita, sahabat, saudara bahkan ayah karena memang saya juga kehilangan sosok ayah apalagi ayah sering banget sibuk kerja dan pulang hanya beberapa kali jadi yang mau gimana saya jadinya lebih nyaman cerita ke pacar saya kalau ke Ibu juga jarang karena ibu juga sibuk selain itu ibu terlalu dominan jadi kalau mau cerita juga mikir-mikir.
9.	Bagaimana anda menyikapi kesalahan yang telah anda lakukan?
	Jawaban : Saya akan terus memperbaiki sebisa yang saya bisa dan mencari alternatif solusi karena percuma juga kalau terus meratapi dan tidak mencari solusi ya saya tidak akan leuar dari masalah yang saya hadapi. Saya merasa bahwa apa yang sedang saya alami ini bagian dari pelajaran hidup bagi saya seharusnya saya tidak perlu melakukan hal itu untuk lari dari masalah tapi dalam posisi saat itu juga sebenarnya saya bingung harus seperti apa tapi mungkin kalau saya berpikir lebih baik hal ini tidak akan terjadi pada saya.
10.	Mengapa anda perlu mengedepankan motivasi sebagai bentuk ketahanan diri dalam
	kondisi sulit yang anda hadapi Jawaban : Karena itu membuat saya lebih semangat, bisa melihat ke depan dan tidak melihat ke belakang lagi misalnya tokoh inspirasi yang dapat memotivasi sehingga saya termotivasi “dia bisa kenapa saya tidak bisa” dan menjadikannya sebagai patokan untuk melangkah maju. Saya selalu menetapkan atau menjadikan orang sebagai tokoh inspirasi saya untuk saya jadikan contoh dan jadinya saya jadi punya prinsip bahwa saya harus seperti dia bahkan mungkin lebih bisa dari dia, dia saja bisa kenapa tidak dengan saya jadi sebenarnya itu tips yang saya terapkan untuk membangkitkan diri saya lagi jika saya mulai kehilangan motivasi atau bahkan merasa rendah diri.
11.	Apakah anda bersedia menerima kritik dan menjadikannya sebagai bahan pembelajaran?
	Jawaban : Kalau berbicara kritik sebetulnya tidak semua orang mau untuk di kritik termasuk saya tetapi misal ada yang mengkritik saya, saya jadinya berpikir “ohh ternyata saya harus begini” Saya akan terapan dan berusaha mengubah hal yang dikritik ke arah yang lebih baik. Saya orangnya terbuka kalau misalnya ada yang ingin memberikan kritikan atau masukan itu kepada saya malahan menurut saya bagus karena jadinya saya bisa melihat apa yang masih kurang dari saya dan apa yang perlu saya perbaiki lagi. Jika saya tidak mengizinkan itu terjadi bisa saja saya akan tetap berada pada hal salah dan malah membenarkan salah itu.
12.	Seberapa sering anda tetap berusaha meskipun hasilnya tidak langsung terlihat?

	<p>Jawaban : Sering banget apapun akan saya lakukan meskipun hasilnya tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan. Karena seperti yang saya bilang tadi kadangkala apa yang saya lakukan itu meskipun baik juga tidak pernah diapresiasi oleh orang tua saya mereka memang mau saya yang terbaik tapi untuk merayakan sekedar buat saya bahagia itu jarang saya juga tidak tahu apakah itu mengajarkan saya supaya jangan puas dengan hasilnya ataukah karena memang sudah terbiasa juga atau apa yang intinya saya tetap berusaha meskipun hasil tersebut tidak langsung terlihat.</p>
13.	<p>Bagaimana anda mempertahankan komitmen terhadap suatu tujuan dalam waktu lama?</p> <p>Jawaban : Melihat seberapa berjuang saya sampai di titik ini dan kalau saya mau menyerah saya jadi berpikir bahwa sejauh ini tidak menyerah “saya berpikirnya masa sudah berjuang sejauh ini ujung-ujungnya sia—sia”. Saya selalu membayangkan andai kalau saya tidak berjuang maka sebenarnya percuma pencapaian saya selama ini jadi mau tidak mau saya harus mencoba untuk bisa bangkit lagi jikalau saya mengalami kesulitan dan mencapai tujuan saya. Saya punya banyak tujuan jangka panjang salah satunya keluar darisini saya harus bisa memperbaiki diri dan melanjutkan skripsi saya karena kan saya putusnya pas lagi susun skripsi sisa 2 BAB saja jadi saya akan menuntaskannya setelah ini.</p>
14.	<p>Mengapa anda merasa bahwa kontrol diri untuk situasi saat ini perlu diterapkan?</p> <p>Jawaban : karena ketika saya tidak bisa kontrol saya mungkin sudah tidak ada, tidak bisa menjalankan hari-hari saya, semua berantakan, hidup berantakan, kuliah tidak saya terusin lagi karena saya sudah tidak di keluarga saya lagi</p> <p>Orang tua tahu saya keluar dari rumah karena masalah keluarga bukan karena saya hamil dan orang tua saya tahunyanya di Bandung karena lagi ikut <i>volunteer</i> karena memang dari dulu saya sering ikut kegiatan <i>volunteer</i> dari kampus, jadinya mereka tahu kalau saya di Yayasan ini jadi <i>volunteernya</i> dan bukan jadi kliennya. Mungkin jika orang tua saya tahu tentang keadaan saya saat ini pastinya orang tua kecewa tapi kalau tidak di terima lagi sepertinya tidak karena saya tahu banget keluarga saya pasti akan menerima saya lagi.</p> <p>Hubungan Ibu dan Ayah saya sedang tidak baik-baik saja</p>
15.	<p>Apakah anda tetap disiplin dalam mencapai target yang sudah anda tetapkan?</p> <p>Jawaban : Ya, saya ketika punya target saya disiplin dalam mencappai target walaupun kadangragu untuk maju tapi saya akan berusaha sebisa yang saya bisa. Karena sebenarnya percuma juga kalau punya tujuan tapi kita tidak tekun walaupun saya juga kadang tidak disiplin tapi jadinya kayak tidak sesuai target jadi sebisa mungkin harus bisa disiplin untuk mencapai target yang sudah di tetapkan tersebut.</p>

No	Aspek <i>Strenght</i> (Kekuatan)
1.	<p>Bagaimana anda mengatasi perasaan negatif saat menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : Kalau dulu sebelum saya berada disini dan belum mendapatkan kegiatan/kelas disini saya sering ke psikolog kemudian cara saya untuk mengatasi perasaan negatif dengan cara saya merenung kemudian mengurung diri dan malah menjadi pribadi yang tertutup, takut ketemu orang tapi setelah ikut kelas/kegiatan disini saya sudah lebih bisa untuk mengontrol untuk berhenti berfikiran negatif dan terus berusaha untuk memikirkan hal-hal yang positif.</p>
2.	<p>Apa yang membuat anda tenang dalam menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : Kalau saya lebih ke ibadah karena saya kan juga punya pribadi yang lumayan tertutup jadi kalau mau cerika ke orang mikir-mikir dulu takutnya malah kesebar juga apa yang saya sampaikan ke orang yang bersangkutan jadinya yah sudah saya memilih untuk beribadah. Ketika saya beribadah/sholat saya merasa lebih tenang, lebih terkontrol pikiran saya dan jadinya membuat saya lumayan merasa lebih baik dari sebelumnya apalagi jika berpikir berlebih nah beribadah/sholat itu membuat saya bisa kontrol pemikiran tersebut dan jadinya itu yang membuat saya lebih tenang.</p>
3.	<p>Bagaimana anda menyeimbangkan emosi ketika menghadapi tekanan?</p>

	<p>Jawaban : Saya pernah ada pada posisi tertekan dan kalau tertekan saya biasanya pergi untuk menenangkan diri sendiri dan itu saya juga pernah ada dalam posisi itu waktu masih di rumah nah saya memilih untuk keluar dari rumah untuk menenangkan pikiran ataupun ke pacar saya untuk bisa berbagi cerita dengannya karena tekanan itu membuat saya sebenarnya kurang nyaman yah tahu lah semua orang juga pasti ketika dalam tekanan pasti tidak nyaman. Saya biasanya juga memilih untuk menyibukan diri dengan melakukan kegiatan kegiatan <i>volunteer</i> supaya saya tidak terlalu terbebani karena tekanan yang saya hadapi.</p>
4.	<p>Mengapa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosional anda?</p> <p>Jawaban : Iya, saya kadang bisa mengontrol emosional kadang juga saya tidak dapat mengontrol diri saya tetapi semenjak di Yayasan ini saya merasa punya banyak teman yang mau <i>support</i> awal saya datang kesini saya langsung berpikir bahwa “oh ternyata ada orang juga yang masih menganggap saya ada” karena mereka ketika saya datang langsung menerima saya dengan bertanya saya darimana dan saya merasa bahwa mereka bukan menanyakan untuk hal penasaran saja tapi mau menyampaikan bahwa “kita itu sama jangan takut untuk membuka diri lagi”.</p>
5.	<p>Apa yang membuat anda tetap kuat ketika menghadapi tantangan besar?</p> <p>Jawaban : Karena diri saya sendiri walaupun saya tidak kuat pastinya saya tidak dapat menjalani hidup seperti halnya saya lakukan sekarang mungkin saja kalau saya tidak kuat semua hal menjadi berantakan. Saya juga memikirkan masa depan saya karena saya sebenarnya juga nyesel kalau misalnya saya tidak dapat melanjutkan pendidikan saya padahal itu kan sudah mau selesai juga.</p>
6.	<p>Bagaimana anda membangun keyakinan untuk tetap bertahan dalam kondisi sulit?</p> <p>Jawaban : Saya percaya bahwa setiap tantangan pasti ada jalan</p> <p>Kadang saya merasa optimis dan meyakini diri sendiri bahwa saya bisa tapi kadang misalnya saya dalam posisi yang saya anggap posisi terendah saya sering berpikir “kira-kira saya bisa atukah tidak” jadi keyakinan saya juga tergantung situasi dan kondisi, kadang optimis tetapi kadang pesimis.</p>
7.	<p>Kenapa kekuatan mental dan ketahanan diri perlu dalam menghadapi situasi saat ini, dan mengapa hal itu penting untuk anda terapkan?</p> <p>Jawaban : Karena ketika saya tidak dapat mengontrol itu semua, semuanya berantakan dan mungkin jika saya tidak kuat mental dan tidak punya ketahanan diri mungkin saya tidak akan sampai di titik ini. Kekuatan mental dan diri perlu saat ini sebagai bagian dari cara saya untuk mempertahankan dan melindungi diri saya juga sebenarnya dari pikiran-pikiran buruk tentang masa depan saya yang sering kali saya pikirkan apalagi juga saya sering berpikir tentang tanggapan orang nanti terhadap saya ketika mengetahui hal ini terutama lingkungan tempat tinggal saya.</p>
8.	<p>Bagaimana anda melatih diri agar lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit?</p>

	<p>Jawaban : Saya terus jalani hari, terus berfikir “yang penting hari ini selesai” kemudian berpikir hari esok bukar kedepannya artinya saya lebih berpikir untuk hari ini dan esok apa yang perlu saya lakukan dan apa yang perlu saya atasi di banding memikirkan hal yang terlalu jauh dan susah saya cari jalan keluarnya, jadi saya lebih memilih untuk berjalan dan melatih diri saya untuk menghadapi segala sesuatu dan menyelesaikannya satu persatu dan langkah demi langkah.</p>
9.	<p>Bagaimana anda mengelola stress dan emosi agar tetap rasional saat menghadapi tantangan berat?</p> <p>Jawaban : Mungkin sebelum saya kesini saya memutuskan untuk ke psikolog pribadi karena sejauh ini menurut saya cerita ke orang yang tidak kita kenal atau orang yang benar-benar tidak akan membuka suara tentang apa masalah kita itu jauh lebih baik daripada kita cerita ke orang lain yang belum tentu bisa memegang rahasia kita juga, saya juga mendekatkan diri dengan Tuhan serta mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif karena bagi saya itu membuat saya jauh lebih baik dan tenang juga.</p>
10.	<p>Kekuatan seperti apa yang anda miliki dan bagaimana kekuatan itu mempengaruhi anda ketika mengalami masalah?</p> <p>Jawaban : Kekuatan kalau dari dukungan keluarga tidak ada tetapi mungkin dari diri saya sendiri kemudian saya berpikir bahwa masih ada teman-teman saya, ada sahabat-sahabat saya kemudian ada juga orang-orang terdeka yang masih mau mendukung saya termasuk pacar saya. Selain itu juga kan saya masih mendapatkan pelayanan di Yayasan ini dan menurut saya itu menjadi kekuatan juga bagi saya, disini saya tidak pernah diberikan labeling jelek tapi mereka merangkul saya dan mereka menerima saya karena mereka beranggapan bahwa kita semua sama meskipun apa yang melatarbelakangi permasalahan ini beda-beda tapi kita semua yang disini mau berjuang sama sama.</p>
11.	<p>Apakah anda merasa bahwa dalam situasi ini ada dukungan sosial yang membantu anda melewati masalah anda saat ini?</p> <p>Jawaban : Ya ada karena jadinya saya tidak merasa sendiri kemudian saya merasa bahwa mereka bisa memberikan solusi kepada saya, kadang juga mereka dapat menjadi tempat cerita tetapi yang penting dalam situasi saat ini saya merasa tidak sendiri.</p> <p>Apa yang menyebabkan anda berada pada keadaan saat ini ?</p> <p>Jawaban : Jadi saya itu di jodohkan oleh ibu saya dengan orang lain tapi sudah tua, jadi saya dan pacar saya sudah menjalani hubungan selama tiga tahun selama itu saya dan pacar saya tidak pernah berhubungan badan layaknya suami-istri tetapi ada suatu hari dimana pacar saya saat itu sedang punya masalah keluarga dan saya pun juga ada masalah keluarga kemudian hubungan yang saya jalani bersama pacar saya juga tidak di restui karena saya sudah di jodohkan dengan lelaki pilihan Ibu yang jauh umurnya di atas saya, tetapi karena saya tidak mau jadinya saya di suruh oleh paman saya untuk pergi dari rumah agar saya tidak di jual oleh ibu saya dan pada saat itu saya sendiri Kemudian karena saya sering sendiri saya selalu di temani oleh pacar saya terus dan mungkin karena keadaan atau setan saya juga tidak tahu akhirnya terjadi begitu saja jadinya karena kita juga sering bersama. Saya kan tinggal di kosan dan kosannya seperti penginapan tapi lama kemudian pacar saya sering datang ke tempat saya, kita sama-sama frustrasi kemudian saya dan pacar saya memikirkan bagaimana caranya agar saya dan dia bisa sama sama, kemudian saat itu saya dan pacar saya berpikir bahwa ketika kita melakukan hubungan itu kedepannya kita akan terus bersama tapi ternyata sesulit ini dan malah makin banyak masalah baru dan kita tidak berpikir panjang sebelumnya.</p>
12.	<p>Apakah dalam kondisi saat ini anda sering berbagi cerita dengan teman sekamar untuk mengalihkan pikiran negatif anda?</p>

	<p>Jawaban : Iya saya sering berbagi cerita dengan teman-teman sekamar saya karena saya berpikir bahwa mereka juga sama dengan saya dan memiliki kondisi yang sama tapi kadangkala juga saya lebih memilih untuk tertutup saja akan apa yang saya rasakan karena kan kita tidak boleh terlalu <i>over</i> juga kalau cerita. Selain itu juga untuk mengalihkan pikiran negatif biasanya saya baca buku juga di sela-sela kegiatan saya dikarenakan bisa jadi ilmu juga sekaligus penguatan juga buat saya.</p>
13.	<p>Bagaimana anda mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : Mencoba untuk membuka diri dengan teman-teman di Yayasan ini walaupun saya pribadi yang tertutup tapi saya rasa kita semua disini sama dan mereka juga selalu memberikan dukungan kepada saya. Disini saya di terima baik oleh lingkungan saya dan itu yang saya rasakan mereka tidak pernah bilang hal terburuk atau melabeling saya buruk tapi mereka menganggap kita semua disini sama dan mau berproses bersama kemudian saya juga kan sering ikut kelas nah kadang itu juga menjadi bagian dari dukungan sosial yang menurut saya sangat berguna bagi saya.</p>
14.	<p>Seberapa penting dukungan sosial dalam hal ini teman, pendamping atau pekerja sosial di Yayasan ini mempengaruhi anda?</p> <p>Jawaban : Cukup penting karena mereka <i>support</i> saya dan saya merasa lebih baik disini. Apalagi ada kelas kelas/kegiatan-kegiatan yang saya rasa itu sangat bermanfaat dan berguna sekali untuk saya. Semua kegiatan yang saya lakukan disini yang di berikan oleh pekerja sosial juga itu sebenarnya menjadi kekuatan bagi saya apalagi disana kita disuruh untuk</p>
	<p>menyampaikan apa yang kita rasakan jadinya saya mau tidak mau harus terbuka jadi saya bisa leluasa juga berpendapat dan memperoleh jawaban yang sangat membantu saya dari kelas yang saya ikuti tersebut.</p>
15.	<p>Mengapa anda merasa bahwa kekuatan sosial itu penting untuk anda?</p> <p>Jawaban : Karena jadinya saya tidak merasa sendiri lagi dan merasa ada yang mendukung saya untuk keadaan saya ini. Saya kan untuk saat ini tidak ada dukungan keluarga kecuali paman saya yang sudah mengetahui keadaan saya saat ini jadinya saya butuh sekali dukungan sosial itu sebagai bagiangdari kekuatan saya dan alhamdulillah saya mendapatkan di Yayasan ini.</p>
No	Aspek <i>Optimism</i> (Optimisme)
1.	<p>Bagaimana anda melihat masa depan anda dalam situasi anda saat ini?</p> <p>Jawaban : Saya masih memiliki harapan dan saya sudah bisa melihat jalan saya mau kemana kemudian saya masih bisa meneruskan kuliah saya, masih bisa meneruskan masa depan saya karena sebelum kesini itu saya merasa bahwa semuanya sudah berantakan dan berakhir. Saya ingin melanjutkan kuliah saya dan menjadi ibu rumah tangga. Saya masih melihat ada harapan untuk masa depan saya.</p>
2.	<p>Apa yang membuat anda masih memiliki harapan sampai saat ini?</p> <p>Jawaban : Karena saya percaya bahwa “Sehabis hujan pasti ada pelangi” saya punya harapan yang sangat besar tentang masa depan saya dan saya cukup optimis untuk itu.</p>
3.	<p>Apakah anda percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi setelah melewati kesulitan dan mengapa?</p>

	<p>Jawaban : Percaya dan saya yakin itu!</p> <p>Saya percaya bahwa akan ada hal-hal baik yang saya temui setelah keluar dari Yayasan ini karena saya percaya bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Saya berpegang pada satu peribahasa “setelah hujan pasti ada pelangi”. Bunga yang muda itu pasti akan melar apalagi sekarang saya lagi masa sulit tapi kedepannya tidak tahu bagaimana tapi saya percaya kedepannya Tuhan pasti buka jalan</p>
4.	<p>Bagaimana anda menyikapi kegagalan dan kekecewaan dalam hidup anda?</p> <p>Jawaban : Saya mencoba untuk bangkit lagi dan mencoba untuk memperbaiki diri saya lagi serta belajar dari pengalaman masa lalu. Apa yang perlu saya ubah saya cari tahu dan itu akan menjadi batu atau loncatan awal untuk tidak mengulangi hal yang sama lagi. Karena sebenarnya kalau kita tidak belajar dari masa lalu juga kita kan tetap berada di posisi itu tapi saya berada di posisi ini saya jadi lumayan belajar banyak.</p>
5.	<p>Apakah anda menyadari dan mengapa anda perlu memiliki pandangan masa depan yang lebih baik?</p> <p>Jawaban : Kalau saya tidak menyadari hal itu pastinya saya akan menyerah sama halnya kalau saya bilang saya tidak memiliki masa depan mungkin saya akan berhenti saat ini. Kalau memiliki pandangan masa depan itu seperti kita punya arah atau tujuan yang jelas yang ingin kita capai jadikan kalau kita punya tujuan itu kita harus mencoba menggapainya kan. Saya sadar saya punya masa depan dan penting untuk memiliki hal tersebut.</p>
6.	<p>Apa yang biasanya anda lakukan ketika menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : Saya mengalihkan pemikiran negatif saya meskipun kadang sulit kalau sebelum saya kesini saya sering cerita ke psikolog untuk mendapatkan solusi tetapi kalau disini saya lebih memilih untuk cerita ke teman sekamar dan mengalihkan ke baca buku. Selain itu juga sebelum disini saya juga sering berbagi cerita dengan pacar saya.</p>
7.	<p>Bagaimana anda menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif dalam menghadapi tantangan?</p> <p>Jawaban : Tetap berusaha meskipun gagal dan terus mencoba lagi. Saya selalu berpikir bahwa selesaikan masalah itu <i>step by step</i> dan tidak perlu buru-buru dan jangan berpikir terlalu jauh tapi bereskan masalahnya satu-satu. Seperti yang tadi saya bilang bahwa saya tipikal orang yang kalau melakukan segala sesuatu itu satu-satu agar terencana dan sesuai dengan apa yang saya harapkan jadi misal ada masalah yang sedang saya hadapi sekarang saya mencoba untuk menyelesaikannya saat ini juga nah kalau ada masalah yang bisa saya selesaikan nanti ya berarti nanti baru saya selesaikan.</p>
8.	<p>Apa yang biasanya menjadi sumber kekuatan agar anda tetap optimis?</p> <p>Jawaban : Dengan selalu berpikir positif dan mengalihkan pemikiran negatif jadi kalau ada apapun itu yang membuat saya terbebani pikiran saya mencoba untuk berpikir ke hal yang positif misalnya saya selalu khawatir tentang sesuatu hal yang mungkin belum tentu hal itu terjadi nantinya jadi saya mengalihkan pikiran itu dengan berpikir yang baik-baik dan memberikan afirmasi positif bahwa saya bisa dan saya mampu melewati ini semua.</p>
9.	<p>Apakah ada nilai atau prinsip hidup yang anda miliki agar anda tetap optimis?</p> <p>Jawaban : Saya punya prinsip bahwa “jangan pulan sebelum di jembut” artinya saya tidak ingin menungggu sebelum di jemput Tuhan karena saya sering banget merasa diri saya tidak berguna dan pernah kepikiran untuk bunuh diri. Biasanya hal ini terjadi karena orang tua saya tidak pernah merasa puas dengan pencapaian saya. Saya selalu menurut apa yang mereka mau dan mengesampingkan keputusan saya sendiri, mengorbankan apa yang saya inginkan. Semua hal yang orang tua saya mau selalu saya lakukan kecuali tentang perjodohan itu. Bapak saya tahu akan hal ini tapi tanggapnya biasa saja karena bapak saya itu tipikal suami yang penurut karena di keluarga saya, Ibu saya yang paling dominan tetapi semenjak perjodohan itu orang tua saya jadi sering bertengkar hebat bahkan sampai ingin cerai. Saya memiliki satu orang saudara dan saya anak pertama dari dua bersaudara. Adik kandung saya SMP kelas II. Saya dekat sekali dengan adik saya karena sedari kecil saya yang mengurusinya karena ibu saya kuliah tiga kali karena salah jurusan terus sering reuni, urusan bisnis makanya sering pergi-pergi jadi jarang di rumah begitupun dengan ayah saya yang sibuk karena kerja dan pulan sebulan sekali jadi saya hanya berdua dengan adik saya.</p>
10.	<p>Seberapa penting respon positif itu mempengaruhi kekuatan anda saat ini untuk mengatasi masalah?</p>

	Jawaban : Penting banget karena menurut saya itu bagian dari kekuatan diri sendiri. Kalau pemikiran negatif otomatis saya akan selalu putus asa dan tidak dapat melanjutkan hari-hari saya sampai saat ini. Misalnya nih kalau saya berpikiran bahwa saya tidak mungkin bisa melalui semua ini otomatis bisa saja saya sudah bunuh diri sebelum kesini dan terus menerus menyalahkan diri saya tentang apa yang terjadi pada diri saya tapi karena respin saya positif dengan memikirkan bahwa saya masih punya harapan setelah ini jadinya itu menjadi suatu kekuatan bagi diri saya juga.
11.	Bagaimana anda dapat menafsirkan pengalaman buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih baik?
	Jawaban : Saya menjadikan itu pelajaran hidup dan pengalaman untuk tidak mengulangi hal yang sama karena jujur saya menyesal tapi saya akan mencoba memperbaiki diri setelah dari sini. Saya berpikir bahwa saya ada dalam kondisi atau keadaan saya saat ini karena ada sesuatu yang pasti saya dapatkan dan walaupun ini terjadi juga mungkin saya akamm tetap di jodohkandengan laki-laki yang jauhurnya di atas saya jadi saya percaya bahwa semua yang terjadi ini sudah Allah atur meskipun banyak hal yang saya tinggalkan termasuk pendidikan saya tapi saya yakin masih bisa untuk kekejar lagi untuk menerukan pendii=dikan dan mengapai apa yang menjadi impian saya.
12.	Bagaimana anda menerapkan sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari?
	Jawaban : setiap saya berpikir untuk mau bunuh diri itu selalu saya merasa bahwa apa dengan saya melakukan hal itu masalah itu akan selesai dan itu tidak akan menyelesaikan masalah jadi saya berpikir lagi dan memutuskan untuk menjalani hari-hari saya lagi.
13.	Apa langkah yang anda lakukan ketika menghadapi masalah besar?
	Jawaban : Saya mencoba untuk bercerita ke psikolog dulu kemudian dari solusi yang saya dapatkan saya mencoba untuk menerapkan hal tersebut jadi apa yang di sampaikan oleh psikolog saya pertimbangkan lagi kira-kira itu perlu saya terapkan tidak jadinya sering berdiskusi sama diri sendiri juga. Saya juga kadang memendam semuanya sendiri dan menutup diri dari lingkungan karena saya tahu orang lain tidak akan memahami jika mereka tidak berada pada posisi yang saya alami saat ini jadi dengan mencoba untuk mencari jalan keluar sendiri itu sering kali menjadi alternatif pilihan saya ketika mengalami masalah besar seperti yang biasa-biasanya saya lakukan juga sebelumnya.
14.	Seberapa sering anda mencari peluang dalam situasi sulit?
	Jawaban : Sering banget, saya akan terus mencoba walaupun kadang pesimis tapi saya tetap coba dengan cara melihat solusi dari masalah yang saya hadapi ini. Untuk situasi saat ini yang saya pikirkan, setelah saya selesai dari sini saya ke rumah dan sebenarnya paman saya sudah mengetahui hal ini. Saya tidak bercerita ke orang tua saya karena orang tua saya tidak di rumah karena keadaan keluarga saya saat ini sedang tidak baik-baik saja jadinya saya jujur ke paman saya. Saya sangat dekat dengan paman dengan bibi saya. Paman dan bibi saya awal mengetahui hal ini <i>responnya</i> biasa saja, walaupun kecewa memang ada tetapi karena mereka dekat dengan saya dan dekat juga dengan pacar saya, dari awal mereka dukung hubungan kita. Saat ini pacar saya lagi cuti kuliah.
15.	Mengapa keyakinan diri dikatakan penting untuk anda saat ini dan bagaimana anda menerapkan keyakinan itu?
	Jawaban : Karena kalau dari diri kita sendiri tidak yakin mau bagaimanapun tidak akan bisa semuanya mulai dari diri sendiri saya awalnya pernah berkeinginan untuk mengugurkan kandungan saya ketika saya awal-awal mengerjakan skripsi karena ketika trisemester I saya merasa sakit-sakitan, selama tiga bulan saya kontrol ke puskesmas awalnya saya berpikir bahwa saya hanya sakit asam lambung akhirnya saya bepikir untuk beli <i>thespec</i> terus

<p>ternyata garis dua, awalnya saya tidak percaya dan terus mencoba sampai tiga kali beli <i>thespec</i>. Ketika hasilnya sama saya berpikir bahwa saya tidak dapat melanjutkan perkuliahan kemudian saya binggung, nangis, kecewa sendiri sendiri dan ketika saya cari-cari di internet bagaimana caranya untuk menggurkan kandungan. Saya sudah melakukan banyak cara seperti minum jamu pelancar haid, makan buah nanas, order obat aborsi tapi saya ketipu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.</p>

TRANSKIP PEDOMAN WAWANCARA MENDALAM
RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI YAYASAN RUMAH
TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG
“INFORMAN SRH”

No	Aspek Karakteristik Perempuan KTD
1.	Siapa nama anda ? Jawaban : SRH
2.	Berapa Usia Anda saat ini? Jawaban : 24 Tahun
3.	Kapan dan dimana anda lahir? Jawaban : Cirebon, 25 Oktober 2001
4.	Apa pendidikan atau pekerjaan anda saat ini? Jawaban : Sebelum berada di Yayasan RUTH saya bekerja menjadi seorang kasir di sebuah toko sembako kemudian karena keadaan/kondisi ekonomi serta tuntutan kehidupan di tambah hubungan saya yang kurang harmonis dengan ibusaya, saya terjun dalam pekerjaan sebagai seorang PSK (Pekerja Seks Komersial) hal ini bermula dari saya di ajak oleh teman saya dan tanpa berpikir panjang saya menerima ajakan tersebut.
5.	Dimana anda tinggal? Jawaban : Cirebon
No	Aspek <i>Tenacity</i> (Kegigihan)
1.	Bagaimana anda merespon kegagalan atau hambatan dalam mencapai tujuan? Jawaban : Saya berusaha untuk tetap berpikir positif walaupun memang tidak sesuai dengan ekspektasi yang saya harapkan. Saya juga mencoba untuk belajar dari kesalahan yang telah saya lakukan karena kan juga ketika orang tersebut melakukan kesalahan pasti ada sebab kenapa orang lain melakukan itu dan saya merasa bahwa apa yang saya lakukan ini sebenarnya belum gagal karena saya lakukan secara sadar walaupun penghambat sih iya karena membatasi ruang gerak saya untuk bekerja dan berprestasi tapi kalau kecewa juga sebenarnya tidak begitu kecewa-kecewa banget.
2.	Apakah anda tetap mencoba meskipun mengalami kesulitan berulang kali? Jawaban : Iya saya tetap mencoba dan kalau mengalami kesulitan yah sudah mungkin belum jalannya saya selalu menanamkan pemikiran seperti itu karena kan kalau kita terus coba tapi gagal lagi mungkin kita harus berpikir bahwa ada hal yang perlu kita ubah agar mencapai apa yang kita inginkan apalagi itu target kita. Saya pernah berada pada posisi yang gagal meskipun mencoba berkali-kali dan saya tahu bahwa dengan mencoba untuk maju tanpa belajar dari kesalahan juga sebenarnya salah.
3.	Bagaimana strategi anda dalam menghadapi masalah yang sulit di selesaikan? Jawaban : dituntasin semua masalah kalau masalahnya banyak satu-satu di prioritaskan mana dulu nih masalah yang harus saya selesaikan duluan, sebenarnya kalau saya ada masalah saya lebih ke pendam sendiri nah kalau saya merasa bahwa apa yang saya alami ini terlalu sulit saya mencoba untuk mencari solusi lain dan kalau pun tidak ada

	<p>juga saya memilih untuk bercerita ke teman. Saya tidak pernah bercerita kepada keluarga saya, saya jarang terbuka dengan keluarga saya. terutama ibu saya semenjak ayah saya meninggal. Jadi saya dan ibu saya itu kurang harmonis, apa yang saya ceritakan itu, saya lebih percaya bercerita kepada teman sendiri karena kalau berbagi ke ibu saya juga tidak akan di pedulikan. Saya lebih baik mencari alternatif solusi yang lain daripada harus berbagi ke Ibu saya. Ya sejauh ini strategi saya ialah dengan cara saya berbagi ke teman saya.</p>
4.	<p>Seberapa penting bagi anda untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan?</p>
	<p>Jawaban : Menurut saya penting untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan . Saya biasanya menjadikan tantang sebagai satu acuan ataupun suatu hal yang memacu saya agar ntuk mencapai tujuan. yang sudah saya rancangan atau rencanakan. Karena kalau kita berbicara tentang tujuan pasti semua orang punya tujuan dan walaupun ada tantangan juga, mau tidak mau kita harus tetap menerimanya. Harus tetap bertahan dalam tantangan itu untuk mencapai tujuan yang sudah kita rancang.</p>
5.	<p>Apa dampak dari memiliki ketahanan mental yang baik terhadap keputusan dan kehidupan sehari-hari anda?</p>
	<p>Jawaban : Menurut saya kalau misalnya kita memiliki ketahanan mental yang baik otomatis keputusan yang kita ambil itu baik juga dan tidak gegabah, misalnya kalau kita ngambil keputusan karena terburu-buru atau tergesa-gesa keputusan yang kita ambil juga tidak akan sesuai dan pastinya kita akan menyesal dengan keputusan yang kita ambil makanya perlu adanya rancangan dalam hal menentukan keputusan.</p>
6.	<p>Bagaimana anda menjaga fokus dan semangat untuk mencapai target anda?</p>
	<p>Jawaban : Saya menjaga fokus agar tetap semangat dan mencapai target dengan cara saya tidak mempedulikan apa kata orang lain dan saya mencoba berusaha sebisa yang saya bisa serta terus melangkah mencapai target yang saya sudah rencanakan sebelumnya.</p>
7.	<p>Bagaimana anda mengatasi rasa frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana?</p>
	<p>Jawaban : Pastinya saya akan kecewa dan bertanya kenapa hal tersebut bisa terjadi padahal saya sudah berusaha untuk fokus mencapai target ataupun rencana yang sudah saya susun sebelumnya. kalau dulu ketika saya merasa frustrasi ataupun stress Saya biasanya mengatasinya dengan larik kepada minuman beralkohol dan juga rokok tapi saya juga bukan perokok aktif tetapi itu yang biasanya saya lakukan ketika saya merasa frustrasi dan stres. Saya mengalami frustrasi dan stres ini dikarenakan saya merasa bahwa tidak ada dukungan dari keluarga karena saya tidak begitu harmonis dengan ibu saya, saya merasa tidak ada tempat bercerita merasa tidak ada tempat pulang sehingga ketika saya merasakan frustrasi atau stres dan apapun itu yang tidak sesuai dengan rencana yang sudah saya buat sebelumnya saya mungkin memilih untuk melakukan hal tersebut.</p>
8.	<p>Apakah anda mencari solusi alternatif ketika menghadapi kegagalan?</p>
	<p>Jawaban : saya pengen coba hal-hal baru atau alternatif solusi ini dapat keluar dari kegagalan yang sebelumnya saya lakukan atau yang sedang dalam kondisi yang sulit saat ini. Saya ketika di perhadappakan dengan masalah biasanya saya lari dari masalah tersebut walaupun memang masalah tersebut datang secara tiba-tiba tapi saya mencoba untuk bisa kembali menyelesaikan masalah itu. Masalah yang saya alami sampai saat ini cukup banyak bahkan untuk saat ini saya juga bingung mau sebut masalah besar juga sebenarnya tidak karena sebelum-sebelumnya saya terbiasa dengan adanya masalah apalagi semenjak ditinggal oleh ayah itu benar-benar membuat saya hilang arah tapi saya tetap coba cari solusi dari masalah yang saya hadapi walaupun kadangkala juga sering gagal tapi kalau ditanya saya cari alternatif solusi ya saya sudah seringkali mencobanya.</p>
9.	<p>Bagaimana anda menyikapi kesalahan yang telah anda lakukan?</p>
	<p>Jawaban : Tentunya saya menyesal dengan apa yang telah saya lakukan dan saya mencoba untuk tidak mengulangi hal yang sama karena apa yang saya lakukan itu karena kondisi atau keadaan yang menurut saya, saya terjebak dalam kondisi itu. Saya akan mencoba untuk memperbaiki diri lagi setelah keluar dari sini. Saya juga pernah merasa bahwa ketika saya berada pada posisi ini orang tua tidak akan pernah peduli kepada saya terutama ibu saya karena selama ini juga Ibu saya tidak sepenuhnya itu dengan saya saat ini bahkan saya sudah diusir dari rumah jadi mau tidak mau saya bertekad untuk bisa memperbaiki diri untuk diri saya sendiri.</p>

10.	Mengapa anda perlu mengedepankan motivasi sebagai bentuk ketahanan diri dalam kondisi sulit yang anda hadapi
	Jawaban : ya perlu karena yang tadi saya katakan akhirnya ujung-ujungnya berpikir untuk bunuh diri. Motivasi saya saat ini ialah tidak boleh menyerah dengan keadaan tapi harus tetap jalanin. Karena menurut saya motivasi itu bagian dari kekuatan untuk mendorong seseorang itu berpikir ke arah yang lebih baik jikalau seseorang tidak memiliki motivasi maka dia kesulitan untuk mendorong diri dia sendiri mencapai apa yang ingin dia capai.
11.	Apakah anda bersedia menerima kritik dan menjadikannya sebagai bahan pembelajaran?
	Jawaban : saya bersedia karena saya tidak suka orang berbicara saya di belakang kalau misalnya saya ada salah atau apa gitu langsung bilang aja jangan di omongin di belakang karena paling tidak bisa karena saya pernah waktu saya SMA ada kakak kelas yang nawarin saya untuk pulang nah pas sampai rumah ada tetangga bilang sesuatu gitu dan saya tahu lagi ngomongin saya bilangnya “pulang sekolah kok gonta-ganti tersu ya cowoknya” terus saya langsung bilang “ngomong apa” terus balas-balasan terus yah sudah saya masuk lagi yang penting sudah saya labrak orangnya.
12.	Seberapa sering anda tetap berusaha meskipun hasilnya tidak langsung terlihat?
	Jawaban : saya akan terus berusaha mencoba alternatif lain tapi jikalau apa apa yang saya lakukan itu ternyata gagal lagi saya akan mencoba untuk mencoba hal lain lagi tapi kadangkala jugasaya menyerah kalau hasil itu kelihatannya tuh lama.
13.	Bagaimana anda mempertahankan komitmen terhadap suatu tujuan dalam waktu lama?
	Jawaban : yang penting bagi saya kebutuhan adik-adik saya terpenuhi, kalau saya punya komitmen saya akan mempertahankan komitmen itu karena saya tipikal orang yang keras terhadap diri saya walaupun kadangkala saya ceroboh tetapi jikalau saya memiliki komitmen terhadap suatu tujuan yang sudah saya rancang dengan baik saya akan terus berkomitmen untuk mencapai tujuan tersebut.
14.	Mengapa anda merasa bahwa kontrol diri untuk situasi saat ini perlu diterapkan?
	Jawaban : karena kalau misalnya saya tidak bisa mengontrol diri saya mungkin saya tidak akan berada di sini karena saya berpikir bahwa keluarga saya berantakan terus orang lain sudah menganggap saya sebagai perempuan yang tidak benar karena memiliki pekerjaan yang buruk kemudian saya mengalami hamil diluar nikah bahkan saya juga tidak tahu siapa bapak dari anak ini. kalau juga saya tidak bisa mengontrol diri saya mungkin saya tidak akan membawa diri saya ke sini dan mendapatkan pelayanan disini selain itu kalau saya tidak kontrol juga mungkin saya sudah menggugurkan anak ini tapi saya menyayangnya, saya berpikir bahwa dia juga butuh hidup yang layak meskipun bukan saya yang nantinya membesarkan anak ini.
15.	Apakah anda tetap disiplin dalam mencapai target yang sudah anda tetapkan?
	Jawaban : saya berusaha tapi saya tidak begitu disiplin jadi lebih ke belajar dari sebelumnya untuk tetap mencoba karena kadang kalau disiplin juga takutnya malah tidak kesampaian atau tidak sesuai dengan tujuan yang sudah di rancang di awal jadi lebih memilih seperti yah sudah kalau target yah memang harus di capai tapi tidak begitu disiplin itu karena takutnya mengecewakan seperti yang sebelum-sebelumnya.
No	Aspek Strength (Kekuatan)
1.	Bagaimana anda mengatasi perasaan negatif saat menghadapi kesulitan?
	Jawaban : saya biasanya suka memikirkan hal yang berlebihan seperti <i>overthinking</i> begitu, misalnya ketika saya sedang <i>overthinking</i> sama orang atau sesuatu hal yang sulit saya langsung mencari validasi apakah apakah hal tersebut benar terjadi ataukah tidak. Ini juga saya ambil dari pengalaman saya nah saya kan pernah punya mantan kan terus dia selingkuh dan ternyata dugaan saya benar terus saya mencoba untuk memvalidasi hal tersebut ke orang yang bersangkutan “tuh kan feling saya benar” nah saya biasanya langsung <i>to the point</i> dan ternyata dugaan saya itu terbukti benar. Sebenarnya bagi saya itu masih sulit karena apa yang saya lakukan itu mungkin di mata orang terlihat buruk tapi saya mencoba untuk terus berpikir positif. Semua orang pasti pernah diperhadapkan dengan pemikiran negatif atau perasaan negatif apabila yang dialaminya itu buruk. Saya sendiri mengatasinya dengan cara mengalihkan pikiran saya ke hal-hal lebih positif dan membangun walaupun saya sering kepikiran tetapi saya terus mencoba.
2.	Apa yang membuat anda tenang dalam menghadapi situasi sulit?

	Jawaban : Dengan memikirkan hal-hal positif
3.	<p>Bagaimana anda menyeimbangkan emosi ketika menghadapi tekanan?</p> <p>Jawaban : kalau dalam posisi itu biasanya saya kurang bisa untuk mengontrol emosinya biasanya saya langsung melabrak orang tersebut, saya tidak suka berada pada posisi yang membuat saya tidak nyaman atau tertekan. Saya biasanya kalau dalam posisi tersebut saya langsung tanya ke orang misalnya orang tersebut membuat saya kurang nyaman dan saya akan menanyakan kepada orang tersebut “apa yang kamu tidak suka dari saya, kalau tidak suka langsung aja ngomong”. Saya juga selalu mengatakan ke orang lain kalau misalnya sayalahatau saya membuat sesuatu yang membuat mereka kurang nyaman langsung di sampaikan saja jangan ngomong di belakang karena saya kurang begitu nyaman kalau di omongin di belakang dan kalau ketahuan langsung saya maral siapapun dia yang ngomongin saya di belakang. Saya malahan senang kalau ada orang yang bisa menyampaikan kalau dia tidak suka dengan saya jadinya saya bisa memperbaiki. saya mencoba untuk tidak memikirkan sesuatu hal berlebihan di luar kendali saya karena kalau misalnya saya emosi dan bertidak dengan emosi pasti ujung-ujungnya saya kecewa dengan tindakan yang saya lakukan karena emosi tapi saya juga tipe orang yang sangat sulit mengontrol emosi.</p>
4.	<p>Mengapa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosional anda?</p> <p>Jawaban : karena saya merasa diri saya buruk dan apakah saya masih bisa meneruskan hidup saya lagi di tambal orang tua saya yang sudah tidak mau untuk menerima saya lagi saya cukup pusing untuk memikirkan itu saya juga berpikir nanti setelah saya dari sini saya harus kemana meskipun rencana awal saya, saya mau tinggal dengan teman saya tapi itu tidak akan bertahan lama mau tidak mau saya harus mencari kehidupan sendiri makanya saya masih merasa binggung dan gelisah tapi disatu sisi saya merasa cukup baik karena untuk sementara saya mendapatkan pelayanan disini dan juga anak saya jadi itu membua saya sedikit merasa lebih baik.</p>
5.	<p>Apa yang membuat anda tetap kuat ketika menghadapi tantangan besar?</p> <p>Jawaban : saya lebih memikirkan kedepannya sih kayak kalau tantangan yang saya jalani saat ini besar pasti akan ada hal baik yang saya dapatkan setelahnya dan saya yakin itu. Tantangan besar yang pernah saya alami itu ketika ayah saya meninggal itu menurut saya berat banget, kemudian setelah belum beberapa lama ayah meninggal saya tahu dari orang lain kalau mama nikah lagi jadi tanpa berbicara dulu dengan saya langsung aja mama nikah dan tidak enaknya itu saya dengar dari orang lain. Saya selalu dengar dari tetangga-tetangga ngomong “mama kamu itu loh nikah lagi” dan itu nikahnya sama ayah teman saya, coba di bayangkan dan itu teman SD saya. Saya malu kalau misalnya lagi reunion gitu sama teman- teman SD terus teman saya ini bilang “mama kamu nikah sama papa aku itu tuh benar- benar membuat saya kecewa karena mama tidak pernah bilang ke saya kalau mama mau nikah saya selalu berpikir kok mama bisa gitu padahal ayah meninggal belum lama dan ayah meninggal itu baru beberapa bulan belum nyampe setahun. Saya benar-benar tahunya itu ketika sayapulangkerjadi Purwakartanahsaya waktu kebetulan lagi libur terus ketika saya lagi di rumah tiba-tiba ada orang itu, ada ayah teman saya lagi tiduran sama mam terus saya bilang“kaliankokgitu”“belumnikahkokgitu” karenapadasaatitusayamikirnyabelumnikah kan karena saya belum tahu kalau mereka udah nikah ternyata dalam posisi itu saya kan</p>

	<p>sampaikan saja jangan ngomong di belakang karena saya kurang begitu nyaman kalau di omongin di belakang dan kalau ketahuan langsung saya marah siapapun dia yang ngomongin saya di belakang. Saya malah senang kalau ada orang yang bisa menyampaikan kalau dia tidak suka dengan saya jadinya saya bisa memperbaiki. saya mencoba untuk tidak memikirkan sesuatu hal berlebihan di luar kendali saya karena kalau misalnya saya emosi dan bertidak dengan emosi pasti ujung-ujungnya saya kecewa dengan tindakan yang saya lakukan karena emosi tapi saya juga tipe orang yang sangat sulit mengontrol emosi.</p>
4.	<p>Mengapa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosional anda?</p> <p>Jawaban : karena saya merasa diri saya buruk dan apakah saya masih bisa meneruskan hidup saya lagi di tambah orang tua saya yang sudah tidak mau untuk menerima saya lagi saya cukup pusing untuk memikirkan itu saya juga berpikir nanti setelah saya dari sini saya harus kemana meskipun rencana awal saya, saya mau tinggal dengan teman saya tapi itu tidak akan bertahan lama mau tidak mau saya harus mencari kehidupan sendiri makanya saya masih merasa bingung dan gelisah tapi disatu sisi saya merasa cukup baik karena untuk sementara saya mendapatkan pelayanan disini dan juga anak saya jadi itu membua saya sedikit merasa lebih baik.</p>
5.	<p>Apa yang membuat anda tetap kuat ketika menghadapi tantangan besar?</p> <p>Jawaban : saya lebih memikirkan kedepannya sih kayak kalau tantangan yang saya jalani saat ini besar pasti akan ada hal baik yang saya dapatkan setelahnya dan saya yakin itu. Tantangan besar yang pernah saya alami itu ketika ayah saya meninggal itu menurut saya berat banget, kemudian setelah belum beberapa lama ayah meninggal saya tahu dari orang lain kalau mama nikah lagi jadi tanpa berbicara dulu dengan saya langsung aja mama nikah dan tidak enaknyanya itu saya dengar dari orang lain. Saya selalu dengar dari tetangga-tetangga ngomong “mama kamu itu loh nikah lagi” dan itu nikahnya sama ayah teman saya, coba di bayangkan dan itu teman SD saya. Saya malu kalau misalnya lagi reunion gitu sama teman-teman SD terus teman saya ini bilang “mama kamu nikah sama papa aku” itu tuh benar- benar membuat saya kecewa karena mama tidak pernah bilang ke saya kalau mama mau nikah saya selalu berpikir kok mama bisa gitu padahal ayah meninggal belum lama dan ayah meninggal itu baru beberapa bulan belum nyampe setahun. Saya benar-benar tahunya itu ketika sayapulangkerjadi Purwakartanahsaya waktu kebetulan lagi libur terus ketika saya lagi di rumah tiba-tiba ada orang itu, ada ayah teman saya lagi tiduran sama mama terus saya bilang “kalian kok gitu” “belum nikah kok gitu” karena pada saat itu saya mikirnyabelum nikah kan karena saya belum tahu kalau mereka udah nikah ternyata dalam posisi itu saya kan sosok ayah dan disitu juga berpikir bahwa saya tidak boleh egois karena saya masih mending masih merasakan kasih sayang ayah kandung saya yang utuh karena waktu ada ayah itu saya benar-benar sangat di manjakan. Setelah itu saya coba untuk menghilangkan stress. Saya juga memikirkan diri saya dan masa depan saya karena saya seperti hidup untuk diri saya sendiri dan tidak ada orang yang peduli dengan saya misalnya ada tantangan besar ya sudah saya hadapi karena saya bertahan sejauh ini karena diri saya sendiri. orang langsung blak-blakan kan terus saya bilang “pergi nggak kalau nggak pergi sambil todongin pisau” kemudian mama disitu bilang ke orang itu “kamu pergi dulu nanti coba saya tenangin dulu dia”. Saya selalu merasa bahwa mama selalu mengambil keputusan sendiri tanpa memikirkan saya dan apa apa tidak pernah diskusi. “saya sebenarnya seperti ini juga karena mama saya” saya mengambil keputusan untuk mengambil kerjaan sebagai seorang PSK yang pertama saya mikir karena saya sudah tidak lagi perawan jadi saya memutuskan untuk terlibat pekerjaan ini toh kalau kerja seperti kita tetap di bayarkan bukan sepenuhnya menyerahkan diri sendiri, itu yang saat itu saya pikirkan kemudian yang kedua mama juga sering mengecewakan saya jadi untuk apa saya harus patuh juga, nah yang waktu itu mama nikah tidak bilang satu tahun kemudian saya maafkan tapi sebenarnya bukan saya maafkan tapi lebih ke dendam tapi belum terselesaikan masih di pendam lag terus tiba-tiba adik bungsu saya yang perempuan bilang kalau “aku pengen punya ayah” terus saya mikir kayak “kakak mana sih yang seegois itu tidak memikirkan mama nikah lagi” terus akhirnya saya mengizinkan mama untuk menikah sama om, saya tidak tahu namanya saya manggilnya cuman om kemudian om tersebut datang dan minta izin ke saya “boleh nggak om nikah dengan ibu kamu” nah suami mama yang kedua itu yang ayahnya teman saya itu sudah cerai jadi hitungannya ini suami ketiga. Mama juga sempat nanya ke saya “kalau nikah sama dengan om ini boleh nggak” nah karena permintaan ade saya yang bungsu akhirnya saya berpikir “egois nggak yah kalau saya melarang” saya juga sempat berpikir “ini gimana yah” saya tuh merasa bahwa saya masih membutuhkan kasih sayang mama apalagi sedari kecil itu saya tidak begitu dekat dengan mama seperti tiba</p>

	<p>tiba ini kok jadi seperti ini, apalagi mama itu waktu saya kerja selalu minta saya untuk mengirimkan uang jadi ga saya selalu habis karena diminta sama mama padahal saya sendiri itu butuh untuk uang kosan, makan di rantau itu juga tidak mudah tapi mama selalu minta dan selalu bilang “udah tanggal berapa nih kirim”. Waktu itu gaji saya 3jt 400 biasanya saya setelah bayar kosan semua saya langsung kirim semua uang sisanya dan alasannya itu selalu adik bungsu. Saya punya adiknya dua yang kedua laki-laki dan yang bungsu perempuan. Ketika saya dalam kejadian itu saya selalu mendengarkan omongan orang “nganging ngangin” misalnya kalau saya pulang nih ujung-ujung seperti ada omongan orang yang bilang “kamu kok bisa sih ngizinin ibu kamu nikah lagi, ibu kamu sok kecantikan ya anaknya aja belum nikah harusnya ngalah kek ke anaknya” jadi saya juga tertekan dan mentalnya jadi tidak sehat apalagi yang berbicara seperti itu masih saudara sama ayah kandung saya. Kemudian mereka selalu terus mengatakan hal yang sama “kok kamu ngizinin” “kok bisa sih” jadi saya berada pada posisi serba salah, mengizinkan salah tidak mengizinkan juga salah karena di satu sisi adik saya juga butuh</p>
6.	<p>Bagaimana anda membangun keyakinan untuk tetap bertahan dalam kondisi sulit?</p>
	<p>Jawaban : masa depan yang lebih baik, saya yakin saya pasti bisa keluar dari kondisi sulit yang saya hadapi karena saya sudah terbiasa dengan kondisi-kondisi sulit sebelumnya jadi untuk apa saya menyerah sekarang bukannya sebelum-sebelumnya saya juga sudah cukup terbiasa. Saya ingin memperbaiki diri dan hidup tanpa tekanan, saya merasa tertekan karena mama selalu mengambil keputusan tidak pernah berdiskusi dengan saya, selain itu juga mama menuntut saya untuk bisa memberikan gaji saya dengan alasan adik saya memintanya. padahal dalam posisi itu Mama saya sudah bersuami jadinya Saya mikir Emangnya suaminya tidak membiayainya sehingga minta lagi ke saya. sampai segitunya padahal saya masih membutuhkan uang itu untuk kebutuhan hari-hari saya. saya selalu berpikir kok bisa ya mama segitunya ke saya kemarin Mama sudah tahu kalau saya hamil ketika lebaran kemarin Mama saya membuka blokir hanya untuk meminta uang dengan alasan ingin membeli baju lebaran untuk adik saya padahal posisinya saya sedang hamil dan sudah tidak lagi bekerja. Mama hanya membuka blokir bukan untuk menanyakan kabar saya tapi karena meminta uang untuk keperluan adik saya sedangkan dalam posisi itu saya sementara bingung Bagaimana mendapatkan uang sedangkan saya saja tinggal di rumah teman saya. Ketika itu untungnya saya masih memiliki simpanan dan akhirnya saya berikan kepada ibu saya untuk membelikan baju lebaran adik-adik saya. Bahkan anak ketiga dari pernikahan suami ketiganya masih memintauang kepada saya untuk keperluannya. jadi saya punya adik tiri atas pernikahan mama dengan suami ketiganya yakni saudara laki-laki.</p>
7.	<p>Kenapa kekuatan mental dan ketahanan diri perlu dalam menghadapi situasi saat ini, dan mengapa hal itu penting untuk anda terapkan?</p>
	<p>Jawaban : agar tidak benar-benar menjadi gila dan stress, menurut saya harus benar-benar kuat karena kalau misalnya saya tidak benar-benar kuat mungkin saya bisa saja bunuh diri , gila dan nekat melakukan hal-hal diluar kendali. Saya pernah mencoba untuk bunuh diri dua kali karena mama, saat itu saya pusing banget dan karena saya kedepan mama lagi tidur dengan ayah teman saya itu (suami kedua mama) karena pada saat itu saya belum tahu kalau mama nikah lagi dengan laki-laki itu, saya bilang waktu itu “saya kurang apa sih, setiap bulan saya kirim uang, apa lebih baik mati saja kali ya” saya waktu itu sudah sampai bawa pisau tapi pada saat itu adik laki-laki saya itu datang terus dia bilang “kalau kaka mati aku sama siapa, aku nggak bisa melawan mama” pada saat itu saya serasa punya kekuatan baru dan ingat adik juga nahh setelah itu saya jadi berpikir “iya juga yah kalau saya meninggal gimana”. Saya masih memikirkan adik-adik saya dan setelah ini saya akan melihat adik-adik saya serta anak saya juga. Saya juga berpikir karena kalau mental saya tidak kuat seperti yang saya bilang tadi saya tidak akan berada disini dan memilih untuk menggugurkan kandungan saya saja apalagi hidup saya sudah hancur ini tetapi saya memilih bertahan karena saya punya keyakinan bahwa saya pasti bisa melalui semua ini.</p>
8.	<p>Bagaimana anda melatih diri agar lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit?</p>
	<p>Jawaban : saya tidak melatih tapi lebih ke berpikir emang sudah jalannya seperti ini yah mau gimana lagi saya harus menerima semuanya. Saya berpikir bahwa setiap masalah apapun harus tetap kita jalani, kita tidak boleh kalau ada masalah bersikap bodo amat tapi kita harus bisa melewatinya seperti cari solusi dan baiknya bagaimana. Saya selalu belajar dari masalah yang pernah saya dapat misalnya kemarin ada pertanyaan yang saya ingat itu dari psikolog “apa yang kamu pikirkan ketika kamu hamil” saya kemudian bilang “masalah apa ya” saya bilang masalahnya sudah ada sebelum saya hamil malahan jadi kalau sekarang saya hamil bukan masalah juga dan keadaan hamiln saya saat ini menurut saya ini bukan kesalahan tapi kayak ya udah karena resiko saya bekerja disitu yah resiko yang saya dapat seperti ini. Saya juga selalu membiasakan diri berada dalam situasi sulit dan</p>

	bukan menghindar dan mencoba mencari solusi dari masalah yang sama hadapi.
9.	<p>Bagaimana anda mengelola stress dan emosi agar tetap rasional saat menghadapi tantangan berat?</p> <p>Jawaban : kebiasaan saya pastinya lebih ke tidur karena namanya saya tidak bisa kontrol emosi takutnya emosi saya meledak-ledak jadi daripada saya menanganinya lebih baik saya tidur karena saya pun pernah coba untuk mengelola stress dan emosi agar tetap rasional atau stabil tapi jadinya tidak bisa kontrol jadi mungkin saya biasanya saat ini dengan memilih untuk tidur menenangkan pikiran. Setelah saya bangun tidur barulah saya mencoba untuk berpikir yang baik-baik karena kalau saya stress juga berpengaruh pada janin yang saya kandung ini jadi kalau saya stress dan emosi saya biasanya tarik nafas terus buang kemudian mencoba lebih tenang tapi harus tidur dulu.</p>
10.	<p>Kekuatan seperti apa yang anda miliki dan bagaimana kekuatan itu mempengaruhi anda ketika mengalami masalah?</p> <p>Jawaban : saya masih hidup untuk diri saya jadi kekuatan itu dari dalam diri saya sendiri dan yakin bahwa akan ada tiba dimana apa yang saya alami ini akan menemukan solusi terbaik dan merubah hidup saya.</p>
11.	<p>Apakah anda merasa bahwa dalam situasi ini ada dukungan sosial yang membantu anda melewati masalah anda saat ini?</p> <p>Jawaban : ya saya merasakannya tapi lebih ke keluarga saya khususnya paman saya, karena ia yang menerima keadaansaya saat ini, waktu itu sempat telfon dancerita ke pama saya kemudian responnya baik, tidak menyalahkan saya juga bercerita kepada pama saya itu saya bilang bahwa saya ingin pulang ke rumah tapi paman tau sendiri kalau mama gimana orangnya. Pada saat ini juga saya binggung karena pastinya mama tidak akan mau menerima saya karena mama biasanya suka menjelek-jelekan keluarga ayah dan begitupun dengan keluarga ayah sering menjelek-jelekan mama selalu bilang seperti inilah itulah tapi emang kenyataannya seperti itu jadi yang sebenarnya harus saya percaya siapa sedangkan kadang mereka juga buat saya kecewa. Paman yang mau ambil saya dan anak saya ini ialah paman adiknya ayah terus pamannya bilang kalau anak ini di bawa pulang saja nanti di urusnya sama sama. Paman juga bilang kalau saya ini masih tanggung jawabnya makanya pama juga bilang ke saya kalau ada apa-apa itu bilang jangan diam terus saya bilang yah mau gimana dari mama juga bilangnya kek gitu. Kalau di lingkungan tempat tinggal saya belum mengetahui kalau saya sudah punya anak tapi kalau saya pulang dan mereka berkomentarpun saya akan bersikap bodoh amat karena mereka buka siapa-siapa saya. Saya pernah mencoba untuk mencerikan hal ini ke mama saya tapi tidak ada respon bahkan pekerja sosial disini juga tahu kalau saya di blokir di hubungin melalui <i>handphone</i> pekerja sosial juga tidak bisa. Terakhir mama menghubungi saya ketika minta uang itu yang pas saya masih di kosan teman saya. Saya juga merasa ada dukungan sosial disini kalau sebelum disini mungkin teman-teman saya tapi kalau semenjak saya disini ada pekerja sosial, teman-teman dan semua yang menjadi bagian dari Yayasan ini mereka tidak pernah memandang saya buruk dan menganggap kita semua disini sama.</p>
12.	<p>Apakah dalam kondisi saat ini anda sering berbagi cerita dengan teman sekamar untuk mengalihkan pikiran negatif anda?</p> <p>Jawaban : saya lebih ke pendam kalau ada apa-apa karena mungkin saya juga terbilang baru disini jadi masih mencoba menyesuaikan diri tapi kalau sebelum disini saya cerita ke teman-teman saya biasanya. Saya kalau pun bercerita ke teman sekamar di Yayasan ini lebih ke cerita tentang kegiatan hari ini. Saya memang anaknya lebih ke tertutup sih sebenarnya karena tidak mau orang lain terbebani karena masalah hidup saya, saya selalu mendengarkan mereka cerita tapi saya tidak bisa menyampaikan apa yang saya rasakan dan alami seperti saya merasa sakit saya tidak pernah berbagi tapi saya berbagi itu ketika saya sedang mengalami hal bahagia. Saya waktu hamil ini saya punya teman dua orang yang saya ceritakan tapi dari dua orang ini berbeda pendapat nah yang teman saya yang menyuruh saya untuk aborsi ini teman saya yang menyuruh saya untuk terlibat dalam pekerjaan ini. Ketika dia tahu saya ini hamil dia awalnya mau bantu dan saya juga sempat tinggal dengan orang tuanya juga dan orang tuanya juga sempat menawarkan untuk anak ini diadopsi kemudian seiring berjalannya waktu saya pikirnya mereka bersekongko atau mungkin terbebani juga saya kurang tahu tiba-tiba bilang "kayaknya aku nggak bisa deh adopsi dia sama mama aku juga karena kita bakal kerja" tapi saya mikirnya mereka juga kan nggak kerja sampai sekarang jadi gimana sih terus mereka bilang "tapi kan harus mengurus bayi dan lain-lain" terus saya bilang "yah kalau begitu jangan ngomong mau adopsi dari awal dong" jadinya saya mencoba alternatif lain terus saya cari dan akhirnya dapat disini. Nah teman saya yang kedua yang tahu saya hamil juga itu teman sepekerjaan dengan saya yakni menjadi seorang</p>

	PSK juga di Jakarta Selatan tapi dia tidak mau saya menggugurkan kandungan saya ini. Dia merasakan hal yang sama dengan saya makanya melarang saya untuk menggugurkan kandungan dan justru dia itu kasusnya sama ham juga sama pacarnya cuman pacarnya mau bertanggung jawab tapi dianya malah justru yang tidak mau menikah karena beranggapan masih mudah dan belum mau untuk menikah.
13.	<p>Bagaimana anda mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : saya jarang mencari dukungan sosial karena saya bukan pribadi yang terlalu terbuka ketika memiliki masalah, saya lebih memendam sendiri dan mencari solusi dari masalah yang saya hadapi itu sendiri.</p>
14.	<p>Seberapa penting dukungan sosial dalam hal ini teman, pendamping atau pekerja sosial di Yayasan ini mempengaruhi anda?</p> <p>Jawaban : penting banget menurut saya karena jadinya saya bisa sedikit terbuka walaupun masih perlu penyesuaian tapi dari kelas dan kegiatan-kegiatan yang saya ikuti saya lebih sering berpendapat dan terbuka apalagi saya merasa bahwa semua disini bebas berpendapat dan boleh menyatakan apa yang di rasakan tanpa takut di kritik oleh orang lain</p>
15.	<p>Mengapa anda merasa bahwa kekuatan sosial itu penting untuk anda?</p> <p>Jawaban : kekuatan sosial penting sebagai bentuk dari dukungan karena saya juga merasa perlu adanya dukungan itu bagi saya secara pribadi untuk dapat menyemangati diri saya dalam kondisi yang saya alami saat ini.</p>
No	Aspek <i>Optimism</i> (Optimisme)
1.	<p>Bagaimana anda melihat masa depan anda dalam situasi anda saat ini?</p> <p>Jawaban : semua orang punya masa depan, saya yakin bisa menggapai masa depan saya karena anak saya, saya berpikir bahwa saya harus berusaha karena anak ini layak untuk mendapatkan apa yang dia mau. Saya akan berusaha yang terbaik buat anak saya ini dan akan bersikap seperti ayah yang mengusahakan apapun untuk anak saya. Di masa depan saya akan mencoba bekerja apapun asalkan tidak terjun dalam pekerjaan saya yang sebelumnya ini. Saya juga melihatnya akan cerah tapi di lain sisi saya bingung harus memulai darimana untuk memperbaiki ini semua karena dari segala segi juga cuman disini yang mendukung saya dan beberapa teman di luar yang mendukung saya kalau dari keluarga saya sudah tidak peduli lagi bahkan di usir jadi saya melihatnya cerah tapi bingung harus mulai darimana.</p>
2.	<p>Apa yang membuat anda masih memiliki harapan sampai saat ini?</p> <p>Jawaban : karena anak saya, saya mau anak ini masa depannya cerah dan dapat menggapai cita-citanya. Anak ini tidak boleh seperti saya yang karena kecewa dengan orang tua jadinya terjun ke dunia malam dan tidak boleh anak ini punya pemikiran “kok ibu aku sejahat itu” itu aja sih walaupun mungkin dia akan bertanya “kenapa aku tidak punya ayah”. Saya punya trauma untuk menikah lagi karena yang pertama trauma apalagi saya kan pernah melayani tamu-tamu saya jadinya saya berpikir semua cowok sepertinya sama saja tidak setia dan pasti suka jajan, mau jabatannya apapun juga tetap bisa jajan di luar (dengan perempuan lain). ya harapan saya yakni hidup yang lebih layak lagi nantinya dan dapat memperbaiki diri saya menjadi lebih baik lagi kedepannya.</p>
3.	<p>Apakah anda percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi setelah melewati kesulitan dan mengapa?</p> <p>Jawaban : ya saya percaya karena ketika kejadian ini saat ayah tidak tapi selalu ada rejekinya misalnya waktu itu saya tiba-tiba dapat bonus dari bos dan sekarang pun saya percaya itu karena menurut saya kalau saya di kasih cobaan sebesar ini pasti saya akan menemukan hal-hal baik setelahnya.</p>
4.	<p>Bagaimana anda menyikapi kegagalan dan kekecewaan dalam hidup anda?</p> <p>Jawaban : biarin saja mengalir, saya merasa bahwa saya belum gagal sekali jadi kedepannya tidak boleh melakukan hal yang sama lagi dan mencoba untuk perbaiki semuanya. Saya mencoba untuk belajar dari kesalahan saya dan berusaha untuk menemukan solusi untuk dapat keluar dari masalah yang saya hadapi dengan fokus kepada target yang saya rencanakan.</p>
5.	<p>Apakah anda menyadari dan mengapa anda perlu memiliki pandangan masa depan yang lebih baik?</p> <p>Jawaban : karena itu bagian dari visi dan misi hidup saya karena percuma saya melewati ini semua kalau saya tidak punya pandangan tentang masa depan walaupun saya pesimis tapi saya masih mau mencoba jika itu gagal yah sudah ya yang penting yang sudah mencoba. Saya juga punya banyak sekali rencanakan kedepan untuk anak</p>

	<p>saya ini intinya dia harus mendapatkanhidupyanglayakdanjangan seperti sayaapalaginantinya membenci saya jika saya kembali ke pekerjaan saya menjadi seorang PSK.</p>
6.	<p>Apa yang biasanya anda lakukan ketika menghadapi situasi sulit? Jawaban : cari cara untuk menyelesaikannya mislanya saya pernah mengalami salah satu kondisi dimana ini menyangkut dengan harta warisan, saya menemukan mama itu mengambil harta warisan saya sekian-sekian dan saya cari tahu ternyata benar. Saya waktu itu kabur dari rumah tapi saya balik lagi karena saya pikir kalau saya kabur saya kalah karena nanti rumah juga bakalan bisa di jual sama mama. Bahkan sempat bonus saya di pinjem sama mama dengan alasan untuk mengelola sawah suaminya itu sebelum saya tahu sawah saya dan empang saya di jual padahal itu harta warisan ayah untuk saya itu ibu sama pinjam untuk ngolah sawah suaminya dan tidak di balikin dan gagal akhirnya karena banyak hama, uangnya sebesar 15jt bahkan untuk menjual tanah pun tidak diskusi dengan saya dulu. Sewaktu yang saya mau bunu diri itu saya penah tanya ke mama “sebenarnya kurangnya saya apa sih” terus respon mama “ kamu kok jadi anak perhitungan, boleh aku hitungin dari kamu kecil” terus saya pikir perasaan dari kecil saya sama ayah deh kok jadi mama yang perhitungan jadinya disitu semakin keceng niat saya bunuh dirinya. Saya sempat juga nanya waktu itu uang mama pinjam berapa yah boleh tidak saya minta untuk beli sesuatu terus mama bilang lagi sama persis dengan perkataan sebelumnya “kamu hitung-hitungan, uang segitu aja cukup apa kan itu di pakai untuk sawah nantilah tunggu sawah itu jadi”. Saya merasa kalau perlakuan ini cuman untuk saya saja karena adik saya ini anaknya lebih ke patuh dan selayaknya anak kecil yang biasanya cuman minta jajan aja bahkan kalau adik saya yang laki-laki ini kalau mau jalan-jalan atau keluar gitu minta uang ke saya bukan ke mama karena kalau ke mama tidak akan dikasih dan akan di omolin. Bahkan adik saya sempat pernah kecelakan waktu itu sama sepupu saya tapi yang sepupu saya meninggal pas perjalanan ke rumah sakit nah adik saya waktu itu juga masuk rumah sakit terus anehnya mama malah minta uang ke saya untuk mengobatan adik jadinya saya juga ya mau gimana tetap di kasih, terbebab juga saya sebenarnya. Kalau dulu saya lebih lari ke minuman beralkohol dan merokok karena frsutasi tapi sekarang lebih ke saya mencoba untuk tenang dan berpikir apa yang perlu saya lakukan untuk mengatasi situasi sulit yang saat ini saya hadapi.</p>
7.	<p>Bagaimana anda menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif dalam menghadapi tantangan?</p>
	<p>Jawaban : kalau semangat kadangkala saya suka menyerah juga apalagi jika saya sudah coba dan tetap gagal cuman saya tetap memotivasi diri saya untuk tetap bisa tetapi untuk mengemukakan pandangan positif saya belum terlalu bisa untuk situasi saat ini tapi saya mau mencobanya, walaupun begitu saya punya pandangan positif tentang masa depan saya meskipun banyak tantangan yang saya hadapi dari sebelum-sebelumnya jadi kalau menyerah sekarang untuk apa toh biasanya juga banyak masalah.</p>
8.	<p>Apa yang biasanya menjadi sumber kekuatan agar anda tetap optimis? Jawaban : diri saya sendiri karena saya punya rencana untuk masa depan saya untuk bisa keluar dari masalah yang sedang saya hadapi ini dan bisa menemukan hidup yang lebih baik lagi. Selain itu juga paling untuk anak saya ini dan adik-adik saya agar mempunyai masa depan yang cerah dan tidak boleh seperti saya.</p>
9.	<p>Apakah ada nilai atau prinsip hidup yang anda miliki agar anda tetap optimis? Jawaban : prinsip hidup saya yang penting saya sudah mencoba dan berusaha walaupun gagal yang penting saya sudah coba. Saya juga yakin masa depan saya pasti cerah <i>after</i> dari semua situasi sulit yang saya hadapi sampai saat ini.</p>
10.	<p>Seberapa penting respon positif itu mempengaruhi kekuatan anda saat ini untuk mengatasi masalah? Jawaban : karena kalau respon saya negatif nantinya saya akan terus terjebak dalam pemikiran negatif itu sendiri dan itu akan membuat saya sulit keluar dari masalah yang saya alami itu. Misalnya ketika saya mendapatkan masalah kemudian saya cara membaca atau cara menanggapi dengan negatif pasti susah saya cari jalan keluarnya tapi kalau respon saya positif yangtadi-tadinyasulit bisajadimudahuntuk sayalakukan.</p>

11.	<p>Bagaimana anda dapat menafsirkan pengalaman buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih baik?</p> <p>Jawaban : saya akan banyak belajar dari pengalaman buruk yang terjadi dalam hidup saya dan saya mencoba untuk menata hidup saya lebih baik lah dengan semuan harapan saya tentang masa depan saya. Saya akan mencoba memperbaiki diri walaupun mungkin dimata orang sayainiburuk tapisayayakindenganperubahandiri yangmaubelajardaripengalaman buruk tidak ada salahnya.</p>
12.	<p>Bagaimana anda menerapkan sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari?</p> <p>Jawaban : saya mengedepankan pemikiran positif dan mengurangi pemikiran negatif karena pastinya itu akan menggagu pemikiran saya jadi saya batasi. Jadi kalau ada hal-hal negatif akan saya singkirkan tapi yang saya utamakan pemikiran positifnya. Optimis dalam kehidupan sehari-hari juga sebenarnya saya jarang yah karena ya itu saya selalu dalam kondisi yang punya banyak sekali masalah bahkan kadang datang masalah sudah tidak heran lagi. Sikap optimis kalau boleh jujur itu masih mau saya coba karena apa yang lahir dari tindakan kan bermula juga dari pikiran kalau saya ada masalah kan saya susah kontrol jadi mau menerapkan sikap optimis juga susah tapi kadang-kadang jugabisa kalausituasi dan kondisi</p>
13.	<p>Apa langkah yang anda lakukan ketika menghadapi masalah besar?</p> <p>Jawaban : mencoba untuk mencari solusi dari masalah tersebut karena kalau terus di pikirkan kita akan tetap berada disana sama halnya kita tidak berjalan maju tapi berjalan mundur. Saya juga biasanya mengambil jeda dulu sebentar untuk menarik nafas barulah saya mencoba menghadapi masalah tersebut dengan melihat solusi untuk mengatasinya.</p>
14.	<p>Seberapa sering anda mencari peluang dalam situasi sulit?</p> <p>Jawaban : tidak terlalu sering kadangkala saya mencari peluang seperti orang yang mengebu-gebu tapi kadang juga saya seperti menyerah karena bingung juga harus bagaimana. Misalnya kalau saya ada masalah terus saya sudah coba tapi hasilnya malah tidakbegitubaikataugagalsayaakanmencobauntukmencari peluanitutupitergantungdari masalahnya juga sih sebenarnya.</p>
15.	<p>Mengapa keyakinan diri dikatakan penting untuk anda saat ini dan bagaimana anda menerapkan keyakinan itu?</p> <p>Jawaban : karena kita harus bisa meyakinkan diri kita sendiri yaitu dengan mencoba berpikir positif walaupun masih sulit saya lakukan tapi setidaknya dengan kita memiliki keyakinan kita jadi punya hal yang bisa jadi pegangan bagi kita dan itu yang sekarang saya terapkan.</p>

TRANSKIP PEDOMAN WAWANCARA MENDALAM
RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI YAYASAN RUMAH
TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG
“INFORMAN PN”

No	Aspek Karakteristik Perempuan KTD
1.	Siapa nama anda ?
	Jawaban : PN
2.	Berapa Usia Anda saat ini?
	Jawaban : 20 Tahun
3.	Kapan dan dimana anda lahir?
	Jawaban : Bandung, 22 Desember 2025
4.	Apa pendidikan atau pekerjaan anda saat ini?
	Jawaban : Saya sebelum kesini masih sekolah di tingkat SMA
5.	Dimana anda tinggal?
	Jawaban : Bandung (Cimemyan) di daerah Cicaheem
No	Aspek <i>Tenacity</i> (Kegigihan)
1.	Bagaimana anda merespon kegagalan atau hambatan dalam mencapai tujuan?

	<p>Jawaban : Respon saya pastinya kecewa tapi tidak berlarut karena menurut saya yang terbaik menurut saya bukan berarti itu yang terbaik menurut Tuhan dan yang buruk buat saya belum tentu buruk menurut Tuhan jadi Tuhan pasti tahu yang terbaik buat saya karena pegangan saya itu “jangan sok tahu tentang rancangan Tuhan” Jadi kalau ada yang gagal saya pasti evaluasi, apa-apa saja yang perlu diperbaiki jadi tidak berlarut dalam masalahnya dan walaupun saya berada pada titik yang paling terendah saya nikmatin dulu sampai ada rasa sedih kecewa saya lupain dulu tapi bukan berarti saya lupa sama masalahnya tapi saya mencoba untuk keluarin semuanya kemudian saya evaluasi dimana kurangnya saya ya mungkin Tuhan maunya yang gini-gini. Saya tidak berfokus pada kegagalannya tapi lebih ke mencari solusi, apa yang perlu diperbaiki terus kalau ada masalah yang berat seka energi saya tidak saya habiskan untuk yang sedih-sedihnya tapi saya menciри alternatif solusinya. Saya seperti ini dikarenakan ada dukungan dari keluarga dan ada dukungan dari diri saya sendiri secara pribadi Dukungan keluarga saya dalam bentuk <i>support</i>, finansial dan semangat itu sih.</p>
2.	<p>Apakah anda tetap mencoba meskipun mengalami kesulitan berulang kali?</p> <p>Jawaban : saya terus mencoba sampai sudah tidak menemukan alternatif solusi lain, jadi saya penasaran kalau ada masalah ini sebenarnya yang salah apa ya, misalnya tujuan saya A tersus saya evaluasi terus tidak dapat jalan keluarnya jadinya saya berpikir atau mungkin Tuhan tidak mau saya mendapatkan itu tapi walaupun masih ada keyakinan dalam diri saya, saya akan terus untuk mencoba lagi samapai benar-benar tidak ada solusi sama seka baru nyerah.</p>
3.	<p>Bagaimana strategi anda dalam menghadapi masalah yang sulit di selesaikan?</p> <p>Jawaban : saya langsung fokus ke cara menyelesaikannya jadi kadang kalau ada masalah yang rumit sekali kadang ada beberapa orang nyerah karena sebenarnya dulu saya pernah sayasibukmenyalahkankesalahitutamakinkesisi sayalebihfokusbuatmencarisolusinya.</p>
4.	<p>Seberapa penting bagi anda untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan?</p> <p>Jawaban : penting sekali tapi lebih penting menganggap bahwa tantangan-tantangan itu sebagai <i>support</i> dalam bentuk yang berbeda karena menurut saya tantangan-tangan itu jasi penyemangat tersendiri jadi saya tidak terlah memikirkan karena menurut saya ketika saya punya tujuan pasti ada tantangannya</p>
5.	<p>Apa dampak dari memiliki ketahanan mental yang baik terhadap keputusan dan kehidupan sehari-hari anda?</p> <p>Jawaban :</p> <p>Dampak bagi saya lebih tenang kalau mentalnya baik kalau mentalnya baik keputu- san yang di ambil pun akan baik, pasti tidak akan salah ambil langkah, tidak akan terburu- buru sehingga keputusan yang diambil salah. kalau mentalnya baik pastinya tidak akan mengikuti ego karena sebenarnya kalau kita mementingkan ego biasanya keputusan yang kita ambil itu bakalan salah atau tidak sesuai. Bahkan kadangkala saya mengikuti ego sehingga membuat saya menyesal.</p>
6.	<p>Bagaimana anda menjaga fokus dan semangat untuk mencapai target anda?</p> <p>Jawaban : Saya menjauhi hal-hal yang sekiranya bisa mengganggu fokus saya, Saya tipikal orang yang kalau semisalnya punya tujuan saya selalu membayangkan ketika saya sedang di jalan, saya usahakan jalan yang saya lalui itu selalu berjalan lurus tanpa ada penghalang ataupunbelokan-belokan yang mengganggu, atauapapun itu yang dapat mengganggu saya. jadi Walaupun ada ranting di tempat bagian saya jalan akan saya singkirkan karena bagi saya jalan yang saya lalui itu harus lurus tidak ada pengganggu sama sekali. Jadi tidak boleh ada gang ataupun persimpangan yang dapat membuat saya menjadi tidak fokus. Ketika saya punya Tujuan saya akar mempertimbangkan banyak hal termasuk pencapaian Apa yang harus saya capai untuk mencapai tujuan yang sudah saya terapkan dan ketika saya menuju ke jalan yangsalah saya bisa tahu yang saya pilih itu salah jadinya saya dapat menghindariitu untukmenjaga fokus saya mencapai tujuan yang telah ditetapkan.</p>

7.	<p>Bagaimana anda mengatasi rasa frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana?</p> <p>Jawaban : Cara saya menghadapinya yaitu dengan tidak memikirkannya karena kadangkala ketika saya sedang merasa frustrasi ataupun kecewa saya merasa perlu menganggap kehadirannya karena saya akan mencoba untuk menikmatinya biarkan dia datang karena bagi saya frustrasi itu pasti akan berlalu dan berakhir dengan sendirinya jika saya tidak terlalu memikirkannya. Saya berpikir jikalau saya memikirkannya ketika masalah itu datang lagi jadinya saya tidak merasa begitu nyaman seperti misalnya mengalami ada suatu masalah dan saya hindari pastinya ketika masalah itu datang lagi saya akan tidak menyukainya itu dan membuat saya tidak nyaman misalnya saya punya masalah yang berat saya akan berusaha meskipun hal itu tidak membuat saya nyaman maka dari itu setiap masalah yang datang saya akan tetap menerimanya sampai nantinya saya akan terbiasa dengan rasa ketidaknyamanan dan sampai titik dimana rasa frustrasi itu menjadi biasa bagi saya. Saya akan menikmatinya sampai rasa frustrasi itu hilang sendiri.</p>
8.	<p>Apakah anda mencari solusi alternatif ketika menghadapi kegagalan?</p> <p>Jawaban : Saya mencoba untuk menikmatinya karena menurut saya kegagalan itu bagian dari suatu proses untuk mencapai tujuan saya dan menurut saya juga dari setiap kegagalan- kegagalan itu ada pelajaran berharga yang bisa saya ambil. saya akan terus belajar dari kegagalan yang terjadi, saya mencoba untuk menikmatinya.</p>
9.	<p>Bagaimana anda menyikapi kesalahan yang telah anda lakukan?</p> <p>Jawaban : Saya biasanya marah, kesal terhadap diri saya dan mempertanyakan pada diri saya, kok bisa saya begitu" "kok bisa ya saya begini, tapi marahnya saya itu tidak sampai menyalahkan diri sendiri. jikalau saya marah ataupun kesal terhadap diri saya akan apa yang saya lakukan saya akan mencoba mengevaluasi diri saya. prinsip hidup saya, saya tidak akan berlarut dalam masalah pada diri saya sekalipun marah dan kesal tidak sampai menyakiti atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan apalagi ada dukungan dari keluarga yang berarti buat saya saat ini dan saat ini mereka mendukung saya dan selalu memberikan saya semangat.</p>
10.	<p>Mengapa anda perlu mengedepankan motivasi sebagai bentuk ketahanan diri dalam kondisi sulit yang anda hadapi</p> <p>Jawaban : Karena kalau kita lebih berfokus pada masalahnya kita akan sulit untuk mengatasi masalah itu misalnya kita diperhadapkan dengan masalah kemudian kita tidak memiliki motivasi pastinya kita akan berlarut dalam masalah itu tetapi jikalau kita memiliki motivasi pastinya kita akan mencari jalan keluar akan masalah tersebut yang kita hadapi. Setidaknya kalau kita punya motivasi seperti kita melihat cahaya atau jalan keluar dari masalah yang kita hadapi.</p>
11.	<p>Apakah anda bersedia menerima kritik dan menjadikannya sebagai bahan pembelajaran?</p> <p>Jawaban : Jikalau saya dikasih kritikan saya akan cuek dan tidak peduli dengan kritikan tersebut karena saya tidak peduli dengan validasi orang lain jadi orang lain selalu menganggap saya itu judes atau tidak peduli walaupun kritiknya dapat membangun saya, saya akan mendengarkannya dan menjadikannya sebagai pertimbangan tetapi kalau kritikan itu membuat saya tidak nyaman saya tidak akan peduli dengan kritikan itu dan saya hiraukan karena bagi saya validasi buat orang lain itu nomor sekian. Menurut saya ini terkesan egois tapi kadang hidup memang harus seperti itu.</p>
12.	<p>Seberapa sering anda tetap berusaha meskipun hasilnya tidak langsung terlihat?</p>

	<p>Jawaban : Sangat sering karena menurut saya Tuhan selalu melihat walaupun sekecil apa usaha kita seper misalnya merayu Allah dalam sepertiga malam yang sempat kemarin- kemarin saya lakukan awalnya saya tidak yakin kalau saya bisa pulang ke rumah dulu tapi saya mencoba melakukan hal kecil yang Allah suka. jadi sering banget saya mencoba hal-hal kecil karena menurut saya semuanya juga bermula dari mencoba hal-hal kecil seperti misalnya kita punya tujuan pengen itu dan pengen ini tapi misalnya pola tidur kita berantakan bisa jadi itu menjadi penghambatnya jadi dengan pola tidur saja itu dapat menghambat proses kita misalnya pola tidur kita tidak sehat pastinya kita menjalani hidup itu lemas, tidak teratur. jadi menurut saya hal kecil itu berpengaruh bagi hidup kita.</p>
13.	<p>Bagaimana anda mempertahankan komitmen terhadap suatu tujuan dalam waktu lama?</p> <p>Jawaban : Menghindari hal-hal yang sekiranya menjadi tantangan dan penghalang soalnya saya memiliki pribadi yang gampang terpengaruh seperti misalnya saya tidak peduli dengan validasi orang lain tapi ketika ada masukan yang sekiranya menurut saya bisa dipertimbangkanjadinyasaya akan mempertimbangkan hal itu juga dan semisal ketika saya punya suatu tujuan yang ingin saya capai saya akan mencoba fokus pada tujuan saya jadi walaupun ada penghalang saya akan mencoba untuk membatasinya yang sekiranya bisa menjadi penghambatan tujuan saya dan bikin saya goyah dengan tujuan saya sendiri atau komitmen yang sudah saya bangun.</p>
14.	<p>Mengapa anda merasa bahwa kontrol diri untuk situasi saat ini perlu diterapkan?</p> <p>Jawaban : Karena menurut saya kalau tidak bisa dikontrol semuanya pasti berantakan, misalnya saya punya keinginan harusnya seperti ini itu dan lain sebagainya tapi kan semuanya balik ke kontrol diri masing-masing. Jadi menurut saya kontrol diri itu penting dalam situasi sulit ataupun keadaan saya saat ini kemudian saya memilih untuk mengontrol diri untuk melihat apa yang terbaik untuk diri saya dan itu menjadi salah satu bentuk saya mengontrol diri saya.</p>
15.	<p>Apakah anda tetap disiplin dalam mencapai target yang sudah anda tetapkan?</p> <p>Jawaban : Saya tidak terlalu disiplin walaupun dibilang 50% juga tidak tidak sampai, jadi lebih ke ya benar saya fokus tapi kalau balik ke diri saya yang gampang terpengaruh yang mudah goyah jadinya menjadi tantangan juga sebenarnya buat diri saya juga.</p>
No	Aspek <i>Strenght</i> (Kekuatan)
1.	<p>Bagaimana anda mengatasi perasaan negatif saat menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : Sebenarnya walaupun ada perasaan negatif yang mungkin terjadi karena tanggapan dari orang lain terhadap diri saya, Saya cuek tapi misalnya perasaan negatif itu muncul dari dalam diri saya sendiri saya akan meluapkannya.</p>
2.	<p>Apa yang membuat anda tenang dalam menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : Saya akan berpikir yang kedua cuek tapi yang pertama saya berpikir bahwa semua sudah ada yang atur, saya saja berada di situasi sulit Sebelum saya ke sini tapi saya melihat anak kucing saya melahirkan kemudian dalam posisi itu saya sedang merasa khawatir bagaimana nasib saya nanti kehidupan saya, seperti apa saya nantinya dan itu membuat saya pusing tetapi dalam posisi itu saya memberikan makan kepada kucing yang melahirkan itu kemudian saya melihat kucing yang melahirkan itu melahirkan anaknya dan menyusui anak anaknya terus saya berpikir bahwa kucing saja Allah atur tapi kenapa saya harus khawatir tentang hidup saya terus Akhirnya saya mulaila cuek karena saya berpikir bahwa semua sudah Allah atur.</p>
3.	<p>Bagaimana anda menyeimbangkan emosi ketika menghadapi tekanan?</p>

	<p>Jawaban : Misalnya kalau saya lagi marah sama orang saya mengontrolnya dengan cara menghindari orang tersebut Karena walaupun dia berbuat salah satu atau dua kali masih bisa di maafkan tapi kalau berlebihan saya menghindar. kalau saya dalam posisi yang tertekan karena orang lain dan membuat saya tidak nyaman saya juga akan menghindar jadi orang tersebut karena itu akan membuat saya kehabisan energi. bagi saya Lebih baik saya kehilangan teman daripada saya harus mengorbankan diri saya untuk mengerti orang tersebut terus menerus. Cara saya untuk menyeimbangkan emosi juga dengan bersikap bodo amat dan memilih untuk mengevaluasi diri saya apa yang kurang dan apa yang harus diperbaiki sehingga terjadi kesalahan walaupun berada dalam posisi tekanan tersebut. saya juga biasanya tidak terlalu tertekan karena bagi saya masalah yang datang itu dapat di atasi jika kita mencari solusinya.</p>
4.	<p>Mengapa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosional anda?</p> <p>Jawaban : Mungkin karena saya sedang hamil terus kadangkala ada rasa oh ya udah emang saya berada pada posisi ini, ketika saya melihat orang ada yang lebih baik dari saya kadang saya juga sering membandingkan dan saya selalu mencuri hal-hal yang memang saya tidak punya tapi saya kembali berpikir bahwa kayaknya saya bisa seperti itu jadinya saya menambah kelebihan orang lain sebagai motivasi untuk mengubah diri saya lebih baik misalnya ada orang yang bisa bahasa Inggris saya akan termotivasi untuk lebih baik lagi bahasa Inggrisnya intinya saya jikalau melihat orang lain lebih dari saya saya menjadi termotivasi untuk berada pada posisi itu ataupun lebih dari orang itu. kadangkala juga jika aku melihat ada orang lain yang lebih di bawah aku, aku berpikir bahwa oh ternyata ada orang yang lebih di bawahaku jadiaku tidakperlu takut dan merasa bahwadiri akuburuk Kalau dalam keadaan saat ini itu keadaan hamil itu juga mempengaruhi misalnya kayak hal- hal kecil yang tidak saya sukai tapi dilakukan oleh orang lain membuat saya kesal dan marah tapi saya tidak berani mengatakan hal itu karena takut menyakiti orang itu tapi untuk melakukan hal-hal yang misalnya menyakiti fisik ataupun berkata kasar itu tidak pernah.</p>
5.	<p>Apa yang membuat anda tetap kuat ketika menghadapi tantangan besar?</p> <p>Jawaban : Sebenarnya karena ada dukungan dari orang tua dan juga teman-teman saya yang selalu mendukung saya dan juga diri saya bahwa saya punya tujuan yang harus saya capai. Saya berpikir bahwa keadaan uang saat ini saya alami sudah menjadi takdir saya dan saya memikirkan apa yang akan saya lakukan nanti ketika keluar dari sini untuk menjadi diri yang lebih baik lagi serta mencapai tujuan-tujuan yang sudah saya siapkan dan saya rancang. Saya juga punya prinsip hidup kuat meskipun kadangkala saya goyah tapi itu tadi yang saya katakan bahwa saya selalu berpikir tentang jalan yang lurus dan walaupun ada belokan dan tantangan yang menghalanginya sebisa mungkin saya akan tetap bergerak lurus kepada tujuan yang sudah saya tetapkan.</p>
6.	<p>Bagaimana anda membangun keyakinan untuk tetap bertahan dalam kondisi sulit?</p> <p>Jawaban : Dengan cara menghilangkan celah untuk orang menyakiti saya jadi tidak ada kesempatan orang untuk mengintimidasi atau memberikantanggapan buruktentanghidup saya apalagi jika apa yang mereka katakan itu menyakiti hati, menurut saya mungkin kalau memberikan tanggapan buruk itu lebih ke validasi orang itu tapi jikalau itu menyangkut dengan membuat tanggapan buruk tentang saya, saya akan menghindari celah-celah itu dan menutup peluang untuk mereka menyakiti saya dengan perkataan mereka. Walaupun misalnya kalau saya sedang sendiri dan melamun saya seringkali memikirkan hal-hal negatif berarti saya tahu kapasitas diri saya bahwa saya tidak bisa sendiri itu kan berarti ada celah untuk menyakiti atau pun berpikir yang tidak baik atau berpikir berlebihan yang seharusnya tidak saya pikirkan jadinya saya menghindarinya dengan cara tidak sendiri dan melamun selain itu juga saya melakukan atau mencari aktivitas untuk tidak sendirian dan melamun untuk memberikan peluang pada saya untuk berpikir berlebihan yang tidak seharusnya saya pikirkan.</p>
7.	<p>Kenapa kekuatan mental dan ketahanan diri perlu dalam menghadapi situasi saat ini, dan mengapa hal itu penting untuk anda terapkan?</p>

	<p>Jawaban : Karena menurut saya jikalau kita tidak memiliki kekuatan mental dan ketahanan diri yang sangat baik dalam situasi yang mungkin saat ini saya hadapi</p> <p>Saya akan melakukan hal yang seharusnya tidak saya lakukan seperti menyakiti diri sendiri ataupun berpikir yang berlebihan. Seperti misalnya sebelum saya di sini saya berpikir banyak hal seperti nanti kehidupan saya setelah ini bagaimana, apakah saya masih bisa melanjutkan pendidikan saya, apakah saya masih bisa diterima oleh keluarga dan lingkungan sekitar saya itu akan membuat saya berada pada posisi yang tertekan sehingga menurut saya jikalau mental saya lemah dan tidak ada ketahanan diri dalam situasi saat ini saya mungkin sudah hancur dan tidak punya pendirian sampai saat ini.</p>
8.	<p>Bagaimana anda melatih diri agar lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : yaitu dengan cara saya bersikap bodo amat dengan tanggapan orang tentang saya dan mencoba berusaha dalam kondisi yang menurut saya itu tertekan. saya akan mencari jalan keluar dari masalah yang saya hadapi dan walaupun ada tanggapan orang lain yang dapat saya jadikan sebagai motivasi saya akan jadikan itu juga sebagai suatu hal yang perlu saya pertimbangkan dan saya evaluasi untuk perbaikan diri saya selanjutnya</p>
9.	<p>Bagaimana anda mengelola stress dan emosi agar tetap rasional saat menghadapi tantangan berat?</p> <p>Jawaban : Saya membayangkan sebuah tempat yang keruh banget, penuh banget dan segala ada itu saya buang dan saya kosongin kemudian saya nikmatin aja dulu dan saya juga berpikir lebih ke misalnya kita mau lari biasanya kita kan ambil ancang-ancang dulu buat nantinya benar-benar larinya kenceng sekali artinya saya tahu saya banyak masalah saya tahu banyak tantangan yang harus saya lewati tapi saya juga harus jangan gegabah tapi saya nikmatin aja massanya sampai dimana saya bisa melewati semuanya.</p>
10.	<p>Kekuatan seperti apa yang anda miliki dan bagaimana kekuatan itu mempengaruhi anda ketika mengalami masalah?</p> <p>Jawaban : Dukungan dari keluarga itu menjadi kekuatan banget buat saya seperti membayangkan wajah orang tua itu benar-benar membangkitkan semangat saya lagi karena sebenarnya jujur belum bisa melihat semangat itu ada dalam diri saya sendiri, saya sampai saat ini masih menggali apa yang sekiranya bisa menjadi semangat dari dalam diri saya sendiri untuk saat ini kekuatan yang saya miliki ialah bersumber dari dukungan keluarga saya. Saat ini saya memiliki 9 bersaudara jadi mama saya itu sebenarnya janda anak 2 kemudian ketemu dengan bapak saya sudah punya anak 5 kemudian mereka menikah dan punya anak lagi yaitu saya dan adik saya artinya adik kandung saya cuman satu dan adik kandung saya itu berjenis kelamin perempuan.</p>
11.	<p>Apakah anda merasa bahwa dalam situasi ini ada dukungan sosial yang membantu anda melewati masalah anda saat ini?</p>

	<p>Jawaban : Menurut saya itu sangat berpengaruh sekali karena kalau misalnya kita punya lingkungan yang mendukung itu sangat memberikan motivasi dan dukungan yang berarti buat saya kalau misalnya punya dukungan sosial yang tidak baik seperti menggerogoti dari dalam. sedikit cerita sebelum saya berada di sini saya di kos pacar saya dengan lingkungan kosan yang kurang mendukung kemudian pacar saya selalu datang ke kosan saya cuman datang. Tidak marah-marah tapi tidak juga memberikan dukungan terhadap saya dan ternyata semenjak itu berpikir bahwa dengan siapa kita tinggal itu akan sangat mempengaruhi kita sama halnya dengan lingkungannya juga jika lingkungan itu mendukung itu sangat baik bagi kita dan kalau tidak mendukung itu juga sangat mempengaruhi kita.</p> <p>Pacar saya sebenarnya duta kampus di salah satu kampus Islam di Bandung saat ini dia tahu saya sedang berada di sini tapi responnya seperti tidak peduli dan "ya udah". Sebenarnya saya bisa saja datang ke keluarganya untuk meminta pertanggungjawaban layaknya perempuan-perempuan lain yang meminta pertanggungjawaban atas apa yang telah diperbuat kepada saya tapi di sisi lain saya masih tetap memikirkan dia pasti kuliahnya bakal berantakan, finansialnya berantakan dan lain sebagainya makanya saya memutuskan untuk berada di sini tetapi ketika dia mengetahui saya berada di sini dia tidak peduli dan mengacuhkan saya. Jadinya dari sini saya bisa mengetahui asli dia, sebenarnya mamanya juga sudah mengetahui bahwa saya hamil dan berada di sini tetapi malah menyalahkan saya dengan mengajukan pertanyaan seperti kalian berhubungan tidak gunakan kondom, dan malah menyalahkan saya karena saya tidak pakai KB, kemudian ibunya menganjurkan saya untuk minum sebuah pil dan berkata kalau saya minum saja pil ini, pil ini tidak akan membuat saya kesakitan dan pil ini sebenarnya adalah pil penggugur kandungan. Jadi dari keluarganya tidak ingin adanya anak ini dan sebenarnya juga ibu yang mengetahui yang mengetahui hal ini ialah ibu yang tidak serumah dengannya karena pacar saya ini tinggal dengan ayahnya, jadi pihak keluarga yang tinggal bersama dengan pacar saya seperti ayah kandungnya, bibi dan pamannya tidak mengetahui hal ini. sedangkan posisinya ibunya ini juga sudah diasingkan oleh keluarganya sendiri kadang juga pacar saya ini tidak mengakui ibunya.</p>
12.	<p>Apakah dalam kondisi saat ini anda sering berbagi cerita dengan teman sekamar untuk mengalihkan pikiran negatif anda?</p> <p>Jawaban : Jarang saya berbagi cerita dengan teman sekamar karena biasanya saya lebih ke mendengarkan karena sebenarnya apa yang mereka ceritakan itu menyangkut dengan apa yang terjadi pada semua yang berada di sini seperti Cerita Tentang kejadian-kejadian Kita jadinya kan kalau misalnya mereka cerita kita jadi membayangkan ada pada posisi saat itu jadi itu membuat saya tidak nyaman. Saya memilih untuk bercerita ketika ditanya saja, saya juga bukan tipikal orang yang suka cerita karena takutnya terlalu berlebihan atau bicarannya terlalu berlebihan dan semuanya saya ceritakan jadi kadang berpikir bahwa sepertinya saya terlalu berlebihan dalam bercerita.</p>
13.	<p>Bagaimana anda mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : Sebenarnya saya kurang suka mencari dukungan sosial ketika saya berada pada situasi sulit saya lebih percaya kepada diri saya sendiri Dan kurang terbuka kepada orang lain Jadi walaupun saya berada pada situasi sulit Saya berusaha untuk bisa menyelesaikan masalah saya sendiri seperti misalnya di kamar saya lebih suka mendengarkan orang bercerita daripada saya menceritakan apa yang saya rasakan.</p>
14.	<p>Seberapa penting dukungan sosial dalam hal ini teman, pendamping atau pekerja sosial di Yayasan ini mempengaruhi anda?</p> <p>Jawaban : Menurut saya itu penting banget apalagi kita sekamar dengan orang-orang yang berbeda-beda mempunyai karakter yang berbeda-beda pastinya juga punya kebiasaan yang berbeda-beda tetapi misalnya saya lagi sebel ataupun kesal keseseorang jadinya saya bisa meminta saran kepada orang lain di tambah lagi kalau misalnya saya mengikuti kelas ada kegiatan yang diadakan di Yayasan ini saya mendengarkan pendapat dari orang lain menurut saya itu membantu saya untuk lebih bisa pikir lebih baik. Kalau pekerja sosial di sini juga sangat membantu ditambah dengan kegiatan-kegiatan atau kelas-kelas psikologi yang mana itu sangat membantu kita untuk mengatakan apa yang kita rasakan kemudian kita bisa belajar dari orang lain untuk menjadikan diri kita menjadi lebih baik lagi apalagi kegiatan yang diberikan langsung oleh pekerja sosial kita terkhususnya saya merasa lebih baik dari merasa ada yang mendengarkan saya.</p>

15.	Mengapa anda merasa bahwa kekuatan sosial itu penting untuk anda? Jawaban : Penting karena jadinya saya tidak merasa sendiri ya meskipun saya kurang terbuka dengan lingkungan sosial tapi setidaknya kalau ada orang lain yang punya nasib yang sama ataupun lingkungan yang mendukung itu sangat membantu saya untuk bisa berpikir positif bahwa apa yang saya alami ini saya tidak sendiri
No	Aspek <i>Optimism</i> (Optimisme)
1.	Bagaimana anda melihat masa depan anda dalam situasi anda saat ini? Jawaban: Saya melihat masa depan saya untuk keadaan saya saat ini terang sekali karena saya berpikir bahwa Tuhan membawa saya sejauh ini tidak mungkin untuk gagal. saya jadi banyak belajar tentang apa yang saya alami saat ini dan mungkin saya akan mulai belajar dari awal lagi. saya berpikir bahwa sudah sejauh ini bisa ya saya melalui semua ini, walaupun apa yang saya lalui saat ini berat. Saya pernah dikasih pil penggugur kandungan, saya pernah di selingkuhin tiga kali, kekerasan, sulitnya keuangan itu menurut saya kek ini bakalan jadi luka terdalam buat saya, dan saya tidak akan membayangkan apa yang terjadi pada diri saya ini terjadi pada orang lain mungkin tidak akan sekuat saya. Makanya saya lalui ini karena luka yang sangat berat buat saya sudah saya lewatin mungkin kedepannya akan di permudah karena apa yang saya alami ini berat.
2.	Apa yang membuat anda masih memiliki harapan sampai saat ini? Jawaban : karena diri saya sendiri dan kedua orang tua saya, kemarin saya sempat melupaan diri saya sendiri walupun kemarin saya lebih pentingkan diri orang lain sampai rela berkorban dan mau mengikuti apa kata orang lain sampai akhirnya saya seperti ini mungkin kedepannya saya harus berubah.
3.	Apakah anda percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi setelah melewati kesulitan dan mengapa? Jawaban : sangat percaya karena menurut saya meskipun masalah yang saya hadapi ini cukup berat tapi banyak sekali kebaikan saya dapat di dalamnya jadi pasti di depan sana masih ada harapan apalagi saya sudah ada di posisi terendah saya pasti ada rencana Tuhan yang baik untuk masa depan saya nantinya dan akan ada hal-hal baik yang akan menghampiri saya.
4.	Bagaimana anda menyikapi kegagalan dan kekecewaan dalam hidup anda? Jawaban : Tidak terlalu di ratapi karena hidup akan terus berjalan jadi yah sudah dinikmati aja. Tidak terlalu diratapi, karena seberat apa pun yang terjadi, hidup tetap harus berjalan. Maka daripada terus terjebak dalam kesedihan, lebih baik dijalani saja perlahan, dinikmati setiap prosesnya, sambil percaya bahwa waktu akan membantu menyembuhkan segalanya
5.	Apakah anda menyadari dan mengapa anda perlu memiliki pandangan masa depan yang lebih baik? Jawaban : saya menyadari karena menurut saya kekuatan dari diri saya sendiri itu berpengaruh sekali misalnya jika saya berpikir di depan tidak ada harapan pasti sugesti saya akan mempengaruhi proses saya
6.	Apa yang biasanya anda lakukan ketika menghadapi situasi sulit? Jawaban : Dinikmati dulu dan mencari solusi tapi kalau itu berat sekali saya akan mencari apa yang salah pada diri sendiri dan fokus terhadap apa yang akan saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi ini. Saya tipikal anak yang jarang terbuka kepada orang tua begitupun teman atau sahabat karena saya tidak percaya mereka akan menyimpan apa yang saya ceritakan karena punya pengalaman buruk yaitu cerita ke teman tahu-tahunya di sebar jadinya takut mau cerita lagi.
7.	Bagaimana anda menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif dalam menghadapi tantangan? Jawaban : Menghilangkan dan menghindari celah yang negatif yang sekiranya itu membuat saya terpuruk dan tertekan. Jadi misalnya ada hal yang kemungkinan akan membuat saya buyar untuk membuat semangat saya goyah saya mencoba untuk menghindari celah-celah itu jadi sebisa mungkin tetap saya usahakan untuk menjaga semangat saya.
8.	Apa yang biasanya menjadi sumber kekuatan agar anda tetap optimis? Jawaban : Sumber kekuatan saya ialah dari orang tua saya dan juga sebenarnya dari diri saya sendiri walaupun kadang saya masih ragu tetapi saya tetap mencoba. saya juga mencoba untuk mengedepankan semangat untuk keluar dari situasi yang saat ini saya alami makanya saya menghindari celah-celah negatif yang

	dapat membuat saya menjadi semakin tertekan. saya juga selalu berpikir bahwa semua yang saya alami ini pasti akan berlalu, saya selalu mengedepankan pemikiran yang negatif dan optimis tentang masa depan saya karena saya percaya bahwa apa yang saya alami pastinya akan ada harapan atau hal baik yang saya petik nanti di masa depan. Seperti yang saya katakan Tuhan sudah semuanya tidak mungkin Tuhan membawa saya di bawah ini untuk gagal.
9.	Apakah ada nilai atau prinsip hidup yang anda miliki agar anda tetap optimis?
	Jawaban : nilai atau prinsip hidup yang saya punya bahwa Tuhan itu selalu merancang sesuatu hal yang baik dalam hidup saya dan saya percaya bahwa apa yang saya alami ini pasti adasatu hal baik yang akan saya temui. Saya punya prinsip untuk tetap sejauh ini karena saya tahu saya tidak akan pernah gagal Apalagi ditambah dengan dukungan orang tua.
10.	Seberapa penting respon positif itu mempengaruhi kekuatan anda saat ini untuk mengatasi masalah?
	Jawaban : Menurut saya itu penting sekali karena kalau misalnya kita punya respon positif kita akan menganggap bahwa apa yang akan terjadi pada diri kita itu mendatangkan hal yang positif begitupun sebaliknya jika respon kita negatif kita akan menganggap bahwa apa yang terjadi pada diri kita itu akan mendatangkan hal yang buruk dan sebenarnya respon positif itu bagian dari kekuatan dari dalam diri kita untuk terus melangkah maju dan menjadi satu hal yang mendorong motivasi dalam
11.	Bagaimana anda dapat menafsirkan pengalaman buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih baik?
	Jawaban : saya mengibarkannya dengan ibaratnya baju yang kotor saya harus di cuci/ dibersihkan. Kita semua pasti ada di masa bahagiannya ada juga kita berada di masa terpuruknya jadi ya sudah namanya juga perjalanan hidup harus di nikmati saja
12.	Bagaimana anda menerapkan sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari?
	Jawaban : terus berpikir positif dan berpikir bahwa apa yang terjadi pada diri saya saat ini karena Tuhan mau yang terbaik untuk diri saya karena yang seperti saya katakan bahwa apa yang terbaik menurut kita belum tentu terbaik menurut kita dan sebaliknya.
13.	Apa langkah yang anda lakukan ketika menghadapi masalah besar?
	Jawaban : Saya mencoba mempelajarinya dan mencoba untuk memperbaiki apa yang seharusnya saya perbaiki untuk kedepannya menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.
14.	Seberapa sering anda mencari peluang dalam situasi sulit?
	Jawaban : saya selalu menjadikan tantangan sebagai situasi sulit
15.	Mengapa keyakinan diri dikatakan penting untuk anda saat ini dan bagaimana anda menerapkan keyakinan itu?
	Jawaban : karena apa yang kita jalani kita harus yakin dulu karena kalau tidak yakin pecuma kita memulainya dan akan terus saya terapkan dengan selalu mengingat motivasi-motivasi yang menguatkan saya dan apa yang membuat saya bertahan sejauh ini karena itu juga bagian dari kekuatan sebenarnya. Saya sebelum disini, saya kan pacaran dengan pacar saya sudah 2 tahun dengan pacar saya nah semisal ada masalah kebetulan rumah saya dengan dia dekat nahh kalau saya ada masalah saya lewat rumah dia saya seperti kesal tapi lama-lama kesini saya sudah merasa biasa saja, ini juga sebenarnya bagian saya menerapkan keyakinan bahwa saya akan biasa- biasa saja dan saya tidak akan mengulangi hal yang menurut saya salah sebelumnya untuk tidak tertipu lagi dengan lelaki seperti mantan pacar saya itu.

TRANSKIP PEDOMAN WAWANCARA MENDALAM
RESILIENSI PEREMPUAN DENGAN KEHAMILAN TIDAK DI INGINKAN DI YAYASAN RUMAH
TUMBUH HARAPAN
KOTA BANDUNG
“INFORMAN CEU”

No	Aspek Karakteristik Perempuan KTD
1.	Siapa nama anda ? Jawaban : CEU
2.	Berapa Usia Anda saat ini? Jawaban : 20 Tahun
3.	Kapan dan dimana anda lahir? Jawaban : Bekasi, 24 Januari 20024
4.	Apa pendidikan atau pekerjaan anda saat ini? Jawaban : SMK Jurusan Akuntansi
5.	Dimana anda tinggal? Jawaban : Bekasi
No	Aspek <i>Tenacity</i> (Kegigihan)
1.	Bagaimana anda merespon kegagalan atau hambatan dalam mencapai tujuan? Jawaban : saya biasanya suka kepikiran bukan mencari alternatif solusi tapi lebih ke menyalahkan diri saya sendiri. Sering kali, ketika menghadapi masalah atau situasi sulit, bukannya berusaha mencari jalan keluar atau solusi yang membangun, saya malah tenggelam dalam rasa bersalah yang mendalam, saya lebih memilih menyalahkan diri sendiri, merasatidakcukupbaik,danmeyakinibahwasemuayangsalahpastikarena kegagalanyang saya ciptakan sendiri.
2.	Apakah anda tetap mencoba meskipun mengalami kesulitan berulang kali? Jawaban : saya mudah menyerah karena anggapan saya, saya akan tetap gagal walaupun sudah mencoba berkali kali. Jadi lebih ke saya sudah pesimis terlebih dahulu. Saya sering merasa mudah menyerah, bukan karena saya tidak ingin berjuang, tapi karena dalam hati saya sudah lebih dulu dipenuhi oleh anggapan bahwa apa pun yang saya lakukan, sekeras apa pun saya mencoba dan berusaha, hasilnya tidak akan pernah berubah. Saya seolah-olahsudah pasrah sebelum benar-benar memulai, karena pesimisme itu datang lebih dulu, menutupi harapan, dan membuat saya merasa bahwa semua upaya saya hanya akan berakhir sia-sia.
3.	Bagaimana strategi anda dalam menghadapi masalah yang sulit di selesaikan? Jawaban : dengan berdiam diri dan menghindari dari masalah tersebut. Saya lebih memilih untuk berdiam diri dan menghindari dari masalah tersebut, saya sebenarnya bukan sedang menyelesaikan apa pun, melainkan justru menumpuk rasa cemas, takut, dan ketidakberdayaan dalam diri saya sendiri. Saya tahu bahwa menghindari bukanlah solusi, tapi sering kali saya merasaterlalu lelah atau terlalu takut untuk menghadapi kenyataan, sehingga dian menjadi satu-satunyacara yangterasa'aman', meskipun di dalamhati sayatahubahwa itu hanya menunda luka yang sama untuk datang kembali.

4.	<p>Seberapa penting bagi anda untuk mencapai tujuan meskipun ada tantangan?</p> <p>Jawaban : menurut saya penting tapi saya kurang begitu menyukai tantangan dan walaupun saya punya tujuan saya akan berusaha tapi kalau terus di coba dan gagal saya menyerah. Menurut saya, memiliki tujuan dan menghadapi tantangan itu memang penting untuk pertumbuhan diri, tetapi sejujurnya, saya pribadi kurang begitu menyukai tantangan yang terasa terlalu berat atau berulang kali membuat saya merasa gagal. Meskipun saya bisa berusaha keras ketika punya tujuan yang jelas, semangat itu sering kali perlahan memudar ketika saya sudah mencoba berkali-kali dan hasilnya tetap tidak sesuai harapan. Pada titik itu, saya mulai kehilangan keyakinan merasa lelah secara emosional, dan akhirnya memilih menyerah, bukan karena saya tidak peduli, tapi karena kegagalan yang terus-menerus membuat saya merasa tidakmampu dan mempertanyakan apakah semua usaha itu benar- benar berarti.</p>
5.	<p>Apa dampak dari memiliki ketahanan mental yang baik terhadap keputusan dan kehidupan sehari-hari anda?</p> <p>Jawaban : saya menjadi lebih baik dan tidak terlalu berpikir berlebihan dan menjalani hari-hari itu terasa lebih ringan dapat mengurangi beban pikiran saya dan saya lebih <i>enjoy</i> menikmati hari-hari saya tanpa memikirkan hal-hal berlebihan karena keputusan yang saya ambil bijak dan telah saya pikirkan baik-baik.</p>
6.	<p>Bagaimana anda menjaga fokus dan semangat untuk mencapai target anda?</p> <p>Jawaban : saya sebenarnya susah fokus tetapi sesekali saya mencoba dengan mencoba menyikatkan pemikiran yang berlebihan di benak saya dan mencoba fokus kepada target yang sudah saya tetapkan. Saya sebenarnya tipe orang yang cukup sulit untuk benar-benar fokus, terutama ketika pikiran saya dipenuhi oleh kekhawatiran, keraguan atau berbagai pikiran yang berlebihan dan terus-menerus berputar di kepala. Namun, sesekali saya mencoba untuk melawan itu semua dengan perlahan menyingkirkan beban mental yang mengganggu dan memaksa diri saya untuk kembali mengingat tujuan atau target yang sudah saya tetapkan sebelumnya. Meskipun Walaupun saya merasa bahwa hal tersebut tidak mudah, ada momen- momen dimana saya berusaha keras untuk tetap hadir, menjaga fokus, dan memberikan yang terbaik, walaupun dalam diri saya masih terjadi kebimbangan antara keinginan untuk maju dan rasa cemas yang sudah dijelaskan.</p>
7.	<p>Bagaimana anda mengatasi rasa frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana?</p> <p>Jawaban : saya biasanya frustrasi itu karena hal kecil bahkan sampai hal besar sekalipun seperti misalnya yang saya alami saat ini saya berhubungan dengan laki-laki yang ternyata suka berhubungan badan dengan banyak perempuan kemudian saya terjebak dalam posisi saya sedang mengandung di sisi lain saya seperti saya bodol gitu, kenapa saya harus percaya dengan laki-laki itu apalagi penyakit yang diidap/diderita oleh pacar saya ini sifilis makanya ketika saya ingin di nikahkan karena ketahuan saya hamil saya tidak mau karena saya takut penyakit itu terus menyebar dan tidak mau mengambil resiko. Cara saya untuk mengatasi rasa frustrasi saya biasanya dengan menyakiti diri saya sendiri dan menyalahkan diri saya kenapa saya harus berada pada posisi itu.</p>
8.	<p>Apakah anda mencari solusi alternatif ketika menghadapi kegagalan?</p> <p>Jawaban : saya orangnya mudah menyerah, saya selalu berpikir kalau udah gagal yang sudah mau bagaimanapun saya akan tetap gagal jadi mudah putus asa. Saya menyadari bahwa saya adalah tipe orang yang mudah menyerah, bukan karena saya tidak ingin berusaha, tapi karena sejak awal saya sudah dipenuhi oleh pikiran negatif yang membuat saya yakin bahwa kegagalan adalah sesuatu yang tidak bisa saya hindari, apa pun yang saya lakukan. Setiap kali saya mengalami kegagalan, sekecil apa pun itu, pikiran saya langsung melompat ke kesimpulan bahwa percuma mencoba lagi karena hasilnya pasti akan sama. Saya sering merasa tidak cukup kuat untuk menantang keyakinan keliru itu, dan pada akhirnya saya membiarkan diri saya terperangkap dalam rasa putus asa, seolah-olah takdir saya memang untuk gagal, bahkan sebelum saya benar-benar berjuang sepenuhnya</p>

9.	<p>Bagaimana anda menyikapi kesalahan yang telah anda lakukan?</p> <p>Jawaban : saya menjadi banyak belajar untuk dapat memperbaiki diri saya lagi dan apa yang perlu saya rubah da diri saya untuk menjadi lebih baik lagi. Dari semua pengalaman yang saya lalui, baik yang menyakitkan maupun yang membuat saya merasa gagal, saya justru menjadi banyak belajar tentang diri saya sendiri. Saya mulai menyadari bahwa untuk benar- benar tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik, saya harus berani meliha ke dalam, mengevaluasi apa saja yang selama ini menghambat langkah saya, dan memahami hal-hal apa yang perlu saya ubah dalam diri saya. Perjalanan ini tidak mudah, karena butuh kejujuran, keberanian, dan kesabaran untuk menghadapi kekurangan diri sendiri, tapi saya percaya bahwa proses memperbaiki diri adalah langkah penting menuju kehidupan yang lebih sehat, lebih kuat, dan lebih bermakna.</p>
10.	<p>Mengapa anda perlu mengedepankan motivasi sebagai bentuk ketahanan diri dalam kondisi sulit yang anda hadapi</p> <p>Jawaban : motivasi terbesar saya yaitu orang tua saya karena mereka selalu memberikan <i>support</i> dalam bentuk menyemangati saya. Orang tua saya menjadi alasan saya bertahan karena sosok yang selalu ada di sisi saya, tidak hanya dalam bentuk dukungan materi, tetapi yang paling berarti bagi saya adalah semangat yang mereka berikan bahkan di saat saya sendiri mulai kehilangan arah atau merasa tidak percaya diri. Semua perlakuan mereka terhadap saya yang tulus, dan keyakinan mereka terhadap kemampuan saya selalu menjadi pengingat bahwa saya tidak sendiri dalam perjuangan ini. Di balik setiap usaha yang saya lakukan, ada harapan mereka yang ingin saya wujudkan, dan itulah yang membuat saya terus mencoba, meskipun terkadang ingin menyerah. Karena bagi saya membahagiakan mereka adalah salah satu alasan terkuat untuk terus melangkah.</p>
11.	<p>Apakah anda bersedia menerima kritik dan menjadikannya sebagai bahan pembelajaran?</p> <p>Jawaban : iya saya bisa menerima kritikan karena saya bukan orang yang apa-apa itu terlalu terbawa perasaan. Saya merasa bahwa saya itu seseorang yang cukup terbuka terhadap kritikan, karena saya menyadari bahwa tidak semua hal yang saya lakukan akan selalu benar atau sempurna. Saya bukan tipe orang yang mudah tersinggung atau terlalu terbawa perasaan setiap kali menerima masukan dari orang lain. Saya melihat kritikan sebagai bentuk kepedulian dan kesempatan untuk melihat kekurangan diri saya dari sudut pandang yang berbeda. Meskipun terkadang terasa tidak nyaman, saya berusaha untuk menanggapi dengan kepala dingin dan hati yang lapang karena saya tahu bahwa proses belajar dan berkembang tidak akan pernah lepas dari masukan dan koreksi.</p>
12.	<p>Seberapa sering anda tetap berusaha meskipun hasilnya tidak langsung terlihat?</p> <p>Jawaban : saya mudah menyerah jadi ya sudahkah kalaupun saya susah berusaha tapi hasilnya tidak langsung terlihat saya memilih menyerah karena sudah berpikir pesimis duluan. Saya sering kali merasa mudah menyerah bukan karena saya tidak mau berusaha, tetapi karena ada bagian dalam diri saya yang terlalu cepat merasa lelah ketika hasil dari usaha saya tidak langsung terlihat. Meskipun saya sudah mencoba dan berjuang sekuat tenaga saat segala sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, pikiran negatif dan rasa pesimis mulai mengambil alih. Saya mulai meyakini bahwa apa pun yang saya lakukan tidak akan membawa perubahan, dan dari situlah saya perlahan kehilangan semangat. Alih-alih terus bertahan, saya memilih untuk menyerah, bukan karena saya tidak peduli, tapi karena saya merasa kecewa dan takut akan kegagalan yang terus-menerus menghantui saya..</p>
13.	<p>Bagaimana anda mempertahankan komitmen terhadap suatu tujuan dalam waktu lama?</p> <p>Jawaban : saya sebenarnya masih bingung dengan tujuan jangka panjang jadi kalaupun komitmen saya masih bingung apa yang perlu saya komitmenkan. Sejujurnya, sampai saat ini saya masih sering merasa bingung ketika ditanya tentang tujuan jangka panjang saya. Rasanya seperti saya masih mencari-cari arah yang benar-benar sesuai dengan diri saya, dan karena ketidakjelasan itu, saya pun kesulitan untuk berkomitmen pada sesuatu secara penuh. Saya sering merasa bingung, ini sering membuat saya merasa tertinggal dibanding orang lain yang sudah punya rencana jelas. Tapi saya juga percaya bahwa proses pencarian ini adalah bagian dari perjalanan hidup, dan saya sedang belajar untuk perlahan-lahan menemukan apa yang benar-benar penting bagi saya.</p>

14.	<p>Mengapa anda merasa bahwa kontrol diri untuk situasi saat ini perlu diterapkan?</p> <p>Jawaban : karena menurut saya kalau saya tidak kontrol nntinya akan ada pembicaraan yang tidak enak dan membuat orang lain tidak nyaman. Saya juga takut nanti apa yang saya katakan ini akan menyakiti orang lain apalagi saya memang anaknya tidak terkontrol kalau lagi marah atau kesal dengan seseorang.</p>
15.	<p>Apakah anda tetap disiplin dalam mencapai target yang sudah anda tetapkan?</p> <p>Jawaban : tidak terlalu disiplin sih kadang punya rencana A tapi berpikir kayaknya lebih baik B jadinya tidak fokus dan tidak disiplin mencapai satu target yang di tentukan di awal. aya akui, saya tidak terlalu disiplin dalam menjalankan rencana yang sudah saya buat. Sering kali, meskipun saya sudah menetapkan rencana A yang jelas ada kalanya saya mulai berpikir, 'Mungkin rencana B akan lebih baik.' Pikiran ini membuat saya kehilangan fokus, dan akhirnya, saya pun tidak bisa benar-benar berkomitmen untuk mengikuti satu jalur yang sudah saya tentukan di awal. Ketidakmampuan untuk tetap disiplin ini sering membuat saya merasa seperti terombang-ambing, tidak pernah benar-benar menuntaskan satu target dengan maksimal. Saya menyadari bahwa hal ini adalah salah satu tantangan besar yang harus saya atasi, karena jika terus begini, saya akan kesulitan untuk mencapai apa yang saya inginkan.</p>
No	Aspek <i>Strenght</i> (Kekuatan)
1.	<p>Bagaimana anda mengatasi perasaan negatif saat menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : saya selalu kepikiran dan akan terus berpikir tentang perasaan negatif itu sehingga kadang pemikiran itu yang membuat saya semakin tertekan. Saya sering kali terjebak dalam pikiran-pikiran negatif yang terus menghantui saya, dan semakin saya mencoba untuk mengabaikannya, semakin kuat perasaan itu menguasai pikiran saya. Rasa cemas, takut, atau bahkan rasa tidak cukup baik selalu berputar-putar di kepala saya membuat saya terjebak dalam lingkaran pemikiran yang tak pernah berujung. Perasaan-perasaan negatif ini bukannya semakin mereda, justru semakin membebani saya, dan kadang saya merasa seperti terperangkap dalam diri saya sendiri. Pemikiran-pemikiran ini sering kali membuat saya semakin tertekan, seolah-olah saya tidak bisa keluar dari perasaan yang terus menggerogoti saya.</p>
2.	<p>Apa yang membuat anda tenang dalam menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : karena mengingat orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk situasi yang saya alami saat ini. Seperti yang saya bilang tadi kalau orang tua saya itu sosok yang tak pernah lelah memberikan dukungan, semangat, dan keyakinan bahwa saya bisa melewati semua ini. Saat saya merasa terpuruk atau mulai kehilangan arah, kata-kata dan perhatian mereka selalu menjadi sumber kekuatan yang mengingatkan saya bahwa saya tidak sendirian. Mereka selalu ada untuk mengingatkan saya bahwa apa pun situasi yang saya alami, saya masih memiliki mereka yang mendukung, dan itu memberikan saya keberanian untuk terus bertahap dan berusaha.</p>
3.	<p>Bagaimana anda menyeimbangkan emosi ketika menghadapi tekanan?</p> <p>Jawaban : saya biasanya diam kalau tidak biasanya saya menjauh. Ketika menghadapi tekanan atau situasi yang membuat emosi saya terkendali, saya cenderung memilih untuk diam dan merenung sejenak. Saya merasa bahwa dengan mengambil waktu untuk diri sendiri, saya bisa memberi ruang bagi pikiran saya untuk tenang dan mengurangi kekacauan yang ada dalam diri saya. Kalau situasinya semakin berat, saya sering kali memilih untuk menjauh sejenak dari keramaian atau lingkungan yang memicu stres, karena saya merasa itu memberi saya kesempatan untuk mengatur kembali emosi dan mendapatkan perspektif yang lebih jernih. Bagi saya, menghindari situasi tersebut sejenak adalah cara untuk menjaga agar emosi saya tetap terkendali sebelum saya bisa kembali menghadapi segala sesuatunya dengan lebih baik.</p>
4.	<p>Mengapa situasi saat ini sangat mempengaruhi emosional anda?</p>

	<p>Jawaban : iyaa benar sebenarnya saya masih sulit untuk mengontrol diri seperti kalau misalnya saya lagi kesel atau marah dengan teman sekamar saya itu langsung saya marah dan tegur di depan orang itu jadi kontrol diri untuk situasi saat ini saya masih susah di kontrol. saya sebenarnya tidak dapat menyeimbangkan emosi ketika berada dalam tekanan, biasanya yang saya lakukan yakni dengan menyakiti diri saya sendiri.</p>
5.	<p>Apa yang membuat anda tetap kuat ketika menghadapi tantangan besar?</p> <p>Jawaban : karena saya percaya akan ada masa dimana saya dapat keluar dari tantangan besar itu walaupun kadangkala pemikiran saya yang sulit saya kontrol ke arah yang baik dan sebenarnya kekuatan terbesar saya adalah orang tua saya yang masih mau menerima saya walaupun dalam situasi dan kondisi saya yang seperti ini. Saya percaya bahwa akan ada saatnya di mana saya bisa keluar dari tantangan besar yang sedang saya hadapi, meskipun terkadang pemikiran saya sulit untuk saya kontrol dan arahnya tidak selalu menuju hal-hal yang positif. Pikiran negatif sering kali datang begitu saja, dan saya merasa kesulitan untuk mengarahkannya ke hal yang lebih baik. Namun, di balik segala kebingungan dan perasaan yang datang dan pergi, saya tahu ada satu kekuatan terbesar dalam hidup saya, yaitu orang tua saya. Mereka adalah sosok yang tidak pernah berhenti menerima saya, dengan segala kekurangan dan ketidaksempurnaan saya. Dukungan mereka, bahkan dalam kondisi saya yang penuh tantangan memberi saya kekuatan untuk terus berjuang dan meyakini bahwa suatu hari nanti, saya akan bisa mengatasi semua rintangan ini</p>
6.	<p>Bagaimana anda membangun keyakinan untuk tetap bertahan dalam kondisi sulit?</p> <p>Jawaban : saya yakin saya punya masa depan yang cerah kalau dalam kondisi saat ini kalau dalam kondisi sulit yang sebelum saya mengalami kondisi ini saya tidak terlalu pusing dan menghindari dari masalah itu. Sebelum saya berada dalam kondisi ini, saya biasanya lebih cenderung untuk menghindari atau tidak terlalu memikirkan masalah yang datang. Setelah mengalami situasi sulit ini, saya mulai menyadari bahwa meskipun saat ini saya menghadapi tantangan yang berat, saya tetap harus yakin bahwa saya memiliki masa depan yang cerah. Saya berusaha untuk tidak terlalu terlarut dalam kesulitan ini dan fokus pada apa yang bisa saya lakukan untuk menghadapinya meskipun terkadang sangat berat. Saya yakin bahwa setiap langkah yang saya ambil, meskipun kecil, membawa saya lebih dekat pada solusi dan memberikan saya kesempatan untuk tumbuh lebih kuat. Saya percaya bahwa keadaan sekarang bukanlah akhir dari segalanya, dan dengan dukungan orang-orang terdekat, terutama keluarga, saya bisa melalui ini dan membangun masa depan yang lebih baik</p>
7.	<p>Kenapa kekuatan mental dan ketahanan diri perlu dalam menghadapi situasi saat ini, dan mengapa hal itu penting untuk anda terapkan?</p> <p>Jawaban : karena kalau saya tidak bisa kontrol maka saya akan bertidak gegabah dan mungkin keputusan yang saya ambil bisa saja salah. Apalagi mental saya yang juga kalau tidak di kontrol itu sangat berbahaya bagi diri sendiri dan membuat orang lain tidak nyaman dengan perkataan saya.</p>
8.	<p>Bagaimana anda melatih diri agar lebih tangguh dalam menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : iya saya melatih diri dengan cara saya membaca Alkitab dan baca doa dan minta ke Tuhan untuk menguatkan dan itu saya lakukan setiap hari dalam bentuk saat teduh maupun ibadah pendek. Setiap hari, saya menyempatkan waktu untuk membaca Alkitab dan berdoa, meminta kekuatan dan bimbingan dari Tuhan. Saat saat teduh ini memberi saya ketenangan dan membangkitkan harapan, meskipun kadang-kadang perasaan pesimis datang begitu saja. Dengan berdoa dan membaca Firman Tuhan, saya merasa ada kekuatan yang menguatkan saya, dan itu membantu saya untuk melihat kehidupan dengan cara yang lebih positif. Baik itu saat teduh pribadi maupun ibadah singkat, karena saya percaya bahwa dengan Tuhan, saya bisa melewati masa-masa sulit ini dan menemukan jalan keluar. Ini adalah cara saya untuk tetap menjaga keyakinan dan semangat meskipun dalam keadaan yang penuh tantangan.</p>
9.	<p>Bagaimana anda mengelola stress dan emosi agar tetap rasional saat menghadapi tantangan berat?</p> <p>Jawaban : saya bisa tapi kadang juga tidak biasanya yang buat saya susah mengelolanya itu karena ada perkataan perkataan orang yang menurut saya itu menyakitkan jadinya saya akan kepikiran terus. Saya bisa bertahan, tetapi kadang ada kalanya saya merasa sangat sulit untuk mengelola perasaan saya. Salah satu hal yang sering membuat saya</p>

	<p>terpuruk itu ketika ada perkataan-perkataan dari orang lain yang menurut saya menyakitkan. Meskipun saya tahu bahwa saya harus kuat dan tidak terlalu memikirkan kata-kata negatif tersebut, kadang-kadang perkataan itu tetap menghantui saya dan membuat saya terus berpikir tentang hal tersebut. Rasanya seperti sebuah beban yang tidak mudah dihilangkan. Saya berusaha untuk belajar mengelola perasaan itu dan mencoba tidak membiarkan perkataan orang lain menentukan siapa saya. Saya selalu berusaha mengingat bahwa orang yang benar-benar peduli akan mendukung saya, dan kata-kata yang menyakitkan itu tidak akan merubah siapa saya sebenarnya. Itu adalah proses yang terus saya jalani untuk bisa tetap positif dan fokus padamasadepansaya.</p>
10.	<p>Kekuatan seperti apa yang anda miliki dan bagaimana kekuatan itu mempengaruhi anda ketika mengalami masalah?</p> <p>Jawaban : kekuatan saya itu dari keluarga saya sendiri tapi saya belum bisa menemukan kekuatan ini ada dalam diri saya jadi kalau dibilang kekuatan apa yang saya miliki saya masih bingung untuk menjawabnya. Kekuatan terbesar saya sebenarnya datang dari keluarga saya. Mereka selalu menjadi sumber kekuatan yang selalu mendukung saya, memberikan saya semangat dan keyakinan ketika saya merasa lemah atau ragu. Jika ditanya tentang kekuatan apa yang saya miliki dalam diri saya, saya merasa saya masih mencari jawaban itu. Meskipun saya tahu bahwa saya bisa mengandalkan keluarga sebagai sumber kekuatan, saya masih merasa bingung untuk menemukan kekuatan yang benar-benar ada dalam diri saya sendiri. Terkadang, saya merasa seolah-olah saya belum sepenuhnya mengenali potensi dalam diri saya. Saya berharap, seiring berjalannya waktu, saya bisa lebih mengenal diri saya dan menemukan kekuatan itu, karena saya yakin bahwa di dalam diri saya ada potensi yang bisa saya gali untuk menghadapi segala tantangan</p>
11.	<p>Apakah anda merasa bahwa dalam situasi ini ada dukungan sosial yang membantu anda melewati masalah anda saat ini?</p> <p>Jawaban : iyaa terkhususnya di Yayasan RUTH ini kalau di luar kadang ada perkataan- perkataan orang yang membuat saya kurang nyaman. Kekuatan terbesar saya datang dari keluarga saya, mereka selalu memberikan dukungan yang luar biasa, terutama dalam situasi sulit. Namun, terkadang saya merasa bingung jika harus menemukan kekuatan dalam diri saya sendiri. Saya merasa bahwa saya masih dalam proses pencarian untuk benar-benar memahami potensi diri saya. Salah satu hal yang membuat saya merasa lebih kuat adalah berada di Yayasan RUTH. Di sini, saya merasa diterima dan dihargai tanpa penilaian, dan ini memberi saya rasa aman. Tapi di luar, saya sering kali mendengar perkataan dari orang lain yang kadang membuat saya merasa kurang nyaman atau bahkan meragukan diri saya. Perkataan-perkataan itu sering kali menjadi beban pikiran yang sulit saya hilangkan meskipun saya tahu bahwa saya tidak bisa membiarkan hal-hal tersebut mendefinisikan siapa saya. Saya berusaha untuk mengingat kembali kekuatan yang saya dapatkan dari keluarga dan orang-orang yang mendukung saya serta lingkungan di Yayasan RUTH yang memberikan saya ruang untuk tumbuh. Walaupun kadang masih ada keraguan, saya berusaha untuk terus maju dan menemukan kekuatan dalam diri saya.</p>
12.	<p>Apakah dalam kondisi saat ini anda sering berbagi cerita dengan teman sekamar untuk mengalihkan pikiran negatif anda?</p> <p>Jawaban : jarang saya bercerita karena menurut saya orang lain tidak akan bisa memahami apa yang saya rasakan dan juga tidak dapat menjaga rahasia. Saya berpikir seperti ini karena saya pernah berbagi cerita kepada seseorang tapi orang itu malah berbagi cerita kepada orang lain jadinya membuat diri saya susah percaya lagi dengan orang ketika saya ingin berbagi cerita. saya punya teman tapi kalau saya cerita ke teman saya ini saya pastikan apa yang saya sampaikan ke teman saya ini tidak akan tersebar atau orang lain sampai mengetahui hal itu.</p>
13.	<p>Bagaimana anda mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan?</p> <p>Jawaban : saya sebenarnya kurang begitu menyukai dukungan yang dari luar karena saya sebenarnya kurang percaya dengan orang lain-lain, cerita ke teman saja saya pilih-pilih apalagi mau mencari dukungan sosial itu akan saya pikirkan berulang-ulang kali dan sejauh ini saya jarang melakukan hal tersebut.</p>

14.	Seberapa penting dukungan sosial dalam hal ini teman, pendamping atau pekerja sosial di Yayasan ini mempengaruhi anda? Jawaban : Menurut saya dukungan sosial itu penting apalagi orang-orang seperti saya yang kalau ada masalah selalu di pendam sendiri. Pekerja sosial maupun teman-teman disini memberikan pengaruh yang baik kepada sayadan merekamendukung saya.
15.	Mengapa anda merasa bahwa kekuatan sosial itu penting untuk anda? Jawaban : karena menurut saya itu bagian dari dukungan kalau dukungan sosialnya buruk ke seperti di berikan stigma negatif jadinya kita merasa tertekan dan di sudutkan karena saya pernah alami hal tersebut.
No	Aspek <i>Optimism</i> (Optimisme)
1.	Bagaimana anda melihat masa depan anda dalam situasi anda saat ini? Jawaban : Saya melihat masa depan saya cerah karena saya dapat dukungan dari keluarga dari paman, bibi saya dan semuanya. Mereka juga sering berkuncung kesini seperti mama, papa dan adiknya mama. Mereka tidak hanya memberi dukungan secara moral, tapi juga secara aktif terlibat dalam kehidupan saya, termasuk sering berkunjung ke tempat saya. Kehadiran mereka memberikan saya rasa nyaman dan keyakinan bahwa saya tidak sendiridalam perjalanan hidup ini. Dengan memiliki mereka di sisi saya, saya merasa lebih kuat dan yakin bahwa apapun tantangan yang saya hadapi, saya bisa melaluinya. Dukungan mereka memberi saya motivasi besar untuk terus berusaha dan percaya bahwa masa depan saya memiliki banyak peluang yang cerah.
2.	Apa yang membuat anda masih memiliki harapan sampai saat ini? Jawaban : karena dukungan dari orang tua dan saya ingin melanjutkan pendidikan saya. Saya yakin masa depan saya cerah karena saya memiliki dukungan penuh dari orang tua saya. Mereka selalu ada untuk memberikan semangat dan dorongan, bahkan saat saya merasa ragu atau terpuruk. Selain itu, saya juga sangat bertekad untuk melanjutkan pendidikan saya. Pendidikan bagi saya saat ini ialah satu hal yang saya anggap sebagai kunci untuk membuka peluang lebih banyak di masa depan. Dengan dukungan dari orang tua dan tekad untuk terus belajar, saya merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan apapun yang akan datang, dan saya percaya bahwa dengan usaha keras dan komitmen, saya bisa mencapai tujuan saya dan meraih masa depan yang lebih baik.
3.	Apakah anda percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi setelah melewati kesulitan dan mengapa? Jawaban : saya yakin karena saya optimis tentang masa depan saya pasti akan cerah meskipun saya belum punya tujuan yang pasti tentang masa depan saya tapi saya melihatnya masa depan saya akan cerah di suatu hari nanti. Kan kalau setelah dari sini saya langsung tetap lanjut sekolah karna kata Kepala Sekolah juga sama guru-guru kalau saya masih bisa melanjutkan sekolah saya karena waktu itu kan saya hamil ketika mau ujian kelulusan jadi paling tinggal ujiannya aja sih jadi biar di tuntasin dulu sekolah saya. Saya merasa bahwa pihak sekolah juga mendukung saya sehingga memberikan saya peluang untuk dapat bersekolah lagi bukan hanya itu tapi banyak pihak yang juga <i>support</i> saya seperti keluarga dan juga Yayasan ini.
4.	Bagaimana anda menyikapi kegagalan dan kekecewaan dalam hidup anda? Jawaban : saya punya pribadi yang gampang menyerah dan tidak mau atau mencari solusi itu saya tidak mau karena menurut saya walaupun saya coba lagi saya akan tetap gagal lagi. Saya berpikir lebih baik menyerah kayak “ya udah nyerah aja”.
5.	Apakah anda menyadari dan mengapa anda perlu memiliki pandangan masa depan yang lebih baik? Jawaban : supaya lebih tertata dan terarah aja masa depan saya mau bagaimana walaupun saya belum punya tujuan yang jelas tentang masa depan saya tapi saya punya rencana kalau saya keluar dari sini saya akan melanjutkan pendidikan saya. Jadi ketika saya berada disini kepala sekolah saya mengetahui hal ini dan beliau menyampaikan kepada saya bahwa nanti masih bisa dilanjutkan lagi.

6.	<p>Apa yang biasanya anda lakukan ketika menghadapi situasi sulit?</p> <p>Jawaban : saya lebih suka kepikiran daripada mencari solusi dan kepikiran itu sehari-hari kalaupun cerita ke orang saya juga kurang percaya sama orang apalagi jika nanti yang akan saya cerikan initersebar. Saya jugakadang jikamasalahituberat sayamelukaidanmenyakiti diri saya sendiri karena bingung apa yang harus saya lakukan dalam situasi saat ini</p>
7.	<p>Bagaimana anda menjaga semangat dan mengemukakan pandangan positif dalam menghadapi tantangan?</p> <p>Jawaban : ya dengan terus berpikir positif bahwa kalaupun Tuhan mengizinkan masalah ini terjadi kepada saya berarti Tuhan menyiapkan masa depan yangcerah kelakuntusaya. Saya yakin bahwa masadepan saya cerah karena saya terus berusaha untuk berpikir positif, terutama dalam menghadapi masalah atau tantangan yang datang. Meskipun terkadang sulit, saya berusaha untuk melihat setiap ujian sebagai bagian dari perjalanan yang akan membawa saya menuju sesuatu yang lebih baik. Keyakinan bahwa Tuhan memiliki rencana yang lebih indah dan cerah untuk saya memberi saya kekuatan untuk terus maju, meskipun kondisi saat ini terasa berat. Saya percaya bahwa dengankesabaran, doa, dan usaha, masa depan yang lebih cerah pasti akan datang.</p>
8.	<p>Apa yang biasanya menjadi sumber kekuatan agar anda tetap optimis?</p> <p>Jawaban : lebih ke orang tua sebagai sumber kekuatan saya dan saya yakin apa yang saya alami ini pasti berakhir dan semuanya akan berlalu terkhususnya masa depan saya cerah. Saya sangat yakin bahwa masa depan saya cerah, terutama karena dukungan yang tak ternilai dari orang tua saya. Kekuatan utama saya dalam menghadapi setiap cobaan hidup yaitu orang tua saya saat ini. Meskipun saya menghadapi tantangan besar saat ini, saya percaya bahwa apa yang saya alami sekarang pasti akan berakhir, dan semuanya akan berlalu. Orang tua saya selalu ada untuk memberi dukungan emosional, memberi semangat, dan mengingatkan saya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Keyakinan mereka terhadap saya memberi saya keberanian untuk terus maju. Dengan dukungan mereka, saya merasa lebih kuat dan yakin bahwa masa depan yang lebih baik pasti menanti. Saya percaya bahwa setiap proses dan perjuangan ini adalah bagian dari perjalanan menuju masa depan yang lebih cerah dan penuh harapan.</p>
9.	<p>Apakah ada nilai atau prinsip hidup yang anda miliki agar anda tetap optimis?</p> <p>Jawaban : saya masih bingung untuk menjawabnya karena prinsip saya saat ini setelah keluar dari sini saya bisa melanjutkan pendidikan saya aja sih. Sejujurnya, saya masih sedikit bingung untuk menjawabnya, karena prinsip saya saat ini adalah fokus pada langkah-langkah kecil yang bisa saya ambil. Setelah keluar dari sini, hal yang saya ingin capai adalah melanjutkan pendidikan saya. Saya percaya bahwa dengan melanjutkan pendidikan, saya bisa membuka lebih banyak peluang untuk masa depan yang lebih baik. Walaupun saya tidak sepenuhnya tahu apa yang akan datang, saya yakin bahwa langkah ini adalah awal yang baik untuk meraih tujuan yang lebih besar. Dengan dukungan dari orang tua dan tekad untuk maju, saya berharap bisa menemukan jalan yang lebih jelas ke depannya dan terus berusaha mewujudkan impian saya.</p>
10.	<p>Seberapa penting respon positif itu mempengaruhi kekuatan anda saat ini untuk mengatasi masalah?</p> <p>Jawaban : karena menurut saya dengan pribadi saya yang gampang kepikiran ini kalau tanggapan saya lebih ke arah negatif mungkin saya akan terus menerus menyakiti diri saya dan mungkin terus-menerus menyalahkan diri saya tentang apa yang saya alami saat ini. Bahkan mungkin saja saya melukai diri saya sendiri karna kan waktu itu juga sempat depresi banget dengan pacar saya yang akhirnya ketahuan selingkuh dan suka jajan di luar padahal posisinya kita sudah mau nikah jadi kalau waktu itu respon saya negatif mungkin saja saya sudah bunuh diri atau bahkan depresi parah walaupun sekarang masih juga suka kepikiran tapi saya mencoba untuk merespon dengan baik karena mungkin saja kalau saya tetap menikah dengan pacar saya, saya bisa saja kena penyakit seksual tersebut.</p>

11.	<p>Bagaimana anda dapat menafsirkan pengalaman buruk sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih baik?</p> <p>Jawaban : saya akan belajar dari apa yang saya alami dan belajar memahami apa yang perlu saya pelajari dalam pengalaman saya ini untuk jadi lebih baik kedepannya. Saya yakin bahwa masa depan saya cerah karena saya bertekad untuk belajar dari setiap pengalaman yang saya alami. Meskipun perjalanan saya tidak selalu mudah, saya berusaha untuk memahami setiap pelajaran yang bisa saya ambil dari setiap situasi, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan. Saya percaya bahwa setiap pengalaman, baik atau buruk, mengajarkan saya sesuatu yang penting untuk tumbuh dan menjadi lebih baik. Dengan belajar dari pengalaman ini, saya yakin saya bisa menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih siap menghadapi masa depan. Saya juga bertekad untuk terus memperbaiki diri dan belajar dari setiap langkah yang saya ambil, karena saya percaya perubahan yang positif dimulaidari kesadaran dan usaha untuk terus berkembang.</p>
12.	<p>Bagaimana anda menerapkan sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari?</p> <p>Jawaban : dengan mencoba membiasakan diri untuk berpikir hal-hal positif walaupun perkataan orang kadangkala membuat saya kepikiran tapi selama disini saya jadi dapat mengurangipemikiran itu karenasemua mendukung saya.</p>
13.	<p>Apa langkah yang anda lakukan ketika menghadapi masalah besar?</p> <p>Jawaban : saya biasanya menghindar dulu karena saya takut bertidak yang salah lalu kemudian saya terus memikirkannya sepanjang hari. Saya sering kali terjebak dalam pikiran saya, memikirkan hal tersebut sepanjang hari. Rasa cemas itu terus berputar di kepala saya, dan saya merasa semakin tertekan. Saya menyadari bahwa ini adalah pola yang tidak sehat, tapi saya sedang berusaha untuk belajar bagaimana menghadapi ketakutan saya dan mencoba untuk lebih berani mengambil keputusan, meskipun tidak sempurna. Saya berusaha untuk memberidirisayaruanguntukberpikirdantidakterlalukeraspadadirisendiri.</p>
14.	<p>Seberapa sering anda mencari peluang dalam situasi sulit?</p> <p>Jawaban : mencari peluang dalam arti mencari alternatif solusi ini sebenarnya jarang saya lakukan saya lebih berpikir seperti “ohh ya sudah mau bagaimanapun saya usaha ya tetap gagal”. Itu yang biasanya saya pikirkan jadi sebenarnya itu jadi penghalangnya juga untuk saya mencari peluang dalam kondisi yang sulit. Saya juga kadang suka berpikir berlebihan apalagi jika masalah yang saya hadapi termasuk berat dan saya bingung harus bagaimana selain menyalahkan diri sendiri juga kadang-kadang.</p>
15.	<p>Mengapa keyakinan diri dikatakan penting untuk anda saat ini dan bagaimana anda menerapkan keyakinan itu?</p> <p>Jawaban : karena menurut saya itu bagian dari sebuah komitmen walaupun saya juga orangnya tidak begitu konsisten dengan apa yang ingin saya capai. Tapi untuk saat ini saya sedang mencoba untuk meyakinkan diri saya bahwa saya bisa keluar dari situasi ini karena adakeluargasayayangmendukungsaya. Sayapercayabahkanakan adamasadepanyang cerah setelah banyak masalah yang saya hadapi saat ini.</p>

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN

Wawancara Informan PNK



Wawancara Informan VRP



Wawancara Informan SRH



Wawancara Informan CEU



Wawancara Pekerja Sosial “PNK”



Wawancara Pekerja Sosial “PNK”



Kegiatan Kelas Menggambar



Kegiatan Kelas *Tools*



Kegiatan Kelas Hati Bapa



Kegiatan Kelas *Self Esteem*

