

Strategi Problem, Emotion Focused Coping, Spiritual Teistik untuk Meningkatkan Ketangguhan Mental Sebagai Pembentuk Wellbeing

Wahyu Kurnia Saputra¹, Suciani Latif², Akhmad Harum³, Rafli Ramadan⁴, Rezki Auliah Alimuddin⁵, Muthmainnah⁶

Kata Kunci :

Problem Focused Coping;
Emotion Focused Coping;
Spiritual Teistik;
Ketangguhan Mental;
Anak Panti Asuhan;

Keywords :

Problem Focused Coping;
Emotion Focused Coping;
Theistic Spirituality;
Mental Toughness;
Orphanage Children;

Correspondensi Author

¹Bimbingan dan Konseling,
Universitas Negeri Makassar jalan
Tamalate 1, Tidung Makassar
Email: akhmad.harum@unm.ac.id

History Article

Received: 10-07-2024

Reviewed: 22-09-2024

Revised: 25-10-2024

Accepted: 27-10-2024

Published: 18-11-2024

Abstrak. Tujuan pengabdian ini (1) Mendeteksi dan mengenali penyebab rendahnya tingkat ketangguhan mental yang dimiliki mitra; (2) Melaksanakan program Strategi Problem, emotion focused coping, dan spiritual teistik yang berkontribusi pada peningkatan aspek ketangguhan mental mitra; (3) Mengurangi perilaku agresi yang telah dinormalisasi dalam kehidupan mitra. Pengabdian ini menggunakan pendekatan Strategi Problem Emotion Focused Coping yang merupakan suatu pendekatan konseling, untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pengenalan serta pengekspresian emosi yang lebih baik. Selain itu pendekatan yang digunakan juga Spiritual Teistik yang bertujuan untuk membantu mitra memahami makna serta tujuan hidup dan meningkatkan keimanannya melalui praktik-praktik keagamaan seperti berdoa, bermain, dan praktik kebaikan lainnya, karena spiritualitas memiliki andil meningkatkan ketangguhan mental mitra. Hasil pengabdian ini menunjukkan hasil yang positif dimana 11 orang (61%) mitra memiliki tingkat ketangguhan mental tinggi dan 7 orang lainnya (39%) berada pada tingkat sedang. Ketangguhan mental yang tinggi menjadi tolak ukur mitra memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yang terlihat pada perubahan perilaku mitra yang sudah mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik.

Abstract. These devotional goals are (1) Detect and recognize the causes of low levels of mental toughness that partners have; (2) Implement Problem Strategies, emotion focused coping, and theistic spiritual programs that contribute to improving aspects of partner mental toughness; (3) Reduce aggression behaviors that have been normalized in the partner's life. This service uses the Problem Emotion Focused Coping Strategy, which is a counseling approach, to increase self-confidence and better recognition and expression of emotions. In addition, the Spiritual Theistic approach is also used which aims to help partners understand the meaning and purpose of life and enhance their faith through religious practices such as prayer, play, and other good practices, as spirituality has a role in increasing the mental toughness of partners. These devotional results showed positive outcomes where 11 (61%) partners had high levels of mental toughness and another 7 (39%) were at moderate levels. High mental toughness is a measure of a partner's good psychological well-being, which

is seen in changes in the behavior of partners who are already able to accept themselves, build positive relationships with others, be independent, adapt to their environment, have life goals and are able to develop themselves in a better direction.

PENDAHULUAN

Panti Asuhan Mega Mulia terletak di Desa Panrannuangku, Kec. Polombangkeng Utara telah beroperasi sejak tahun 2003 sebagai Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). Panti Asuhan Mega Mulia adalah salah satu dari sekian banyak LKSA di Provinsi Sulawesi Selatan. Anak-anak yang tergabung ke dalam panti, akan dibina dan dipenuhi kebutuhannya. Dikarenakan latar belakang mitra yang berbeda-beda, maka kondisi psikologis yang dialami oleh mereka pun berbeda. Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan oleh tim peneliti sebelumnya pada bulan Oktober 2023 di Panti Asuhan Mega Mulia Kabupaten Takalar, anak-anak di panti menjelaskan bahwa kebanyakan dari mereka masuk ke panti asuhan karena minimnya pendidikan di daerah asal mereka, ditelantarkan orang tua, atau orang tuanya telah meninggal. Berdasarkan asesmen tersebut juga didapati, setidaknya ada 3 orang anak yang ditelantarkan oleh orang tuanya sejak masih bayi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh tim pengabdian bersama mitra. Ditemukan hasil bahwa mitra merasa cemas karena terus dihantui oleh peristiwa-peristiwa buruk di masa lalu yang telah mereka alami, hingga tertekan secara psikis. Hal ini bermula pada kondisi mental yang masih tergolong lemah, sehingga berpengaruh pada proses terbentuknya *wellbeing* mitra. Menurut hasil penelitian sebelumnya oleh Stamp dkk. (2015), ketangguhan mental ditemukan sebagai prediktor yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis (Nugroho, Sagena, Setyabudi, 2024). Ketangguhan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan, tantangan, atau kesulitan dalam kehidupan dengan cara yang positif dan adaptif. (Snijders, Pries, Sgammeglia, Al Jowf, Youssef, De Nijs, Guloksuz & Rutten, 2018). Menurut Gucciardi (dalam Nisa & Jannah, 2021), ketangguhan mental merupakan sekumpulan nilai, Sikap, perilaku serta emosi yang dapat mengatasi bentuk tekanan, tantangan dan kesulitan.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penelitian sebelumnya, juga dilaksanakan program

konseling naratif. Namun, kegiatan tersebut masih bersifat umum, konseling yang dilakukan belum efektif menyentuh mitra. Melihat kondisi tersebut, pengabdian mendapat pertimbangan untuk melakukan pengabdian berkaitan dengan anak-anak panti asuhan yang membutuhkan bantuan untuk meningkatkan ketangguhan mental agar dapat membentuk *wellbeing* sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih positif. Ketangguhan mental adalah faktor krusial dalam membentuk kesejahteraan seseorang, terutama ketika berhadapan dengan tantangan, tekanan, dan situasi sulit. Kesejahteraan (*wellbeing*) mencakup aspek kesehatan mental, fisik, emosional, serta kepuasan hidup secara menyeluruh (Simanjuntak et al., 2023). Adapun solusi yang diberikan oleh pengabdian adalah dengan melaksanakan strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik.

Masalah krisis ketangguhan mental bagi anak-anak yang berada di LKSA bukan lagi hal baru, berbagai macam pembelajaran terkait peningkatan ketangguhan mental telah diberikan, namun hal tersebut belum mampu untuk meningkatkan ketangguhan mental mereka secara menyeluruh (Setyowati & Tamyizatun Nisa, 2022). Berdasarkan hasil wawancara kepada mitra, mitra mengungkapkan bahwa mereka sering merasakan berbagai macam perasaan negatif, seperti merasa dikucilkan, sering merasa cemas, takut, *insecure* dan sering berperilaku agresif.

Hasil wawancara dan hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa mitra juga memiliki *self confidence* yang rendah. Hal tersebut merupakan salah satu faktor utama dari rendahnya ketangguhan mental mitra. Selain itu, 10 dari 18 mitra mengungkapkan bahwa meskipun mereka merasa aman berada di panti, namun mereka cenderung kurang bahagia karena banyak kebutuhan mitra yang tidak terpenuhi, utamanya kebutuhan psikologis. Sejalan dengan hal yang dikemukakan oleh Darmawan, Utama, Marasabessy, Larasati, Roosinda & Aziz (2021) bahwa *wellbeing* yang berkaitan dengan kebahagiaan individu tidak bergantung pada keamanan dan kekayaan/banyaknya uang yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi mudah stress,

kurang bahagia, rendahnya ketangguhan mental, khawatir akan masa depan, dan tidak memiliki tujuan jangka panjang merupakan indikator rendahnya *wellbeing* mitra. Seseorang yang merasakan kecemasan memberikan dampak pada keseimbangan dalam dirinya seperti tegang, gelisah, resah, takut gugup dan sebagainya (Hayat, 2017).

Berdasarkan kondisi mitra tersebut, tim pengabdian berinisiatif memberikan bantuan kepada mitra untuk meningkatkan ketangguhan mentalnya melalui pendekatan strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik. Pemberian bantuan kepada mitra dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan dan menarik seperti katarsis menulis, *focus group discussion*, pelatihan *public speaking* hingga menonton film bersama. Melalui aktivitas tersebut, mitra akan belajar dan berlatih untuk memahami kondisi dirinya, sehingga memiliki kapasitas untuk meningkatkan ketangguhan mentalnya.

Strategi *problem focused coping* sebagai usaha untuk mengelola masalah yang dihadapi dengan berfokus pada pemecahan masalah dapat meningkatkan ketangguhan mental individu. Individu dengan ketangguhan mental yang baik berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara rasional. *Problem Focused Coping* digunakan oleh individu yang mengalami gangguan, ancaman ataupun situasi yang menantang (Tri Semaraputri & Rustika, 2018). *Problem-focused coping* adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalahnya dengan berusaha mencari jalan keluar atau solusi atau strategi untuk mengubah situasi yang dianggapnya sebagai sumber stres. *Emotion-focused coping* adalah upaya seseorang dalam mengatasi rasa stresnya yang hanya sebatas mencari makna yang terjadi pada dirinya atau melakukan sesuatu yang dianggap dapat mengurangi rasa stresnya tanpa berusaha mengubah keadaan atau masalah yang sedang dialaminya (Dewi & Wicaksono, 2023). *Emotion Focused Coping* yaitu salah satu strategi Coping yang dilakukan untuk mengatasi stres dalam situasi yang tidak dapat diubah (Rahmatika, 2014). Selain itu, strategi *emotion focused coping* juga dapat meningkatkan ketangguhan mental individu. Individu yang memiliki kemampuan mengatasi tekanan emosional yang baik, memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih baik pula. Oleh karena itu, diperlukan strategi *problem* dan *emotion focused coping* untuk meningkatkan ketangguhan mental mitra (Anggraini, 2022).

Emotional Focused-Coping ini lebih mengarah pada pengelolaan perasaan diri, pengelolaan emosi diri, dan pengelolaan suasana diri. Sehingga masalah-masalah yang ada dapat di kontrol oleh diri sendiri. Sedangkan *Problem Focused-Coping* lebih mengarah pada pemecahan masalah yang dapat diselesaikan dengan bekerja sama bersama pihak lain (Dewanti Indah Permatasari & Doddy Hendro Wibowo, 2024).

Tim pengabdian juga menerapkan pendekatan spiritual teistik yang bertujuan untuk membentuk ketahanan emosional, memberikan pemahaman tentang makna dan tujuan, coping adaptif, serta pembangunan optimisme dan harapan bagi mitra. *Spiritual Teistik* menurut Yusuf (2009) memiliki pandangan mengenai manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi atau fitrah spiritual religius sehingga mampu merespon nilai-nilai ilahiyah melalui qolbunya dan mengaktualisasikannya dalam rangka mencapai kehidupan personal dan sosial yang sejahtera dan bermakna (Kurnia, 2021). Richard dan Bergin (dalam Tuhumury, 2022) mengatakan bahwa konseling spiritual teistik adalah suatu pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual yang diminati banyak orang, karena baik konselor maupun klien dapat memperoleh manfaat darinya. Dengan demikian, kondisi spiritualitas memberikan dasar yang kuat untuk meningkatkan ketangguhan mental, membantu individu mengatasi tantangan dengan lebih baik dan menjaga *wellbeing* individu.

Strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik yang digunakan sebagai upaya membantu mitra untuk meningkatkan ketangguhan mentalnya dilakukan dalam kegiatan individu dan kelompok. Mitra diberikan ruang untuk mengidentifikasi dan meluapkan emosi negatif maupun positif serta saling memberikan dukungan psikologis satu sama lain. Sehingga, mitra dapat memiliki tingkat ketangguhan mental yang semakin baik. Hal tersebut dapat dijadikan dasar untuk mewujudkan *wellbeing* yang baik dan sehat secara fisik, jasmani, maupun rohani.

METODE

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yang memuat teknik pengabdian, pelatihan dan pendampingan program yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan yakni: 1) Tahap persiapan; 2) Tahap pendekatan dan identifikasi

masalah; 3) Pelaksanaan strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik dengan *Joyfull Learning* (dalam bentuk katarsis menulis, *focus group discussion*, spiritual *sojourn* serta aktivitas menyenangkan dan menarik lainnya); 4) Evaluasi dan laporan akhir. Adapun penjelasan keempat tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebagai langkah awal untuk menyediakan sumber daya, serta kesiapan mitra untuk terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi: a) Koordinasi dengan kelompok mitra terkait pelaksanaan dan keterlibatannya, serta penyamaan persepsi pengabdian dan mitra; b) Melaksanakan pengurusan izin kegiatan di Panti Asuhan Mega Mulia; c) Penyiapan sumber daya serta sarana dan prasarana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat; d) Penyusunan buku pedoman mitra sebagai panduan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat; e) Target yang telah dicapai dari tahapan ini adalah terbentuknya persepsi yang sama antar pengabdian dan mitra, tersedianya sarana dan prasarana serta sumber daya yang mendukung pelaksanaan kegiatan, dan adanya rancangan rencana pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pendekatan dan Identifikasi Masalah

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui masalah psikologis yang dirasakan oleh mitra dan latar belakang rendahnya ketangguhan mental mitra. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap ini ialah:

- a) Pengabdian melakukan pendekatan melalui *games* dan aktivitas perkenalan, sehingga terbangun *rapport* yang baik antara mitra dan tim pengabdian.
- b) Identifikasi masalah dilakukan melalui observasi, wawancara dan pengukuran awal. Kegiatan pengukuran awal ini dilakukan untuk mengukur tingkat ketangguhan mental mitra. Untuk lebih memahami kondisi psikologis mitra serta penyebab rendahnya ketangguhan mental mitra maka dilakukan observasi dan wawancara, alternatif lain yang digunakan bagi mitra yang kurang mampu mengungkapkan permasalahannya ialah katarsis menulis.
- c) Berdasarkan pengukuran awal, tim pengabdian mengelompokkan tingkat ketangguhan mental mitra dari rendah, sedang, dan tinggi.

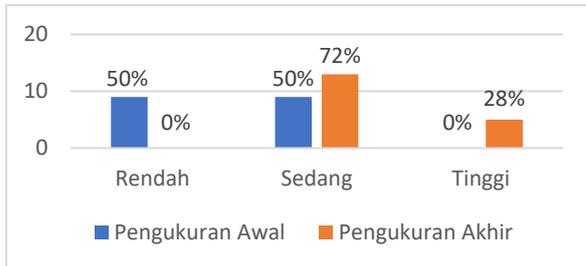
3. Tahap Pelaksanaan Strategi *Problem, Emotion Focused Coping* dan Spiritual Teistik

Pada tahap ini dilaksanakan strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik dengan memodifikasi strategi pembelajaran dengan pembelajaran yang menyenangkan (*Joyfull Learning*). *Joyfull Learning* adalah system belajar yang menyenangkan dalam proses pembelajaran (Nurjaman, 2019). Strategi ini dilaksanakan secara bertahap dan berkelanjutan. Pelaksanaan strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik dikemas dalam rangkaian aktivitas menyenangkan dan menarik yang terbagi dalam 4 Topik. Adapun penjelasan dari keempat topik tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Topik 1 “Aku dan Diriku” (*Emotion Focused Coping*) terbagi ke dalam 3 aktivitas yakni “Who Am I”, “Bercerita Tanpa Kata”, serta “Inilah Aku”. Ketiga aktivitas ini bertujuan agar mitra mengenali dan memahami dirinya sendiri lebih baik, melatih kemampuan mitra untuk mengatur perhatian di setiap kondisi, serta meningkatkan keyakinan diri mitra dalam pengungkapan dirinya.
- b) Topik 2 “Melodi Bicara” (*Emotion Focused Coping*) terbagi menjadi 3 aktivitas yakni “Komunikata”, “Cerita dan Ekspresiku”, dan “Simulasi Karakter”. Dimana topik ini bertujuan untuk membantu mitra untuk menemukan potensi dalam dirinya. Selain itu, topik ini juga bertujuan untuk mengenali dan mengekspresikan berbagai macam emosi, melatih empati dan membangun hubungan positif dengan orang lain, serta meningkatkan kemampuan *public speaking* mitra.
- c) Topik 3 “Berani Bersinar” (*Problem Focused Coping*) yang terdiri dari 3 aktivitas yakni “Paper Fold”, “Tumbuh Bersama”, dan “Bola Afirmasi”. Topik ini bertujuan untuk membantu mitra meningkatkan *self confidence* mitra serta menginformasikan kepada pihak-pihak yang terlibat tentang urgensi dari *self confidence* bagi mitra itu sendiri.
- d) Topik 4 “Spiritual *Sojourn*” (Spiritual Teistik) terbagi ke dalam 3 aktivitas yakni “Misi Mulia”, “Ular Tangga Keimanan”, dan “*Faith In Frames*”. Aktivitas pada topik ini bertujuan untuk membantu mitra mengontrol diri dan mengurangi perilaku agresi yang telah dinormalisasikan di lingkungan mitra. Selain untuk mengurangi perilaku agresi, topik ini juga bertujuan untuk membangkitkan

semangat mitra dalam belajar untuk mencapai tujuannya.

4. Tahap Evaluasi



Grafik 1. Perbandingan pengukuran awal dan akhir efikasi diri

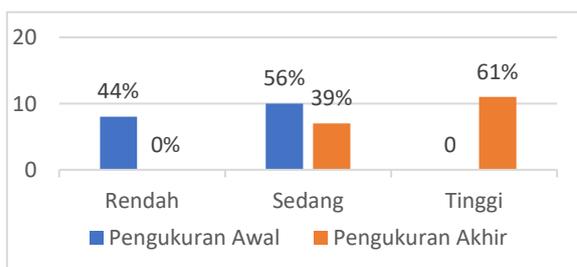
Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian program dan mengidentifikasi kendala yang dialami selama pelaksanaan program. Pada kegiatan ini, tim pengabdian memberikan pengukuran akhir untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan ketangguhan mental terlihat setelah pelaksanaan strategi *problem, emotion focused coping* dan spiritual teistik yang diukur melalui instrument angket ketangguhan mental dan observasi yang dilakukan selama proses dan setelah pelaksanaan program.

Ketangguhan mental yang tinggi menjadi tolak ukur mitra memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat terlihat pada perubahan perilaku mitra yang sudah mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik.

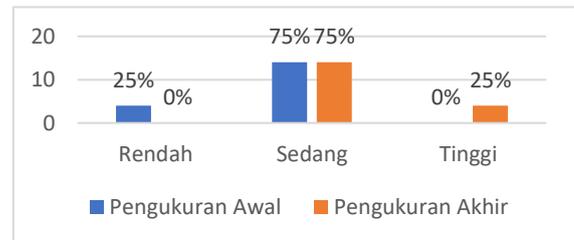
1. Mitra mampu meningkatkan keyakinan diri dalam pengungkapan diri dalam pengungkapan dirinya dan menunjukkan sikap yang lebih terbuka (Efikasi Diri)



Grafik 2. Perbandingan pengukuran awal dan akhir ketangguhan mental

Berdasarkan diagram di atas, pada saat pengukuran awal mitra yang memiliki efikasi diri rendah cenderung kesulitan menuliskan dan menjelaskan tentang dirinya serta merasa rendah diri akibat stigma negatif dari lingkungan sekitar. Namun, setelah pengukuran akhir, mitra menunjukkan perubahan positif. Terlihat dari peningkatan efikasi diri mitra dalam mengungkapkan diri di depan mitra lainnya dan sikap yang lebih terbuka dengan orang di sekitarnya. Perubahan perilaku ini dapat dilihat dari aktivitas "Who Am I" pada topik 1 yang dilakukan, serta didukung oleh hasil pengukuran akhir.

2. Mitra mampu fokus melaksanakan instruksi yang diberikan (Regulasi Perhatian).



Grafik 3. Perbandingan pengukuran awal dan akhir regulasi perhatian

Berdasarkan diagram di atas, pada saat pengukuran awal mitra yang memiliki regulasi perhatian rendah cenderung kesulitan atau bahkan tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan instruksi. Namun, setelah pengukuran akhir mitra menunjukkan perubahan perilaku positif. Hal ini terlihat dari kemampuan mitra menyelesaikan tugas atau instruksi tanpa terdistraksi oleh lingkungan sekitarnya. Perubahan perilaku ini dapat dilihat dari aktivitas "Bercerita Tanpa Kata" pada Topik 1 yang dilakukan, serta didukung oleh hasil pengukuran akhir.

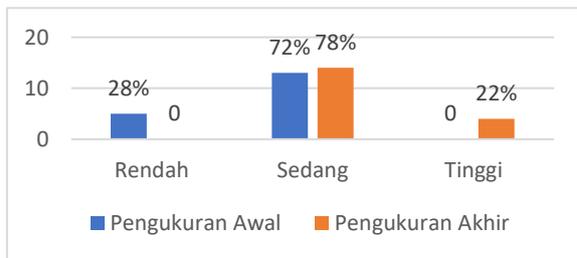
3. Mitra memiliki kemampuan untuk berempati, mengenali dan mengekspresikan berbagai macam emosi dalam dirinya (Regulasi Emosi)



Grafik 4. Perbandingan pengukuran awal dan akhir regulasi emosi

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa mitra yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung tidak mampu berempati terhadap sesama mitra yang lain, bahkan dalam beberapa kasus, mereka merasa senang ketika teman mereka mengalami masalah. Namun setelah pengukuran akhir, perubahan positif terlihat dari meningkatnya kemampuan mitra untuk berempati satu sama lain, terutama ketika teman mereka menghadapi masalah atau kesulitan, serta kemampuan mitra mengenali dan mengekspresikan emosi mereka sesuai dengan apa yang dirasakan. Perubahan perilaku ini dapat dilihat dari aktivitas "Cerita dan Ekspresiku" pada Topik 2 yang kami lakukan, serta didukung oleh hasil pengukuran akhir.

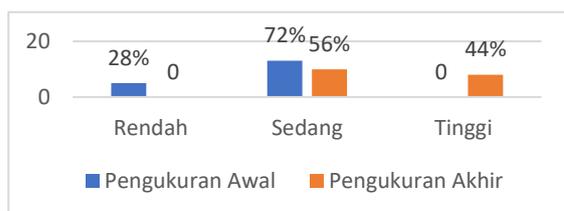
- Mitra memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan (Pola Pikir Sukses)



Grafik 5. Perbandingan pengukuran awal dan akhir pola pikir sukses

Berdasarkan diagram di atas, pada saat pengukuran awal mitra yang memiliki pola pikir sukses rendah cenderung tidak mampu menentukan cita-cita atau tujuan hidup. Namun, setelah pengukuran akhir, perubahan positif terlihat dari mitra yang mampu menentukan cita-cita dan tujuan hidup, serta beberapa mitra yang telah membuat *life plan* untuk mencapainya. Perubahan ini dapat dilihat dari aktivitas "Inilah Aku" pada Topik 1 yang dilakukan serta didukung oleh hasil pengukuran akhir.

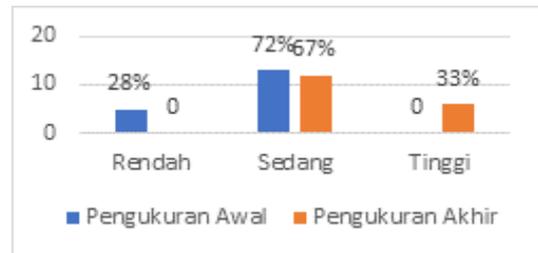
- Mitra mampu merespon hal-hal yang terjadi sesuai dengan situasi dan kondisinya (Pengetahuan Konteks)



Grafik 6. Perbandingan pengukuran awal dan akhir pengetahuan konteks

Berdasarkan diagram di atas, pada saat pengukuran awal mitra yang memiliki pengetahuan konteks rendah cenderung tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang terjadi, sering bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya. Namun setelah pengukuran akhir, perubahan positif terlihat dari kemampuan mitra merespons hal-hal di sekitar sesuai situasi dan kondisi, serta berpikir sebelum bertindak saat menghadapi masalah. Perubahan ini dapat dilihat dari aktivitas "Simulasi Karakter" pada Topik 2 dan aktivitas "Misi Mulia" pada Topik 4 yang kami lakukan, serta didukung oleh hasil pengukuran akhir.

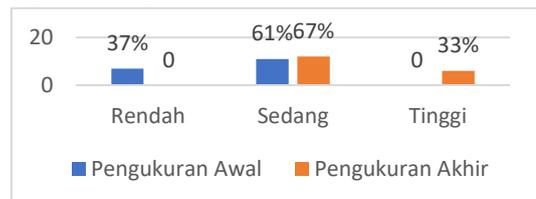
- Mitra memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman mereka dan menjadi lebih kuat karenanya (Resiliensi)



Grafik 7. Perbandingan pengukuran awal dan akhir resiliensi

Berdasarkan diagram di atas, pada saat pengukuran awal mitra yang memiliki resiliensi rendah cenderung mengulang kesalahan yang sama. Namun setelah pengukuran akhir, perubahan positif terlihat pada mitra memiliki kemampuan memperbaiki kesalahan dengan belajar dari pengalaman, sehingga mereka mampu berubah ke arah yang lebih baik dan menjadi pribadi yang lebih kuat. Perubahan perilaku ini terlihat dari aktivitas "Ular Tangga Keimanan" pada Topik 4 dan didukung oleh hasil pengukuran akhir.

- Mitra memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan memiliki sikap positif (Optimisme)



Grafik 8. Perbandingan pengukuran awal dan akhir optimisme

Berdasarkan diagram di atas, pada saat pengukuran awal mitra dengan optimisme rendah cenderung menunjukkan respon negatif dan mudah menyerah saat menghadapi tantangan. Namun setelah pengukuran akhir, mitra menunjukkan perubahan positif, terlihat dari kemampuan mitra mampu merespon positif dan tetap optimis untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Perubahan perilaku ini terlihat dari aktivitas "Faith In Frames" pada Topik 4 dan didukung oleh hasil pengukuran akhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Beberapa hal yang telah dicapai setelah pelaksanaan program pengabdian pada Bintara (anak-anak panti) dapat dilihat dari perubahan kualitas hidup mitra meliputi peningkatan ketangguhan mental yang terlihat dari kemampuan mitra meningkatkan keyakinan diri, mitra mampu fokus melaksanakan instruksi yang diberikan, memiliki kemampuan untuk berempati, mengenali dan mengekspresikan berbagai macam emosi dalam dirinya, memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan, mampu merespon hal-hal yang terjadi sesuai dengan situasi dan kondisinya, memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman mereka dan menjadi lebih kuat karenanya, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan memiliki sikap positif.

Setelah pelaksanaan program, mitra menunjukkan perubahan yang positif, dimana hasil pengukuran akhir menunjukkan 11 orang (61%) mitra memiliki tingkat ketangguhan mental tinggi dan 7 orang lainnya (39%) berada pada tingkat sedang. Ketangguhan mental yang tinggi menjadi tolak ukur mitra memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yang terlihat pada perubahan perilaku mitra yang sudah mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

Anggraini, S. (2022). Resiliensi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 64–69.



Gambar 1. Dokumentasi PKM

- Darmawan, D., Utama, A. A. G. S., Marasabessy, S. A., Larasati, D. A., Roosinda, F. W., & Aziz, I. (2021). *Psychological Perspective in Society 5.0*. Zahir Publishing.
- Permatasari, D. I., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Antara Emotion Focused-Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Guru Smk Swasta. *Media Bina Ilmiah*, 18(7), 1685-1704.
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas Problem-Focused Coping Dan Emotion-Focused Coping Terhadap Stress Kerja: Kajian Literatur. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 463-469.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Kurnia, D. (2021). Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Mts Negeri 3 Bandung Jawa Barat. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 9-18. <https://doi.org/10.51878/learning.v1i1.163>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nugroho, A. R., Sagena, B., & Setyabudi, C. M. (2024). Peran Ketangguhan Mental dalam Memediasi Pengaruh Modal Psikologis Terhadap Kesejahteraan Psikologis. 4(3), 13738–13748.
- Nurjaman, A. (2019). *Joyful Learning Mencuatkan Kreativitas Siswa*. SPASI MEDIA.

- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara emotion-focused coping dan stres kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 92-103.
- Setyowati, Y., & Tamyizatun Nisa, A. (2022). Resiliensi Pada Remaja Broken Home di (LKSA) Panti Asuhan Keluarga Yatim 'Aisyiyah Beconang Mojolaban Sukoharjo (Doctoral dissertation, FUD/BKI).
- Simanjuntak, F. R., Emilisa, N., & Puspa, T. (2023). Pengaruh Mental Toughness dan Employee Experience Terhadap Organizational Commitment Dengan Psychological Well-Being Sebagai Mediator Pada Karyawan Generasi Z di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini*, 14(2), 93–102.
- Snijders, C., Pries, L.-K., Sgammeglia, N., Al Jowf, G., Youssef, N. A., De Nijs, L., Guloksuz, S., & Rutten, B. P. F. (2018). Resilience against traumatic stress: current developments and future directions. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 676.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p04>
- Tuhumury, J. (2022). Penerapan Model Konseling Spiritual Teistik untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Orang Tua ABK di SLB Negeri Haruru. *Tangkoleh Putai*, 19(2), 135–165.