

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN KARAKTER DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA

Ratih Arruum Listiyandini¹ dan Sari Zakiah Akmal²

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI Jakarta

Email : ratih.arruum@gmail.com¹, sari.zakiah@yarsi.ac.id²

Abstrak

Mahasiswa yang memasuki dunia perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai persoalan dan perjuangan dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada. Dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial di dalam perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan memiliki resiliensi, yaitu kemampuan untuk tumbuh dan mengatasi berbagai tantangan. Untuk membentuk resiliensi yang baik, maka perlu diketahui mengenai kekuatan karakter apa saja yang bisa berkaitan dengan resiliensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan studi pendahuluan pada 35 mahasiswa Fakultas Psikologi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* menggunakan kuesioner VIA-IS yang mengukur 24 jenis kekuatan karakter dan CD-RISC yang mengukur resiliensi. Uji korelasi menggunakan *pearson product moment* menemukan adanya hubungan positif antara beberapa dimensi kekuatan karakter dengan resiliensi pada mahasiswa, yaitu pada dimensi kekuatan karakter *persistence, social intelligence, citizenship, spirituality, leadership, bravery* dan *open mindedness*. Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi acuan awal untuk menyusun program intervensi dalam rangka mengembangkan resiliensi dan kekuatan karakter pada mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa, kekuatan karakter, resiliensi

PENDAHULUAN

Manusia selalu dihadapkan pada tantangan kehidupan sehari-hari. Dari sejak lahir hingga dewasa, tedapat tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui agar sukses dalam menjalani kehidupan (Papalia, Olds, dan Feldman, 2007). Tantangan dan kesulitan sehari-hari ini juga dilalui oleh para mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi.

Memasuki dunia perguruan tinggi, bukanlah hal yang mudah bagi setiap mahasiswa. Terdapat banyak tantangan yang harus dilalui oleh mahasiswa untuk sukses di perguruan tinggi. Tantangan yang muncul ini berlangsung dari sejak awal masa perkuliahan hingga kelulusan. Bagi mahasiswa pada tahun-tahun awal, mereka membutuhkan proses adaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran, mengenali lingkungan baru, berbaur dengan teman-teman baru, serta adanya tuntutan untuk berprestasi secara mandiri (Stallman, 2009). Di tahun-tahun berikutnya, mereka dihadapkan pada tantangan untuk mengatur waktu antara belajar, mengembangkan jaringan sosial, sekaligus menentukan dan membangun karir (Stallman, 2009).

Selain adanya tuntutan pada setiap tahap perkembangan, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan yang beragam, yaitu tantangan akademis dan juga sosial. Misra dan Castillo (2004) menemukan berbagai tuntutan akademis pada mahasiswa, di antaranya adalah tuntutan keluarga untuk berprestasi secara akademik, mengerjakan tugas kuliah, kompetisi dengan teman untuk mendapatkan penilaian yang baik, dan juga terkait perubahan sistem pendidikan yang lebih menuntut kemandirian. Tantangan akademik lainnya terkait dengan kesuksesan karir dan masa depan, pengajar, dan kegiatan perkuliahan itu sendiri (Santrock, 2008). Di samping tuntutan akademis, mahasiswa juga dihadapkan dengan tuntutan dalam hubungan sosial, seperti menjalin hubungan baik dengan teman kuliah, bekerjasama dalam kelompok, mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa, serta menemukan pasangan yang potensial (Ross, Niebling, & Heckert, 1999).

Beragamnya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus dilalui oleh mahasiswa dapat menjadi pengganggu kesejahteraan psikologis. Pernyataan ini didukung dengan hasil temuan Verger dkk (2009) yang menyatakan bahwa tingkat distress psikologis pada mahasiswa cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pekerja dengan jenis kelamin dan usia yang sama. Tingkat distress psikologis yang tinggi berkaitan dengan perasaan cemas dan depresi, harga diri yang rendah, dan juga kemampuan yang rendah dalam berkonsentrasi, mengatasi kesulitan, dan terlibat dalam hubungan sosial (Goldberg & Williams, 1991). Bila tidak diatasi, stres psikologis dapat menghambat kemampuan belajar dan memberi atensi (Ursin & Eriksen, 2004, 2010), sehingga pada akhirnya dapat mengganggu performa akademik mahasiswa (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2005; Nerdrum, Rustoen, & Ronnestad, 2009). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa distress psikologis yang tidak teratasi berkaitan pula dengan meningkatnya resiko sakit hingga mengharuskan mereka beristirahat (Nystuen, Hagen, & Herrin, 2001).

Mengingat dampak negatif dari *distress* psikologis, maka mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan yang ada. Kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi (Connor dan Davidson, 2003). Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi dapat juga dipandang sebagai pengukuran mengenai kemampuan *coping stress* yang dianggap sukses. Individu yang resilien memiliki beberapa karakteristik personal, seperti memiliki regulasi emosi yang baik, daya tahan terhadap *stress*, fleksibel dan mampu menerima perubahan, memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain, dan memiliki kontrol diri (Reivich dan Shatte, 2002; Connor dan Davidson, 2003). Dengan karakteristik yang dimilikinya, individu yang resilien memiliki kapasitas untuk berespon secara sehat dan produktif dalam menghadapi kesulitan (Reivich dan Shatte, 2002). Pada konteks mahasiswa, bila mereka memiliki resiliensi, maka mereka akan lebih mampu mengatasi berbagai *stress* yang dialami selama di perguruan tinggi, dan pada akhirnya terhindar dari *distress* psikologis yang bisa berdampak buruk pada performa akademik dan kehidupan pribadi mereka.

Mengingat pentingnya resiliensi bagi mahasiswa, maka perlu diketahui faktor yang dianggap berperan dalam pengembangan resiliensi mereka. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam individu itu sendiri. Riset di negara Barat menunjukkan faktor protektif yang secara umum dianggap berperan adalah regulasi emosi, pengendalian diri, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, optimisme, empati, dan keinginan mencari tantangan baru (Reivich & Shatte, 2002).

Akan tetapi, terdapat kemungkinan bahwa karakter-karakter yang membentuk resiliensi tersebut tidak bersifat universal. Penelitian selama 20 tahun menunjukkan bahwa sebagai konstruk yang multidimensi, karakter yang berperan dalam membentuk resiliensi bisa sangat bervariasi tergantung dari konteks lingkungan dan profil sosio-demografis, (Werner & Smith, 1992 dalam Connor & Davidson, 2003). Mahasiswa sendiri memiliki profil demografis dan tantangan yang unik dibandingkan populasi lainnya. Dengan demikian, mengingat kembali pentingnya resiliensi bagi performa akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, peneliti menganggap perlu dilakukan eksplorasi mengenai karakter yang bisa berperan pada resiliensi mahasiswa.

Sesuai dengan pendapat Peterson & Seligman (2004), kekuatan karakter yang positif pada individu akan membentuk kondisi psikologis yang juga sejahtera. Dengan mengetahui karakter

yang dianggap berhubungan dengan resiliensi, maka intervensi terkait pengembangan resiliensi akan lebih terarah dan membantu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah mengenai hubungan antara resiliensi dengan kekuatan karakter pada mahasiswa.

Resiliensi

Connor & Davidson (2003) yang juga berperan dalam menyusun salah satu skala resiliensi yang paling popular, yaitu CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*) mendefinisikan resiliensi sebagai “*personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity*”. Artinya, resiliensi meliputi karakter personal yang memungkinkan seseorang untuk dapat berkembang di tengah kesulitan. Dengan kata lain, orang yang resilien adalah mereka yang memiliki karakter yang mampu membantu mereka beradaptasi secara sukses dan bahkan berkembang di tengah tantangan. Menurut Connor & Davidson (2003), karakter yang dimiliki individu yang resilien terdiri dari:

1. Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan
2. Meyakini insting, toleran terhadap afek negatif, dan menganggap stress sebagai sumber kekuatan
3. Penerimaan yang positif akan perubahan dan hubungan yang lekat dengan orang lain
4. Kendali diri
5. Pengaruh spiritual

Kekuatan Karakter

Berbicara mengenai kekuatan karakter, tidak bisa terlepas dari konsep keutamaan (*virtue*). Keutamaan yang ada pada diri manusia dibagi menjadi enam kategori yaitu *wisdom, courage, humanity, justice, temperance* dan *transcendence* (Peterson dan Seligman, 2004). Keutamaan-keutamaan tersebut bersifat universal dan terpilih melalui proses evolusi karena penting untuk keberlangsungan hidup (Peterson dan Seligman, 2004). Menurut Peterson dan Seligman (2004), seseorang dikatakan memiliki karakter baik apabila ia memiliki seluruh keutamaan tersebut.

Masing-masing keutamaan terdiri atas beberapa karakter tertentu (Peterson dan Seligman, 2004). Menurut Seligman (2002), individu memiliki karakter positif dan negatif. Namun, yang dimaksud dengan kekuatan karakter adalah karakter positif yang membawa individu kepada

perasaan yang positif. Jadi kekuatan karakter adalah unsur atau mekanisme psikologis yang membentuk keutamaan. Kekuatan karakter untuk menunjukkan suatu keutamaan bisa dibedakan dengan kekuatan karakter yang menunjukkan keutamaan lainnya (Linley dan Joseph, 2004). Misalnya, keutamaan *wisdom* dapat dicapai melalui kekuatan-kekuatan seperti kreatifitas, rasa ingin tahu, *open-mindedness* dan sebagainya (Linley dan Joseph, 2004). Jadi, setiap keutamaan terdiri dari beberapa kekuatan karakter. Secara keseluruhan, terdapat enam keutamaan yang terdiri atas 24 kekuatan karakter. Berikut ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai 24 kekuatan karakter yang ada.

Klasifikasi *Character Strengths* dan *Virtue*

Berikut ini akan dijelaskan klasifikasi enam *virtue* serta 24 *character strengths* yang dimiliki individu (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002; Linley dan Joseph, 2004):

1. *Wisdom* dan *Knowledge*

Wisdom merupakan salah satu bentuk intelegensi tetapi berbeda dengan IQ dan bukan merupakan pengetahuan yang diperoleh dari membaca buku, kuliah ataupun belajar dari fakta (Peterson dan Seligman, 2004). Peterson dan Seligman (2004) menyatakan kekuatan (*strengths*) dari *wisdom* meliputi sikap positif yang berhubungan dengan kemahiran dan menggunakan informasi dalam mencapai kehidupan yang berkualitas. Kekuatan dari *wisdom* dan *knowledge* merupakan aspek kognitif yang meliputi:

a. Creativity (originality, ingenuity)

Seorang yang kreatif harus memiliki ide atau perilaku yang dapat diakui orisinil, baru, mengejutkan atau tidak biasa (Peterson dan Seligman, 2004).

b. Curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experiences)

Curiosity merupakan ketertarikan dalam diri seseorang terhadap pengalaman (Peterson dan Seligman, 2004). Seorang yang memiliki rasa ingin tahu menyukai pengalaman baru, berbeda dan menantang (Peterson dan Seligman, 2004).

c. Open-mindedness (judgment, critical thinking)

Merupakan keinginan untuk mencari secara aktif bukti untuk membantah atau mengkritisi kepercayaan, rencana, atau tujuan orang lain dan untuk mempertimbangkan bukti yang ada secara adil jika terdapat bukti-bukti yang diperlukan (Peterson dan Seligman, 2004).

d. Love of learning

Individu yang memiliki sikap *love of learning* secara positif akan termotivasi untuk mendapatkan keterampilan atau pengetahuan baru atau meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang sudah dimiliki. Usaha untuk mendapatkan dan meningkatkan keterampilan serta pengetahuan tersebut dilakukan sendiri ataupun secara formal (Linley dan Joseph, 2004).

e. Perspective (wisdom)

Perspective (wisdom) mengacu kepada kemampuan untuk mempersiapkan bekal hidup dalam waktu yang panjang, yang dapat dimengerti bagi dirinya dan orang lain (Peterson dan Seligman, 2004).

2. Courage

Merupakan kekuatan emosional yang melibatkan penggunaan keinginan untuk mencapai tujuan dalam menghadapi dua hal yang bertentangan baik eksternal atau internal (Linley dan Joseph, 2004). Kekuatan atau *strengths* dari *courage* meliputi:

a. Bravery (valor)

Tidak menghindar dari ancaman, tantangan, kesulitan atau rasa sakit, berani mengungkapkan kebenaran walaupun bertentangan dengan orang lain, bertindak sesuai dengan keyakinan walaupun tidak disukai, termasuk keberanian secara fisik, tetapi tidak hanya terbatas pada hal tersebut (Linley dan Joseph, 2004).

b. Persistence (perseverance, industriousness)

Menyelesaikan apa yang dilakukan, tekun dalam menjalani serangkaian kegiatan walaupun terdapat hambatan, kesulitan, dan melaksanakan tugas dengan senang (Linley dan Joseph, 2004; Peterson dan Seligman, 2004).

c. Integrity (authenticity honesty)

Integrity berasal dari bahasa Latin yang berarti sesuatu yang menyeluruh, tidak tersentuh, keseluruhan dan segala sesuatu (Peterson dan Seligman, 2004). Mengatakan yang sebenarnya, menampilkan diri sendiri apa adanya, tanpa berpura-pura, bertanggung jawab terhadap perasaan dan tindakan (Linley dan Joseph, 2004).

d. Vitality (zest)

Menjalani kehidupan dengan kegembiraan dan berenergi, tidak melakukan sesuatu setengah-setengah, menjalani hidup sebagai seorang petualang, merasakan hidup yang bahagia dan aktif (Linley dan Joseph, 2004).

3. *Humanity*

Merupakan kekuatan yang berkaitan dengan interpersonal. *Virtue* ini menunjukkan kemurahan hati, berbuat kebaikan walaupun tidak ataupun tidak akan mendapatkan balasan, memahami bahkan waktu harus mendapatkan hukuman (Linley dan Joseph, 2004). *Humanity* dalam bidang psikologi berupa *altruistic* atau perilaku prososial (Linley dan Joseph, 2004). *Strengths* dari *humanity* adalah:

a. Love

Menilai penting hubungan dekat dengan orang lain, terutama saling berbagi dan saling peduli, menjalin hubungan dekat dengan orang lain (Linley dan Joseph, 2004).

b. Kindness (generosity, nurturance, care, compassion, altruistic love, niceness)

Melakukan kebaikan dan perbuatan baik untuk orang lain, membantu orang lain dan menjaga mereka (Linley dan Joseph, 2004). Kekuatan ini juga dapat berupa perilaku membantu atau berbuat baik kepada orang lain yang tidak dikenal ataupun yang memiliki hubungan dekat dengan individu.

c. Social intelligence

Peduli terhadap alasan-alasan dan perasaan orang lain dan diri sendiri, mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menyesuaikan diri dengan situasi sosial yang berbeda, mengetahui apa yang menggerakkan orang lain (Linley dan Joseph, 2004).

4. *Justice*

Justice merupakan kekuatan pada masyarakat yang melandasi timbulnya kehidupan masyarakat yang sehat. Kekuatan pada *justice* terdiri atas:

a. Citizenship (social responsibility, loyalty, teamwork)

Individu tersebut memiliki rasa tanggung jawab untuk menjalani tugasnya sebagai anggota suatu kelompok dan menyadari kewajibannya, bekerja untuk kepentingan kelompok

daripada kepentingan dirinya, setia terhadap teman dan dipercaya akan selalu berusaha sekuat-kuatnya untuk mencapai tujuan kelompok (Peterson & Seligman, 2004).

b. *Fairness*

Memperlakukan orang lain dengan sama berdasarkan pengertian dari kejujuran dan keadilan, tidak membiarkan bias personal dalam memutuskan sesuatu berkaitan dengan orang lain, memberikan kesempatan yang adil kepada setiap orang (Linley dan Joseph, 2004).

c. *Leadership*

Individu dengan kekuatan ini biasanya mendorong kelompok untuk mencapai suatu tujuan sekaligus mempertahankan hubungan yang baik dengan anggota kelompok yang lain, dapat mengorganisasikan suatu aktivitas kelompok dan memantau agar kegiatan tersebut berjalan dengan baik.

5. *Temperance*

Temperance merupakan kekuatan yang melindungi individu dari segala sesuatu yang berlebihan.

Kekuatan pada *temperance* terdiri atas:

a. *Forgiveness* dan *mercy*

Memaafkan orang lain yang telah melakukan kesalahan, memberikan orang lain kesempatan kedua, dan tidak mendendam merupakan beberapa penerapan kekuatan ini (Linley dan Joseph, 2004).

b. *Humility/ modesty*

Individu yang memiliki kekuatan ini tidak membicarakan keberhasilan yang telah dicapainya dan membiarkan keberhasilan tersebut berbicara sendiri (Peterson dan Seligman. 2004). Individu tersebut apa adanya, tidak mencari perhatian, tidak menganggap diri sendiri lebih spesial dan menyadari kesalahan serta kekurangan diri (Linley dan Joseph, 2004). *Modesty* berbeda dengan *humility*. *Modesty* lebih bersifat eksternal yang artinya bersifat sederhana secara perilaku maupun penampilan. Sedangkan *humility* bersifat internal yang artinya memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa dirinya bukanlah pusat dunia.

c. *Prudence*

Hati-hati terhadap pilihan, tidak mengambil resiko yang tidak semestinya, tidak mengatakan atau melakukan sesuatu yang mungkin akan disesali (Linley dan Joseph, 2004).

d. Self-regulation (self-control)

Individu dengan kekuatan ini dapat mengatur apa yang dirasakan dan dilakukan, disiplin, bisa mengontrol nafsu dan emosi (Linley dan Joseph, 2004).

6. *Transcendence*

Transcendence merupakan kekuatan yang dapat menciptakan hubungan yang dekat antara individu dengan alam semesta dan memberi makna bagi individu tersebut. Kekuatan *transcendence* terdiri atas:

a. Appreciation of beauty and excellence (awe, wonder, elevation)

Memperhatikan dan mengapresiasikan keindahan, keunggulan, dan performa keterampilan pada seluruh domain kehidupan, pada alam, pada seni, pada matematik, pada ilmu pengetahuan alam dan pada pengalaman sehari-hari (Linley dan Joseph, 2004).

b. Gratitude

Menginsafi dan berterimakasih terhadap hal baik yang telah terjadi, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikannya (Linley dan Joseph, 2004). Mereka yang memiliki kekuatan ini menyadari dan bersyukur akan hal-hal yang baik yang pernah dialaminya, dan selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan terima kasih.

c. Hope (optimism, future-mindedness, future-orientation)

Mengharapkan yang terbaik pada masa depan dan berusaha untuk mencapainya, meyakini bahwa masa depan yang baik merupakan hal yang dapat dicapai, dan akan berperilaku sedemikian rupa sehingga peristiwa yang diharapkannya terjadi serta percaya bahwa usahanya akan menghasilkan hasil yang diharapkan tersebut (Linley dan Joseph, 2004).

d. Humor (playfulness)

Gemar tertawa dan menggoda orang lain, membawa kebahagiaan kepada orang lain, melihat sisi positif, membuat lelucon (Linley dan Joseph, 2004).

e. Spirituality (religiousness, faith, purpose)

Memiliki kepercayaan mengenai sebuah tujuan yang lebih tinggi dan makna dari alam semesta, mengetahui peran dalam skema besar, memiliki kepercayaan mengenai makna hidup yang membentuk perilaku dan memberikan rasa tenang dan nyaman dalam hidup.

Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan kekuatan karakter pada mahasiswa Universitas Y?

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif *non-experimental*, dimana variabel bebas tidak dimanipulasi karena merupakan sesuatu yang sudah terjadi dan tidak dilakukan kontrol terhadap variabel penelitian (Kerlinger & Lee, 2000). Tipe dan desain penelitian ini dipilih karena peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian, peneliti ingin mengetahui munculnya variabel-variabel penelitian dalam situasi alamiah tanpa kontrol dan manipulasi dari peneliti. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *field study* dengan metode survey yakni menyebarkan kuesioner resiliensi dan kekuatan karakter kepada sampel. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan antara variable resiliensi dan kekuatan karakter, sehingga penelitian ini juga tergolong dalam penelitian asosiatif/korelasional.

Rancangan Penelitian

Berikut adalah rancangan/ tahapan penelitian yang akan dilakukan:

a. Tahap persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan studi literatur mengenai variabel resiliensi dan kekuatan karakter, serta keterkaitannya dengan fenomena kehidupan mahasiswa. Selain itu, peneliti juga mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut. Variabel resiliensi diukur menggunakan CD-RISC (The Connor-Davidson Resilience Scale) yang akan diadaptasi, sedangkan kekuatan karakter diukur menggunakan VIA-IS IS (*Values In Action-Inventory of Strengths*) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Akmal (2008).

b. Tahap uji coba alat ukur

Alat ukur CR-RISC yang sudah diadaptasi dan VIA-IS akan diujicobakan lagi pada sampel mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan aitem alat ukur yang valid dan reliable sesuai dengan sampel penelitian. Alat ukur yang sudah valid dan reliable akan digunakan untuk proses pengambilan data.

c. Tahap pengambilan data/pelaksanaan penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner CD-RISC dan VIA-IS yang sudah valid dan reliable kepada sampel mahasiswa Universitas YARSI.

d. Tahap pengolahan data

Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan perhitungan statistik (menggunakan SPSS) untuk menjawab pertanyaan penelitian. Teknik statistik yang digunakan antara lain: teknik statistik deskriptif, komparatif dan asosiatif.

Cara Penetapan dan Besar Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Y. Sebagai studi awal, penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dalam menetapkan sampel karena tidak semua mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling* dimana sampel penelitian merupakan mahasiswa yang sesuai dengan kriteria sampel dan kebetulan ditemui oleh peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang.

Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini akan menggunakan dua instrumen, yaitu:

a. Kuesioner adaptasi CD-RISC

CD-RISC terdiri atas lima faktor/dimensi yang diwakili oleh 24 aitem yang valid mengukur konstruk resiliensi. Koefisien reliabilitas alat ukur ini adalah 0.87. Alat ukur ini belum diadaptasi oleh peneliti di Indonesia, sehingga peneliti perlu melakukan proses adaptasi sebelum menggunakan untuk mengukur resiliensi pada mahasiswa Universitas Y.

b. Kuesioner VIA-IS

Untuk mengetahui kekuatan karakter yang dimiliki, Peterson dan Seligman mengembangkan alat ukur yang disebut dengan VIA-IS (*Values In Action-Inventory of Strengths*). VIA-IS terdiri dari 240 item dengan 10 item pada masing-masing kekuatan

yang telah dijelaskan sebelumnya (Linley dan Joseph, 2004). Alat ukur VIA-IS sudah pernah diadaptasi oleh Lestari (2006) untuk mengukur kekuatan karakter pada sampel perawat. Akmal (2008) kemudian menggunakan alat ukur VIA-IS tersebut untuk mengetahui kekuatan karakter pada suku Minang. Penelitian ini akan menggunakan alat ukur VIA-IS dari Akmal (2008) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas terhadap alat ukur dilakukan dengan cara *internal consistency* mendapatkan hasil bahwa 172 dari 240 item mampu mengukur domain tingkah laku dari 24 kekuatan karakter dengan koefisien *Alpha Cronbach* berkisar dari 0,5 - 0,8. Nilai reliabilitas alat ukur secara keseluruhan adalah 0,978.

Analisis Data

Data hasil penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik asosiatif, yaitu *pearson correlation* untuk melihat hubungan masing-masing kekuatan karakter dengan resiliensi pada mahasiswa.

HASIL

Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Y

Gambaran resiliensi pada mahasiswa Universitas Y dapat dilihat berdasarkan kategorisasi berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi resiliensi sampel penelitian

Kategori	Rentang Skor	Jumlah sampel	Percentase
Rendah	25 – 57	7	20 %
Sedang	58 – 92	28	80%
Tinggi	93 – 125	0	-

Berdasarkan tabel 1. di atas, diketahui bahwa sebagian besar (80%) mahasiswa Universitas Y memiliki resiliensi yang tergolong sedang, sedangkan 20% mahasiswa memiliki resiliensi yang tergolong rendah. Dari 35 sampel penelitian, belum ada yang memiliki resiliensi yang tinggi. Dengan demikian, intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa Universitas Y masih perlu dilakukan.

Hubungan Kekuatan Karakter dan Resiliensi

Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui terdapat 7 karakter yang berkorelasi secara signifikan dengan resiliensi. Berikut ini adalah tabel hasil korelasi kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa.

Tabel 2. Korelasi kekuatan karakter dengan resiliensi

No.	Karakter	Resiliensi	
		r	p
1	<i>Persistence</i>	0.610	0.000
2	<i>Social Intelligence</i>	0.414	0.014
3	<i>Citizenship</i>	0.409	0.015
4	<i>Spirituality</i>	0.401	0.017
5	<i>Leadership</i>	0.381	0.024
6	<i>Bravery</i>	0.370	0.029
7	<i>Open mindedness</i>	0.357	0.035

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa karakter yang berkorelasi secara signifikan dengan resiliensi (secara berurut dari korelasi kuat – rendah) adalah:

- Persistence*,

Persistence (ketekunan) merupakan karakter yang paling berkorelasi dengan resiliensi ($r = 0.601$, $p = 0.00 < 0.05$). Hubungan antara ketekunan dengan resiliensi menunjukkan arah yang positif, yakni semakin tinggi ketekunan seseorang maka akan semakin tinggi pula resiliensinya. Individu yang memiliki ketekunan yang tinggi menunjukkan ciri menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya dengan baik dan senang hati meskipun menemui hambatan dan kesulitan (Linley dan Joseph, 2004; Peterson dan Seligman, 2004). Sementara itu, salah satu ciri dari individu yang resilien adalah memiliki kegigihan dalam menghadapi tantangan (Connor & Davidson, 2003). Oleh karena itu, tidaklah mengherankan jika ketekunan memiliki hubungan paling kuat dengan resiliensi karena terdapat kesesuaian antara ciri individu yang tekun dengan individu yang resilien.

- Social intelligence*,

Social intelligence (kecerdasan sosial) memiliki hubungan positif dengan resiliensi ($r = 0.414, p = 0.014 < 0.05$). Semakin tinggi kecerdasan sosial seseorang, maka semakin ia menunjukkan ciri individu yang resilien. Individu yang memiliki kecerdasan sosial yang baik umumnya mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menyesuaikan diri di situasi sosial yang berbeda (Linley dan Joseph, 2004). Kemampuan ini dapat membantu seseorang dalam menyesuaikan diri di lingkungan bahkan dapat membantu seseorang dalam menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Ketika menghadapi masalah baik akademis maupun non-akademis, keberadaan orang lain dapat membantu baik dalam mencari solusi maupun memberikan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan salah satu karakter dari individu yang resilien adalah memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain (Connor & Davidson, 2003).

c. *Citizenship*,

Citizenship memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi ($r = 0.409, p = 0,015 < 0.05$). Hal ini berarti semakin kuat karakter *citizenship* seseorang, maka semakin tinggi resiliensinya. *Citizenship* merupakan karakter yang erat kaitannya dengan kehidupan sosial/ interaksi dalam kelompok. Individu dengan *citizenship* yang tinggi biasanya merupakan pribadi yang menyadari kewajibannya, bekerja untuk kepentingan kelompok dan kepentingan pribadinya, dapat dipercaya dan selalu berusaha secara maksimal untuk mencapai tujuan bersama/kelompok (Peterson & Seligman, 2004). Bagi mahasiswa, kekuatan karakter *citizenship* dapat terlihat dalam berinteraksi dengan sesama mahasiswa baik dalam menyelesaikan tugas organisasi ataupun tugas kelompok. Mahasiswa dengan *citizenship* yang tinggi diperkirakan dapat menyelesaikan tanggungjawabnya dalam tugas kelompok, loyal terhadap kelompoknya dan berusaha sebaik mungkin dalam melaksanakan tugas kelompok. Kesehariannya, mayoritas tugas mahasiswa perlu dikerjakan secara berkelompok. Oleh karena itu, *citizenship* yang tinggi dapat membantu mereka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan selama menjadi mahasiswa.

d. *Spirituality*

Spirituality juga berkorelasi positif dengan resiliensi ($r = 0.401, p = 0.017 < 0.05$), artinya semakin tinggi *spirituality* seseorang maka ia akan semakin resilien. Hal ini terjadi karena salah satu karakter individu yang resilien adalah tidak terlepas dari pengaruh spiritual dalam

hidupnya. Sementara itu, individu dengan *spirituality* yang tinggi menunjukkan ciri memiliki rasa tenang dan nyaman dalam hidup (Peterson & Seligman, 2004). Rasa tenang dan nyaman tersebut dapat membantu seseorang dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya, termasuk mahasiswa.

e. *Leadership*,

Kekuatan karakter *leadership* berkorelasi positif dengan resiliensi ($r = 0.381$, $p = 0.024 < 0.05$). Semakin kuat karakter *leadership* seseorang, maka ia juga akan semakin resilien. Individu dengan karakter *leadership* yang kuat biasanya mendorong kelompok untuk mencapai tujuan sekaligus mempertahankan hubungan baik dengan orang lain, dapat mengorganisasikan aktivitas kelompok dan memantau segala sesuatu agar berjalan dengan baik. (Peterson & Seligman, 2004). Bila seseorang memiliki kemampuan *leadership*, ia akan mampu mengelola tujuan dalam kelompok dan mengatur sedemikian rupa pencapaian tujuan bersama anggota lainnya. Dengan adanya kemampuan untuk berfokus pada tujuan, seseorang akan mampu untuk mengatasi dan mencari berbagai jalan keluar dari masalah atau tantangan yang dialaminya.

f. *Bravery*

Bravery berkorelasi positif dengan resiliensi ($r = 0.370$, $p = 0.029 < 0.05$), semakin kuat karakter *bravery* seseorang, maka akan semakin tinggi resiliensinya. Karakter *bravery* ditunjukkan dengan ciri tidak menghindar dari ancaman, tantangan dan kesulitan (Linley dan Joseph, 2004). Ciri ini dibutuhkan untuk menumbuhkan resiliensi dalam diri seseorang. Individu yang resilien berarti ia tidak melarikan diri dari masalah ataupun tekanan yang dihadapi. Akan tetapi, ia berani untuk menyesuaikan diri dan mengupayakan agar dapat mengatasi masalah/tekanan yang dihadapi sehingga ia dapat berkembang di tengah kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

g. *Open mindedness*.

Kekuatan karakter *open mindedness* berkorelasi positif dengan resiliensi ($r = 0.357$, $p = 0.029 < 0.05$), semakin kuat karakter *open mindedness* seseorang maka ia akan semakin resilien. Individu dengan karakter *open mindedness* yang kuat biasanya memiliki keinginan yang besar untuk secara aktif mencari dan mengkritisi informasi yang diterimanya. *Open mindedness* juga memungkinkan seseorang untuk menerima masukan dari orang lain,

selama informasi yang diterimanya tersebut dianggap memiliki bukti yang jelas (Peterson & Seligman, 2004). Oleh karena itu, ketika menghadapi masalah, individu dengan *open mindedness* yang tinggi biasanya akan mencari informasi dari berbagai sumber dan menerima masukan dari lingkungan sekitar untuk membantunya menyelesaikan masalah. Hal ini dapat membantu seseorang untuk dapat bertahan dan mengembangkan kemampuannya ketika menghadapi masalah atau tekanan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, tampak bahwa resiliensi para mahasiswa berhubungan positif dengan beberapa dimensi kekuatan karakter. Kekuatan karakter yang memiliki hubungan paling kuat dengan resiliensi adalah *persistence*. Selanjutnya diikuti dengan *social intelligence*, *citizenship*, *spirituality*, *leadership*, *bravery*, dan *open-mindedness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akan semakin mampu untuk berkembang dan bangkit dari kesulitan yang dihadapinya, apabila ia juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi dalam:

1. *Persistence*, yaitu mampu menyelesaikan apa yang dilakukan, tekun dalam menjalani serangkaian kegiatan walaupun terdapat hambatan, kesulitan, dan melaksanakan tugas dengan senang.
2. *Social intelligence*, yaitu peduli terhadap alasan-alasan dan perasaan orang lain dan diri sendiri, mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menyesuaikan diri dengan situasi sosial yang berbeda, dan mengetahui apa yang menggerakkan orang lain.
3. *Citizenship*, yaitu mendorong kelompok untuk mencapai suatu tujuan sekaligus mempertahankan hubungan yang baik dengan anggota kelompok yang lain, dapat mengorganisasikan suatu aktivitas kelompok, dan memantau agar kegiatan tersebut berjalan dengan baik.
4. *Spirituality*, yaitu memiliki kepercayaan mengenai sebuah tujuan yang lebih tinggi dan makna dari alam semesta, mengetahui peran dalam skema besar, memiliki kepercayaan mengenai makna hidup yang membentuk perilaku dan memberikan rasa tenang dan nyaman dalam hidup.

5. *Leadership*, yaitu keinginan mendorong kelompok untuk mencapai tujuan sekaligus mempertahankan hubungan baik dengan orang lain, dapat mengorganisasikan aktivitas kelompok dan memantau segala sesuatu agar berjalan dengan baik.
6. *Bravery*, yaitu tidak menghindar dari ancaman, tantangan, kesulitan atau rasa sakit, berani mengungkapkan kebenaran walaupun bertentangan dengan orang lain, bertindak sesuai dengan keyakinan walaupun tidak disukai, termasuk keberanian secara fisik, tetapi tidak hanya terbatas pada hal tersebut.
7. *Open-mindedness*, yaitu mampu mencari secara aktif bukti untuk membantah atau mengkritisi kepercayaan, rencana, atau tujuan orang lain dan untuk mempertimbangkan bukti yang ada secara adil jika terdapat bukti-bukti yang diperlukan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Y memiliki resiliensi yang tergolong sedang (80%) dan rendah (20%). Belum ada mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Oleh karena itu, perlu diadakan suatu intervensi untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa agar mereka dapat bertahan menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa kekuatan karakter berkorelasi positif dengan resiliensi, yakni: *persistence, social intelligence, citizenship, spirituality, leadership, bravery* dan *open mindedness*. Artinya, semakin seseorang memiliki ciri kekuatan karakter tertentu diantara ketujuh karakter tersebut, maka ia akan semakin resilien. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, pengembangan karakter tertentu perlu dilakukan sebagai salah satu bentuk intervensi untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang masih minim (35 orang) dan cenderung homogen (Universitas Y) sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi pada seluruh mahasiswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan memperbesar jumlah sampel dan memperluas cakupan populasi penelitian. Diharapkan, hasil penelitian tersebut dapat dimanfaatkan untuk pengembangan mahasiswa secara luas dan tidak hanya terbatas pada populasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Sari Zakiah. (2008). Hubungan Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Minang. Depok: Universitas Indonesia (skripsi)
- Clay, V. & Silberberg, S. (2004). *Resilience Identification Resource*. Faculty of Health University of Newcastle.
- Connor, K. M. & Davidson, J.R.T. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18: 76-82
- Goldberg, D. P., & Williams, P. (1991). *A user's guide to the general health questionnaire*. London: Nfer-Nelson.
- Grotberg, E. H. (1997). *The International Resilience Project*. diunduh dari ResilienceNet Virtual Library <http://resilnet.uiuc.edu/> pada tanggal 18 Mei 2011
- Kerlinger, Fred N. Dan Lee, Howard B. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. (4th ed.). USA: Harcourt College Publisher.
- Linley, P. A., dan Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Misra, R & Castillo, L.G. (2004). Academic stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132-148
- Nystuen, P., Hagen, K. B., & Herrin, J. (2001). Mental health problems as a cause of long-term sick leave in the Norwegian workforce. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29, 175-182. <http://dx.doi.org/10.1177/14034948010290030301>
- Peterson, C., dan Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington DC: APA.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factors*. New York: Broadway Books.
- Ross, Niebling, & Heckert. (1999). Sources of Stress among College Students. *College Student Journal*, 33 (2), 312-318
- Santrock. (2008). *Life Span Development*. 11th ed. New York: Mc Graw Hill
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Stallman, H.M. (2009). Prevalence of Psychological Distress in University Students: Implication for Delivery Service. *Australian Family Physician*, 37, 673-677.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592. [http://dx.doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Review*, 34, 877-881. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.03.001>

Verger, dkk. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery, and social support in young men and women. *Social Psychology Epidemiology*, 44, 643-650.