

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Resiliensi**

##### **2.1.1 Definisi Resiliensi**

Resiliensi merupakan kemampuan dan proses adaptif individu untuk bertahan, bangkit, dan berkembang secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, trauma, atau perubahan signifikan dalam kehidupan. Resiliensi tidak hanya mencerminkan kapasitas untuk kembali ke kondisi semula setelah mengalami peristiwa menekan, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, mempertahankan fungsi psikologis, serta memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal secara efektif. Menurut (Connor & Davidson, 2003) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kualitas personal yang memungkinkan individu tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi sulit. Resiliensi dapat diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang menegaskan bahwa resiliensi bukan sekadar sifat bawaan, melainkan suatu kualitas yang dapat ditingkatkan melalui pengalaman dan intervensi psikologis.

Sedangkan menurut (Kuiper et al., 2019) menjelaskan bahwa resiliensi mencerminkan karakteristik personal yang memungkinkan seseorang untuk tetap berkembang di tengah kesulitan. Perlu di perhatikan juga bahwa resiliensi adalah proses adaptif yang dinamis, bukan bersifat tetap. Mereka menggambarannya sebagai kemampuan untuk menegosiasikan, mengelola, dan beradaptasi secara efektif terhadap sumber stres atau trauma yang signifikan (Minnett & Stephenson, 2024). Pada definisi ini menekankan bahwa resiliensi dapat berubah sepanjang waktu, karena bisa saja dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, dan lingkungan.

Sedangkan dalam konteks psikologi komunitas di Indonesia, (Kinanthi et al., 2020) menjelaskan bahwa resiliensi mencakup dua aspek besar, yaitu: Sebagai trait (sifat) dengan kumpulan karakteristik yang membantu individu dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan.

Dan sebagai proses dinamis dengan upaya individu untuk beradaptasi secara positif dalam konteks kesulitan hidup

Dalam konteks sosial dan komunitas, resiliensi dipengaruhi oleh dukungan sosial, *sense of community*, dan keterlibatan dalam kelompok yang memberikan rasa saling memiliki, keamanan, serta dukungan emosional. Sebagaimana di tegaskan (Dewi et al., 2024) bahwa resiliensi berarti kemampuan individu untuk pulih dan tetap berfungsi secara optimal di tengah tekanan ekstrem, seperti yang dialami relawan bencana. Akan tetapi (Wibowo et al., 2025) Menjelaskan bahwa dalam konteks pengemudi ojek online selama pandemi COVID-19, keterikatan psikologis dengan komunitas menjadi penopang utama dalam menghadapi stres dan ketidakpastian, hal tersebut lebih berpengaruh daripada lamanya seseorang menjadi anggota komunitas.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Berdasarkan skala resiliensi menggunakan *Connor–Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), (Connor & Davidson, 2003) menyatakan bahwa resiliensi merupakan konstruk multidimensional yang terdiri atas lima aspek utama sebagai berikut:

#### 1. Ketabahan (*Hardiness / Personal Competence*)

Ketabahan merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan berjuang menghadapi kesulitan dengan keyakinan pada kemampuan diri. Aspek ini mencerminkan ketekunan, keberanian menghadapi tantangan, serta kemampuan melihat tekanan sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat dihadapi. Individu dengan ketabahan tinggi cenderung tidak mudah menyerah, mampu menetapkan tujuan, serta memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

#### 2. Kontrol Diri (*Self-Control / Emotional Regulation*)

Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku ketika menghadapi situasi sulit. Aspek ini mencakup kemampuan berpikir jernih di bawah tekanan, menahan impuls negatif, serta menjaga stabilitas emosi. Individu yang memiliki kontrol diri

yang baik mampu merespons masalah secara adaptif, tidak larut dalam emosi negatif, dan tetap mengambil keputusan secara rasional.

3. *Fleksibilitas (Adaptability to Change)*

Fleksibilitas adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan, menerima kondisi yang tidak dapat dihindari, serta menyesuaikan strategi *coping* sesuai dengan situasi yang dihadapi. Aspek ini menekankan bahwa individu yang resilien tidak kaku dalam menghadapi masalah, melainkan mampu menyesuaikan diri, belajar dari pengalaman sulit, dan menemukan cara baru untuk bertahan serta berkembang.

4. *Optimisme (Positive Acceptance and Optimism)*

Optimisme merupakan kecenderungan individu untuk mempertahankan harapan, makna positif, dan keyakinan akan masa depan, meskipun sedang menghadapi penderitaan atau kegagalan. Aspek ini mencakup sikap tidak mudah putus asa, kemampuan melihat hikmah dari pengalaman sulit, serta keyakinan bahwa kesulitan bersifat sementara dan dapat dilalui dengan usaha serta doa.

5. *Keterhubungan dengan Orang Lain (Social Support / Spiritual Support)*

Keterhubungan dengan orang lain mencerminkan kemampuan individu untuk membangun, memanfaatkan, dan menerima dukungan sosial maupun spiritual dari lingkungan sekitarnya. Aspek ini mencakup hubungan interpersonal yang positif, rasa memiliki dalam komunitas, serta keyakinan religius atau spiritual yang memberikan kekuatan batin. Dukungan sosial dan religius terbukti berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi individu

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Berdasarkan dari berbagai penelitian mengenai resiliensi, diketahui bahwa resiliensi anggota komunitas dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi, di antaranya:

A. Faktor Internal

1. Karakteristik Kepribadian dan Kompetensi Personal

Karakteristik personal merupakan fondasi utama resiliensi individu. Faktor ini mencakup ketabahan, kepercayaan diri, efikasi diri,

kontrol emosi, serta kemampuan menghadapi stres. Individu dengan kompetensi personal yang baik cenderung mampu mempertahankan fungsi psikologis dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit (Velickovic et al., 2020).

## 2. Regulasi Emosi dan Kontrol Diri

Kemampuan mengelola emosi secara adaptif sangat berpengaruh terhadap resiliensi. Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif, berpikir jernih di bawah tekanan, serta tidak bersikap impulsif akan lebih mudah bangkit dari kesulitan dan menghindari dampak psikologis negatif (Kuiper et al., 2019).

## 3. Optimisme dan Makna Hidup

Optimisme berkaitan dengan cara individu memaknai kesulitan sebagai pengalaman yang bersifat sementara dan dapat diatasi. Sikap optimis membantu individu mempertahankan harapan, motivasi, serta keyakinan akan masa depan yang lebih baik, sehingga memperkuat resiliensi (Minnett & Stephenson, 2024).

## 4. Religiusitas dan Spiritualitas

Religiusitas dan spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan internal yang memberikan makna, ketenangan, serta harapan dalam menghadapi tekanan hidup. Praktik keagamaan, doa, dan keyakinan spiritual terbukti meningkatkan resiliensi pada mahasiswa, penyintas COVID-19, serta individu dengan kondisi krisis lainnya (Chasanah & Wijaya, 2023).

## B. Faktor Eksternal

### 1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang penting dalam pembentukan resiliensi. Dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari keluarga, teman, serta lingkungan sosial membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi. Namun, kualitas dukungan sosial lebih berpengaruh dibandingkan kuantitasnya (Kinanthi et al., 2020).

### 2. Keterlibatan dan Sense of Community

Keterlibatan dalam komunitas dan adanya *sense of community* memberikan rasa memiliki, solidaritas, dan keamanan psikologis. Individu yang merasa menjadi bagian dari komunitas cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi karena mendapatkan dukungan kolektif serta ruang untuk berbagi pengalaman dan sumber daya (Wibowo et al., 2025).

### 3. Lingkungan Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial dan budaya turut membentuk cara individu menghadapi kesulitan. Nilai-nilai kolektivitas, norma sosial, serta budaya religius dapat memperkuat resiliensi dengan menyediakan kerangka makna dan dukungan sosial yang konsisten, terutama dalam konteks komunitas berbasis nilai keagamaan.

### 4. Pengalaman Hidup dan Paparan Stres

Pengalaman menghadapi kesulitan di masa lalu dapat menjadi faktor pembentuk resiliensi apabila individu mampu belajar dan beradaptasi dari pengalaman tersebut. Paparan stres yang disertai dukungan dan coping yang efektif dapat memperkuat resiliensi individu di masa mendatang (Connor & Davidson, 2003).

## 2.2 Komunitas Copler Community

### 2.2.1 Definisi Komunitas

Sekumpulan orang yang memiliki kegemaran yang sama ketika dijadikan suatu kelompok bisa disebut sebagai komunitas. Hal tersebut dijelaskan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bahwa Komunitas merupakan sekumpulan orang yang saling berinteraksi pada suatu daerah tertentu dengan kesamaan kriteria sosial sebagai ciri khasnya. Dalam Bahasa latin komunitas berasal dari kata *communitas* yang artinya kesamaan, lalu turun menjadi kata *communis* yang artinya masyarakat, publik, atau banyak orang.

Individu yang memiliki kesamaan minat dalam suatu perkumpulan juga bisa disebut dengan komunitas. Terbentuknya suatu komunitas diawali oleh beberapa orang (minimal 2 orang) yang memiliki kesamaan minat, kebutuhan, serta tujuan yang sama, sehingga mau berkembang dan menerima orang-orang

dengan hal yang serupa untuk mencapai tujuan komunitasnya (Hudhriah et al., 2024).

### 2.2.2 Komunitas Cople Community

Sebelum menjelaskan tentang Cople Community, perlu diketahui terlebih dahulu tentang sejarah singkat dari majelis Al Khidmah. Al Khidmah merupakan salah satu komunitas majelis penyokong lembaga Tarekat Qodiriyyah wa naqshabandiyah (TQN) yang di pimpin oleh *Hadhrotusy Syaikh Achmad Asrori Al Ishaqy RA*. Majelis ini berpusat di pondok pesantren Assalafi Al Fithrah Kedinding Lor 99 Surabaya yang kini mulai berkembang pesat di seluruh Pulau Jawa, bahkan hingga ke Malaysia, Singapura, dan Thailand. Al Khidmah juga memainkan beberapa peran strategis yang cukup leluasa, sehingga dapat membentuk beberapa sub kelompok yang di antaranya ada UKHSAFI (Ukhuwah Santri Al Fithrah) dan Cople Community (Rahman, 2019).

Awal mula munculnya Cople Community, bahwasannya komunitas ini di gagas oleh salah satu putra dari *Hadhrotusy Syaikh Achmad Asrori Al Ishaqy RA* yang bernama Gus Muhammad Nur el-Yaqin el-Ishaqy atau kerap di panggil Gus Nico. Beliau merupakan sosok yang mudah bergaul dan merangkul setiap kalangan tanpa memandang latar belakang setiap orang, beliau juga sosok yang bijaksana dalam segala situasi (Wulandari & Tasmuji, 2023). Munculnya komunitas ini dapat dilihat dari cara Gus Nico bergaul dan merangkul setiap kalangan dengan latar belakang yang berbeda, sehingga anggota dari komunitas ini juga merasa nyaman dan tidak merasa ternistakan atau di bedakan dengan anggota yang lain.

Cople Community merupakan komunitas yang didominasi oleh kaum muda yang pernah tergabung dalam gaya hidup yang kurang bermoral, pengetahuan agama yang minim, sehingga mau memperbaiki diri menuju perilaku yang lebih baik. Meskipun beberapa pihak memandang negative Cople Community, sehingga tanggapan pihak lain melihatnya sebagai komunitas yang bermasalah, suka membuat keonaran, bahkan memiliki gaya hidup yang foya-foya, akan tetapi pandangan tersebut tidak sepenuhnya benar. Hal tersebut dikarenakan karena seringkali komunitas ini mengikuti majelis dzikir yang dibawah oleh majelis Al Khidmah yang dilaksanakan pada beberapa waktu,

sehingga dapat memberikan kontribusi positive dalam kehidupan anggotanya (Wulandari & Tasmuji, 2023).

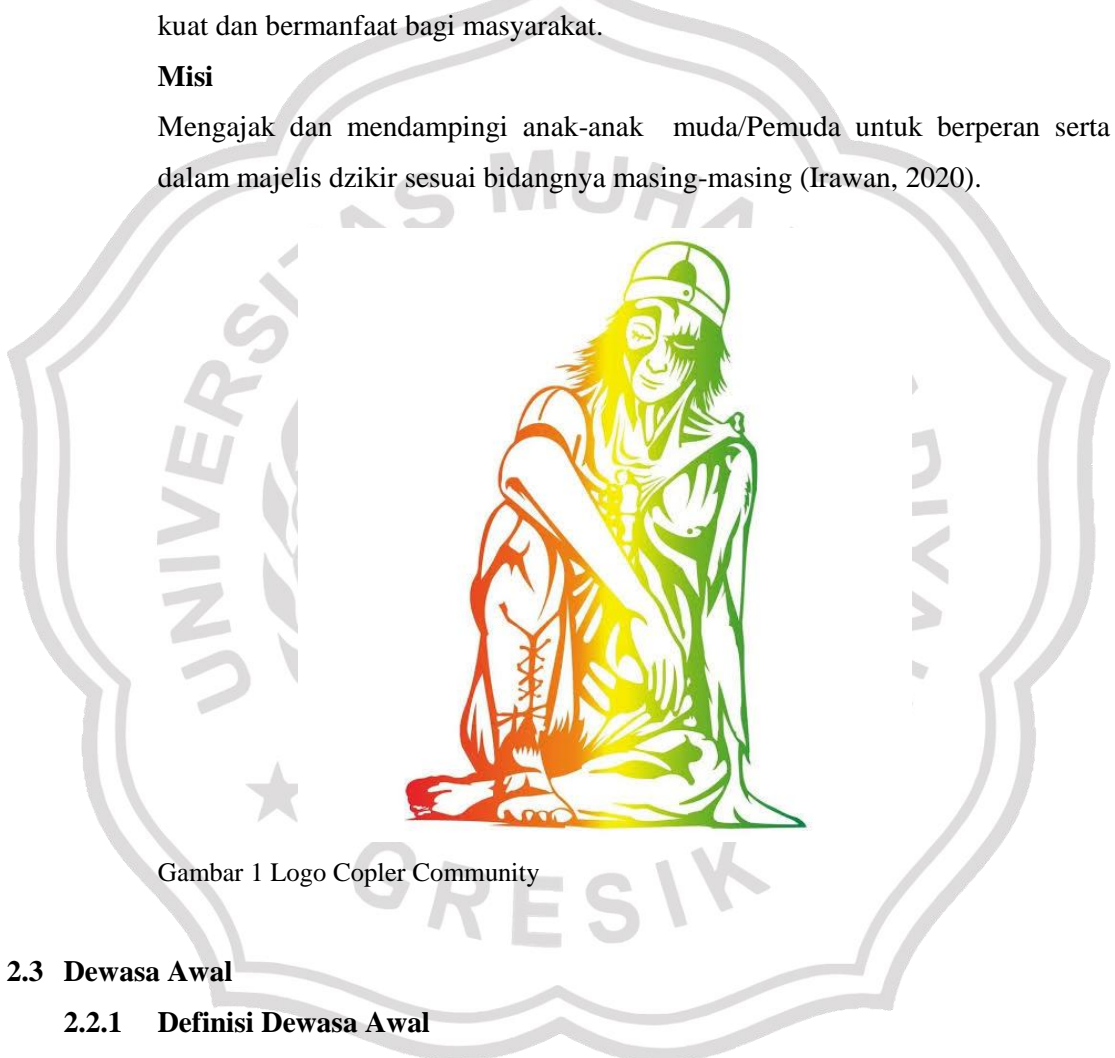
### 2.2.3 Logo, Visi dan Misi Cople Community

#### Visi

Menjadi wadah positif bagi generasi muda untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui kegiatan keagamaan, serta menumbuhkan karakter islami yang kuat dan bermanfaat bagi masyarakat.

#### Misi

Mengajak dan mendampingi anak-anak muda/Pemuda untuk berperan serta dalam majelis dzikir sesuai bidangnya masing-masing (Irawan, 2020).



Gambar 1 Logo Cople Community

## 2.3 Dewasa Awal

### 2.2.1 Definisi Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan salah satu fase penting dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai oleh peralihan dari masa remaja menuju kematangan peran sebagai individu dewasa. Pada tahap ini, individu tidak hanya mengalami perubahan fisik yang relatif stabil dan optimal, tetapi juga menghadapi tuntutan psikologis serta sosial yang semakin kompleks. Dewasa awal sering kali dipahami

sebagai periode perkembangan yang sarat dengan potensi sekaligus tekanan, karena individu diharapkan mampu mengambil keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Masa ini juga ditandai oleh meningkatnya tanggung jawab pribadi serta risiko kerentanan psikososial akibat perubahan peran dan ekspektasi sosial yang semakin besar (Adila & Kurniawan, 2020).

Secara kronologis, dewasa awal umumnya berada pada rentang usia sekitar 20 hingga 40 tahun. Pada fase ini, individu mulai mengembangkan kemandirian ekonomi dan emosional, membangun relasi sosial yang lebih stabil, serta membentuk identitas diri yang semakin matang. Dewasa awal merupakan periode yang dinamis karena individu mengalami berbagai perubahan progresif dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial untuk mencapai integrasi kepribadian yang lebih utuh. Keberhasilan individu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada masa ini, seperti kemandirian ekonomi dan keterlibatan sosial, berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan kegagalan dalam memenuhinya dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis (Nasution et al., 2024).

Dalam perspektif teori perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal di mulai dari usia 18-40 tahun, di usia tersebut berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan utama berupa kemampuan membangun hubungan yang intim, bermakna, dan berkomitmen dengan orang lain. Keberhasilan dalam tahap ini ditandai oleh kemampuan menjalin relasi yang didasarkan pada kepercayaan, keterbukaan, dan kelekatan emosional, sedangkan kegagalannya dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Erikson menekankan bahwa keberhasilan tugas perkembangan dewasa awal sangat dipengaruhi oleh keberhasilan pembentukan identitas pada tahap sebelumnya, yaitu masa remaja (Erikson, 1986).

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa dewasa awal juga merupakan masa penting dalam pembentukan kejelasan konsep diri dan kualitas hubungan interpersonal. Individu dewasa awal diharapkan mampu mengenali diri secara lebih konsisten, memahami nilai serta tujuan hidup, dan menerapkannya dalam relasi romantis maupun sosial. Kejelasan konsep diri yang baik berperan

dalam meningkatkan kualitas hubungan dan membantu individu memenuhi tugas perkembangan keintiman secara adaptif. Dengan demikian, dewasa awal dapat dipahami sebagai fase perkembangan yang berfokus pada konsolidasi identitas, kemandirian, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan berkelanjutan (Kurniawan & Sutanto, 2025).

### **2.2.1 Perkembangan Dewasa Awal**

Perkembangan dewasa awal merupakan fase perkembangan yang kompleks dan multidimensional, mencakup perubahan fisik, kognitif, emosional, serta sosial yang saling berkaitan. Pada aspek fisik, individu dewasa awal berada pada kondisi biologis yang relatif optimal, di mana kekuatan tubuh, fungsi sensorik, serta kapasitas reproduktif berada pada puncaknya. Stabilitas kondisi fisik ini memungkinkan individu untuk lebih fokus pada pencapaian tujuan hidup jangka panjang, seperti pendidikan, pekerjaan, dan pembentukan keluarga. Meskipun demikian, optimalnya kondisi fisik tidak serta-merta menjamin kesejahteraan psikologis, karena dewasa awal justru dihadapkan pada tekanan peran dan tanggung jawab yang semakin meningkat (Nasution et al., 2024)

Dari aspek kognitif, perkembangan dewasa awal ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, reflektif, dan realistis. Individu mulai mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap keputusan yang diambil serta menilai berbagai alternatif secara rasional. Pola pikir pada masa ini cenderung lebih fleksibel dan adaptif dibandingkan masa remaja, karena individu telah memiliki pengalaman hidup yang lebih luas. Kemampuan pengambilan keputusan yang matang menjadi landasan penting dalam menjalani transisi menuju kemandirian ekonomi, pengelolaan karier, serta penentuan arah hidup yang lebih jelas. Perkembangan emosional pada dewasa awal ditandai oleh proses pematangan emosi yang semakin stabil, meskipun tidak terlepas dari dinamika dan konflik internal. Individu dewasa awal dituntut untuk mampu mengelola emosi secara adaptif, memahami diri sendiri, serta mengembangkan kontrol diri dalam menghadapi tekanan hidup. Kematangan emosi menjadi aspek krusial karena dewasa awal sering kali dihadapkan pada tuntutan sosial yang tinggi, seperti tuntutan kemandirian, tanggung jawab keluarga, dan ekspektasi

sosial. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan psikologis, sehingga proses pematangan emosi menjadi bagian penting dalam perkembangan dewasa awal (Adila & Kurniawan, 2020).

Dalam perspektif psikososial Erikson, perkembangan dewasa awal berpusat pada tahap intimacy versus isolation. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu membangun hubungan interpersonal yang intim, bermakna, dan berkomitmen, baik dalam konteks hubungan romantis maupun sosial yang lebih luas. Keberhasilan dalam membangun keintiman ditandai oleh kemampuan berbagi diri secara emosional tanpa kehilangan identitas pribadi, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan perasaan kesepian, keterasingan, dan isolasi sosial. Erikson menegaskan bahwa keberhasilan tugas perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh keberhasilan pembentukan identitas pada tahap sebelumnya, sehingga perkembangan dewasa awal tidak dapat dilepaskan dari pengalaman perkembangan remaja (Erikson, 1986).

Selain itu, perkembangan sosial dewasa awal ditandai oleh peralihan peran dari individu yang bergantung menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab secara sosial. Individu mulai mengambil peran sebagai pekerja, pasangan, anggota keluarga, dan warga masyarakat. Pemenuhan tugas-tugas perkembangan sosial, seperti kemandirian ekonomi, keterlibatan sosial, serta kontribusi dalam lingkungan sekitar, berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, kegagalan dalam menjalankan peran-peran tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan tidak berdaya, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup (Nasution et al., 2024)

Dengan demikian, perkembangan dewasa awal dapat dipahami sebagai proses integratif yang melibatkan kematangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial secara simultan. Fase ini menjadi periode krusial dalam pembentukan arah kehidupan individu, karena keberhasilan individu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan dewasa awal akan berpengaruh signifikan terhadap kualitas kehidupan pada tahap perkembangan selanjutnya.

