

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial, makhluk sosial artinya manusia sebagai warga masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat hidup sendiri atau mencukupi kebutuhan sendiri. Meskipun dia mempunyai kedudukan dan kekayaan, dia selalu membutuhkan manusia lain. Tolong menolong merupakan sifat makhluk sosial, sifat tersebut timbul dikarenakan banyaknya manfaat yang akan diterima bagi orang yang ditolong maupun orang yang menolong. banyak orang yang akhirnya tertarik untuk melakukan kegiatan kemanusiaan dan kebencanaan. Indonesia merupakan salah satu negara yang sering kali mengalami bencana alam setiap tahunnya. Bencana alam adalah suatu peristiwa alam yang berdampak besar bagi manusia maupun lingkungan alam. Sedangkan menurut UU No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor, kekeringan, kebakaran hutan/lahan karena faktor alam, hama penyakit tanaman, epidemi, wabah, kejadian luar biasa, dan kejadian antariksa/benda-benda angkasa.

Penyebab bencana alam terbagi 2 yaitu sifat dari alam itu sendiri dan juga ulah manusia, seperti gempa bumi penyebab alaminya adalah pergeseran/tabrakan lempeng bumi. Seperti di Indonesia yang sering terjadi letusan gunung berapi, hal itu dikarenakan Indonesia berada dalam lingkaran cincin api pasifik atau yang biasa disebut *Ring Of Fire*. Bencana alam tidak

hanya disebabkan oleh sifat alami dari alam saja, melainkan juga disebabkan oleh ulah manusia yang semena-mena terhadap lingkungannya. Seperti banjir yang disebabkan kelalaian manusia membuang sampah di sungai, longsor yang disebabkan penebangan sembarangan oleh manusia. Bencana alam dapat menimbulkan dampak yang merusak pada bidang ekonomi, sosial, dan lingkungan. Kerusakan infrastruktur dapat mengganggu aktivitas sosial, korban jiwa, kerusakan ekosistem, dan hilangnya tempat tinggal.<sup>1</sup>

Salah satu dampak dari bencana alam adalah gangguan psikologis yang muncul akibat tekanan mental yang dirasakan dari bencana alam tersebut. Berdasarkan beberapa penelitian ditemukan bahwa ternyata individu yang tergolong mengalami tekanan jiwa bukan hanya korban itu sendiri (*victims*) tapi juga mencakup mereka yang terkena dampak secara tidak langsung atau dengan kata lain, individu dapat mengalami dampak bencana tanpa harus secara fisik berhadapan dengan peristiwa bencana atau mendapatkan ancaman bahaya secara langsung. Relawan yang terjun dalam bencana alam juga rentan mengalami tekanan karena turut andil dalam menyaksikan akibat dari bencana alam yang terjadi. Relawan yang memiliki tanggung jawab untuk memberikan pertolongan bagi korban bencana alam tentunya memerlukan proses penyesuaian diri untuk bisa bertahan di berbagai situasi yang bahkan tidak dapat diprediksi. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bagi para relawan untuk mengalami tekanan dalam menjalankan tugasnya.

Banyaknya bencana alam yang terjadi di Indonesia setiap tahunnya membuat keberadaan relawan juga sangat penting. Relawan berperan dalam

---

<sup>1</sup> Danung Arifin, *Dampak Bencana Alam, Negatif maupun Positif*, (Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020)

beberapa hal diantaranya membantu korban bencana yang terluka, mengungsikan korban ke tempat pengungsian, mengevakuasi korban yang terjebak dalam bencana, bahkan korban-korban yang telah meninggal dunia. Kehilangan orang-orang tersayang yang menjadi korban bencana dan kerugian material tersebut dapat menyebabkan timbulnya tekanan yang luar biasa bagi korban bencana alam. Berdasarkan hal tersebut, bencana yang terjadi menjadi sebuah fenomena sosial yang membutuhkan pemecahan, karena hal tersebut merupakan kejadian luar biasa yang dialami seseorang dan tidak mampu diantisipasi dapat menyebabkan terganggunya kejiwaan orang tersebut khususnya pada korban bencana yang terdampak. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya tenaga relawan yang siap membantu korban bencana alam dalam mengurangi dampak yang dikibatkan oleh bencana alam dan membantu untuk pulih lebih cepat. Relawan juga berada pada daerah dan situasi yang membahayakan dan tidak menentu, Seorang relawan juga membutuhkan tingkat penyesuaian diri dan resiliensi yang tinggi untuk menghadapi semua situasi yang tidak bisa di gambarkan dalam kebencanaan.<sup>2</sup>

Penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. *Schneiders* dalam jurnal psikoborneo yang diterbitkan oleh Muhammad Ridho Zain mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses respon mental dalam diri seseorang untuk memenuhi tuntutan diri dan tuntutan lingkungan. Terdapat 2 jenis penyesuaian diri yang ada pada diri seseorang yakni seseorang tersebut melakukan perubahan terhadap dirinya sendiri sesuai dengan lingkungannya dan

---

<sup>2</sup> Djuni Pristiano, *Relawan Sebagai Ujung Tombak Penanggulangan Bencana*, (Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020). Hlm. 10

mengubah lingkungannya sesuai dengan diri seseorang tersebut.<sup>3</sup> Hal ini didukung oleh pernyataan Gunarsa mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Sehingga penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan. harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan.<sup>4</sup>

Selain penyesuaian diri yang harus ada pada diri relawan, terdapat satu aspek lain yaitu resiliensi, yang merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan. Dalam rangka menguatkan resiliensi para relawan, biasanya diadakan pembekalan bagi para relawan sebelum mereka terjun ke lapangan. Resiliensi penting dimiliki oleh para relawan karena seseorang yang sudah memiliki resiliensi akan mengetahui bagaimana cara menyikapi saat dihadapkan pada suatu masalah beserta pemecahan masalahnya. Meskipun relawan berada pada lingkungan yang tidak menentu, mereka akan tetap berkembang dan belajar tentang pengalaman yang telah terjadi serta harus mampu beradaptasi dengan cepat. Sesuai dengan pandangan dari *Reivich* dan *Shatte*, resiliensi yaitu kemampuan guna menanggapi secara produktif serta sehat pada saat dihadapkan dengan suatu permasalahan, yang dibutuhkan guna pengelolaan tekanan hidup dalam keseharian.<sup>5</sup> Oleh karena itu, relawan harus mempunyai tingkat resiliensi tinggi sebab relawan dihadapkan langsung dengan

---

<sup>3</sup> Muhammad Ridho Zain, *Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Gegar Budaya*, (Jurnal Psikoborneo, Vol 8 No 1). Hlm. 93

<sup>4</sup> Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2004).

<sup>5</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2010).

berbagai tekanan, tantangan, serta resiko besar nantinya. Hal tersebut dikarenakan dalam menghadapi korban bencana atau masyarakat yang terdampak bencana, relawan hendaknya mengamati lingkungan sosial yang ada sehingga masyarakat dapat menerima kehadiran relawan di lingkungan sosial mereka.<sup>6</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di *base camp* Relawan Rumah Zakat Kediri pada tanggal 17 januari 2023 terhadap 12 Relawan bencana alam dan memperoleh data sebagai berikut: para relawan mengemukakan bahwa relawan adalah orang yang rela tanpa dibayar menyediakan waktu tenaga pikiran untuk kemashlahatan umat manusia, pada saat terjun dalam kebencanaan mereka pasti melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru dan pasti juga melalui proses resiliensi pada diri mereka, tingkat penyesuaian diri mereka yang tinggi berhubungan dengan resiliensi keterampilan mereka di lokasi kebencanaan dan juga interaksi dengan masyarakat korban maupun penyintas bencana alam. Apabila seorang relawan tidak memiliki penyesuaian diri dan tingkat resiliensi yang tinggi maka pada saat mereka terjun bencana mereka kesulitan dalam berinteraksi dengan korban bencana atau dengan relawan lain yang tergabung dalam tanggap darurat bencana tersebut<sup>7</sup>.

Rumah Zakat merupakan lembaga amil zakat nasional milik masyarakat Indonesia yang mengelola Zakat, *Infaq*, Sedekah, serta dana kemanusiaan

---

<sup>6</sup> Sultan Takdir Alisabana, *Hubungan Empati dengan resiliensi relawan tim tanggap darurat bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang*, (Malang: Jurnal Tabularasa Vol 17 No 1, 2022), Hlm. 11-25.

<sup>7</sup> Hasil observasi, sufi suciati, rumah zakat kediri, 17 januari 2023

lainnya.<sup>8</sup> Pada saat situasi darurat seperti bencana alam rumah zakat menerjunkan relawannya untuk melakukan aksi kemanusiaan, dalam melakukan aksi kemanusiaan para relawan merasakan dampak dari bencana alam secara mental dan memerlukan waktu untuk menyesuaikan dan mengatasinya, bencana alam juga merupakan sumber stress bagi relawan yang bisa menyebabkan seorang individu mengalami gangguan psikologis atau tidak. Upaya untuk bangkit dari kondisi mental yang tidak menguntungkan atau guncangan psikologis dan menuju kepada kondisi semula diperlukan kemampuan yang dikenal dengan resiliensi.<sup>9</sup>

Penelitian yang telah dilakukan oleh Kartika Nurfathiyah dengan judul *“Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Penyintas Bencana Pasca Bencana”* yang menjelaskan bahwa faktor protektif untuk mengurangi dampak negatif bencana antara lain menyediakan dukungan sosial, melakukan strategi koping yang efektif, dan memanfaatkan kekuatan budaya setempat antara lain nilai, identitas, dan tradisi dalam menyikapi bencana. Peneliti melakukan pengembangan dari penelitian terdahulu dengan menggunakan objek relawan bencana alam dan menggunakan variabel penelitian hubungan resiliensi dan penyesuaian diri pada diri para relawan bencana alam.<sup>10</sup>

Relawan harus memiliki resiliensi yang baik dan kemampuan penyesuaian diri yang positif agar mampu bertahan dalam tugasnya yang berat. Perlu di

---

<sup>8</sup> Putri Nazmi Afifa, *Peran Relawan Rumah Zakat Terhadap Masyarakat Di Kelurahan Paal 4 Kecamatan Tikala Kota Manado*, (Al-‘Aqdu: Journal of Islamic Economics Law, Vol 1, No 1, 2021). Hlm. 34-43

<sup>9</sup> Taufiq Rachmat, dkk, *Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir Di Desa Dayeuhkolot Kabupaten Bandung Jawa Barat*, (Jurnal Wacana Jurnal Psikologis, Vol 6, No 6, 2014). Hlm. 74

<sup>10</sup> Kartika Nurfathiyah, *Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Penyintas Bencana Pasca Bencana*, (Jurnal Paradigma UNY No. 15, 2013).

mengerti bagaimana tingkat resiliensi mereka sehingga dapat bertahan di tempat bencana alam yang secara fisik dan psikologis membahayakan mereka karena di bawah lingkungan yang jelas belum aman dan dapat berubah sewaktu-waktu. Menurut beberapa penjelasan di atas, peneliti ingin meneliti mengenai “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Resiliensi Pada Relawan Bencana Alam Di Rumah Zakat Kediri”.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada relawan bencana alam di rumah zakat Kediri?
2. Bagaimana tingkat resiliensi relawan bencana alam rumah zakat Kediri?
3. Bagaimana hubungan penyesuaian diri dengan resiliensi relawan bencana alam rumah zakat Kediri?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri pada relawan bencana alam di Rumah Zakat Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi relawan bencana alam Rumah Zakat Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan resiliensi relawan bencana alam Rumah Zakat Kediri.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik ditinjau secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan tentang hubungan resiliensi dengan penyesuaian diri, sehingga dapat diketahui tingkat penyesuaian diri dengan resiliensi relawan dalam peristiwa bencana alam. Selain itu, adanya penelitian ini juga nantinya dapat bermanfaat guna menambah khazanah ilmu pengetahuan terutama bagi pengembangan keilmuan psikologi perkembangan dan psikologi positif.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini dapat digunakan subjek untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan penyesuaian diri dengan resiliensi relawan bencana alam. Serta untuk kedepannya dapat membantu penulis atau peneliti dalam mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan resiliensi.

### b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini mampu menjadi sumber informasi tentang penyesuaian diri dengan resiliensi dalam lingkungan kebencanaan, sehingga masyarakat mengerti pentingnya penyesuaian diri dengan resiliensi dalam situasi kebencanaan.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dan referensi bagi peneliti selanjutnya, dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi intervensi lebih lanjut.



## E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijadikan sebagai referensi, bahan dasar, dan inspirasi peneliti dalam menyusun penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sultan Takdir Alisabana telah melakukan penelitian pada tahun 2022 yang diterbitkan pada jurnal psikologi Tabularasa, No 1 Vol 17 dengan judul “*Hubungan empati dengan resiliensi relawan tim tanggap darurat bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif crossectional, teknik sampel jenuh (sensus) dengan jumlah sampel 30 responden. Alisabana menemukan bahwa terdapat hubungan positif diantara empati dengan resiliensi relawan Tim Tanggap Darurat Bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang Masa Bakti Tahun 2019-2022. Berarti bertambah besar empati relawan maka bertambah besar pula resiliensinya, sedangkan bertambah kecil empati, akan bertambah kecil juga resiliensinya.<sup>11</sup>

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Alisabana dengan penelitian ini terdapat pada variabel bebas dimana dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah penyesuaian diri sementara pada penelitian sebelumnya variabel bebas berupa empati. Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti buat terletak pada metode penelitian kuantitatif dan subjek penelitian yaitu relawan bencana alam.

---

<sup>11</sup> Sultan Takdir, Alisabana, *Hubungan Empati Dengan Resiliensi Relawan Tim Tanggap Darurat Bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang*, (Malang: Jurnal Tabularasa Vol 17, No 1, 2022). Hlm. 11 - 25

2. Kartika Nurfathiyah telah melakukan penelitian pada tahun 2013 yang di terbitkan oleh jurnal UNY, No. 15Th. VIII dengan judul "*Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Penyintas Bencana Pasca Bencana*". Kartika mendapatkan salah satu faktor pada penyesuaian diri penyintas bencana adalah faktor protektif untuk mengurangi dampak negatif bencana antara lain menyediakan dukungan sosial, melakukan strategi koping yang efektif, dan memanfaatkan kekuatan budaya setempat antara lain nilai, identitas, dan tradisi dalam menyikapi bencana. Di lapangan pun, berdasar pengalaman menerapkan intervensi pada penyintas bencana gempa bumi di Port Au Prince Haiti diketahui bahwa ketika suatu model diterapkan dengan menyesuaikan budaya setempat, penyintas justru mendapat keuntungan ganda baik dari perspektif barat maupun dari perspektif budaya setempat.<sup>12</sup>

Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu pada subjek dimana penelitian yang dilakukan oleh Kartika meneliti penyintas bencana alam sebagai subjek, sementara penelitian ini meneliti relawan bencana alam. Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah variabel terikatnya yaitu penyesuaian diri.

3. Intan Rahmawati dan Ika Herani telah melakukan penelitian pada tahun 2012 yang diterbitkan oleh Academia. Dengan judul "*Resiliensi Relawan Di Pengungsian Konflik Sampang*". Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang melibatkan dua subjek. Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang resiliensi relawan yang masih bertahan dalam membantu korban

---

<sup>12</sup> Kartika Nurfathiyah, *Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Penyintas Bencana Pasca Bencana*, (Jurnal Paradigma UNY No. 15, 2013).

konflik Sampang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki kemampuan yang menggambarkan adanya resiliensi yaitu: regulasi emosi dan kontrol impuls, sikap optimis, kausal analisis, empati, self-efficacy, dan reachingout pada diri subjek.<sup>13</sup>

Perbedaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah peneliti tersebut menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif, perbedaan selanjutnya pada subjek penelitian dimana peneliti tersebut menggunakan subjek pengungsi konflik sampang sedangkan penelitian ini menggunakan subjek relawan bencana alam.

4. Marimbun, Sabrida Ilyas, dan Nanda Fitria Ulva telah melakukan penelitian pada tahun 2022 yang diterbitkan oleh jurnal komunikasi dan konseling islam, No 2 Vol 2. Dengan judul “*Hubungan Self Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa*”. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mendeskripsikan *self* manajemen dan penyesuaian diri serta melihat hubungan *self* manajemen dan penyesuaian diri. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang signifikan *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa.<sup>14</sup>

Perbedaan pada penelitian tersebut terdapat pada variabel X yaitu *self* manajemen dan objeknya merupakan siswa kelas VII MTs Nurul Ulum sedangkan penelitian ini menggunakan Resiliensi sebagai variabel X dan

---

<sup>13</sup> Rahmawati, dkk., *Resiliensi Relawan Di Pengungsian Konflik Sampang*, (Academia.edu, 2012). Hlm. 4-5

<sup>14</sup> Marimbun, Sabrida Ilyas, dan Nanda Fitria Ulva, *Hubungan Self Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa*, (JUANG: Jurnal Wahana Konseling, Vol. 5, No. 1, 2022). Hlm. 20-33

subjeknya merupakan relawan bencana alam. Adapun kesamaannya yaitu sama sama menggunakan kuantitatif dan variabel Y yaitu penyesuaian diri.

5. Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, dan Nur Ainiyah telah melakukan penelitian pada 2020 yang di terbitkan oleh jurnal Wahana Konseling, No 1 Vol 5. Dengan judul “*Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan tingkat regulasi diri. Hasil penelitian tersebut adalah semakin tinggi regulasi diri remaja santri baru maka akan semakin baik penyesuaian dirinya.<sup>15</sup>

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah variabel X menggunakan regulasi diri dan objek yang digunakan merupakan santri baru pondok sedangkan penelitian ini menggunakan Resiliensi sebagai variabel X dan objeknya merupakan relawan bencana alam. Persamaan dari penelitian tersebut adalah menggunakan metode kuantitatif.

## **F. Definisi Istilah/ Operasional**

Untuk menghindari adanya kesalahan, kesulitan dan kesesatan dalam penelitian maka diperlukan adanya definisi operasional dari variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini, adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri

---

<sup>15</sup> Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, Nur Ainiyah., *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja*, (Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam, Vol. 2, No. 2, 2020). Hlm. 42-51

dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan. Aspek-aspek penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri dari Albert dan emmons, yaitu *self knowledge* dan *self insight*, *objectivity* dan *self acceptance*, *self development* dan *self control*, *satisfaction*.<sup>16</sup>

## 2. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan guna menanggapi secara produktif serta sehat pada saat dihadapkan dengan suatu permasalahan, yang dibutuhkan guna pengelolaan tekanan hidup dalam keseharian. Resiliensi akan diukur menggunakan angket residensi berdasarkan 7 aspek menurut Reivich dan Shatte yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimisme*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Data mengenai resiliensi dapat diketahui dari perolehan skor hasil pengisian angket bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula resolusi yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani., (2012), "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan", *Jurnal Psikologi Pitutur*, Volume 1, No 1.

<sup>17</sup> Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. Resiliensi Psikologis, Jakarta, Kencana, 2018 hal 56