

## Resiliensi: Pendorong Semangat dan Daya Tahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup

Dr. Bagus Takwin, M.Hum (Ketua Laboratorium *Cognition, Affect, & Well-Being* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia) menyatakan bahwa secara umum, rata-rata resiliensi orang Indonesia itu tergolong rendah, mereka cenderung tidak tahan terhadap tekanan atau rasa sakit serta cenderung pesimis melihat masa depan ketika menghadapi situasi yang menekan dan membuat mereka terpukul. Sebenarnya, resiliensi ini dapat dibangun melalui pengalaman positif yang dialami seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain, atau ketika berhasil mengatasi tantangan hidup.

Pendorong utama yang membuat kita tetap bersemangat dan berdaya tahan dalam menghadapi berbagai tantangan dapat berasal dari beberapa faktor, antara lain:



Sumber Gambar: <https://asset-2.tstatic.net/>

Milikilah tujuan yang jelas yang dapat memberikan arah dalam hidup serta gairah yang ketika melakukan sesuatu yang kita cintai, semangat untuk terus berkembang dan belajar akan muncul dengan sendirinya. Selain itu, mentalitas positif juga berperan penting untuk memiliki

pola pikir positif dan optimisme yang dapat membantu kita melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan yang menghentikan langkah. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas bisa memberikan kekuatan tambahan.

Secara psikologis memiliki rasa pencapaian di mana setiap pencapaian kecil dapat menjadi sumber motivasi yang kuat. Menjaga keseimbangan hidup juga merupakan salah faktor pendorong, di mana menjaga keseimbangan antara pekerjaan, istirahat, dan rekreasi sangat penting. Kita juga perlu menjaga keyakinan dan spiritualitas yang bisa menjadi sumber kekuatan yang signifikan. Faktor pendukung utama adalah resiliensi yang merupakan kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan atau kesulitan. Resiliensi seringkali dibangun dari pengalaman hidup dan membantu seseorang tetap tangguh meski situasi menjadi sulit.

Faktor-faktor ini dapat berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada pengalaman hidup, nilai-nilai, dan prioritas masing-masing.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

## **Pentingnya Resiliensi Dalam Menghadapi Tantangan Hidup**

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, beradaptasi dengan baik dalam menghadapi stres, dan tetap berfungsi secara optimal meskipun dihadapkan pada tantangan berat. Resiliensi memiliki peran yang sangat penting sebagai pendorong semangat dan daya tahan dalam menghadapi tantangan hidup. Berikut adalah beberapa alasan mengapa resiliensi sangat penting:

**Mengatasi stres dan tekanan.** Resiliensi memungkinkan seseorang untuk mengelola stres dengan lebih baik. Ketika seseorang memiliki resiliensi yang tinggi, mereka dapat menjaga ketenangannya pikiran dan emosi, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. Ini membantu menghindari burnout dan memungkinkan individu untuk tetap fokus pada tujuan mereka.

**Menjaga semangat dan motivasi.** Orang yang resilien cenderung untuk tidak mudah menyerah. Mereka melihat kegagalan dan kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai akhir dari pembelajaran. Dengan demikian, resiliensi membantu menjaga semangat dan motivasi untuk terus maju meskipun menghadapi rintangan.

**Adaptasi yang lebih baik.** Resiliensi juga berkaitan dengan kemampuan beradaptasi. Dunia ini terus berubah, dan tantangan baru bisa muncul kapan saja. Seseorang yang resilien mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, mencair solusi kreatif, dan beradaptasi dengan cepat tanpa kehilangan arah atau tujuan.

**Meningkatkan rasa percaya diri.** Melalui pengalaman mengatasi tantangan, resiliensi membantu membangun rasa percaya diri. Setiap kali seseorang berhasil melewati masa sulit, keyakinan diri mereka semakin kuat, yang kemudian mendorong mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih percaya diri.

**Kesehatan mental yang lebih baik.** Resiliensi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, seseorang dapat mengurangi resiko depresi, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Orang yang resilien cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis dan lebih mampu menjaga keseimbangan emosional.

**Menginspirasi orang lain.** Individu yang menunjukkan resiliensi seringkali menjadi inspirasi bagi orang lain. Melihat seseorang yang mampu mengatasi tantangan berat dengan ketangguhan dan semangat dapat memberikan motivasi kepada orang lain untuk mengembangkan resiliensi dalam diri mereka.

**Mencapai tujuan jangka panjang.** Dalam perjalanan menuju tujuan jangka panjang, tantangan dan hambatan pasti akan muncul. Resiliensi membantu seseorang untuk tetap berkomitmen pada tujuan mereka, bahkan ketika prosesnya berjalan lebih lambat atau lebih sulit dari yang diharapkan.

**Mengembangkan kemampuan berpikir positif.** Resiliensi mendorong seseorang untuk fokus pada solusi daripada masalah. Dengan cara ini, seseorang yang resilien cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, yang pada gilirannya membantu mereka menemukan peluang dalam setiap tantangan.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

## **Bagaimana Cara Meningkatkan Resiliensi**

Merupakan proses yang melibatkan pengembangan keterampilan dan pola pikir tertentu yang membantu seseorang mengatasi dan bangkit dari kesulitan. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan resiliensi:

1. Membangun dukungan sosial
2. Mengembangkan pola pikir positif
3. Tetapkan tujuan yang realistis
4. Latih keterampilan pemecahan masalah
5. Kelola emosi dengan efektif
6. Kembangkan kemandirian
7. Jaga keseimbangan hidup
8. Berorientasi pada pembelajaran
9. Kembangkan spiritualitas atau filosofi hidup

Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara konsisten, kamu dapat membangun resiliensi yang lebih kuat, sehingga lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan semangat dan daya tahan yang lebih besar.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Mari kita hadapi kenyataan bahwa hidup tidak selalu berjalan mulus. Namun, di balik setiap rintangan, terdapat kesempatan untuk tumbuh, belajar, dan menjadi lebih kuat. Temukan strategi praktis untuk meningkatkan ketahanan mental, menjaga keseimbangan emosional, dan tetap fokus pada tujuan kamu meskipun di tengah badai. Mari bersama-sama kita belajar untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dalam menghadapi segala hal yang datang dalam perjalanan hidup kita.

raidah 10 Juli 2024 Pemberdayaan Diri