

Menjadi Taruna Bahagia: Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Taruna Akademi Angkatan Laut

Andri Adi Wijaya¹, Eunike Setiawati², Setyani Alfinuha³

- ¹) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
email: andriadiwijaya44@gmail.com
- ²) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
email: eunike.setiawati@gmail.com
- ³) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
email: setyanialfinuha@gmail.com

Abstract. Curriculum change in the middle of the study period requires the cadets of class X to adapt to different educational situations, more tight schedules, and demanding activities. This condition might lead to various psychological problems, one of which is low psychological well-being. Meanwhile, psychological well-being is important for cadets to optimize their potential in military education. One alternative that can be done to improve the psychological well-being of cadets is by providing resilience training. Resilience is the ability to overcome and adapt to severe events or problems that occur in life. Resilience training used in this study was mastery resiliency training (MRT) specifically given to members of the military. This study aims to determine the effect on MRT in improving psychological well-being cadets undergoing military education. This study involved the cadets of class X amounting to 30 people. The research design employed was a one-group pretest-posttest design. The variable psychological well-being was measured using the Ryff Scale of Psychological Well-being and analyzed by quantitative methods of comparative test and regression test. The results showed that resilience training or MRT was able to improve the psychological well-being of the cadets of class X.

Keywords: resilience, psychological well-being (PWB), cadets

Abstrak. Pergantian kurikulum di tengah masa studi mengharuskan para taruna angkatan X beradaptasi dengan situasi pendidikan yang berbeda, kegiatan lebih padat dan menekan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis salah satunya rendahnya *psychological well-being*. Padahal *psychological well-being* penting dimiliki para taruna untuk mengoptimalkan potensinya dalam menempuh pendidikan militer. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* para taruna adalah memberikan pelatihan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Pelatihan resiliensi pada penelitian ini menggunakan *mastery resiliency training* (MRT) yang khusus diberikan pada anggota militer. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh MRT dalam meningkatkan *psychological well-being* taruna yang menjalani pendidikan militer. Partisipan penelitian yaitu para taruna angkatan X yang berjumlah 30 orang. Desain penelitian yang dipilih adalah *one-group pretest-posttest design*. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan *The Ryff Scale of Psychological Well-being* dan dianalisis dengan metode kuantitatif uji beda dan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi atau MRT mampu meningkatkan *psychological well-being* para taruna angkatan X.

Kata kunci: resiliensi, *psychological well-being* (PWB), taruna

Submitted: 10 April 2020

Revision: 15 Juni 2020

Accepted: 15 Juli 2020

PENDAHULUAN

Berdasarkan surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 2 /44/D/0/ 2011, tanggal 29 Desember 2010 tentang penyelenggaraan program bidang studi diploma IV di akademi angkatan laut (AAL), terjadi perubahan status di lembaga pendidikan AAL yang sebelumnya setara dengan diploma III (D-3), sekarang sejajar dengan perguruan tinggi (PT) yang mempunyai lima program studi. Dampak perubahan tersebut adalah adanya perubahan kurikulum yang ada di AAL Surabaya dan Akademi TNI. Perubahan kurikulum mengakibatkan masa studi taruna menjadi lebih lama. Awalnya ditempuh selama tiga tahun sekarang bertambah menjadi empat tahun (AAL, 2020).

Taruna angkatan X menjadi salah satu yang terdampak peralihan kurikulum tersebut. Selain perubahan masa studi, perubahan kurikulum juga mengharuskan taruna angkatan X sebagai taruna pertama yang menjadi peralihan kurikulum mengalami berbagai permasalahan. Salah satunya adalah perpindahan lokasi studi yang awalnya di Magelang dipindahkan ke Surabaya (AAL, 2020). Hal ini tentunya memerlukan berbagai penyesuaian baik fisik maupun psikologis bagi taruna angkatan X sebagai angkatan pertama transisi kurikulum yang berlaku di AAL.

Perubahan kurikulum juga berpengaruh pada jumlah jam pelajaran yang semakin padat (AAL, 2020). Berbagai perubahan dan tuntutan yang dibebankan pada taruna angkatan laut berpotensi mengganggu kondisi psikologis dan kesehatan fisik (Goodwin et al., 2015). Kondisi individu yang berada pada pendidikan militer berpotensi merasa stres dan memiliki beban penyesuaian tugas yang berat berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (De Terte & Stephens, 2014). *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki sifat positif pada dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, mengatur tingkahlakunya sendiri, menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta memiliki tujuan hidup dan membuat hidup yang lebih bermakna, dan berusaha mengeksplor dirinya (Ryff & Keyes, Corey, 1995).

Berdasarkan hasil wawancara awal ditemukan bahwa perubahan kondisi lingkungan hidup dari

Magelang ke AAL Surabaya menuntut para taruna untuk cepat menyesuaikan diri dengan kondisi alam yang berbeda yaitu iklim pantai yang panas dan lembab serta berbagai aturan dengan disiplin yang ketat termasuk perintah senior dan komandan yang harus ditaati. Perubahan kurikulum juga berpengaruh pada jumlah jam pelajaran yang semakin padat. Selain kegiatan pendidikan, para taruna juga harus melakukan kegiatan pemeliharaan diri sendiri dan lingkungan sekitar seperti mencuci baju, merapikan kamar tidur, dan membersihkan kamar mandi asrama secara bergantian. Kegiatan pemeliharaan ini juga menyita waktu sehingga para taruna hingga hanya memiliki waktu istirahat tengah malam. Hal-hal tersebut mempengaruhi kondisi psikologis taruna angkatan X. Berikut ini merupakan petikan hasil wawancara dari salah satu taruna angkatan X.

“Kami merasa capek mental capek badan di sini. Apalagi harus ngehadapin senior yang galak. Stres aja kadang rasanya. Ternyata apa yang dihadapi di sini lebih berat dari yang kami pikir”

Berbagai tuntutan dan tekanan yang dihadapi oleh para taruna dapat berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Taruna yang kesulitan menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang diberikan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang minim (James et al., 2018). *Psychological well-being* juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. *Psychological well-being* yang rendah mengakibatkan seseorang berpotensi memiliki gangguan kesehatan fisik (Goodwin et al., 2015). Data dari wawancara dengan petugas poliklinik AAL juga menyatakan bahwa sebagian besar taruna mengalami *stres* yang berpengaruh pada kondisi fisik mereka misalnya meningkatnya kadar asam lambung sehingga sering mual dan muntah, diare, dan turunnya daya tahan tubuh sehingga sering flu. Beberapa taruna juga ingin lebih lama dirawat di poliklinik dan enggan kembali ke satuannya. Bahkan ada taruna yang pura-pura sakit untuk menghindari dari tugas.

Melalui data-data di atas, peneliti menyimpulkan bahwa taruna AAL angkatan X memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yang rendah. Kondisi ini berdampak pada aspek-aspek *psychological well-being* yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan diri (*personal growth*), dan kemandirian (*autonomy*) taruna dengan

lingkungan barunya yang menuntut kemandirian dalam menjalankan tugas keperwiraan maupun mengurus diri sendiri serta lingkungannya. Pada aspek *psychological well-being* lain yaitu relasi sosial (*positive relations with others*), taruna angkatan X juga kurang peduli dengan teman seangkatannya dan kurang mampu menjalin relasi dan komunikasi yang positif dengan seniornya. Sedangkan pada aspek penerimaan diri (*self acceptance*) para taruna juga kurang mampu menerima perubahan tatanan hidup dari masyarakat sipil ke tatanan militer, khususnya kehidupan taruna angkatan laut.

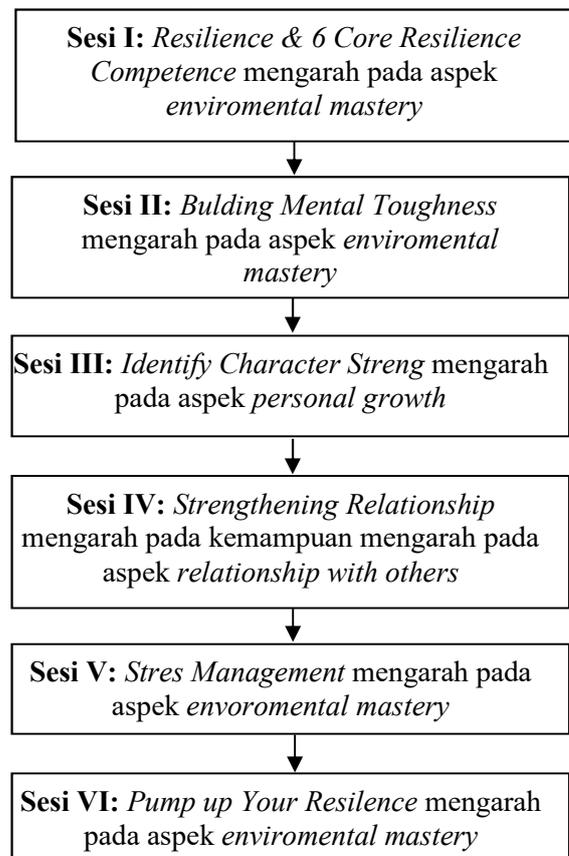
Rendahnya tingkat *psychological well-being* taruna perlu dicari solusinya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki korelasi positif dengan resiliensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa apabila seseorang memiliki resiliensi yang tinggi maka individu tersebut juga memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Eisen et al., 2014). Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan maupun kapasitas individu untuk mengatasi dan melakukan adaptasi terhadap kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dalam keadaan tertekan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Mayordomo et al., 2016). Individu yang memiliki resiliensi memadai cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang bagus (Reivich & Seligman, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa pelatihan resiliensi penting dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* para taruna AL angkatan X. Pelatihan resiliensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu *mastery resilience training* (MRT). MRT terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada tentara di Amerika (*US Army*) bahkan sudah menjadi kurikulum wajib pada masa pendidikan (Reivich & Seligman, 2011). Maka dari itu, peneliti mencoba memberikan MRT dan menguji efektivitas pelatihan tersebut dalam meningkatkan *psychological well-being* taruna X.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini adalah *psychological well-being* dan resiliensi. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi di mana individu memiliki sifat positif pada dirinya sendiri dan orang lain; dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya; mampu menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya; serta memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna; serta berusaha mengeksplor dirinya. Resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi dan melakukan adaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Resiliensi pada penelitian ini digunakan sebagai pelatihan yang berguna untuk meningkatkan *psychological well-being* partisipan. Pelatihan resiliensi yang digunakan berfokus pada lingkungan militer yang berpedoman pada langkah-langkah *mastery resilience training* (MRT) sebagai berikut ini.



Gambar 1. Langkah *Mastery Resilience Training*

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan *quasi-experimental research* dengan menggunakan *non randomized one group pre-test post-test design*. Desain ini dipilih karena pada penelitian ini tidak memungkinkan dilakukan randomisasi guna membagi partisipan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati et al., 2009). Penelitian ini hanya terdapat kelompok eksperimen karena keterbatasan jumlah partisipan yang tinggal di akademi angkatan laut dan keunikan karakteristik partisipan. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan tetapi menggunakan *pre-test* untuk mengetahui perbedaan *psychological well-being* partisipan sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Berikut ini merupakan bagai desain penelitian yang digunakan.

NR O1 ----- X ----- O2

NR : Non random
O1 : Pretest dan tes pengetahuan
X : *Mastery Resilience Training*
O2 : Posttest dan tes pengetahuan

Partisipan, Pengukuran, dan Analisis Data

Partisipan penelitian ini adalah taruna AAL angkatan X yang berjumlah 30 orang. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan *The Ryff Scale of Psychological Well-being* dan dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan uji beda dan uji regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan hasil analisis deskriptif dari pengukuran skala *psychological well-being* pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Kaegori skala *psychological well-being* menurut norma ideal

Kategori	Rentang
Sangat tinggi	$X \geq 146$
Tinggi	$128 \leq X < 146$
Sedang	$115 \leq X < 128$
Rendah	$80 \leq X < 115$
Sangat rendah	$X < 80$

Tabel 2. Skor *pre-test* dan *post-test* *psychological well-being* peserta pelatihan

No	Nama	Pre-Intervensi	Kategori	Post-Intervensi	Kategori	Selisih	Keterangan
1	IH	125	Cukup	139	Tinggi	+14	+ 1 kategori
2	IR	128	Cukup	130	Tinggi	+ 2	+ 1 kategori
3	DA	142	Tinggi	141	Tinggi	-1	Tetap
4	ZF	118	Cukup	123	Cukup	+ 5	Tetap
5	KH	128	Cukup	130	Tinggi	+ 2	+ 1 kategori
6	BC	137	Tinggi	146	Sangat tinggi	+ 9	+ 1 kategori
7	IP	119	Cukup	135	Tinggi	+ 16	+ 1 kategori
8	AG	114	Rendah	120	Cukup	+ 6	+ 1 kategori
9	MR	125	Cukup	129	Tinggi	+ 2	+ 1 kategori
10	DS	126	Cukup	130	Tinggi	+ 4	+ 1 kategori
11	YL	130	Tinggi	139	Tinggi	+	Tetap
12	KF	125	Cukup	132	Tinggi	+ 7	+ 1 kategori
13	IG	123	Cukup	123	Cukup	0	Tetap
14	AY	127	Cukup	153	Sangat tinggi	+ 26	+ 2 kategori
15	BA	119	Cukup	129	Tinggi	+ 10	+ 2 kategori
16	MR	124	Cukup	125	Cukup	+ 1	Tetap
17	AB	121	Cukup	129	Tinggi	+ 8	+ 1 kategori
18	AP	106	Rendah	126	Cukup	+ 20	+ 1 kategori
19	AA	119	Cukup	129	Tinggi	+ 10	+ 1 kategori
20	AN	140	Tinggi	144	Tinggi	+ 4	Tetap
21	GY	138	Tinggi	147	Sangat tinggi	+ 9	+ 1 kategori
22	DM	124	Cukup	126	Cukup	+ 2	Tetap
23	GN	121	Cukup	124	Cukup	+ 3	Tetap
24	GO	124	Cukup	129	Tinggi	+ 5	+ 1 kategori
25	MJ	124	Cukup	130	Tinggi	+ 6	+ 1 kategori
26	SD	123	Cukup	127	Cukup	+ 4	Tetap

27	IC	153	Sangat tinggi	156	Sangat tinggi	+ 3	Tetap
28	DN	111	Rendah	121	Cukup	+ 9	+ 1 kategori
29	AS	117	Rendah	122	Cukup	+ 5	+ 1 kategori
30	DC	135	Tinggi	140	Tinggi	+ 5	Tetap

Berdasarkan paparan data dalam tabel 2 tampak bahwa ada peserta yang kategori skor *psychological well-being* tetap, ada juga yang berubah kategori. Adapun fluktuasi perubahan skor *psychological well-being pre-test* dan *post-test* intervensi adalah sebagai berikut ini.

Tabel 3. Fluktuasi skor PWB

Kategori	Jumlah	%
Tetap	11	36,67
Naik 1 kategori	16	53,33
Naik 2 kategori	3	10
Total	30	100

Berdasarkan paparan data di atas maka tampak bahwa lebih dari setengah dari seluruh peserta mengalami kenaikan skor *psychological well-being*. Sisanya 36,67% mengalami kenaikan skor namun tidak mengalami peningkatan kategori.

Guna memastikan tidak ada kesalahan dalam mengambil sampel maka dilakukan uji asumsi (uji normalitas dan linieritas). Hasil uji asumsi pada penelitian ini menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal dan ada hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh data bahwa penyebaran data *psychological well-being* dan resiliensi yaitu normal ($\text{sig} > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel, resiliensi dan *psychological well-being* berdistribusi secara normal. Berdasarkan uji linieritas menggunakan ANOVA didapat nilai signifikansi $> 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linier secara signifikan antara *psychological well-being* dan resiliensi. Persyaratan sebaran data yang normal dan linier telah terpenuhi pada analisis ini sehingga selanjutnya dapat dilakukan uji beda dan uji regresi.

Tabel 4. Hasil uji beda

Mean pretest	Mean posttest	Mean difference	Sig.	Keterangan
125,5	132,4	6,9	.000	Ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 4, didapatkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor *psychological well-being* sebelum dan setelah intervensi diberikan. Hasil perhitungan menggunakan uji beda *Paired Samples Test* juga menunjukkan nilai signifikansi *psychological well-being* sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Oleh sebab itu maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan setelah intervensi diberikan. Hal ini juga mengindikasikan bahwa pelatihan MRT yang diberikan efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* pada partisipan penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi

Dependent Variable	Predictor	Sig.
<i>Psychological well-being</i>	Resiliensi	0,000

Berdasarkan uji regresi menggunakan ANOVA pada tabel 5 didapatkan signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) menunjukkan bahwa resiliensi memengaruhi *psychological well-being* sehingga disimpulkan bahwa peningkatan *psychological well-being* partisipan pelatihan salah satunya disebabkan oleh intervensi pelatihan MRT yang diberikan.

Tabel 6. R Square

Dependent Variable	Predictor	R-Square
<i>Psychological well-being</i>	<i>Psychological capital</i>	0,023

Hasil uji regresi pada tabel 6 yang dilakukan menunjukkan bahwa *psychological capital* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Skor *R Square* yang didapat dari hasil analisis regresi adalah 0,023 artinya sumbangsih resiliensi untuk kenaikan skor *psychological well-being* adalah sebesar 23% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ini berfokus untuk meningkatkan *psychological well-being* melalui pelatihan resiliensi. Pelatihan resiliensi dilakukan karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki korelasi positif dengan resiliensi. Apabila seseorang memiliki resiliensi yang tinggi maka individu tersebut juga memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Eisen et al., 2014). Resiliensi merupakan

kemampuan maupun kapasitas individu untuk mengatasi dan melakukan adaptasi terhadap kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam hidup. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dalam keadaan tertekan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami hidup (Mayordomo et al., 2016). Individu yang memiliki resiliensi memadai cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Reivich & Seligman, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, pelatihan resiliensi yang diberikan berpengaruh dalam meningkatkan *psychological well-being* taruna angkatan X. pelatihan resiliensi yang diberikan fokus pada *mastery resilience training* (MRT) yang khusus diberikan pada para taruna militer. Pelatihan yang diberikan mengacu pada aspek-aspek resiliensi diantaranya regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif (Reivich & Seligman, 2011). MRT yang diberikan pada penelitian ini terdiri dari enam sesi yaitu *introduction of resilience* (pengenalan resiliensi); *building mental toughness* (membangun kapasitas mental); *identify character strengs* (identifikasi kekuatan karakter); *strengthening relationship* (hubungan yang kuat); *stress management* (pengelolaan stres); dan *pump up your resilience* (mendorong kekuatan resiliensi).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat peningkatan skor *psychological well-being* sebelum dan setelah MRT diberikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa MRT terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada tentara di Amerika (*US Army*) bahkan sudah menjadi kurikulum wajib pada masa pendidikan (Reivich & Seligman, 2011). Resiliensi menjadi salah satu prediktor yang dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan *psychological well-being*. Individu yang memiliki resiliensi cenderung tangguh baik dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis. Individu tersebut cenderung memiliki banyak kekuatan untuk pulih dengan mudah dan cepat dari situasi yang menekan. Resiliensi memberi seseorang kepercayaan diri dan perasaan yang lebih memberdayakan dalam menghadapi stres dan emosi negatif secara efektif. Maka dari itu, resiliensi sangat berperan penting dalam kesehatan psikologis (Vinayak & Judge, 2018).

Resiliensi memiliki peran kunci dalam meningkatkan *psychological well-being* secara konsisten. Resiliensi berkontribusi dalam mempromosikan *psychological well-being* melalui ketangguhan dalam beradaptasi pada situasi sulit dan menekan (Souri & Hasanirad, 2011). Resiliensi diperlukan khususnya dalam menghadapi berbagai perubahan situasi besar yang memerlukan adaptasi di dalamnya. Apabila individu memiliki tingkat resiliensi tinggi maka akan lebih mudah dalam menghadapi situasi sulit sehingga *psychological well-being* juga tinggi (Sagone & Caroli, 2014).

Tingkat resiliensi yang rendah dikaitkan dengan emosi negatif dan akibatnya kerentanan terhadap berbagai gangguan fisik dan mental meningkat. Individu dengan ketahanan atau resiliensi yang rendah memiliki kurang memiliki toleransi terhadap berbagai emosi negatif sehingga dapat mengganggu kondisi fisik maupun psikologis (Shahdadi et al., 2017). Resiliensi berkontribusi terhadap *psychological well-being* yang pada akhirnya mendorong seseorang untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik (Kotzé & Kleyhans, 2013). Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan performa yang baik (Manurung, 2020).

Resiliensi merupakan sebuah fenomena karakteristik yang ditandai oleh hasil yang positif meskipun ada ancaman terhadap proses adaptasi dan perkembangan, di mana seseorang bisa muncul bahkan lebih kuat dari situasi tersebut, meningkatkan strategi koping mereka, dan mengembangkan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologi. Melalui peningkatan emosi yang positif sangat berguna untuk meningkatkan resiliensi karena emosi positif dapat berkontribusi pada kemampuan individu yang tangguh secara psikologis dari dorongan emosi negatif (Mayordomo et al., 2016). Emosi positif dapat memperluas ruang berpikir seseorang dan memfasilitasi perhatian yang fleksibel yang pada gilirannya dapat meningkatkan *psychological well-being*

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi, khususnya *mastery resilience training* (MRT) mampu meningkatkan *psychological well-being* pada taruna angkatan X. Resiliensi membantu taruna dalam menghadapi dan beradaptasi dengan situasi sulit yang harus dilewati pada masa pendidikan militer. Selain itu, resiliensi juga berkontribusi dalam mendorong kemampuan para taruna yang tangguh secara psikologis dari dorongan emosi negatif. Resiliensi juga berkaitan dengan emosi positif yang dapat memberikan fleksibilitas para taruna dalam menghadapi masa sulit yang pada akhirnya dapat meningkatkan *psychological well-being*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan pada berbagai pihak sebagai berikut ini:

1. Partisipan penelitian
Partisipan penelitian diharapkan dapat menerapkan hasil pelatihan resiliensi secara konsisten sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki dalam menempuh pendidikan militer.
2. Pihak terkait dengan partisipan penelitian
Pada pengelola akademi militer khususnya akademi angkatan laut (AAL) untuk memberikan atau memasukkan kurikulum sehingga para taruna tidak hanya dilatih secara fisik melainkan juga psikologis guna mengoptimalkan potensi yang dimiliki dalam menempuh pendidikan militer.
3. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan menambah partisipan dan membagi partisipan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga dapat lebih jelas didapatkan perbedaan antara kelompok yang diberi intervensi pelatihan resiliensi dengan yang tidak diberikan perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

AAL. (2020). *Pendidikan Angkatan Laut. Akademi Angkatan Laut.* <http://www.aal.ac.id/>

De Terte, I., & Stephens, C. (2014). Psychological resilience of workers in high-risk occupations.

Stress and Health, 30(5), 353–355. <https://doi.org/10.1002/smi.2627>

Eisen, S. V., Schultz, M. R., Glickman, M. E., Vogt, D., Martin, J. A., Osei-Bonsu, P. E., Drainoni, M. L., & Elwy, A. R. (2014). Postdeployment resilience as a predictor of mental health in operation enduring freedom/operation iraqi freedom returnees. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(6), 754–761. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.049>

Goodwin, L., Wessely, S., Hotopf, M., Jones, M., Greenberg, N., Rona, R. J., Hull, L., & Fear, N. T. (2015). Are common mental disorders more prevalent in the UK serving military compared to the general working population? *Psychological Medicine*, 45(9), 1881–1891. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002980>

James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdela, J., Abdelalim, A., Abdollahpour, I., Abdulkader, R. S., Abebe, Z., Abera, S. F., Abil, O. Z., Abraha, H. N., Abu-Raddad, L. J., Abu-Rmeileh, N. M. E., Accrombessi, M. M. K., ... Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789–1858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)

Kotzé, M., & Kleynhans, R. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of first-year students' academic performance. *Journal of Psychology in Africa*, 23(1), 51–59. <https://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820593>

Manurung, Y. (2020). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Ketidakamanan Kerja Pada Karyawan Kontrak Pt . Bank Rakyat Indonesia. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1).

Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(7), 809–821. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>

- Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34.
- Ryff, C. D., & Keyes, Corey, L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. PT Index.
- Shahdadi, H., Balouchi, A., & Shaykh, A. (2017). Comparison of Resilience and Psychological Wellbeing in Women with Irritable Bowel Syndrome and Normal Women. *Materia Socio Medica*, 29(2), 105. <https://doi.org/10.5455/msm.2017.29.105-108>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 8(April), 192. www.ijhsr.org