

MEMBANGUN POLA KOMUNIKASI KELUARGA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI ANAK PASCA BENCANA

Jusmiati

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu

Email: jusmiati@iainpalu.ac.id

Abstract:

This paper aims to elaborate family communication patterns in increasing resilience of children after disasters. A number of studies have stated that children are the most vulnerable victims of mental disorders, and have unstable resilience after a disaster. However, the writings there still revolve around the importance of disaster mitigation education since, no one has touched on the importance of family communication patterns in increasing children's resilience. This paper addresses this problem through content analysis of a number of primary sources of books and journals. The results of this study indicate that there are two effective patterns of family communication to build and increase resilience of children after a disaster. First, pluralistic communication is characterized by children's independence in making decisions. Second, consensus communication, which is a pattern of communication that is built on the principle of openness between parents and children, but the final decision is still determined by parents. Both patterns are very effective in building self-confidence, empathy and responsibility which are the characteristics of a strong child.

Keywords: Resilience, Family Communication, Disasters, Children

Abstrak:

Tulisan ini bertujuan mengelaborasi pola komunikasi keluarga dalam meningkatkan resiliensi anak pasca bencana. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa anak adalah korban yang paling rentan mengalami gangguan mental, dan memiliki ketangguhan yang labil pasca bencana. Namun tulisan yang ada masih berfokus pada pentingnya pendidikan mitigasi bencana sejak, belum ada yang menyinggung pentingnya pola komunikasi keluarga dalam meningkatkan

resiliensi anak. Tulisan ini menjawab persoalan tersebut melalui analisi konten terhadap sejumlah sumber primer berupa buku dan jurnal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada dua pola komunikasi keluarga yang efektif untuk membangun dan meningkatkan resiliensi anak pasca bencana. Pertama, komunikasi pluralistic yang ditandai dengan kemandirian anak dalam mengambil keputusan. Kedua, komunikasi consensus, yaitu pola komunikasi yang dibangun dengan asas keterbukaan antara orang tua dan anak, namun keputusan akhir tetap ditentukan oleh orang tua. Kedua pola tersebut sangat efektif dalam membangun kepercayaan diri, rasa empati dan tanggungjawab yang merupakan ciri anak yang tangguh.

Kata Kunci: Resiliensi, Komunikasi keluarga, Bencana, Anak.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang berada pada kawasan rawan bencana. Bencana alam bisa datang tiba-tiba dan tidak terduga. Banjir, tanah longsor, gempa, tsunami dan likuifaksi yang banyak terjadi akhir-akhir menjadi bukti hal tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa bencana alam yang banyak menimpa beberapa kawasan di Indonesia berdampak besar kepada masyarakat, baik secara materi maupun psikis. Banyak orang yang mengalami kerugian ekonomi, kerusakan property, kematian, seperti di Lombok dan Palu beberapa bulan yang lalu. Di saat yang sama, masyarakat juga mengalami gangguan emosional dan psikologis yang menyebabkan mereka susah beranjak dari kondisi keterpurukan pasca bencana.¹

Dalam temuan Enrenreich² menyatakan bahwa anak-anak adalah korban bencana yang paling besar di tengah masyarakat. Carolyn dalam penelitiannya menyatakan bahwa bencana alam menyebabkan beberapa kerugian pada anak yang bisa berdampak jangka panjang. Kerugian tersebut bisa berupa memburuknya kesehatan

¹Chatarina Rusmiyati, "PENANGANAN DAMPAK SOSIAL PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA MERAPI (Sosial Impact of Psychological Treatment Merapi Disaster Victims)", *Informasi*, Vol. 17, No. 02 Tahun 2012, hlm. 97-110.

² John H.Ehrenreich. *Coping With Disaster Aguidebook To Psychosocial Intervention*. 2010, hlm.26.

fisik yang disebabkan oleh luka atau terbunuh, kekurangan gizi akibat pasokan makanan yang berkurang, dan kesehatan mental karena anak-anak kehilangan orang-orang yang dicintai, melihat orang tua stress, kehilangan tempat tinggal, tempat bermain, dan sekolah. Selain itu, bencana juga bisa menyebabkan gangguan pendidikan anak.³ Selain itu, bencana yang terjadi secara tiba-tiba menyebabkan anak-anak memberikan respon cemas dan ketakutan. Kondisi ini berdampak pada gangguan psikologis mereka. Ketika anak-anak menyaksikan langsung orang tuanya mengalami penderitaan dan ketidakberdayaan ketika bencana alam terjadi menjadi pengalaman buruk secara mental. Selain itu, reaksi negative dan respon kurang tepat dari orang tua dalam menyikapi ketakutan anak membuat kondisi mental mereka semakin buruk. Hal itu diperparah kecenderungan orang tua yang berada dalam tekanan, menilai kesalahan dan kemunduran perilaku anaknya sebagai perilaku yang dibuat-buat.⁴ Dalam kondisi inilah anak-anak menjadi korban yang paling rentang mengalami gangguan psikologis dan susah untuk memiliki harapan masa depan yang lebih baik.

Terkait dengan itu, sejumlah penelitian telah dilakukan oleh pakar terkait dengan pendampingan anak korban bencana alam agar tetap memiliki ketangguhan jiwa dan mampu keluar dari kondisi negative yang dialaminya. Di antaranya, Rahmat Taufik, dkk⁵ menyatakan bahwa diperlukan pengembangan masyarakat yang memiliki kemampuan mengorganisasi, belajar dan beradaptasi dalam menghadapi bencana. Sementara Lori Peka, dalam temuannya, menyarankan agar cepat menyatukan anak dengan orang tua dan pengasuh setelah bencana, serta melibatkan anak-anak dalam kegiatan pemulihan diri sendiri dan orang lain setelah bencana.⁶

Dari sekian banyak penelitian, belum ada yang secara khusus menyinggung peran komunikasi orang tua dalam meningkatkan ketahanan (resiliensi) anak pasca bencana. Padahal komunikasi keluarga merupakan salah satu factor yang mempengaruhi

³ Carolyn Kaosky, "Journal Impacts of Natural Disaster on Children", *Journal the future of children*. 2016. Vol. 26, No. 1, hlm. 72. *Children and Climate Change (SPRING 2016)*, pp. 73-92

⁴ Kaosky, Journal Impact,

⁵ Rahmat Taufik dan Eka Susanti dan Dyah Siti S, dan Elin Nurlina. *Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir di Dayeuhkolo, Kabupaten Bandung, Jawa Barat*. Jurnal Psikologi 2014, Vol.6 No.11, hlm.74

⁶ Lori Peak. *Children and Disasters: Understanding Vulnerability, Developing Capacities, and Promoting Resilience – An Introduction*. 2008, hlm. 17-18

resiliensi,⁷ dan di saat yang sama komunikasi merupakan elemen penting dari resiliensi itu sendiri sebagaimana yang dikatakan oleh P.H. Longstaf & Sung-Un Yang.⁸ Dalam konteks ini, melalui analisis konten terhadap sejumlah sumber primer, penelitian ini akan melengkapi dan melanjutkan penelitian yang telah ada dan focus pada permasalahan akademik yaitu mengelaborasi peran penting komunikasi orang dalam meningkatkan resiliensi anak pasca bencana.

MENDEFINISIKAN KOMUNIKASI EFEKTIF

Komunikasi berasal dari bahasa latin *communico* yang artinya membagi, dalam arti membagi gagasan, ide, atau pikiran; *communication* dalam Bahasa Inggris, *communicate* dari bahasa Belanda. *Comminocatio* dalam bahasa latin berasal dari kata *communis* yang artinya sama. Sama di sini artinya sama dalam makna.⁹ Komunikasi akan berlangsung dengan baik apabila selama ada kesamaan makna komunikator dan komunikan.¹⁰ Komunikasi bertujuan untuk menyampaikan pesan dari satu pihak kepada pihak lain. Sebagai media, komunikasi menggunakan symbol-simbol yang dijadikan sarana untuk menyampaikan pesan.¹¹

Ada lima alasan umum mengapa manusia berkomunikasi, yaitu; komunikasi untuk 1) mempengaruhi orang lain; 2) membangun dan mempertahankan hubungan antarpersonal; 3) memperoleh berbagai pengetahuan; 4) membantu orang, dan; 5) komunikasi untuk bermain.¹²

Dalam konteks ini, komunikasi akan menjadi suatu proses yang dapat mengantarkan manusia untuk mengaktualisasikan diri agar tercapai cita-citanya. Tidak

⁷ Leaila Noorafshan a dan Bahram Jowkarb dan Farideh Sadat Hosseinic. Effect of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84 (2013) 900 – 904

⁸ P.H. Longstaf dan Sung-Un Yang. *Communication Management and Trust: Their Role in Building Resilience to “Suprises” Such as Natural Disasters, Pandemic Flu, and Terrorism*. 2008. hlm 3.

⁹ Darlis, “Tafsir Ayat Komunikasi; Dari Komunikasi Qur’ani Menuju Dakwah Humanis”, *Rausyan Fikir*, Vol. II, No. 1, Januari-Juni 2015, hlm. 51-73.

¹⁰ Nina W. Syam. *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Medika. 2016, hlm. 35

¹¹ Bambang S. Maa’rif, *Psikologi Komunikasi Dakwa Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Medika. 2015, hlm. 39

¹² Alo Liliweri, *Komunikasi Antar-Personal*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. 2015, hlm 5

seorangpun dapat hidup tanpa menggunakan simbol-simbol, baik bahasa, lambang, isyarat verbal, maupun nonverbal atau perilaku. Verbal bersifat ujaran, pesan-pesan yang menantikan kehidupan yang berguna bagi lingkungan. Nonverbal mengarah pada gesture, baik yang bersifat ekspresi wajah maupun gerak badan pada umumnya. Sedangkan *behavioral* menjadi suatu perilaku atau tindak tanduk manusia dengan kesadarannya untuk melakukan suatu aktivitas yang bermakna bagi kehidupan.¹³

Komunikasi akan efektif apabila pesan-pesan yang disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain diterima dengan baik, sesuai dengan maksud disampaiakannya pesan tersebut, dan dapat melahirkan suatu tindakan yang sesuai dengan yang diharapkan oleh penyampai pesan.¹⁴ Sehingga komunikasi efektif merupakan standar yang harus dicapai oleh para komunikator dalam berbagai bidang kehidupan sosial, karier, dan profesi. Efektivitas komunikasi memiliki jangkauan yang luas dan berdampak bagi seseorang untuk mencapai cita-cita serta harapan yang diinginkannya. Kondisi tersebut perlu dicermati dengan baik dan mendapat respon yang baik pula.¹⁵

POLA KOMUNIKASI KELUARGA

Keluarga merupakan suatu sistem yang terdiri dari sekelompok orang yang saling berhubungan satu sama lain. Komunikasi yang dilakukan dalam keluarga adalah suatu proses pertukaran arti dan bahwa keluarga dapat mengembangkan kapasitasnya sebagai wadah saluran emosi bagi anggotanya.¹⁶ Komunikasi yang terbangun di dalam keluarga biasanya bersifat spontan, cepat dan saling melakukan intrupsi satu sama lain. Mereka membicarakan hal-hal yang penting yang berorientasi pada tugas serta keluarga yang solid biasanya juga membicarakan hal-hal kecil. Komunikasi itu sangat penting,

¹³ Liliweri, *Komunikasi*, hlm. 5

¹⁴ Liliweri, *Komunikasi*, hlm. 5

¹⁵ Liliweri, *Komunikasi*, hlm. 5

¹⁶ Lestari Nurhajati dan Damayanti Wardyaningrum. 2010. *Komunikasi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Perkawinan di Usia Remaja. Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI PRANATA SOSIAL, Vol. 1, No. 4*

tidak hanya menyelesaikan masalah tetapi juga sebagai pengakuan bahwa orang-orang dalam keluarga saling memelihara, menjaga dan menyayangi.¹⁷

Bentuk relasi dan komunikasi keluarga meliputi dimensi kehangatan dan control,¹⁸ percakapan dan konformitas.¹⁹ Di satu sisi orang tua diharapkan dapat memberikan kehangatan kepada anak sehingga anak merasa nyaman bersama keluarga dan menjadi tempat untuk mengemukakan segala hal yang menjadi perasaan dan pemikirannya. Namun di sisi lain, orang tua juga menjalankan fungsi kontrol terhadap tindakan dan pemikiran anak, sehingga anak akan memiliki arahan yang tepat dalam menjalani kehidupannya. Fungsi kontrol sendiri terbagi menjadi dua yaitu kontrol terhadap perilaku (*behavior control*) dan kontrol terhadap psikologis (*psychological control*). Kontrol perilaku meliputi peraturan yang ditetapkan dalam keluarga dan batasan-batasan yang boleh dilakukan oleh anak. Sedangkan kontrol psikologis meliputi hal-hal yang terkait dengan pengendalian emosi, dan pemikiran-pemikiran yang menurut anggapan orang tua boleh dilakukan oleh anak.²⁰

Koerner, Fitzpatrick, (2002) mengemukakan bahwa kombinasi dari dimensi komunikasi tersebut membentuk pola komunikasi keluarga yang terbagi menjadi empat pola yakni;²¹

Consensus. Pada tipe konsensual, anggota keluarga sangat sering melakukan percakapan, namun juga memiliki kepatuhan yang tinggi. Keluarga tipe ini suka sekali ngobrol bersama, tetapi pemegang otoritas keluarga, dalam hal ini orang tua adalah

¹⁷ Adrian DuPlessis VanBreda. "Resilience Theory: A Literature Review with Special Chapters on Deployment Resilience in Military Families & Resilience Theory in Social Work", 2001, hlm. 73

¹⁸ Lestari Nurhajati dan Damayanti Wardyaningrum. 2010. *Komunikasi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Perkawinan di Usia Remaja. Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI PRANATA SOSIAL, Vol. 1, No. 4*

¹⁹ F. Ascan Koerner & Fitzpatrick Mary Anne (2002) Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation, *Annals of the International Communication Association*, 26:1, 36-65, DOI: [10.1080/23808985.2002.11679010](https://doi.org/10.1080/23808985.2002.11679010)

²⁰ Lestari Nurhajati, *Komunikasi*,

²¹ Leaila Noorafshan a dan Bahram Jowkarb dan Farideh Sadat Hosseinic. Effect of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84 (2013) 900 – 904

pihak yang membuat keputusan. Keluarga jenis ini menghargai komunikasi secara terbuka, namun tetap menghendaki kewenangan orang tua yang jelas. Orang tua kemudian membuat keputusan, tetapi keputusan itu tidak selalu sejalan dengan keinginan anak-anaknya, namun mereka selalu berupaya menjelaskan alasan keputusan itu agar anak-anak mengerti alasan suatu keputusan.²²

Pluralistik. Keluarga dengan tipe pluratistis sangat sering melakukan percakapan, namun memiliki kepatuhan yang rendah. Anggota keluarga sering sekali berbicara secara terbuka, tetapi sering sekali orang dalam anggota keluarga membuat keputusannya masing-masing. Orangtua tidak merasa perlu mengontrol anak-anak mereka karena setiap pendapat dinilai berdasarkan pada kebaikannya, yaitu pendapat mana yang terbaik, dan setiap orang turut serta dalam pengambilan keputusan.²³

Protection. Tipe protektif, yaitu keluarga yang jarang melakukan percakapan, namun memiliki kepatuhan yang tinggi, jadi terdapat banyak sifat patuh dalam keluarga, tetapi sedikit komunikasi. Orang tua dari tipe keluarga ini tidak melihat alasan penting mengapa mereka harus menghabiskan banyak waktu untuk berbicara atau ngobrol, mereka juga tidak melihat alasan mengapa mereka harus menjelaskan keputusan yang telah mereka buat, karena alasan inilah orangtua atau suami istri semacam ini dikategorikan sebagai terpisah (*separate*) dalam hal orientasi perkawinannya.²⁴

Laissez-faire. Tipe keluarga yang jarang melakukan percakapan dan juga memiliki kepatuhan yang rendah disebut dengan *laissez-faire*, lepas tangan dengan keterlibatan rendah. Anggota keluarga dari tipe ini tidak terlalu peduli dengan apa yang dikerjakan anggota keluarga lainnya dan tentu saja mereka tidak ingin membuang waktu untuk membicarakannya. Suami istri dari tipe keluarga ini cenderung memiliki orientasi perkawinan campuran (*mixed*), artinya mereka tidak memiliki skema yang sama yang menjadi dasar bagi mereka untuk berinteraksi. Mereka memiliki orientasi yang merupakan kombinasi dari orientasi terpisah dan independen atau kombinasi lainnya.²⁵

²² Lestari Nurhajati *Komunikasi*,

²³ Lestari Nurhajati *Komunikasi*,

²⁴ Lestari Nurhajati *Komunikasi*,

²⁵ Lestari Nurhajati *Komunikasi*,

Sementara menurut Kumar, komunikasi efektif dalam keluarga dapat diketahui dengan adanya hal-hal sebagai berikut; yaitu 1) keterbukaan (*openess*) yang ditandai dengan kehadiran individu memiliki keinginan untuk terbuka dengan orang lain dalam berinteraksi; 2) empati, yaitu merupakan perasaan individu yang merasakan sama seperti yang dirasakan orang lain tanpa harus secara nyata terlibat dalam perasaan ataupun tanggapan orang tersebut, dukungan membantu seseorang lebih bersemangat dalam melakukan aktifitas serta meraih tujuan yang diinginkan; 3) perasaan positif, yakni dimana individu mempunyai perasaan positif terhadap apa yang sudah dikatakan orang lain terhadap dirinya, dan terakhir 4) kesamaan yakni individu dengan orang lain dalam hal berbicara dan mendengarkan.²⁶

RESILIENSI

Resiliensi berasal dari bahasa latin “*resilio*” yang berarti “*bounce back*” atau melambung kembali, yang merefleksikan kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi mental yang relative stabil dalam menghadapi kesulitan²⁷. Hal itu senada dengan Wiwin Hendriani,²⁸ yang mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Dengan demikian, istilah resiliensi digunakan merujuk pada kondisi individu yang relative baik meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan, ketakutan, dan stress.²⁹ Beberapa ahli mengemukakan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai factor individual, sosial dan lingkungan yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosi negative ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan,³⁰ mampu beradaptasi terhadap perubahan dan stress,³¹ mampu bangkit dari kondisi yang

²⁶ Ditha Prasanti. Perubahan Media Komunikasi Dalam Pola komunikasi Keluarga di Era Digital. Jurnal Commed Vol. 1. No.1. Agustus 2016

²⁷ Rahmat Taufik dan Eka Susanti dan Dyah Siti S, dan Elin Nurlina. hlm.75

²⁸ Wiwin Hendriani. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. 2018, hlm 22

²⁹ Michela Rutter. *Implication of Resilience Concepts for Scientific Understanding*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1094: 1–12 (2006). C 2006 New York Academy of Sciences. doi: 10.1196/annals.1376.00

³⁰ Wiwin Hendriani, *Resiliensi*, hlm 24

³¹ Michele M. Tugade and Barbara L. Fredrickson. *Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences*. J Pers Soc Psychol. 2004 February ; 86(2): 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320.

mengancam dan tidak menyenangkan³² serta merupakan kemampuan bertahan dengan baik dalam kondisi yang kesulitan.³³

Berbeda dengan definisi di atas, Ruther (2006) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan konsep ketahanan individu yang mengacu kepada kemampuan untuk bertahan pada kondisi yang penuh resiko, kesulitan, dan stress.³⁴ Ruther dalam konteks ini lebih menekankan pada aspek kondisi jiwa yang tertekan. Berbeda halnya dengan Lazarus dan Richardson, keduanya lebih melihat resiliensi itu pada aspek kemampuan adaptasi. Seperti dalam perkataan keduanya bahwa resiliensi sebagai koping efektif dan adaptasi positif terhadap stressor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh factor protektif,³⁵ sehingga seseorang dapat bangkit dari keterpurukan. Seseorang yang resilien akan berusaha menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stress dengan kemampuan yang dimiliki³⁶.

Parkins, Caldwell, dan Damon mengemukakan bahwa resiliensi bukanlah sifat yang menetap di dalam diri seseorang, namun merupakan hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dan kekuatan dalam diri individu.³⁷ Damon (1998) dan Everall (2006) menyampaikan resiliensi bukan dilihat sebagai sifat yang menetap pada diri individu, namun sebagai hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu, tidak dilihat sebagai atribut yang pasti atau keluaran yang spesifik namun sebaliknya sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu.³⁸

³² Ann S. Masten. *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. *American Psychologist Journal*. 2001, hlm 228

³³ Ann S. Masten And Jelena Obradovic. *Competence And Resilience in Development*. New York Academic Of Science. 2006, hlm 14

³⁴ TAMBUNAN, Syafrianto. SENI ISLAM TERAPI MURATTAL ALQURAN SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, [S.l.], v. 14, n. 1, p. 75-89, dec. 2018. ISSN 2442-2207. Available at: <<http://almishbahjurnal.com/index.php/al-mishbah/article/view/111>>. Date accessed: 06 feb. 2020. doi: <https://doi.org/10.24239/al-mishbah.Vol14.Iss1.111>.

³⁵ Wiwin Hendriani. *op.cit*, hlm 22

³⁶ *ibid*

³⁷ Wiwin Hendriani. *op.cit*, hlm 23

³⁸ Erlina Listyanti Widuri. *Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Humanitas*, Vol. IX No.2 Agustus 2012, hlm 148-156

Berikut rangkuman defenisi resiliensi dari beberapa ahli,³⁹

| Ahli | Defenisi |
|------------------------|---|
| Rutter (1987) | Hasil dari upaya mengelola beberapa resiko (hal-hal yang tidak menyenangkan, hambatan, persoalan, dan konflik,dsb) dan bukan dari upaya menghindari resiko tersebut. |
| Lazarus (1993) | Koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. |
| Egeland, dkk (1993) | Kapasitas untuk berhasil dan beradaptasi, berfungsi secara positif atau kompeten, khususnya ketika berhadapan dengan situasi/kondisi yang beresiko tinggi, stress kronis, trauma, dan sebagainya. |
| Garnezy (1994) | Keterampilan, kemampuan, pengetahuan, dan insight yang terakumulasi sepanjang waktu, dan tampak sebagai kekuatan individu untuk menghadapi berbagai macam tantangan atau kesulitan. |
| Fonagi, dkk (1995) | Kondisi perkembangan yang normal di bawah kondisi-kondisi sulit. |
| Werner (1995) | Hasil perkembangan yang baik pada individu dengan status yang beresiko tinggi, kondisi yang sembuh dari trauma karena adanya kompetensi yang menetap dan /berkelanjutan ketika di bawah stress. |
| Kaplan, dkk (1996) | Kapasitas untuk mempertahankan kemampuan untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan. |
| Wolin dan Wolin (1999) | Proses berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, masalah atau penderitaan. |
| Grotbert (1999) | Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. |

³⁹ Wiwin Hendriani. *op.cit*, hlm 24-26

| | |
|---------------------------------|--|
| Luthar, dkk (2000) | Proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi yang sulit, mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan. |
| Reivict dan Shatte (2002) | Kemampuan individu untuk merespon kondisi <i>adversity</i> atau trauma yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif. |
| Richardson (2002) | Proses koping terhadap stressor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh factor protektif. |
| Heavy Rannerdan Marshall (2003) | Kapasitas manusia yang natural untuk mengarahkan pada kehidupan yang baik. |
| Greene, dkk (2003) | Kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasi diri, atau kapasitas untuk memelihara kondisi (diri) agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor dalam hidup. |
| Ungar (2004) | Kapasitas individu untuk tetap sehat di tengah-tengah kondisi yang secara kolektif dipandang sulit dan menekan. |
| Meichenbaum (2008) | Proses interaktif kompleks yang melibatkan karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas. |

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi antara kekuatan individu, dan lingkungan yang menghasilkan kekuatan untuk bangkit dan pulih dari kesulitan, stress dan keterpurukan.

KOMPONEN RESILIENSI

Semua individu memiliki kesempatan dan kemampuan untuk menjadi resilien, belajar bertahan dan beradaptasi pada kondisi yang tidak menyenangkan atau stress. Adapun komponen resiliensi individu terdiri yakni *I have*, *I am*, dan *I can*. Ketiga komponen tersebut saling berinteraksi kemudian menentukan resiliensi individu.⁴⁰

⁴⁰ H. Grotberg. *Countering Depression With The Five Building Blocks of Resilience*. *Reaching today's Youth* 4 (1, Fall): 66-72

1. *I have* adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial dari lingkungan sesuai dengan persepsi dan pemaknaan individu. Sumber *I have* yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi adalah:⁴¹
 - a. Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (*trust*)
 - b. Struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah.
 - c. Model-model peran
 - d. Dorongan seseorang untuk mandiri (autonomi)
 - e. Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.
2. *I am* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi di dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi adalah:⁴²
 - a. Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang
 - b. Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain.
 - c. Mampu merasa bangga terhadap diri sendiri
 - d. Memiliki tanggungjawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tidakannya.
 - e. Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.
3. *I can* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri sendiri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari:⁴³
 - a. Kemampuan dalam berkomunikasi
 - b. Pemecahan masalah
 - c. Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls-impuls
 - d. Kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain

⁴¹ Wiwin Hendriani. *Resiliensi*, hlm 44-46.

⁴² Wiwin Hendriani. *Resiliensi*, hlm 44-46.

⁴³ Wiwin Hendriani. *Resiliensi*, hlm 44-46.

e. Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan

Grothberg mengemukakan bahwa ketiga komponen *I have (external support)*, *I am (internal support)*, dan *I can (interpersonal and problem solving skills)* akan mempengaruhi perilaku individu menjadi relative stabil, dengan respon-respon yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi.⁴⁴

Hal yang berbeda diungkap oleh Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa ada tujuh factor komponen resiliensi yaitu:⁴⁵

1. Regulasi emosi yakni kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan
2. Pengendalian impuls yakni kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri,
3. Optimis yakni kepercayaan individu pada dirinya bahwa ia mampu mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.
4. Analisis kasual merujuk pada individu untuk mengidentivikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi,
5. Empati merupakan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda emosional dan psikologis orang lain.
6. Efikasi diri, keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan.
7. Reaching out merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan serta kemalangan yang menimpa.

RESILIENSI ANAK PASCA BENCANA

Beberapa ahli mengemukakan bahwa anak-anak menunjukkan dampak bencana dua kali lipat.⁴⁶ Hal ini disebabkan karena anak-anak melihat orang-orang yang dicintainya terluka, meninggal, dan tidak berdaya. Selain itu, anak-anak juga kehilangan

⁴⁴ H. Grotberg. *Countering Depression With The Five Building Blocks of Resilience*. *Reaching today's Youth* 4 (1, Fall): 66-72

⁴⁵ Wiwin Hendriani. *Resiliensi*, hlm. 51

⁴⁶ John H.Ehrenreich. *Coping With Disaster Aguidebook To Psychosocial Intervention*. 2010, hlm.25

tempat tinggal, tempat bermain, serta rutinitas yang berubah secara cepat. Sering kali orang tua dan orang dewasa disekitar anak memberikan respon yang tidak tepat terhadap reaksi anak-anak. Mereka mengira bahwa anak-anak tidak terpengaruh oleh adanya bencana. Padahal sesungguhnya hal itu adalah salah.

Ketika terjadi bencana, anak-anak adalah individu yang paling rentan mendapat kerugian. Ketidak mampuan mereka mengekspresikan emosi dan pikirannya semakin memperparah situasi. Sehingga dikatak bahwa anak adalah orang yang mendapat efek bencana dua kali lipat dari orang dewasa. Sebagian anak merespon bencana dengan wajar, namun sebagian lainnya merespon bencana dengan tidak wajar. Adapun respon ketidakwajaran tersebut sebagai berikut:⁴⁷ anak takut berpisah dari orang tua, mengalami gangguan tidur, terbatasnya ekspresi emlsi, menarik diri dari lingkungan, atau mungkin kehilangan keterampilan yang telah dia kuasaia seperti *toilet training*, cepat marah, agresif, pembangkang, hingga kenakalan remaja.⁴⁸ Apabila hal tersebut tidak tertangani dengan baik hingga dewasa, maka kemungkinan kelak anak akan mengalami trauma kronis atau desensitisasi defensive. Mereka tampak dingin, tidak sensitive, kurang mampu mengepresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁹

Anak-anak yang merespon bencana secara wajar disebut sebagai anak yang resilien atau tangguh. Resiliensi pada anak adalah kemampuan anak untuk mengatasi dan menghindari kondisi yang membuat cemas, menekan, menakutkan, dan tidak menyenangkan yang mereka alami. Kemampuan tersebut membuat anak terhindar dari kesengsaraan psikologis, kesulitan akademis, dan kenakalan remaja akibat ketidak mampuan mengatasi kesulitan dan kecemasan.⁵⁰ Anak membutuhkan orang lain untuk membantunya menjadi anak yang tangguh.

Sumber resiliensi pada anak adalah dukungan sosial dari lingkungan sehingga anak merasa dicintai dan diterima (*I have*), keyakinan akan dirinya bahwa dia mampu (*I am*) yang di dalamnya termasuk bangga terhadap diri sendiri, memiliki empati, optimis,

⁴⁷ John H.Ehrenreich. *Coping*, hlm. 25

⁴⁸ John H.Ehrenreich. *Coping*, hlm. 25

⁴⁹ John H.Ehrenreich. *Coping*, hlm. 25

⁵⁰ Adrian DuPlessis VanBreda, *Resilience Theory: A Literature Review with Special Chapters on Deployment Resilience in Military Families & Resilience Theory in Social Work*. 2001. hlm.9

bertanggungjawab, merasa memiliki harapan dimasa depan, dan keterampilan sosial dan interpersonal (*I can*) yang membatu anak memecahkan masalah, mengelolah perasaan dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.⁵¹ Untuk menjadi tangguh, anak-anak tidak perlu memiliki semua komponen, namun saja komponen juga tidak cukup. Seorang anak bisa saja memiliki harga diri yang tinggi, namun jika dia tidak mampu berkomunikasi atau memecahkan masalah dan tidak memiliki dukungan dari lingkungan, maka dia juga tidak akan bisa tangguh.⁵²

Berdasarkan hasil penelitian, adapun factor-faktor yang bisa menghadirkan resiliensi pada anak yaitu:⁵³

1. Anak memiliki kepribadian yang ramah, terbuka, kooperatif, dan disenangi oleh teman-temannya. Perilaku mereka tenang, terbuka, dan baik. Sejak bayi mereka selalu mendapatkan perhatian positif dari orang lain.
2. Anak-anak memiliki *bounding*/ikatan yang baik dengan ibunya dan juga pengasuhnya (nenek, kakak, dan keluarga lainnya)
3. Anak-anak memiliki role model sebagai teladan yang baik dan positif
4. Ibu mereka memiliki pekerjaan tetap di luar rumah
5. Anak-anak selalu dilibatkan dalam kegiatan rumah tangga yaitu kehadirannya dibutuhkan untuk membantu
6. Ada batasan yang jelas antara subsistem dalam keluarga
7. Mereka aktif, baik hati, mandiri dan senang disayangi
8. Memiliki kecerdasan minimal rata-rata
9. Tidak berpisah dari ibunya pada satu tahun pertama kehidupannya
10. Tidak memiliki saudara kandung sebelum usia dua tahun

⁵¹ Grotberg. A guide to Promotion Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections Number 8 Bernard van Leer Foundation, 1995*

⁵² Grotberg. A guide,

⁵³ Adrian DuPlessis VanBreda, 2001. Resilience Theory: A Literature Review with Special Chapters on Deployment Resilience in Military Families & Resilience Theory in Social Work hlm.9

11. Mereka sekolah di sekolah yang guru memberikan umpan balik kepada siswa, memuji siswa bagi yang memiliki tugas baik, memberi siswa kepercayaan dan tanggungjawab, menyediakan kegiatan luar sekolah, dan guru merupakan teladan.
12. Mereka memiliki harga diri yang tinggi, pengawasan orang tua yang baik, memiliki coping stress yang baik, mampu bernegosiasi dan memecahkan masalah.
13. Percaya pada kemampuan diri, memiliki keterampilan interpersonal yang baik, lokus internal yang baik, tidak impulsive, menikmati sekolah dan memiliki pandangan positif tentang hidup, beriman dan memaknai kehidupan positif.
14. Mereka mengetahui kapan waktu meminta bantuan dan dukungan.

PERAN KOMUNIKASI KELUARGA TERHADAP RESILIENSI ANAK PASCA BENCANA

Anak-anak yang berada di daerah bencana menjadi korban mengalami kerugian dua kali lipat dari orang dewasa. Hal ini disebabkan karena mereka melihat secara langsung kejadian bencana yang menghancurkan tempat tinggal mereka dan merenggut orang-orang yang mereka kasih. Tidak hanya itu, anak juga mengalami secara langsung luka fisik pada diri mereka serta menyaksikan sekolah dan tempat bermain mereka hancur secara cepat. Anak-anak juga melihat orang-orang dewasa yang ada di sekitar mereka mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang seharusnya menjadi tumpuan dan tempat mereka berlindung.

Untuk melewati masa sulit tersebut, anak membutuhkan bantuan dari orang dewasa yang ada di lingkungannya. Selain makanan dan tempat tinggal, anak-anak membutuhkan cinta dan kepercayaan, harapan, rasa aman, persahabatan. Di saat yang sama mereka juga membutuhkan dukungan yang penuh kasih sayang dan keyakinan pada diri sendiri. Aspek-aspek tersebut menjadi kunci pembangun resiliensi mereka ketika mengalami keputusasaan, khususnya pasca bencana.⁵⁴

Pada dasarnya, anak yang menjadi korban bencana terbagi dalam dua kemungkinan. Ada anak yang mampu melewati fase-fase sulit tersebut dengan tegar dan

⁵⁴ Grotberg. *A guide to Promotion Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections Number 8 Bernard van Leer Foundation, 1995*

semakin kuat, namun ada juga yang mengalami kegagalan dan semakin terpuruk. Kemampuan untuk bertahan hidup dan memiliki kekuatan sangat ditentukan oleh factor dalam diri serta dukungan dari luar diri, apakah itu keluarga maupun lingkungan sekitar. Anak yang merasa dicintai dan diterima (*I have*) dan adanya keyakinan dalam dirinya bahwa dia mampu (*I am*) sangat memiliki peluang untuk memiliki ketangguhan yang lebih dibanding anak yang tidak memiliki hal tersebut. Terlebih lagi jika anak tersebut memiliki kemampuan interpersonal (*I can*) sebagai kemampuan memecahkan masalah yang dihadapi, mengelolah perasaan dan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Kemampuan tersebut dapat dilihat pada anak yang memiliki kepercayaan diri, harapan besar serta semangat yang ditunjukkan dalam menjalani kehidupan pasca bencana berlangsung, serta yang tidak kalah penting adalah kemampuan sosial anak yang ditunjukkan bersama dengan anak-anak yang lain.

Dalam penelitian terdahulu menyatakan bahwa anak tidak mudah memiliki ketangguhan/resiliensi pasca bencana. Ia membutuhkan bantuan orang dewasa untuk mengajarkan dan menuntun mereka menjadi kuat. Salah satu cara orang dewasa menuntun anak untuk memiliki resiliensi yaitu dengan membangun komunikasi yang efektif. Dalam pada itu, komunikasi dapat dikatakan efektif jika mengandung prinsip keterbukaan (*openess*), empati, dukungan meraih tujuan yang diinginkan, perasaan positif, dan prinsip kesamaan.

Untuk mencapai komunikasi yang efektif tersebut, keluarga diharuskan menerapkan beberapa pola komunikasi sebagaimana yang telah dirumuskan oleh Fitzpartrick sebelumnya. Namun demikian, dalam konteks membangun resiliensi anak pasca bencana, di antara empat pola komunikasi yang dikemukakan Fitzpatrick, hanya dua pola komunikasi yang bisa menstimulasi munculnya resiliensi pada anak, yakni pola komunikasi pluralistik dan pola komunikasi konsensus.

Pola komunikasi pluralistik merupakan pola komunikasi keluarga yang menekankan asas keterbukaan bagi seluruh anggota keluarga dalam berkomunikasi. Orang tua dan anak saling terbuka dan saling mendengarkan satu sama lain. Keluarga dengan pola komunikasi ini sering sekali ngobrol bersama namun orang tua sadar untuk tidak selalu mengambil keputusan untuk anak mereka. Orang tua sadar dan terbuka

menerima pemikiran anak serta melibatkan anak dalam pengambilan keputusan keluarga. Orang tua meyakini bahwa dalam pendapat dan sudut pandang anak, selalu ada nilai-nilai kebaikan.

Ketika berhadapan dengan masalah atau kondisi yang menekan, mengancam dan tidak menyenangkan seperti bencana, keluarga berdiskusi untuk mencapai solusi. Orang tua memberi kesempatan kepada anak untuk mengemukakan pendapat, isi hati, dan mengepresikan emosinya. Sebelum anak diminta untuk mengambil keputusan atas penyelesaian masalahnya, terlebih dahulu orang tua memberikan masukan berupa umpan balik ke anak, namun tetap keputusan terakhir penyelesaian masalah kembali kepada anak yang memutuskan.

Dalam pola komunikasi keluarga seperti ini, orang tua sebagai figure otoritas mengajarkan anak-anak untuk menghargai komunikasi keluarga dan mandiri dalam bersikap. Dengan demikian anak akan melatih kemampuan interpersonal dan keterampilan sosial (*I can*). Selain itu, anak-anak juga akan mengembangkan rasa percaya diri, optimis, dan tanggung jawab (*I am*), juga mengembangkan rasa dihargai, disayangi, dan dibutuhkan (*I have*).

Sedangkan pola komunikasi consensus adalah pola komunikasi keluarga yang menekankan orang tua dan anak untuk saling sepakat, terbuka untuk berkomunikasi serta saling mendengar pendapat satu sama lain. Keluarga dengan pola komunikasi seperti ini suka sekali *ngobrol* bersama, tetapi orang tua adalah pihak yang membuat keputusan. Keluarga jenis ini sangat menghargai komunikasi secara terbuka, namun tetap menghendaki kewenangan orang tua yang jelas. Orang tua kemudian membuat keputusan, tetapi keputusan itu tidak selalu sejalan dengan keinginan anak-anaknya. Meskipun demikian, orang tua selalu berusaha menjelaskan dan memberi pengertian pada anak agar anak-anak mengerti alasan suatu keputusan.

Keluarga dengan pola komunikasi consensus ketika dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang tidak menyenangkan seperti bencana, keluarga berusaha mencari solusi penyelesaian masalah bersama. Orang tua sebagai figure otoritas memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mengutarakan apa yang mereka rasakan dan inginkan. Anak-anak didengarkan dan diberi kesempatan untuk mengemukakan

gagasan-gagasan solusi terhadap masalah yang anak hadapi. Orang tua lalu memberi umpan balik terhadap gagasan tersebut dan juga mengambil keputusan pemecahan masalah yang tepat. Agar tidak membuat anak kecewa dan merasa tidak dihargai, orang tua selalu memberi penjelasan atas keputusan yang di ambil dengan harapan anak bisa mengerti dan memahami keputusan orang tua.

Dengan pola komunikasi consensus, maka anak merasa orang tua selalu hadir bersama dirinya, ia diterima, keluhannya didengarkan dan merasa mendapat perhatian (*I have*), selaian itu, anak juga mengembangkan kemampuan sosial dan interpersonalnya dengan mengemukakan ide-ide yang menjadi dasar pertimbangan orang tua dalam mengambil keputusan (*I can*).

Pada kedua pola komunikasi di atas, pola komunikasi pluralistic dapat menghadirkan ketiga komponen resiliensi yakni *I have*, *I am* dan *I can* dalam diri anak, sedangkan pola komunikasi consensus menghadirkan dua komponen resiliensi yakni *I have* dan *I can*. Kesemua komponen akan mempengaruhi perilakunya menjadi relative stabil dan menghasilkan respon-respon yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi.

PENUTUP

Sebagai korban yang paling besar mengalami tekanan dan gangguan psikologis ketika gempa terjadi, anak-anak perlu mendapat perhatian serius dari orang tua dan para pemerhati anak dalam menjaga stabilitas psikologis dan resiliensi mereka. Salah satu pintu awal yang perlu dilakukan oleh orang tua adalah membangun komunikasi efektif yang ditandai oleh keterbukaan, kepekaan, empati dan kesamaan. Untuk itu, terdapat dua pola komunikasi efektif yang harus dilakukan kepada anak ketika bencana terjadi, pola komunikasi pluralistic dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk menentukan sikap dan mengambil keputusan sendiri, dan kedua adalah pola consensus, yaitu tetap meminta pandangan anak, namun keputusan akhir tetap ditentukan oleh orang tua setelah mendengar pandangan anak. Kedua pola itu dapat membantu dan mengstimulasi rasa percaya diri anak, penerimaan diri, empati yang pada gilirannya sifat tersebut membentuk dan membangun ketangguhan (resiliensi) pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang S. Maa'rif, B.S. 2015. *Psikologi Komunikasi Dakwa Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Medika, 2015.
- Kaosky, Carolyn. Journal artikel Impacts of natural disaster on children. *Journal the future of children*. Vol. 26, No. 1, Children and Climate Change (SPRING 2016), pp. 73-92)
- Rusmiyati, Chatarina. "PENANGANAN DAMPAK SOSIAL PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA MERAPI (Sosial Impact of Psychological Treatment Merapi Disaster Victims)", *Informasi*, Vol. 17, No. 02 Tahun 2012, h. 97-110.
- Darlis, "Tafsir Ayat Komunikasi; Dari Komunikasi Qur'ani Menuju Dakwah Humanis", *Rausyan Fikir*, Vol. II, No. 1, Januari-Juni 2015, h. 51-73.
- Prasanti, Ditha. "Perubahan Media Komunikasi Dalam Pola komunikasi Keluarga di Era Digital". *Jurnal Commed* Vol. 1. No.1. Agustus 2016
- Ehrenreich, J.H., *Coping With Disaster Aguidbook To Psychosocial Intervention (revised edition)*. 2001.
- F. Ascan Koerner & Fitzpatrick Mary Anne (2002) Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation, *Annals of the International Communication Association*, 26:1, 36-65, DOI: [10.1080/23808985.2002.11679010](https://doi.org/10.1080/23808985.2002.11679010)
- Grotberg. A guide to Promotion Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections Number 8 Bernard van Leer Foundation, 1995*
- Grotberg. H. Countering Depression With The Five Building Blocks of Resilience. *Reaching today's Youth* 4 (1, Fall): 66-72
- Grotbert, 1999 dalam Dr. Wiwin Hendriani, M.Si dalam buku Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar. PranadaMedia Group. Jakarta Timur:2018

- Nurhajati, Lestari dan Damayanti Wardyaningrum. 2010. *Komunikasi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Perkawinan di Usia Remaja. Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI PRANATA SOSIAL, Vol. 1, No. 4*
- Liliweri, A. *Komunikasi Antar-Personal*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2015.
- Peak, Lori. "Children and Disasters: Understanding Vulnerability, Developing Capacities, and Promoting Resilience – An Introduction". *Journal Children, Youth and Environments* 18(1), 2008.
- Masten, A.S. (2001). "Competence and Resilience in Development." *New York Academy of Science*, 2006, 1094: 13-27.
- Masten, A.S. (2001). "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development." *American Psychologist*, Maret 2001, 53 (3), 227-238.
- Noorafshan, L. a & Bahram Jowkarb & Farideh Sadat Hosseinic. Effect of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Social and Behavioral Sciences* 84 (2013) 900 – 90
- P.H. Longstaf & Sung-Un Yang (Communication Management and Trust Their Role in Building Resilience to "Surprises" Such As Natural Disasters, Pandemic Flu, and Terrorism. *Ecology & society* 13 (1):3 2008)
- Rutter, M. Implication of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Ann. N.Y. Acad. Sci. 1094: 1–12 (2006). C 2006 New York Academy of Sciences. doi: 10.1196/annals.1376.00*
- Tambunan, Syafrianto. Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, [S.l.], v. 14, n. 1, p. 75-89, dec. 2018
- Tugade, M.M.. and Fridricson, B.L. (2004). "Resilience Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experience. " *Journal of Personality And Social Psychologi*. Vol 86., No. 2, J Pers Soc Psychol. 2004 February ; 86(2): 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320.

VanBreda, A.D. 2001. *Resilience Theory: A Literature Review with Special Chapters on Deployment Resilience in Military Families & Resilience Theory in Social Work*

Widuri, E.L. "Regulasi Emosi dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama". *Humanitas*, Vol. IX No.2 Agustus 2012, h. 148-156