



# Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)  
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines  
URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

## Pelatihan Resiliensi Untuk Menurunkan Perceived Stress Selama Masa Pandemi Covid-19

**Marina Pristiarawati, Alvina Prameswari, Hartanti Hartanti.**  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

---

### Article History

Received : 19 Mei 2021

Revised : 04 Agustus 2021

Accepted : 14 Agustus 2021

### How to cite this article (APA 6<sup>th</sup>)

Pristiarawati, M., Prameswari, A., & Hartanti, H. (2021). Pelatihan Resiliensi Untuk Menurunkan Perceived Stress Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psychocentrum Review*, 3(2), 218–226. DOI: 10.26539/pcr.32632.

The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.32632>

### Correspondence regarding this article should be addressed to:

Pristiarawati, M., Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia, E-mail: [s154119519@student.ubaya.ac.id](mailto:s154119519@student.ubaya.ac.id)

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Pristiarawati, M., Prameswari, A., & Hartanti, H. (2021)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

## Pelatihan Resiliensi Untuk Menurunkan *Perceived Stress* Selama Masa Pandemi Covid-19

Marina Pristiarawati<sup>1</sup>, Alvina Prameswari<sup>2</sup>, Hartanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

---

**Abstract.** The COVID-19 pandemic that its first case in Indonesia found in March 2020 urged society to adapt to a new lifestyle. Offline meetings were restricted to avoid the transmission of COVID-19, therefore, online meetings have become a new lifestyle presently. This process of adapting to online's lifestyle happens universally in such workplaces and educational institutions of kindergartens to colleges. This sudden adaptation makes society experience some pressure which also affects an individual's stress and wellbeing. Teachers at one of the special needs schools in Sidoarjo, Indonesia, experience stress due to the pressures they had while adapting to online teachings. Resilience training is given as an intervention to help teachers decrease their level of stress. The training is scheduled for 3 (three) days and holds 6 (six) sessions via Zoom Meeting. The data result is analyzed using Wilcoxon differentiate test for resilience and perceived stress scores before and after the training. The result shows a difference between resilience and perceived stress scores before and after the training session with a significance score of 0,005 ( $p < 0,05$ ). This result concludes that resilience training can decrease the level of perceived stress that the teachers experienced.

---

**Keywords:** *resilience; perceived stress; training*

Correspondence author: Marina Pristiarawati, [s154119519@student.ubaya.ac.id](mailto:s154119519@student.ubaya.ac.id), Surabaya, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Pendahuluan

Pada akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan adanya wabah virus baru yang bernama Coronavirus Disease 19 atau biasa disebut dengan COVID-19. COVID-19 ini merupakan sebuah virus menular yang disebabkan oleh adanya Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Kasus pertama COVID-19 di Indonesia ditemukan pada bulan Maret 2020 yang menyebabkan Indonesia melakukan pembatasan terhadap segala aktivitasnya baik dalam bidang pemerintahan, pendidikan, perdagangan, dan sebagainya (WHO, 2020). Peraturan yang ditetapkan oleh Kementerian Republik Indonesia terkait Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020 menyebutkan bahwa pembatasan yang dilaksanakan di Indonesia dilakukan dengan mengurangi kegiatan yang melibatkan kerumunan manusia dalam skala besar, kewajiban untuk menggunakan masker dan menjaga jarak dengan orang lain khususnya di tempat umum dan ramai, serta melaksanakan kegiatan seperti belajar mengajar hingga bekerja secara daring atau *online* dari rumah (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Kegiatan daring sudah diterapkan di Indonesia sejak akhir bulan Maret 2020 dan salah satunya dilaksanakan oleh SLB X yang terletak di Sidoarjo, Indonesia. SLB X melakukan kegiatan belajar mengajarnya secara daring sejak bulan Maret 2020 untuk mencegah adanya

penyebaran COVID-19 khususnya pada kluster pendidikan. Pada awalnya, pemerintah di Indonesia menetapkan pembatasan hanya akan dilaksanakan selama beberapa minggu dengan melihat perkembangan dari penyebaran COVID-19 di Indonesia. Melihat penyebaran COVID-19 yang semakin melebar luas membuat Indonesia kemudian melakukan pembatasan dalam skala besar menjadi berbulan-bulan.

Pembatasan yang akhirnya dilaksanakan selama berbulan-bulan ini kemudian membuat guru-guru dan wali murid merasakan bahwa pembelajaran yang dilaksanakan secara daring menjadi kurang efektif, terlebih hal ini diterapkan pada anak-anak berkebutuhan khusus yang tidak sepenuhnya memahami tentang bahaya dari COVID-19 ini. Sehingga pada bulan September, SLB X memutuskan untuk kembali membuka sebagian kelasnya meskipun tidak secara penuh dan masih diselingi dengan kelas secara daring. Dibukanya sebagian kelas pada SLB X ini dipilih karena guru-guru yang merasakan adanya kesulitan untuk mengajar anak berkebutuhan khusus secara daring. Meski begitu, dibukanya sebagian kelas secara *offline* ternyata tidak sepenuhnya menyelesaikan permasalahan yang ada. Hal ini justru menimbulkan permasalahan baru dimana beberapa guru merasakan adanya beban tugas yang berubah dan dinilai memberatkan beberapa guru khususnya guru-guru terapi yang harus memberikan terapi kepada murid-muridnya. Permasalahan yang dialami oleh guru di SLB X seperti kesulitan dalam menyampaikan materi yang tidak bisa dilakukan secara maksimal karena jam belajar yang menjadi lebih sedikit, serta adanya desakan dari orang tua atau walimurid untuk membuka kelas tatap muka secara penuh seperti biasa karena orangtua merasa tidak sanggup untuk mendampingi anak-anak mereka sekolah secara daring dari rumah.

Melalui hasil analisis kebutuhan (*training needs analysis*), ditemukan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh guru-guru di SLB X, diantaranya adalah guru-guru merasa dirinya kurang mampu dalam melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang saat ini sedang dihadapi. Perubahan tersebut meliputi kegiatan belajar mengajar yang terbiasa dilaksanakan secara tatap muka, namun saat ini harus dilakukan secara daring membuat guru-guru memiliki beban tugas yang lebih berat dibandingkan dengan sebelumnya. Selain itu, guru-guru merasa kurang mampu mengatur waktu dengan baik ketika melaksanakan kegiatan belajar mengajar karena beberapa guru perlu untuk datang langsung ke rumah murid-murid untuk memastikan muridnya dan atas permintaan walimurid. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi ini membuat guru-guru SLB X merasa dirinya tidak mampu yang menyebabkannya menjadi mudah menyerah serta putus asa dalam menjalankan tugasnya. Hal ini tentu juga berdampak pada hasil pekerjaannya yang menjadi kurang maksimal serta perasaan kurang puas dengan hasil pekerjaan yang dimiliki.

Lazarus & Folkman (1984; Sarrionandia et al., 2018) menjelaskan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya dimana individu memandang lingkungan memberikan beban yang melebihi kemampuan sumber daya yang dimilikinya hingga mempengaruhi kesejahteraannya sebagai manusia. Pengalaman yang dapat menimbulkan stres di dalam diri individu akan terus dirasakan sepanjang kehidupan. Stres yang dirasakan oleh masing-masing individu tersebut juga tidak akan sama dan tergantung dari situasi serta tahapan perkembangan saat menghadapi stres tersebut. Meski begitu, stres yang terus menerus dirasakan oleh individu akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aspek psikologis dalam diri individu tersebut (Sarrionandia et al., 2018).

Menjadi seorang pengajar disebut sebagai pekerjaan yang dapat membuat diri seseorang mengalami stres. Hal tersebut tentu saja tidak selalu benar dan bergantung pada persepsi masing-masing individu terhadap pekerjaan yang dilakukannya serta bagaimana individu dapat mengelola stres yang dialaminya ketika bekerja (Griffith et al., 1999). Stres yang umum terjadi di dalam kehidupan sehari-hari tentu akan membutuhkan sebuah cara untuk dapat mengatasinya. Masten (2001; dalam Connor & Davidson, 2003) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola stres yang dialaminya. (Rahmawati et al., 2018) menyebutkan bahwa seseorang membutuhkan kemampuan resiliensi untuk bisa mengatasi permasalahan atau stres yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari.

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan di dalam diri seseorang untuk dapat memulihkan diri dari adanya situasi tidak diinginkan yang dapat menimbulkan stres, serta dapat melindungi diri untuk terhindar dari stres itu sendiri (Sarrionandia et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Baek et al. (2010) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan sebuah dinamika di dalam diri individu dalam menunjukkan sikap yang lebih positif ketika dihadapkan pada situasi negatif seperti trauma atau stres. Resiliensi adalah bagaimana individu dapat menggunakan emosi positifnya untuk dapat “*bounce back*” atau memantulkan kembali stres yang dialaminya dengan emosi yang lebih positif di dalam dirinya. Individu yang memiliki kemampuan resiliensi di dalam dirinya dapat mengendalikan emosinya ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres tersebut (Baek et al., 2010). Reich et al. (2010) mendefinisikan resiliensi sebagai hasil dari keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan atau kesulitan yang dialaminya. Resiliensi pada masing-masing individu juga tentu saja berbeda tergantung pada karakteristik individu serta situasi atau permasalahan yang dihadapinya (Reich et al., 2010). Vinkers et al. (2020) menjelaskan bahwa seseorang akan mengalami tekanan dan kecemasan tertentu dalam menghadapi situasi tidak terduga seperti pada masa pandemi COVID-19 yang menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk dapat berkonsentrasi, berkurang produktivitasnya, dan sebagainya. Resiliensi merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat membantu individu dapat beradaptasi khususnya selama masa pandemi COVID-19 (Vinkers et al., 2020).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa resiliensi diprediksi dapat mengurangi stres yang dialami oleh individu. Hal ini juga kemudian akan diterapkan pada guru-guru di SLB X yang mengalami stres dalam menghadapi perubahan dalam pekerjaannya saat ini. Maka dari itu, pelatihan terkait resiliensi dipilih sebagai intervensi untuk dapat mengelola dan menurunkan permasalahan stres yang dialami oleh guru-guru di SLB X.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* yang menggunakan desain eksperimen *one group pretest posttest design*, dimana penelitian hanya menggunakan kelompok eksperimen dan tidak memerlukan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Peserta pelatihan terdiri atas 10 orang dengan karakteristik guru yang memiliki gelar Sarjana Pendidikan, berjenis kelamin perempuan dan hanya ada 1 (satu orang) lelaki, serta ada yang sudah menikah. Pada penelitian ini, peserta pelatihan akan diberikan pengukuran awal untuk mengetahui *baseline* atau kondisi awal terkait kemampuan resiliensi serta tingkat stres yang dialaminya. Setelah itu, peserta yang mengalami stres dan memiliki kemampuan resiliensi yang rendah akan diberikan *treatment* berupa pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres. Peserta akan kembali diukur terkait kemampuan resiliensi serta stres yang dimilikinya setelah diberikan pelatihan. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan dalam kemampuan resiliensi serta tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan resiliensi tersebut.

## Instrumen

Resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi dari artikel Connor & Davidson (2003) yang telah diadaptasi oleh Listiyandini & Akmal (2015) dan telah dibuktikan reliabilitas serta validitasnya sehingga skala tersebut dapat digunakan (Andriani & Listiyandini, 2017). Skala resiliensi ini memiliki 5 (lima) aspek yang terdiri atas (1) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan; (2) Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negative dan kuat dalam menghadapi tekanan; (3) Menerima

positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain; (4) Pengendalian diri; dan (5) Pengaruh spiritual.

Pengukuran terhadap tingkat stres yang dirasakan oleh peserta diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. PSS mengukur 3 (tiga) aspek dari stres yaitu (1) Perasaan yang tidak terduga (*feeling of unpredictability*); (2) Perasaan yang tidak terkendali (*feeling of uncontrollability*), dan (3) Perasaan mengalami beban yang berlebihan (*feeling of overloaded*).

### Prosedur

Intervensi yang diberikan berupa pelatihan resiliensi yang terbagi menjadi 6 (enam) sesi dengan total waktu 9 (sembilan) jam dan dilaksanakan selama 3 (tiga) hari dengan masing-masing 2 (dua) sesi setiap harinya. Materi yang diberikan selama pelatihan dapat dijelaskan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Materi Pelatihan**

Sesi	Materi	Keterangan
I	<i>Perceived Stress</i> & Resiliensi	Penjelasan terkait <i>perceived stress</i> , resiliensi, dan kaitan diantara keduanya
II	Menerima positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain	Sikap positif dalam menghadapi perubahan, khususnya pada masa pandemi COVID-19 yang terjadi secara tiba-tiba
III	Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negative dan kuat dalam menghadapi tekanan	Membangun kepercayaan terhadap kemampuan di dalam diri yang dimiliki, serta terhadap orang lain dalam kaitannya dengan kerjasama
IV	Pengendalian diri	Kemampuan dalam mengontrol diri dalam menghadapi berbagai macam situasi khususnya yang menghambat perkembangan dalam diri
V	Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan	Kompetensi di dalam diri dalam menghadapi situasi yang menekan dan tidak memilih untuk menyerah
VI	Pengaruh spiritual & Rencana Aksi	Rasa kebersyukuran terhadap apa yang individu miliki meskipun berada pada situasi yang menekan serta menyusun rancangan terhadap apa yang akan dilakukan berikutnya setelah mengikuti sesi pelatihan

### Analisis Data

Data yang diperoleh melalui pelatihan yang telah dilakukan, kemudian dianalisis menggunakan uji beda Wilcoxon menggunakan *software* IBM SPSS Statistics versi 20. Uji beda Wilcoxon dilakukan untuk melihat perbedaan skor sebelum diberikan pelatihan (*pretest*) dan sesudah pelatihan dilakukan (*posttest*). Berdasarkan tabel hasil analisis uji beda Wilcoxon diatas, dapat dilihat bahwa nilai hitung (*Z*) untuk skor *pretest* dan *posttest* resiliensi adalah -2.803 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor resiliensi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan resiliensi. Selain itu, nilai hitung (*Z*) untuk skor *pretest* dan *posttest perceived stress* adalah -2.814 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *perceived stress* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan resiliensi.

**Tabel 2. Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon *Pretest* dan *Posttest* Aspek Resiliensi dan *Perceived Stress***

Variabel	Nilai Z	Sig.	Keterangan
Pretest Resiliensi x Posttest Resiliensi	-2.803	0.005*	Signifikan
Pretest Perceived Stress x Posttest Perceived Stress	-2.814	0.005*	Signifikan

Keterangan: nilai  $p < 0.05$

Selain itu, analisis uji beda juga dilakukan terhadap aspek-aspek yang dimiliki oleh masing-masing variabel resiliensi dan *perceived stress*. Hasil analisis uji beda untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon *Pretest* dan *Posttest* Variabel *Perceived Stress***

Variabel	Nilai Z	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Feeling of Unpredictable</i> x <i>Posttest Feeling of Unpredictable</i>	-2.694	0.007*	Signifikan
<i>Pretest Feeling of Uncontrollable</i> x <i>Posttest Feeling of Uncontrollable</i>	-2.754	0.006*	Signifikan
<i>Pretest Feeling of Overloaded</i> x <i>Posttest Feeling of Overloaded</i>	-2.825	0.005*	Signifikan

Keterangan: nilai  $p < 0.05$

Berdasarkan tabel uji beda Wilcoxon untuk variabel *perceived stress* diatas, dapat dilihat bahwa nilai hitung (Z) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek *feeling of unpredictable* adalah -2.694 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.007 ( $p < 0.05$ ), nilai hitung (Z) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek *feeling of uncontrollable* adalah -2.754 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.006 ( $p < 0.05$ ), serta nilai hitung (Z) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek *feeling of overloaded* adalah -2.825 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan ketiga skor tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor untuk masing-masing aspek dari *perceived stress* yaitu *feeling of unpredictable*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan resiliensi untuk menurunkan *perceived stress* pada guru-guru SLB X.

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji Beda Wilcoxon *Pretest* dan *Posttest* Variabel Resiliensi**

Variabel	Nilai Z	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Kompetensi Personal</i> x <i>Posttest Kompetensi Personal</i>	-2.814	0.005*	Signifikan
<i>Pretest Percaya dan Toleransi</i> x <i>Posttest Percaya dan Toleransi</i>	-2.807	0.005*	Signifikan
<i>Pretest Penerimaan Positif</i> x <i>Posttest Penerimaan Positif</i>	-2.692	0.007*	Signifikan
<i>Pretest Pengendalian Diri</i> x <i>Posttest Pengendalian Diri</i>	-2.481	0.013*	Signifikan
<i>Pretest Pengaruh Spiritual</i> x <i>Posttest Pengaruh Spiritual</i>	-2.859	0.004*	Signifikan

Keterangan: nilai  $p < 0.05$

Berdasarkan tabel uji beda Wilcoxon untuk variabel resiliensi diatas, dapat dilihat bahwa nilai hitung ( $Z$ ) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek kompetensi personal adalah -2.814 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ), nilai hitung ( $Z$ ) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek percaya dan toleransi adalah -2.807 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ), nilai hitung ( $Z$ ) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek penerimaan positif adalah -2.692 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.007 ( $p < 0.05$ ), nilai hitung ( $Z$ ) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek pengendalian diri adalah -2.481 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.013 ( $p < 0.05$ ), serta nilai hitung ( $Z$ ) untuk skor *pretest* dan *posttest* aspek pengaruh spiritual adalah -2.859 dengan signifikansi *2-tailed* sebesar 0.004 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan skor-skor tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor untuk masing-masing aspek dari resiliensi yaitu kompetensi personal, percaya dan toleransi, penerimaan positif, pengendalian diri, serta pengaruh spiritual sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan resiliensi untuk menurunkan *perceived stress* pada guru-guru SLB X.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji beda Wilcoxon yang telah dilakukan tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh dari pelatihan resiliensi yang diberikan untuk menurunkan *perceived stress* khususnya pada guru-guru SLB X pada masa pandemi COVID-19. Hasil analisis uji beda yang telah disebutkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* untuk kedua variabel yaitu resiliensi dan *perceived stress*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta pelatihan yaitu guru-guru SLB X yang merasakan stress dalam pekerjaannya, mengalami peningkatan dalam kemampuan resiliensi yang membuatnya dapat menurunkannya stres yang dialaminya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarrionandia et al., (2018) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) dan resiliensi yang tinggi dimiliki oleh individu dapat membantu menurunkan *perceived stress* yang dialami oleh individu tersebut. Resiliensi sendiri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memulihkan diri dari adanya situasi yang membuat diri menjadi tidak nyaman. Resiliensi dapat melindungi individu dari adanya stresor yang membuat diri individu mengalami stres (Sarrionandia et al., 2018). Sehingga, memiliki kemampuan resiliensi di dalam diri dapat membantu individu mengelola serta menurunkan stres yang dialaminya.

Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McKay et al., (2018), yang menjelaskan bahwa seseorang yang tidak memiliki resiliensi di dalam dirinya cenderung akan mengalami ketidaknyamanan dalam aspek psikologis ketika menghadapi stres di kehidupannya. Individu yang memiliki kemampuan resiliensi tinggi dapat lebih memberikan pengaruh positif di dalam dirinya seperti perasaan puas terhadap kehidupannya serta dapat mengurangi stres yang dirasakannya (*perceived stress*) (McKay et al., 2018). Resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang penting dimiliki oleh seseorang untuk dapat mengelola aspek-aspek psikologis di dalam dirinya khususnya ketika menghadapi stres di kehidupannya. Seseorang yang tidak memiliki atau tidak mengoptimalkan kemampuan resiliensi di dalam dirinya tersebut, dapat cenderung mengalami stres serta tidak dapat mengelola stresnya tersebut dengan baik.

Sebelum dilaksanakan pelatihan resiliensi, guru-guru SLB X cenderung untuk memiliki resiliensi yang rendah dan mengalami tingkat stres yang tinggi karena adanya tekanan yang dialami dalam pekerjaannya khususnya selama masa pandemi COVID-19. Tingkat resiliensi yang rendah tersebut membuat guru-guru tidak mampu mengelola stres yang dialaminya dengan baik, sehingga guru-guru terus merasakan stresnya tersebut tanpa memiliki jalan keluar untuk dapat menyelesaikannya. Setelah diberikan pelatihan resiliensi untuk menurunkan *perceived stress*, guru-guru terlihat mengalami peningkatan dalam kemampuan resiliensi serta mengalami penurunan pada tingkatan stres yang dialami. Hal tersebut

membuktikan bahwa jika seseorang memiliki resiliensi yang tinggi, maka ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terprediksi, tidak terkontrol, dan juga tidak terkendali, dirinya tidak akan mengalami stres yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki resiliensi yang baik di dalam dirinya, maka dirinya akan cenderung mengalami stres yang tinggi khususnya ketika dihadapkan situasi yang memicu timbulnya stres tersebut.

Kecerdasan spiritual juga merupakan hal penting untuk dimiliki individu dalam mengelola keterampilan resiliensinya ketika mengalami stres. Khosravi & Nikmanesh (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecerdasan spiritual memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi individu dan kedua aspek tersebut memiliki hubungan yang negatif. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kecerdasan spiritual dapat mendukung meningkatnya kemampuan resiliensi individu, dimana kedua aspek tersebut juga dapat menurunkan stres yang dialami oleh diri individu (Khosravi & Nikmanesh, 2014). Kecerdasan spiritual juga dijelaskan sebagai aspek dasar individu untuk bisa bertoleransi dengan stres fisik maupun psikis yang dialaminya, meningkatkan kesejahteraan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan tertentu (Sharma et al., 2017). Keterlibatan individu dalam aktivitas yang melibatkan aspek spiritual di dalam dirinya dapat membantu meningkatkan keterampilan resiliensi yang dimiliki. Guru-guru SLB X menyebutkan dirinya selalu bersyukur dan memberikan semangat ketika murid-muridnya sedang menghadapi permasalahan tertentu. Meski begitu, guru-guru SLB X belum mencoba menerapkan kebersyukurannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, kemampuan spiritual khususnya terkait kebersyukuran diberikan untuk dapat diterapkan dalam kesehariannya. Peningkatan pada aspek spiritual terlihat paling besar dengan signifikansi sebesar 0.04 yang membuktikan bahwa guru-guru SLB X telah dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya khususnya pada aspek spiritual dengan lebih baik.

Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi individu dalam mengoptimalkan kemampuan resiliensinya ketika mengalami stres, diantaranya adalah komunikasi. Individu dapat memanfaatkan kemampuan resiliensi yang dimilikinya dengan lebih optimal ketika dirinya dapat membagikan tekanan atau permasalahan yang dialaminya dengan mengkomunikasikan permasalahannya tersebut bersama individu lain yang menghadapi situasi adaptasi yang sama (Vinkers et al., 2020). Guru-guru SLB X yang mayoritas memiliki kemampuan resiliensi rendah, serta kurang mengkomunikasikannya dengan sesama guru lainnya yang membuatnya kurang dapat mengoptimalkan kemampuan resiliensinya tersebut ketika mengalami stres dalam beradaptasi pada masa pandemi COVID-19. Hal tersebut kemudian dikembangkan ketika proses pelatihan berlangsung, dimana para guru diminta untuk berbagi terkait tekanan yang dialaminya serta cara dirinya mengelola tekanan-tekanan tersebut. Guru-guru kemudian mengungkapkan bahwa dirinya dapat menyadari jika mereka tidak sendiri dan rekan sesama guru lain juga menghadapi tekanan yang sama. Sehingga, komunikasi juga menjadi hal yang penting untuk seseorang dapat mengelola kemampuan resiliensinya dalam menghadapi stres di kehidupannya.

Setelah melihat adanya peningkatan dalam aspek *perceived stress* dan resiliensi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, peneliti kemudian melakukan *follow-up* 1 (satu) bulan setelah pelatihan diadakan. *Follow-up* dilakukan untuk melihat apakah guru-guru sebagai peserta pelatihan telah mampu untuk menurunkan stres yang dirasakannya serta meningkatkan kemampuan resiliensi yang dimilikinya. *Follow-up* dilakukan dengan melihat berdasarkan hasil pengamatan dari kepala sekolah dan koordinator guru kepada guru-guru sebagai peserta pelatihan, serta dari apa yang dirasakan oleh guru-guru secara langsung sebagai peserta pelatihan. Berdasarkan hasil pengamatan dari kepala sekolah dan koordinator guru, menyebutkan bahwa guru-guru menjadi lebih sabar dan tidak menunjukkan keluh kesahnya lagi khususnya dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya terkait pekerjaan, termasuk dalam menghadapi keluhan dari walimurid serta murid itu sendiri. Kepala sekolah dan koordinator guru juga menyebutkan bahwa guru-guru lebih dapat mengontrol dirinya khususnya ketika menghadapi situasi yang menekan seperti pekerjaan yang menumpuk dan

*deadline* yang berdekatan. Kontrol diri yang dimiliki guru-guru ini diakui kepala sekolah dan koordinator guru dapat membantu guru-guru menyelesaikan tugasnya dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selain itu, guru-guru sebagai peserta pelatihan juga menyebutkan dirinya dapat menjadi lebih tenang ketika menghadapi tantangan di pekerjaannya karena memiliki keyakinan bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluarnya. Peserta pelatihan juga menyebutkan dirinya dapat mengontrol dirinya ketika menghadapi tugas, murid, serta walimurid yang jika sebelumnya guru-guru cenderung mudah marah dan kesal, saat ini sudah menjadi lebih sabar dan tenang. Ketika pelaksanaan pelatihan, peserta juga menyebutkan dirinya memiliki keraguan dengan kemampuan yang dimilikinya dan cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang lain khususnya peserta lain. Namun saat ini, peserta pelatihan merasa dirinya lebih percaya diri dan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dalam pekerjaan.

## Kesimpulan

Hasil analisis uji beda secara statistika menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara kondisi *perceived stress* dan resiliensi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi efektif diberikan untuk menurunkan stres yang dialami oleh individu. Kemampuan resiliensi seperti kompetensi personal, rasa percaya dan toleransi, penerimaan positif terhadap adanya perubahan, pengendalian diri, serta pengaruh spiritual yang ada di dalam diri individu sangat bermanfaat untuk dapat mengelola aspek psikologis di dalam diri khususnya ketika individu mengalami stres di kehidupannya. Dengan memiliki kemampuan resiliensi yang baik, individu dapat mengelola dan menurunkan stres yang dialaminya. Selain kelima dari aspek resiliensi tersebut, komunikasi juga merupakan hal yang penting dimiliki individu untuk dapat mengelola stres yang dialaminya. Berdasarkan hasil *follow-up* yang dilakukan secara kualitatif juga menunjukkan bahwa mayoritas guru yang menjadi peserta dalam pelatihan telah mengalami perubahan terkait kemampuan mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan pada kehidupannya.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan terhadap para dosen yang telah membimbing kami dalam proses penyusunan laporan sehingga laporan ini dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada peserta pelatihan dalam penelitian ini yaitu guru-guru SLB X di Sidoarjo yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berproses bersama. Tidak lupa peneliti juga ingin mengucapakan terima kasih kepada rekan-rekan peneliti yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam hal bertukar pikiran. Semoga kebaikan-kebaikan yang telah dilakukan tersebut dapat dibalas oleh Tuhan YME.

## Referensi

- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y., & Choi, K. S. (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson resilience scale. *Psychiatry Investigation*,

- 7(2), 109–115. <https://doi.org/10.4306/pi.2010.7.2.109>
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- 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(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517–531. <https://doi.org/10.1348/000709999157879>
- Khosravi, M., & Nikmanesh, Z. (2014). Relationship of spiritual intelligence with resilience and perceived stress. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(4), 52–56.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25798174>  
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4364477>
- Listiyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi. *Conference: Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi, Agustus*.
- McKay, S., Skues, J. L., & Williams, B. J. (2018). With risk may come reward: Sensation seeking supports resilience through effective coping. *Personality and Individual Differences*, 121(April 2017), 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.030>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*, 1–28. <https://doi.org/10.4324/9781003060918-2>
- Rahmawati, B. D., & Rahmatika, R. (2018). Gambaran Tingkat Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan: Studi pada Panti Asuhan di Jakarta dan Bekasi. *Positive Psychology, Resilience, and Health-Related Quality of Life*, May.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). Handbook of adult resilience. In *Handbook of adult resilience*.  
<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc7&NEWS=N&AN=2010-10101-000>
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9(DEC), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Sharma, V., Marin, D. B., Koenig, H. K., Feder, A., Iacoviello, B. M., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2017). Religion, spirituality, and mental health of U.S. military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Journal of Affective Disorders*, 217(January), 197–204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.071>
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. J. A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003>
- WHO. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) World Health Situation Report - 1. WHO Indonesia Situation Report, 2019(March)*, 1–6.