



# JURNAL MUDABBIR

## (Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

### Makna Resiliensi Anggota UKM Gymnastik dalam Menghadapi Tekanan: Studi Fenomenologi

Yuslih Maulida<sup>1</sup>, Najwa Salsabil Bahri<sup>2</sup>, Efna Nur Aisyah<sup>3</sup>, Rahmadhani Dwi Muryani<sup>4</sup>,  
Lufi Maulidta Wulanda<sup>5</sup>, Siti Hikmah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: [yuslihmaulida@gmail.com](mailto:yuslihmaulida@gmail.com)<sup>1</sup>, [najwabahri03@gmail.com](mailto:najwabahri03@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[efnuraisyah14@gmail.com](mailto:efnuraisyah14@gmail.com)<sup>3</sup>, [rahmadhanidm11@gmail.com](mailto:rahmadhanidm11@gmail.com)<sup>4</sup>, [lufimaulidta45@gmail.com](mailto:lufimaulidta45@gmail.com)<sup>5</sup>

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengungkapkan makna resiliensi anggota UKM Gymnastik dalam menghadapi berbagai tekanan seperti cedera, tuntutan latihan, dan beban akademik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap lima partisipan yang dipilih secara purposive sampling. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dimaknai sebagai proses dinamis untuk tetap bertahan, bangkit, dan melanjutkan latihan meskipun menghadapi berbagai tekanan fisik, mental, maupun emosional melalui empat aspek utama, yaitu: (a) kemampuan menghadapi perubahan dan tantangan, ditunjukkan dengan kemampuan bangkit dari cedera dan mengelola emosi; (b) dukungan keluarga dan sosial yang menjadi sumber motivasi dalam menghadapi tekanan; (c) spiritualitas yang membantu menenangkan diri dan memberikan kekuatan mental; dan (d) tujuan hidup yang mendorong anggota tetap konsisten dalam latihan dan tanggung jawab akademik. Secara keseluruhan, resiliensi anggota UKM Gymnastik terbentuk melalui pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan nilai-nilai yang mereka anut.

**Kata Kunci:** Resiliensi, Komunitas, Tekanan

## ABSTRACT

*This study aims to understand and reveal the meaning of resilience among Gymnastics student club members in dealing with various pressures such as injuries, training demands, and academic burdens. This study used a qualitative method with a phenomenological approach through in-depth interviews with five participants selected using purposive sampling. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and verification. The results indicate that resilience is defined as a dynamic process of persisting, recovering, and continuing training despite facing various physical, mental, and emotional pressures through four main aspects: (a) the ability to face change and challenges, demonstrated by the ability to recover from injury and manage emotions; (b) family and social support as a source of motivation in dealing with pressure; (c) spirituality that helps calm the mind and provides mental strength; and (d) a life purpose that encourages members to remain consistent in training and academic responsibilities. Overall, the resilience of Gymnastics student club members is formed through personal experiences, social support, and the values they embrace.*

**Keywords:** Resilience, Community, Pressure

## PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis penting yang dimiliki individu untuk menghadapi situasi yang menekan, terutama dalam aktivitas fisik dan mental yang menuntut seperti olahraga. Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Senam di universitas tidak hanya dituntut untuk berprestasi optimal, tetapi juga untuk mempertahankan intensitas latihan, risiko cedera, tekanan kompetisi, dan hubungan sosial dalam kelompok. Oleh karena itu, situasi ini memicu dan menciptakan pengalaman yang menekan yang berpotensi memengaruhi motivasi, kesejahteraan psikologis, dan keterlibatan anggota dalam komunitas olahraga kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh resiliensi terhadap motivasi belajar dan partisipasi anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Gymnastik di Universitas Negeri Semarang.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Alfatika & Pramono, 2025) Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi sulit dengan cara yang konstruktif dan sehat, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan menjelajahi pengalaman baru serta mengembangkan sikap positif setelah menghadapi tantangan. Sedangkan menurut *American Psychological Association (APA)* Resiliensi merupakan proses dan hasil dari adaptasi yang sukses terhadap pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta penyesuaian terhadap tuntutan eksternal dan internal. Hal ini sejalan juga yang disampaikan oleh Connor dan Davidson yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan (Nashori & Saputro, 2021).

Menurut Reivich dan Shatte, terdapat tujuh aspek resiliensi, yakni: (a) pengendalian emosi, (b) pengendalian dorongan mendadak, (c) sikap optimis, (d)

analisis sebab akibat, (e) empati, (f) percaya pada kemampuan diri, dan (g) menjangkau orang lain (Irianto et al., 2021). Sedangkan menurut Connor dan Davidson (dalam Nashori & Saputro, 2021), ada empat aspek yang dapat membentuk resiliensi individu, yaitu (a) kemampuan individu untuk menghadapi perubahan dan tantangan, (b) dukungan dari keluarga dan sosial, (c) spiritualitas, dan (d) memiliki tujuan hidup. Studi menunjukkan bahwa tekanan latihan yang tidak terkontrol dapat memperparah kelelahan mental, meningkatkan risiko burnout, dan mengurangi komitmen terhadap Latihan (Goodger et al., 2007). Dalam konteks ini, resiliensi bukan hanya kemampuan individu, melainkan sebuah proses psikososial yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan komunitas dan dukungan sosial di sekitarnya (Ungar, 2011).

Berbagai penelitian sebelumnya mengenai resiliensi atlet cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif, berfokus pada faktor-faktor atau tingkat resiliensi secara statistik (Alfatika & Pramono, 2025; Azzahra, 2017; Mufidah, 2017; Septiani & Fitria, 2016). Namun, kajian mengenai makna resiliensi dari pengalaman subjektif, khususnya dalam komunitas olahraga seperti UKM, masih sangat terbatas bahkan belum ada. Maka dari itu, pendekatan komunitas relevan digunakan karena resiliensi tidak hanya ditentukan oleh sifat individu, melainkan dipengaruhi oleh dukungan sosial, keterikatan kelompok, dan norma kebersamaan dalam komunitas. Sejalan dengan penelitian (Lubis et al., 2024), yang menunjukkan bahwa dalam konteks sosial, resiliensi mencakup kemampuan untuk berkolaborasi, menciptakan jaringan dukungan, serta memperkuat keterampilan yang dapat membantu individu dan kelompok untuk tetap tangguh menghadapi tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama mengenai bagaimana anggota UKM Gymnastik memahami resiliensi saat menghadapi berbagai tekanan yang muncul. Hal ini diperluas melalui penelusuran terkait Pengalaman tekanan yang dihadapi, pengalaman mereka dalam proses pemulihan atau bangkit dari tantangan, serta elemen-elemen yang mereka anggap berperan dalam membangun ketahanan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan mengungkapkan makna resiliensi pada unit kegiatan mahasiswa gymnastic dalam menghadapi tekanan. pendekatan fenomenologi ini digunakan untuk mengetahui bagaimana makna resiliensi pada mahasiswa UKM Gymnastic dalam menghadapi tekanan selama proses perkuliahan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 5 mahasiswa UKM Gymnastic. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan purposive sampling, dengan kriteria sudah mengikuti UKM minimal 6 bulan dan aktif mengikuti kegiatan UKM Gymnastic.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara ini bertujuan untuk menggali secara lebih komprehensif pengalaman, perasaan, dan makna yang dirasakan oleh mahasiswa dalam resiliensi dalam menghadapi tekanan. peneliti menjadi instrumen utama dalam pengumpulan data, dibantu dengan pedoman wawancara sebagai acuan dalam menjaga fokus pembahasan.

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan, mengikuti tahapan analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman, yaitu:

1. Data reduction (reduksi data), menyaring dan merangkum data mentah hasil wawancara untuk menemukan tema-tema utama yang relevan.
2. Data display (penyajian data), menyusun data secara sistematis dalam bentuk uraian naratif agar mudah dipahami dan dianalisis.
3. Conclusion drawing/verification (penarikan kesimpulan dan verifikasi) – menarik makna dari data yang telah diolah dan memverifikasinya dengan data lain agar hasilnya valid dan konsisten.

Proses analisis dilakukan secara terus-menerus sehingga data dianggap jenuh, yaitu ketika tidak ditemukan lagi informasi baru yang signifikan dari hasil wawancara. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai resiliensi dalam menghadapi tekanan pada mahasiswa UKM Gymnastic.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Aspek Resiliensi	Temuan Wawancara	Kutipan Wawancara
Kemampuan menghadapi perubahan dan tantangan	Semua partisipan mengalami tantangan berupa cedera fisik, tuntutan organisasi, dan tekanan performa. Meskipun pada awalnya muncul frustrasi, rasa takut, dan keinginan menyerah, partisipan mampu beradaptasi dan tetap melanjutkan aktivitas.	"Waktu saya cedera... kayaknya tidak tercapai, mau menyerah." "Goal tinggi tapi kemampuan belum sampai... jadi emosi sendiri."
Dukungan keluarga dan sosial	Seluruh partisipan menyatakan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, pelatih, atau pembina sangat membantu proses bertahan dan mengatasi tekanan. Dukungan ini hadir dalam bentuk validasi emosional, arahan, dan motivasi.	"Pastinya orang tua... meyakini saya ada jalan lain." "Biasanya saya langsung koordinasi sama pembina untuk cari solusi."

Spiritualitas	Spiritualitas digunakan sebagai strategi coping untuk mengelola tekanan emosional. Bentuknya berupa doa, ibadah, atau afirmasi positif. Spiritualitas membantu peserta merasa lebih tenang, terarah, dan mampu mengendalikan emosi.	"Kalau lagi struggle... salah satunya ya berdoa." "Kalau mindset-nya jelek, hasilnya jelek... Bismillah harus bisa."
Memiliki tujuan hidup	Semua partisipan memiliki tujuan jangka panjang terkait karier, prestasi olahraga, atau pendidikan. Tujuan ini menjadi sumber motivasi utama untuk tetap bertahan meskipun menghadapi hambatan.	"Sekarang fokus ke PON 2028... mau bawa beregu naik podium." "Tujuan saya jadi wasit PON dan lulus tepat waktu."

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota UKM Gymnastik, memaknai resiliensi sebagai proses dinamis untuk tetap bertahan, bangkit, dan melanjutkan latihan meskipun menghadapi berbagai tekanan fisik, mental, maupun emosional. Resiliensi terbentuk dari kemampuan individu menghadapi tantangan seperti cedera, penurunan performa, tekanan waktu, dan beban akademik. Dalam proses ini dukungan dari keluarga, teman sebaya dan pelatih menjadi faktor pendukung yang penting yang membantu mereka merasa mampu dalam menghadapi tekanan. Selain itu, resiliensi juga dimaknai sebagai spiritualitas yang membantu individu menenangkan diri, menemukan makna, serta mempertahankan harapan ketika menghadapi kondisi yang sulit. Tujuan hidup menjadi sumber motivasi jangka panjang bagi anggota UKM Gymnastik agar tetap konsisten dan tidak mudah menyerah. Dengan demikian, resiliensi bagi mereka bukan hanya sekedar kemampuan dalam menghadapi tekanan, tetapi juga proses berkelanjutan yang dibangun melalui pengalaman, dukungan, nilai spiritual, dan orientasi tujuan.

Penemuan ini ditegaskan kembali dalam jurnal "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis" yang menempatkan spiritualitas dan kemampuan adaptif dalam perubahan sebagai unsur penting dari resiliensi mahasiswa (Azzahra, 2017). Dengan begitu, respon subjek menunjukkan bahwa resiliensi mereka memang terbentuk secara dinamis melalui faktor psikologis, sosial, dan spiritual sebagaimana yang telah dikonsepskan dalam literatur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Reivich dan Shatté (dalam Alfatika & Pramono, 2025) yang menyebutkan bahwa resiliensi terdiri dari kemampuan dalam mengatur emosi, impuls, optimis, analisis sebab-akibat, empati, efikasi diri, dan dukungan sosial. Dalam penelitian lain juga menjelaskan bahwa optimisme, regulasi emosi, dan kemampuan seseorang mencari bantuan merupakan komponen yang kuat dari resiliensi (Irianto et al., 2021; Ulfah & Laura, 2020). Kemampuan tersebut terlihat ketika para anggota UKM menggunakan dukungan sosial dan spiritualitas sebagai cara mengelola tekanan. Mereka memiliki tujuan jangka Panjang yang dapat membuat mereka merasa termotivasi sesuai dengan aspek

dukungan sosial dan efikasi diri dalam teori tersebut. Hal itu menjadi tanda bahwa resiliensi anggota UKM Gymnastik merupakan kemampuan adaptif yang tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dapat berkembang melalui pengalaman individu dalam menghadapi tekanan, dukungan lingkungan, dan nilai-nilai yang diyakini individu. Resiliensi mereka berkembang karena adanya interaksi antara kekuatan internal seperti motivasi, tujuan, dan spiritualitas dan faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan UKM, dan pola pembinaan.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa resiliensi dapat terbentuk dari kombinasi faktor eksternal dan internal. Sejalan dengan temuan penelitian yaitu resiliensi tidak hanya kemampuan untuk bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga merupakan kekuatan internal dan eksternal yang mendorong remaja agar dapat berkembang menjadi individu yang kuat, adaptif, dan (Illiyin et al., 2026; Protektif & Remaja, 2017; Ramadhani & Nur, 2025). Pada faktor internal disini mencakup pola pikir, kemampuan mengatur diri, dan bagaimana seseorang menyelesaikan masalah. Sedangkan pada faktor eksternal mencakup lingkungan yang suportif, hubungan individu dengan orang-orang terdekat, dan rasa kekeluargaan dalam organisasi. Dalam UKM Gymnastik faktor internal dapat terlihat dari tujuan hidup serta keyakinan diri setiap anggota, sedangkan faktor eksternal muncul dari dukungan keluarga, teman, dan pelatih. Dukungan sosial dan spiritualitas juga merupakan faktor yang paling kuat dalam membangun resiliensi anggota UKM Gymnastik. Ketika para anggota mengalami cedera, stress, atau masalah jadwal, dukungan dari keluarga dan teman sangat berpengaruh pada motivasi mereka. Selain itu, spiritualitas dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu memaknai situasi sulit sehingga mereka lebih mudah untuk bangkit kembali (Gelgel, 2025; Nasution, 2025; Sukadana, 2025). Dari aspek tujuan hidup, setiap anggota UKM Gymnastik memiliki tujuan dan cita-cita yang kuat, seperti mengikuti PON 2028, menjadi pelatih yang baik, dan lulus dengan tepat waktu. Dengan tujuan tersebut membuat mereka tetap fokus dan semangat meskipun sedang mengalami masa sulit.

Hasil Penelitian ini muncul karena anggota UKM Gymnastik berada dalam lingkungan Latihan yang penuh dengan tuntutan fisik maupun psikologis, sehingga aspek-aspek resiliensi menurut menurut Connor dan Davidson berkembang secara natural. Cedera, beban akaedemik, serta tekanan kompetisi membuat mereka terbiasa menerima perubahan dan mengembangkan kompetensi personal. Selain itu, budaya sosial Indonesia yang menekankan kekeluargaan dan nilai spiritual menjadikan dukungan sosial dan religiusitas sebagai coping yang paling dominan. Hal ini sejalan dengan penelitian Zahro et al.,(2021) dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan religiusitas terhadap resiliensi, dimana dukungan sosial berpengaruh sedikit lebih besar dibandingkan religiusitas. Dan tujuan hidup yang jelas juga mendorong mereka tetap gigih meskipun menghadapi hambatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dari setiap anggota UKM Gymnastik dapat berkembang ketika mereka dapat menghadapi berbagai

tekanan. Hal ini sesuai dengan pendapat dari McCubin (dalam Azzahra, 2017) dalam salah satu jurnalnya yang menyebutkan bahwa resiliensi muncul sebagai proses adaptasi dari individu yang telah melewati berbagai masa-masa sulit. Dengan kata lain, pengalaman mereka selama mengikuti Latihan dan organisasi justru membentuk kemampuan mereka dalam beradaptasi. Penelitian ini menegaskan bahwa model resiliensi pada mahasiswa yang mengikuti UKM Gymnastik perlu memasukkan aspek spiritualitas dan dukungan sosial sebagai komponen inti. UKM Gymnastik perlu menyediakan lingkungan pelatihan yang supportif termasuk pendampingan emosional, sistem *peer support*, dan pelatihan manajemen emosi. Pelatih juga perlu menerapkan pendekatan dan mengutamakan validasi emosional. Selain itu, Kampus juga dapat menyediakan layanan konseling berbasis psikologi olahraga untuk membantu mahasiswa yang mengikuti UKM Gymnastik mengelola tekanan Latihan dan akademik. Langkah-langkah ini penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptif subjek tidak hanya dapat dikembangkan secara Latihan fisik, tetapi juga melalui lingkungan sosial dan emosional yang stabil.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi anggota UKM Gymnastik terbentuk melalui empat aspek utama, meliputi kemampuan menghadapi tantangan, dukungan keluarga dan sosial, spiritualitas, serta tujuan hidup. Keempat aspek tersebut saling melengkapi dan berperan penting dalam membantu anggota saat sedang menghadapi cedera, tekanan dari latihan, beban akademik, serta tuntutan organisasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dari anggota UKM Gymnastik berkembang melalui interaksi antara faktor internal, yaitu motivasi, regulasi emosi, pola pikir, dan tujuan hidup serta faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial, lingkungan UKM, serta pembinaan oleh pelatih. Sehingga proses adaptasi mereka berlangsung secara dinamis.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan makna resiliensi berdasarkan pengalaman subjektif dari para anggota UKM Gymnastik melalui pendekatan fenomenologi. Penelitian ini memberikan pandangan baru bahwa spiritualitas dan dukungan sosial merupakan aspek paling dominan dalam pembentukan resiliensi mahasiswa atlet yang sekaligus menunjukkan bahwa tujuan hidup jangka panjang berfungsi sebagai salah satu faktor pendorong ketangguhan dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini menambah kontribusi literature resiliensi pada konteks komunitas olahraga kampus yang sebelumnya lebih banyak diteliti dengan pendekatan kuantitatif.

Meski demikian, penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan. Meliputi, jumlah partisipan yang sedikit dan berasal dari satu jenis UKM yang membuat hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi secara luas. Penggunaan data wawancara juga

membuka peluang subjektivitas karena bergantung pada kejujuran dan kemampuan naratif dari partisipan. Selain itu, penelitian ini belum membandingkan resiliensi dengan UKM atau cabang olahraga lain sehingga variasi karakter resiliensi antar komunitas belum dapat dijabarkan secara komprehensif.

## REFERENSI

- Alfatika, Z. A., & Pramono, R. B. (2025). Hubungan antara Problem solving dan Achievement goal orientation dengan resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan ( JISBG )*, 13(2), 364–377.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap distres Psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 80–96.
- Gelgel, I. P. (2025). Membangun Kesadaran Spiritual dalam Era Modern. *Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana*, 3(2), 109–123.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport : A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, 21, 127–151.
- Illiyin, S. T., Winingsih, E., & Naqiyah, N. (2026). Resiliensi Psikososial Mahasiswa dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home. *Inovasi : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5(1), 861–868.
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Lubis, A. hayati, Firman, & Netrawati. (2024). RESILIENSI : Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1203–1208. <https://doi.org/10.47233/jpds.v2i3>
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara Dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa bidikmisi dengan mediasi efikasi. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68–74.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi* (Cetakann1 ed.). Universitas Islam Indonesia.
- Nasution, D. (2025). Spiritualitas pribadi sebagai sumber Pemulihan Psikologis pada Individu dengan Stress Berat. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 309–316.
- Protektif, F., & Remaja, D. A. N. R. (2017). Ancaman, Faktor Protektif, Aktivitas, dan Resiliensi Remaja: Analisa berdasarkan Tipologi Sosiodemografi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(1), 47–58.
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja : Studi Literatur. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 122–133.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stress pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- Sukadana, gusti ngurah. (2025). Spiritualitas Sebagai Resiliensi Dalam Krisis Pribadi Dan



- Sosial. *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology*, 3(2), 76–89.
- Ulfah, K., & Laura, S. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 3(2), 167–178.
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Zahro, E. bonafia, Mardiana, D., Aulia, H., & Khodijah, U. S. (2021). Pengaruh Religiusitas dan dukungan Sosial terhadap Resiliensi Keluarga Terdampak Covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), 275–292.