



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Bangkit: mengungkap resiliensi pada remaja *drop out*

Auro Fajar Kumalasari^{*)}, Arthur Huwae

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2023

Revised Jun 20th, 2023

Accepted Jul 26th, 2023

Keyword:

Resilience

Adolescent

Drop out

ABSTRACT

Teenagers are faced with many challenges that can have an impact on life, including an impact on the school environment. Problems faced by adolescents can result in dropping out. Adolescents who are faced with dropping out are at high risk of various physical and mental health problems, as well as at high risk of committing crimes up to suicide attempts. Individuals who have dropped out need to be revived from this condition, one of which is by developing resilience. The purpose of this research is to look at the resilience of adolescents who have dropped out in terms of resilience aspects and factors. The method used is qualitative with a descriptive case study approach. Collecting data using observation, interviews, and documents. Data analysis was carried out in four stages, namely domain analysis, taxonomic analysis, componential analysis, and cultural theme analysis. The results of the study show that adolescents who have dropped out have developed resilience as a continuous process that is constantly changing.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Kumalasari, A. F.,

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

Email: aurafajarkumalasari@gmail.com

Pendahuluan

Dinamika perubahan biopsikososial yang dialami remaja telah menghasilkan banyak tantangan maupun kesempatan (Bluth dkk., 2018). Secara kognitif, remaja mampu berpikir abstrak dan memahami area abu-abu di antara hitam dan putih namun hal ini belum dibarengi dengan kemampuan mengelola emosi. Secara sosial, remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya sehingga pengaruh teman sebaya signifikan. Apabila tantangan dari perubahan ini tidak bisa diatasi oleh individu, maka dirinya akan mengalami kesulitan dalam mencapai kematangan di usia dewasa, serta kemunduran terutama dalam *setting* sekolah (Griffin, 2017; Wang dkk., 2018).

Salah satu kemunduran berkaitan dengan sekolah adalah ketika individu kemudian mengalami *drop out*. Dilansir dari *web* Kemdikbudristek per tahun 2021 jumlah siswa yang mengalami *drop out* adalah sebanyak 506.076 dari jenjang SD hingga SMA. Data menunjukkan, kasus *drop out* tertinggi adalah di jenjang SMA dengan jumlah sebanyak 194.266 siswa. Badan Pusat Statistik melansir 18 dari 1000 anak yang berada di jenjang sekolah menengah mengalami *drop out* (Mega dalam Suardi dkk., 2021). Tingkat *drop out* berbanding lurus dengan standar jenjang pendidikan, semakin tinggi standar pendidikan maka semakin tinggi pula angka *drop out* (Suardi dkk., 2021).

Drop out dapat dipahami sebagai suatu tindakan keluar dari sekolah sebelum waktu kelulusan baik dengan alasan siswa tersebut tidak lagi datang ke sekolah atau sekolah memutuskan untuk mengeluarkan siswa tersebut setelah upaya melibatkan kembali siswa dalam kegiatan sekolah (Fryer, 2014). Ada beberapa faktor yang dapat menjadi risiko penyebab remaja *drop out* menurut Wan dan Tsui (2020) yaitu faktor individu,

faktor keluarga, dan terakhir adalah faktor lingkungan. Dupéré dkk. (2015) menyatakan remaja yang sama sekali tidak memiliki masalah dengan pembelajaran maupun sikap namun terjadi *drop out* disebabkan karena sarana maupun peran lingkungan kurang memadai terhadap kebutuhan belajar anak di sekolah.

Dampak dari *drop out* mempengaruhi banyak aspek kehidupan individu. Aspek kesehatan misalnya, tingkat pendidikan telah dikaitkan dengan tingkat kesehatan dimana rendahnya tingkat pendidikan dihubungkan dengan rendahnya pendapatan sehingga akses terhadap kesehatan menjadi kurang (Lansford dkk., 2016). Individu yang *drop out* lebih riskan melakukan tindak kriminal, kekerasan, penyalahgunaan zat, gangguan kesehatan mental, tindakan melanggar hukum, perilaku ilegal, dan perampokan (Wan & Tsui, 2020). Selain itu, individu yang mengalami *drop out* lebih berisiko melakukan percobaan bunuh diri (Szlyk, 2020).

Permasalahan mengenai *drop out* ditemukan di lapangan dari data *preliminary study* dengan seorang remaja yang mengalami *drop out* ketika masih duduk di bangku SMP menyatakan ada pengaruh dari faktor individu, faktor sekolah, dan teman sebaya. Informan menunjuk faktor individu sebagai penyebab utama dari dirinya yang mengalami *drop out*. Ia merasa tidak dapat menyesuaikan diri dengan sekolah. Kondisi informan setelah *drop out* justru memburuk. Ia kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang baik karena cenderung menarik diri dan berdiam di dalam rumah tanpa melakukan interaksi dengan orang lain selain keluarga. Informan juga merasa cemas dan tidak jarang mengalami panik berlebih ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang mengingatkannya pada *drop out*.

Melihat dampak negatif yang bisa saja muncul akibat *drop out*, perlu suatu usaha untuk meminimalisir dampaknya. Salah satu caranya adalah dengan melanjutkan pendidikan. Kembali terkoneksi dengan sekolah merupakan salah satu cara bagi remaja mengatasi *drop out* (Garcia, 2020). Individu yang kembali ke sekolah bisa mendapatkan berbagai peluang baru, seperti berkuliah dan peluang bekerja dengan gaji yang lebih tinggi (Garcia, 2020). Namun bukan perkara mudah untuk kembali bersekolah setelah mengalami *drop out* dimana kasus *drop out* kebanyakan terjadi karena alasan yang kurang menyenangkan. Tidak jarang pengalaman ini menjadi trauma tersendiri. Individu perlu bangkit dari kondisi ini dan mengatasinya, salah satunya dengan mengembangkan resiliensi (Bluth dkk., 2018).

Resiliensi adalah ketahanan terhadap penyakit, adaptasi, kemampuan berkembang serta kemampuan bangkit kembali atau pulih dari stress (Smith dkk., 2008). Hal yang membentuk resiliensi diantaranya optimisme, *active coping*, dan dukungan sosial. Individu dengan resiliensi yang baik memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya, sehingga lebih mampu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya individu yang tidak memiliki resiliensi yang baik tentunya akan kesulitan ketika dihadapkan dengan permasalahan dan tidak memiliki kemampuan pemecahan masalah (Wilson dkk., 2019).

Sejalan dengan hal ini, data dari informan menyatakan ketika masih berada di sekolah, ia kesulitan untuk bangkit dari tekanan akibat banyaknya tekanan yang ada, dimana salah satu tuntutan adalah kembali mengikuti proses pembelajaran. Ia mengatakan ketika sekolah memberikan keputusan final yaitu *drop out* ada perasaan lega karena lepas dari semua tekanan dan hal ini menjadi titik balik baginya untuk membangun resiliensi. Ia akan mengambil waktu sendirian untuk merenungkan berbagai hal ketika sedang berada di dalam tekanan. Ia juga sering memperhatikan lingkungan sekitar yang selama ini luput dari perhatiannya dan sering menghabiskan waktu dengan keluarga, sehingga ia menemukan sudut pandang baru yang kemudian mendorongnya untuk bangkit dan kembali ke lembaga pendidikan. Informan saat ini sudah kembali ke lembaga pendidikan meskipun ia lebih memilih lembaga non formal. Ia sudah cukup mampu mengatasi tekanan dan bersekolah lagi.

Penelitian oleh Garcia (2020) menjabarkan bagaimana remaja yang mengalami *drop out* menemukan kembali tujuan, bangkit, dan melewati kesulitan yang mereka hadapi. Penelitian tersebut lebih berfokus pada pengalaman individu yang memotivasinya sehingga kembali lagi ke sekolah untuk menyelesaikan pendidikannya dan mendapatkan ijazah, tetapi tidak menekankan bagaimana resiliensi membantu individu yang mengalami *drop out* untuk kembali bersekolah. Belajar dari individu yang telah berhasil mengatasi tekanan akibat dikeluarkan oleh sekolah secara langsung memungkinkan implementasi lebih lanjut dari resiliensi dalam mendorong individu yang masih belum berhasil. Oleh karena itu, melihat kondisi ini terutama dengan masih banyaknya jumlah remaja yang mengalami *drop out* di Indonesia serta masih terbatasnya literatur mengenai resiliensi dalam mengatasi persoalan *drop out* di Indonesia, penulis tertarik untuk mencari tahu lebih lanjut mengenai gambaran resiliensi pada remaja yang mengalami *drop out*. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja yang mengalami *drop out*, serta mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi remaja yang mengalami *drop out*.

Metode

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penggunaan metode kualitatif memiliki tujuan untuk mendapatkan data yang menyeluruh serta mendalam sesuai realita yang terjadi terhadap objek penelitian sesuai dengan kondisi alamiahnya dimana penelitian dapat berubah sesuai kondisi di lapangan. Instrumen dari penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri dengan menggunakan alat bantu misalnya catatan, kamera, maupun perekam suara, data kemudian dijabarkan dalam bentuk deskriptif (Sugiyono, 2013). Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus yang mencakup investigasi mendalam dari fenomena kontemporer di dalam konteks kehidupan nyata.

Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk melihat bagaimana gambaran resiliensi remaja *drop out* yang berusaha bangkit kembali mengatasi kesulitan tersebut dan kembali memasuki dunia pendidikan, serta faktor pembentukan resiliensi remaja *drop out*.

Partisipan Penelitian

Partisipan dari penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yang ditentukan dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia antara 12 sampai 21 tahun dan merupakan siswa yang mengalami *drop out*. Partisipan adalah terdiri dari dua orang, P1 (Partisipan 1) merupakan seorang laki-laki berusia 17 tahun yang mengalami *drop out* di bangku SMP saat kelas VIII, sedangkan P2 (Partisipan 2) merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang juga mengalami *drop out* di kelas IX SMP. P1 melanjutkan studi di lembaga non formal hingga bangku SMA. P2 pindah ke sekolah di luar kota, kini tengah menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini akan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Data akan di *setting* secara natural, bersumber dari partisipan itu sendiri dan dari sumber sekunder yaitu *significant others* partisipan. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yang cenderung fleksibel dengan tujuan mengetahui pendapat dan sudut pandang dari partisipan. *Interview guide* digunakan sebagai kisi-kisi, namun partisipan diberikan kebebasan merespon. Observasi bertujuan untuk mendapatkan data dari perilaku yang dapat diamati dan menemukan maknanya (Sugiyono, 2013). Terbagi menjadi bagian-bagian yang terdiri dari identitas dan cerita mengenai bagaimana partisipan sampai mengalami *drop out*, serta aspek-aspek resiliensi seperti optimisme, *active coping*, dan dukungan sosial, serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi (misal "Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga, teman, dan guru saat Anda masih bersekolah, saat *drop out*, dan setelahnya?").

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab (Saleh, 2017). Pelaksanaan analisis data pada penelitian ini, yaitu pertama memerlukan analisis awal untuk menentukan fokus penelitian, data kemudian dianalisis untuk melihat temuan baru dan pola yang muncul, dan dirumuskan menjadi hipotesis. Penarikan kesimpulan berdasarkan apakah hipotesis didukung data yang konsisten.

Teknik Uji Kredibilitas Penelitian

Suatu penelitian dapat dinyatakan kredibel apabila valid dan reliabel yang artinya hasil yang dilaporkan harus sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan. Pengujian kredibilitas penelitian kualitatif perlu dilakukan melalui beberapa teknik. Penelitian ini mengaplikasikan enam teknik pengujian kredibilitas penelitian kualitatif oleh Sugiyono (2013), yaitu: perpanjangan pengamatan; peningkatan ketekunan; triangulasi melalui triangulasi sumber dan triangulasi cara; menggunakan bahan referensi, dan; *membercheck*. Perpanjangan pengamatan dilakukan untuk mengobservasi lebih lanjut partisipan untuk melihat apakah ada temuan baru yang bisa didapatkan, dengan perpanjangan penelitian partisipan membangun kepercayaan kepada peneliti sehingga lebih terbuka dalam menjawab pertanyaan. Peningkatan ketekunan dilakukan dengan mencermati dan mencocokkan kembali data yang diperoleh dengan kondisi langsung partisipan, sehingga data menjadi lebih detail. Terakhir dilakukan triangulasi: triangulasi cara yaitu dengan observasi dan wawancara; menggunakan referensi, yaitu dengan merekam suara sebagai dukungan kredibilitas penelitian, dan; *membercheck*, yaitu memastikan penafsiran yang dilakukan peneliti sudah sesuai dengan apa yang dimaksud partisipan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan *significant others* dari partisipan misal orang tua dan teman dekat sebagai data tambahan.

Hasil Penelitian

Identitas Partisipan

1. P1 (Partisipan 1)

P1 merupakan seorang laki-laki berusia 17 tahun. Saat ini P1 tengah menempuh pendidikan setara SMA di sebuah Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) di Kota Salatiga dengan fokus IPS. Pertemuan di PKBM berlangsung dua kali seminggu dan setiap pertemuannya membahas mata pelajaran yang berbeda. P1 telah bersekolah di PKBM tersebut sejak masih di bangku SMP setelah dikeluarkan dari salah satu sekolah negeri. Asal mula P1 sampai tidak melanjutkan sekolah di lembaga formal adalah karena merasa kurang nyaman akibat satu dan lain hal yang membuatnya sering membolos sehingga akhirnya P1 harus keluar dari sekolah tersebut. Aktivitasnya saat ini setelah tidak lagi bersekolah formal adalah mengantar jemput ibunya jika ibunya memiliki kegiatan di luar dan menghabiskan waktu salah satunya dengan bermain gim. Sejak dua tahun ke belakang, P1 juga disibukkan dengan latihan biola di salah satu sanggar setiap minggu sekali. P1 yang saat ini telah berada di tahun terakhir SMA tengah mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkuliahan. P1 berencana untuk menikmati masa kuliahnya setelah kehilangan masa sekolah karena dikeluarkan dari sekolah formal.

2. P2 (Partisipan 2)

P2 merupakan mahasiswi fakultas psikologi di salah satu universitas swasta di Jawa Tengah yang saat ini berusia 21 tahun. Saat ini P2 disibukkan dengan kegiatan sebagai mahasiswa akhir yaitu magang dan menyusun skripsi. P2 merupakan mahasiswi yang aktif, P2 memiliki banyak teman dan sering mengikuti berbagai kegiatan kepanitiaan. P2 juga termasuk mahasiswi yang berprestasi bahkan sejak masih di sekolah menengah. Saat masih di sekolah menengah, P2 sering mewakili sekolah dalam mengikuti berbagai perlombaan serta dikenal oleh teman-teman seangkatan dan dekat dengan guru-guru. Tetapi P2 memiliki kisah kurang menyenangkan saat di sekolah. P2 dikeluarkan ketika masih duduk di bangku SMP karena suatu masalah yang P2 dan seorang teman dekatnya pada saat itu lakukan. Akhirnya P2 dikeluarkan dan kemudian memutuskan untuk pindah ke sekolah lain di luar kota dan melanjutkan sekolahnya hingga rampung SMA di kota tersebut. P2 mengalami berbagai dampak akibat dikeluarkan dari sekolah, hingga saat ini P2 masih berusaha untuk kembali menjadi P2 sebelum mengalami kejadian kurang menyenangkan dikeluarkan dari sekolah.

Drop Out

Drop out dapat menjadi momok mengerikan bagi siswa yang dihadapkan dengan kondisi tersebut. Ada berbagai hal yang dapat menyebabkan seorang siswa mengalami *drop out*, bisa karena kenakalan yang mereka buat sendiri, maupun dihadapkan pada keadaan yang sebetulnya tidak diinginkan namun menjadi penyebab *drop out*. Masing-masing partisipan memiliki pengalaman menghadapi *drop out*, tetapi pengalaman keduanya tidaklah sama.

P1 sudah sering merasa tidak nyaman dengan sekolah bahkan sejak SD. Akibat jarak rumah yang jauh dengan sekolah, P1 yang saat itu duduk di kelas III SD sering terlambat datang ke sekolah hingga mendapat perundungan secara verbal dari guru dan teman sekelasnya. P1 yang kala itu merasa tidak nyaman di sekolah sering meluapkan emosinya ketika berada di rumah dengan membanting dan merusak barang-barang. P1 juga sering membolos ketika dirasa sudah terlambat datan ke sekolah, P1 merasa lebih baik tidak perlu berangkat daripada mendapat kata-kata kurang menyenangkan dari guru dan teman-teman sekelasnya. Kondisi ini berlangsung hingga akhirnya P1 lulus dari SD dan masuk SMP. P1 yang sudah SMP tetap sensitif, sehingga ketika P1 menghadapi kejadian kurang menyenangkan dengan beberapa orang guru membuat P1 memilih lari dari masalah dengan membolos sekolah. Selama membolos, P1 hanya menghabiskan waktu di rumah. P1 tidak melakukan apa-apa selama membolos, perasaannya saat itu kosong. P1 yang terlalu sering membolos membuat orang tuanya dipanggil oleh pihak sekolah beberapa kali. Ibu P1 pun akhirnya mendapat peringatan jika P1 hingga batas waktu yang ditentukan tidak berangkat ke sekolah, maka P1 akan dikeluarkan. P1 yang mendengar hal ini telah bertekad untuk kembali bersekolah dan tidak mengulangi perbuatan membolos yang dilakukannya hanya karena merasa tidak nyaman di sekolah. Namun ternyata, sebelum batas waktu yang ditentukan, orang tua P1 mendapat pesan dari salah seorang petugas perpustakaan untuk mengembalikan buku paket karena pada rapat guru P1 telah dikeluarkan dari sekolah. Meski saat itu P1 merasa bingung, kaget, marah, dan kecewa, P1 juga merasakan kelegaan setelah keluar dari sekolah. Menurut P1, ada perasaan terlepas dari sesuatu yang berat. Akhirnya P1 resmi dikeluarkan dari sekolah saat kelas VIII.

P2 merupakan seorang siswa yang aktif dan dikenal hampir seluruh sekolah pada saat itu. P2 sebetulnya tidak memiliki masalah dengan sekolah, justru P2 sangat menyenangi sekolah. P2 memiliki banyak teman, dikenal guru, bahkan merupakan salah satu siswa berprestasi yang mewakili sekolah dalam berbagai lomba. Namun suatu masalah yang dihadapi P2 dan salah seorang teman terdekatnya membuat P2 harus dihadapkan

dengan guru BK, yang dari situ permasalahan meluas hingga kepala sekolah dan orang tua tahu. P2 merasa saat itu permasalahan yang dihadapinya dan temannya ini sebetulnya tidak memerlukan tindakan pendisiplinan berat seperti dikeluarkan dari sekolah, P2 sampai mengumpulkan berbagai bukti untuk meringankan sanksi yang mungkin akan diterimanya. Beberapa teman P2 pun mendukungnya, tetapi pihak sekolah tetap menjatuhkan sanksi terberat yaitu dikeluarkan dari sekolah atau *drop out*. P2 merasa sangat kecewa dan marah, permasalahan internal antara P2 dan temannya merambat dan berlarut hingga membuat baik P2 maupun temannya harus keluar dari sekolah. P2 pun memutuskan untuk bersekolah di kota lain dan memutuskan hubungan dengan teman-teman dari sekolah lama. P2 yang memandang buruk mengenai siswa yang mengalami *drop out* masih marah dan kecewa setiap kali mengingat kejadian yang menyimpannya saat kelas IX SMP tersebut. P2 juga merasa stres dan cemas yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental P2.

Resiliensi

Berbagai dampak yang dirasakan oleh individu yang mengalami *drop out* dapat menjadi permasalahan yang serius apabila individu tersebut tidak dapat bangkit dari kondisinya, termasuk risiko kesehatan fisik, risiko kesehatan mental, hingga risiko sosial ekonomi (Lansford dkk., 2016; Szlyk, 2020; Wan & Tsui, 2020). Mengingat dampak-dampak tersebut, resiliensi diperlukan, sehingga akan ditinjau aspek-aspek resiliensinya berdasarkan Smith dkk. (2008). Berikut merupakan deskripsi partisipan mengenai aspek-aspek resiliensinya.

Optimisme

1. P1 (Partisipan 1)

P1 memandang *drop out* sebagai sesuatu yang kurang baik. *“Tentang drop out nya kaya, uh, karena aku ngalaminya waktu drop out, kaya waktu dikeluarkan itu, ya.. Kalau dulu melihatnya drop out itu pasti-waktu masih kecil loh ya, masih bocah gitu ya, melihatnya kaya kalau ngga sekolah sampai full itu, ‘ih, masa ngga sekolah sampai full?’. Ya jadinya kaya orang-orang di sekitar gitu, padahal ternyata kan penyebab drop out banyak banget ya, kaya aku itu tadi..”*

Saat dihadapkan dengan kondisi bahwa dirinya harus dikeluarkan dari sekolah, P1 merasa ketakutan. Terutama dengan pandangan masyarakat. P1 cemas akan sanksi sosial yang mungkin akan diterimanya. *“Waktu itu, ya takut. Kaya cemas, tetep kalau aku balik lagi ngga nyaman, cuman kalau ngga balik, itu tadi apa.. Sanksi sosial. Sanksi sosialnya mengerikan hahahaha. Takut sama sanksi sosialnya.”*

P1 juga merasa menjadi seseorang yang gagal. *“Ya.. waktu itu merasa... Hahahahahahahaha.. Merasa gagal. Iya, merasa gagal.”* P1 yang dikeluarkan saat masih duduk di bangku kelas VIII SMP pun mulai memikirkan bagaimana ke depannya, tetapi P1 tidak memungkiri ada perasaan lega juga yang ia rasakan. *“Waktu itu, oh mikirnya sudah jauh. Terutama kaya aku keluarnya waktu SMP gitu loh. Pasti yang jelas, yang pertama kali terbersit masa depan, dong. Untuk kerja, gitu, kaya sudah.. Haduh gimana. Cuman, ada perasaan di dalam hati tuh terlepas dari sesuatu yang membuat lega.”*

Namun meski begitu, P1 merasa optimis bahwa ada jalan baginya untuk bangkit. *“Bisa. Optimis bisa waktu itu. Ya, optimis banget malahan, soalnya ada contoh.”* P1 meyakini akan ada jalan baginya meski telah mengalami *drop out*. *“Pasti ada, lah. Pasti ada jalan. Nanti aku berusaha, lah.”*

2. P2 (Partisipan 2)

P2 memandang *drop out* sebagai sesuatu yang buruk. *“Aku nggak suka orang yang kena drop out. Kenapa aku tuh masih berpikir, kenapa ada sih sekolah yang drop out in (mengeluarkan) mahasiswa atau drop out in (mengeluarkan) siswa.”*

P2 merasa terpuruk dan berbagai pikiran kurang menyenangkan mulai muncul di dalam benaknya. P2 juga merasakan stres. *“Stres dalam artian ‘ih, nanti piye? Nanti gimana? Aku sekolah dimana? Aku punya temen nggak?”*

Rasanya semua buntu hingga P2 ingin segalanya cepat berakhir. *“Kan aku kehilangan temen, aku kehilangan sosok temen-temenku, terus habis itu aku kehilangan kepercayaan masyarakat, kepercayaan temen-temenku juga, kepercayaan orang-orang yang di sekitarku. ‘Ih dia drop out’, gitu lhoo.. Jadi tuh yang di kepalaku isinya stigma, stigma, stigma. Gitu.”*

P2 sampai nekat melakukan hal-hal yang menyakiti dirinya sendiri. *“Pengen semuanya di- pengen semuanya tuh udah. Udah dalam artian di sini tuh, aku nggak terima diriku sendiri. Nggak terima diriku sendiri, terus habis itu, uh, sampe ujung-ujungnya dimana aku self-cutting. Self-cutting, terus habis itu apa sih itu kalau orang zaman sekarang, nge- ngomongnya tuh mesti stres atau depresi lah. Aku tuh sampe- sangking pengen udahannya itu sampai punya kemauan untuk, apa, ya mengakhiri diri sendiri.”*

Ada kemarahan dari nada P2 ketika membahas kembali pandangannya terhadap *drop out*. Hanya satu kata yang diberikan P2 ketika ditanya pandangannya terhadap *drop out*. *“Buruk.”*

Active Coping

1. P1 (Partisipan 1)

P1 merupakan orang yang rentan dan sensitif terhadap stresor. Ketika dihadapkan dengan kondisi yang kurang menyenangkan, P1 akan meledak-ledak. *"...dulu di SD itu sering banget kalau ada masalah dikit, di rumah itu marah meledak-ledak, bahkan mengamuk sampai banting barang, berantakin barang..."*

P1 juga tidak pernah menuntaskan masalahnya, P1 cenderung melarikan diri ketika dihadapkan dengan kondisi tidak menyenangkan. *"Aku hindari, tapi aku ngga cari— aku ngga mikirin 'oh, aku harus gimana' biar sekolah nyaman. Aku ngga mikirin itu, jadinya cuma menghindar aja, gitu."*

Tindakan menghindar tersebut P1 wujudkan dalam beberapa perilaku. *"Kalau itu tadi kan ibaratnya aku kaya lari, dari nganu toh, kaya aku lari. Oh, aku ngga nyaman di sekolah, aku bolos."*

Ibu P1 menyatakan bahwa P1 memang cenderung menghindari masalah. Sedari kecil, P1 juga merupakan orang yang mudah meledak, meski setelah mengalami *drop out* P1 cenderung menjadi pendiam.

Setelah mengalami *drop out*, perilaku yang ditunjukkan P1 ketika mengalami stres menjadi berubah. *"Heem. Itu tadi kan, caraku menyendiri.. Mungkin dengan tidur. Yang sampai sekarang tidak bisa— kebiasaan nggak bisa hilang, berbaring sambil dengerin musik."*

2. P2 (Partisipan 2)

P2 memerlukan bantuan profesional ketika dihadapkan dengan *drop out* akibat caranya mengatasi stres yang kurang baik. *"Oke, pertama kan aku, uh, dibantu dengan profesional toh. Dibantu dengan psikolog, konselor, terus juga sampai pada waktu itu juga sempat ditolong psikiater karena saking, saking chaos (berantakan) nya pada waktu itu, itu pertama."*

Cara yang digunakan P2 untuk mengatasi stresnya adalah dengan menyakiti diri sebagai pengalihan perasaan tidak nyaman yang ia rasakan. *"Yang aku lakukan satu. Kalau dulu ya, kalau dulu aku cutting self. Aku cutting pakai cutter, aku masih ingat banget itu cutter yang namanya Kenko."*

Cara lain yang dilakukan P2 adalah dengan menangis untuk meluapkan emosinya. *"Terus yang kedua, yang relateable; aku nangis. Nangis, nangis dalam artian tuh bukan nangis yang 'huhuhuhu', bukan gitu. Tapi tuh nangis yang bener-bener tantrum, bener-bener teriak, seakan-akan me— apa ya, meluapkan— meluapkan segala— kan kaya gitu tuh dadane sesek, ya. Itu tuh kaya yawis aku nangis kenceeeeeng banget, gitu."*

Selain itu, P2 meluapkan rasa stresnya dengan menghancurkan barang-barang yang ada di sekitarnya hingga perasaan tidak nyaman yang dirasakannya hilang. *"Dan yang ketiga itu tuh aku selalu kalau— kalau— kalau dulu ya, kalau dulu itu aku mbanting semua apa yang ada di sekitarku itu even itu laptop ku, sampai tak injeklah, atau laptop ku bener-bener tak banting atau uh kalau di situ ada gelas itu aku lempar sampai— sampai dimana uh apa tuh, cemas atau deg-degan ku atau uh apa ya namanya ya sesek, atau pokoknya yang mengingot-ingat hal itu tuh selesai."*

P2 merasa saran-saran kegiatan positif yang diberikan konselornya tidak banyak membantu. Konselor P2 menyarankan agar P2 melakukan kegiatan-kegiatan yang disukainya misal menulis dan membaca buku atau membuat *vlog*. P2 merasa tidak menikmati kegiatan-kegiatan yang sebelumnya sangat disukainya tersebut. *"Percayalah, La. Itu pernah tak lakuin, cuman itu nggak berefek, seefek aku menyakiti diriku sendiri. Kayak aku ngerasain itu tuh useless things."*

Dukungan Sosial

1. P1 (Partisipan 1)

Ibu P1 telah mengupayakan beberapa hal agar P1 tidak sampai *drop out*, termasuk membawa P1 menemui psikolog, berkonsultasi dengan guru BK P1, hingga mengambil jalur alternatif seperti guru spiritual. Namun P1 tidak menunjukkan respon positif terhadap upaya-upaya ibunya.

P1 juga mendapat dorongan dari teman-temannya agar kembali bersekolah. Namun dorongan ini juga tidak menghasilkan dampak yang diinginkan. Dorongan dari teman-teman P1 justru membuatnya kembali mengingat pengalaman-pengalaman kurang menyenangkan di sekolah. *"Heem. Jadi disemangatin gitu kadang yang awalnya aku kaya sudah mengumpulkan niat, nih. Sudah ngumpulin niat mau sekolah lagi, gitu. Sudah ada, cuma kaya disemangatin gitu malah keinget lagi, malah kaya down lagi. Sering gitu."*

Menurut P1, orang yang selalu ada bersamanya saat itu adalah ibunya. *"Waktu itu.. Ibu. Cuma kalau waktu itu yang kerasa, ibu."* Berbagai dorongan dan kata-kata menenangkan diberikan oleh ibu P1. *"Ya itu, uh.. Ibu sama mbak bilang, ada kok jalan. Maksudnya kaya.. Masih ada kesempatan. Jadi cuma dibilangi"*

gitu doang, jadi kaya biar aku tenang gitu loh. Iya, aku tuh masih– ngga berhenti di situ, gitu loh. Jalanku masih ada lagi, cuman beda sama yang lain hahaha.”

P1 merasakan dampak dari dorongan-dorongan yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya. P1 merasa ternyata dirinya masih disayangi dan P1 pun membulatkan tekad untuk berubah, tidak mengulangi kesalahan yang sama lagi. *“Berdampaknya ya ke.. Karena aku mungkin kaya muncul perasaan kaya, ‘oh, aku masih didukung, disayang’, jadi dekat sama orangtua, jadi gimana ya? Uh, ada perasaan aku harus berubah. Harus berubah, gimana pun caranya, butuh waktu berapa.. Harus berubah.”*

2. P2 (Partisipan 2)

P2 merasa dukungan dari orang tua utamanya adalah hal yang penting saat P2 dihadapkan dengan kondisi *drop out*. *“Terus bantuan dari orang tua, kalau orang tua itu menurutku suatu aspek yang besar dimana, uh, support dari– support dari bener-bener yang terdekat itu adalah orang tua. Dimana yang membantu aku, ‘oh iya, ndak apa-apa GR, drop out. Ndak apa-apa, ndak apa-apa, uh, ndak apa-apa jatuh dulu. Yang penting nanti kamu be– kamu dari jatuh itu tuh kamu belajar apa.”*

Selain kedua orang tuanya, P2 juga mendapat dorongan dari pamannya. Beliau utamanya mendorong P2 untuk mendapat bantuan dari profesional. *“Omku. Selain– selain, uh, selain papa mama, itu omku yang ada di kota S. Itu bener-bener dimana itu kan aku tantrum, tantrum hampir tiap hari, terus pokoknya chaos banget pada waktu itu tuh salah satu, uh, kalau nggak orang tua, ya omku itu yang membantu menenangkan,”*

Meski mendapat dukungan dari orang tuanya, P2 mengatakan bahwa prosesnya tidak mudah. Orang tua P2 sempat tidak berdamai dengan kondisi anaknya yang tiba-tiba dihadapkan dengan *drop out*, orang tua P2 pun ikut merasakan stres. *“Pada waktu itu tuh karena mungkin– mungkin– ya mungkin mereka juga ikut stres karena masalahku, terus mereka juga belum deal dengan kondisi itu tuh– sorry, aku terbuka aja. Aku sampai di pukul, terus– huh, di apa tuh namanya.. Di.. apa, ya.. Dicubit,”*

Akhirnya P2 dan keluarganya saling mendukung melalui konseling keluarga yang diikuti. *“Tapi setelah aku dapat konseling, kan nggak– yang konseling nggak cuman aku thok toh. Yang konseling aku, mamaku juga konseling, papaku juga konseling, kakungku juga konseling. Jadi tuh kalau me– terus pada akhirnya ada konseling keluarga itu.”*

Selepas menjalani konseling keluarga, P2 dan keluarganya dapat saling memahami dan saling mendukung. *“Bentuk dukungan yang setelah konseling itu lakukan itu, kita nangis ya. Kita nangis bareng pada waktu itu, uh, saling menguatkan– saling menguatkan itu bentuknya itu nangis bareng.”* Orang tua P2 juga kemudian meminta maaf dan menerima kondisi yang saat itu tengah dihadapi P2. *“Terus habis itu uh, yang– yang jadi– yang jadi penguat banget pada waktu itu tuh yang jadi berubah itu orang tua minta maaf. Orang tua minta maaf dan orang tua openly dengan setiap kesalahan-kesalahan, maksudnya setiap kesalahan individu yang ada di keluarga itu.”*

Teman P2 juga berusaha memberikan dukungan dengan selalu ada dan bersedia menjadi pendengar apa yang ingin disampaikan P2. Namun saat itu, menurut salah seorang teman P2 yaitu D, P2 menarik diri dan seakan menyembunyikan sesuatu dari teman-temannya.

Dampak dari dukungan-dukungan yang diterimanya membuat P2 menjadi merasa positif. P2 jadi lebih bersemangat dan lebih ikhlas dalam menerima kondisinya yang telah di *drop out*. P2 merasa harus melanjutkan hidup. *“Semangat, maksudnya semangat dalam artian ‘oh, yawis, maksudnya semangat itu balik lagi ke aku kalau misalkan masalahnya itu kan udah lama, G. Jadi yawis kamu lanjutin aja hidupmu, gitu. Ndak usah yang terlalu– terlalu, apa namanya.. Terlalu berlarut-larut’, gitu. Terus habis itu dari dukungan-dukungan itu, aku bisa ikhlas.”*

Faktor-faktor Resiliensi

Hornor (2017) menyatakan ada enam faktor resiliensi yang melibatkan kepribadian dan kognitif individu, yaitu perencanaan, refleksi diri, determinasi, kepercayaan diri, dan kontrol diri.

Perencanaan

1. P1 (Partisipan 1)

P1 telah merencakana apa-apa yang ingin dilakukannya dalam waktu dekat. Utamanya karena P1 saat ini sedang duduk di kelas XII, P1 tengah mempersiapkan diri untuk berkuliah. *“Kan sudah tahun terakhir ya, aku. Ya aku mau tidak mau, sih, aku harus belajar lagi, aku harus mempersiapkan untuk kuliah, dan lain-lain.”*

Ada hal-hal yang direncanakan oleh P1 untuk dicapai di bangku perkuliahan nanti. *"Aku pengen berprestasinya di kuliah dulu. Untuk saat ini."* P1 juga ingin mendapatkan hal-hal yang terlewat dari masa sekolahnya, termasuk teman-teman dan kegiatan sekolah. *"Ya mungkin temen-temen itu tadi, ya.. Terus kaya, uh, kalau di kuliah itu kan kaya banyak kegiatan kan, kegiatan sama teman, ya itu tadi—kegiatannya itu. Apa, sih? Soalnya kan di sekolah kadang kaya pramuka dan lain-lain itu loh.. Kan aku terlewatkan itu. Ya itu."*

P1 yang saat ini berbeda dengan P1 ketika awal-awal mengalami *drop out*. Kondisi P1 saat itu tidak memungkinkannya untuk menyusun rencana. P1 saat itu masih dalam kondisi terluka sehingga ia tidak memikirkan apa yang harus dilakukan setelah *drop out*. *"Engga, jujur aja engga waktu itu."*

2. P2 (Partisipan 2)

P2 saat ini berencana untuk terus belajar memandang *drop out* dari sisi yang lain. *"Rencana ke depan, rencana ke depan itu, kalau dari segi aku memandang drop out itu rencana yang aku ingin lakukan adalah aku ingin—aku ingin memandang, aku ingin terus belajar kalau ternyata tuh drop out itu bukan segala sesuatu yang end."*

P2 juga ingin mengajak orang-orang di sekitarnya untuk memandang *drop out* dengan sudut pandang lain. *"Jadi aku ingin—pingin—pingin apa ya.. Membawa ya.. Pingin merubah orang-orang, pingin merubah, uh, di masa depanku itu aku pingin—pingin ngasih—pingin ngasih tahu kalau orang-orang yang di drop out, kalau orang-orang yang di psikiater, kalau orang-orang yang ke psikolog, ke konselor itu bukanlah orang-orang yang selalu bermasalah."*

Utamanya P2 ingin pulih dari kondisinya yang masih mudah terpancing kejadian-kejadian yang berhubungan dengan *drop out*. *"Terus yang kedua, ini karena aku belajar psikologi, jadi aku juga segera nih harus pulih. Segera—segera harus bisa mengontrol segala sensi—sensitivitasku tentang hal-hal yang men-trigger masa laluku dengan aku belajar psikologi. Gitu."*

P2 juga ingin mengembangkan diri dengan bekerja atau melanjutkan studi magister. *"Nah, terus habis itu kalau dari segi karir, kalau dari segi karir ya semoga apa yang membuat diriku ter-trigger dengan hal-hal atau perkataan-perkataan itu tuh nggak membuat diriku tuh kehilangan konsentrasi untuk ku be—bekerja atau belajar atau memutuskan S2, atau bahkan aku bekerja."*

Refleksi Diri

1. P1 (Partisipan 1)

P1 merasa dirinya menjadi lebih terbuka terhadap keluarganya justru setelah mengalami *drop out*. Sebelumnya ketika memiliki masalah, P1 akan memilih menyimpannya sendiri. Sekarang P1 berusaha mengekspresikan apa yang dirasakannya. *"Berusaha terbuka buat ngomong ke orang tua, 'oh, aku lagi sedih', tiba-tiba marah, gitu. Jadi cerita.."*

P1 merefleksikan bahwa ketika dihadapkan dengan kondisi yang kurang menyenangkan, hanya diri sendiri yang mampu mengatasi kondisi tersebut. *"Di dunia ini ada berbagai macam orang, berbagai macam sifat, yang kita ngga bisa merubah. Kita yang harus menyesuaikan mereka, kita yang harus menyesuaikan sama mereka. Jadi, uh, ngga bisa kalau apa dikit, sakit hati dikit, terus aku berhenti. Contohnya kaya sekolah gitu, aku berhenti sekolah. Itu ngga bisa, gitu loh. Jadi aku harus menyesuaikan sama lingkungan."*

Refleksi diri yang dilakukan P1 membawa dampak positif. P1 tidak lagi menghindari masalah, tetapi mulai mengupayakan cara untuk mengatasi masalah tersebut. *"Dampaknya sekarang... ya belum sepenuhnya ya, cuma kaya aku sudah berusaha, ya itu tadi, kalau ada masalah diselesaikan. Kalau aku merasa tidak nyaman dengan sesuatu, aku ceritakan."*

P1 merasa terlepas dari perasaan membelenggu setelah ia mencapai refleksi bahwa harus dirinya harus berubah terutama dalam mengatasi masalah. *"Lebih lepas. Gimana sih jelasinnya? Susah ini jelasinnya hahaha. Iya itu tadi, perasaannya lebih longgar jadi, uh, kalau pun aku sekarang marah, aku berusaha di beberapa menit berikutnya udah balik lagi. Sudah hilang rasa marah itu, sebisa mungkin. Terus ya itu tadi, kalau terjadi masalah... sering.. Sering menceritakan."*

2. P2 (Partisipan 2)

P2 memandang *drop out* sebagai sesuatu yang buruk. Setiap kali pertanyaan mengenai pandangan atau perasaan mengenai *drop out* diutarakan, P2 menjawab dengan nada keras dan cenderung marah, ekspresinya juga tampak tidak senang. Namun ada hal-hal yang dapat P2 refleksikan ketika dirinya merasakan sendiri kondisi *drop out*. *"Hikmah apa yang aku ambil dari drop out ini tuh, satu, kalau orang di drop out itu ternyata ndak sepenuhnya negatif. Ternyata ada beberapa sisi positif yang, uh, ternyata dia membutuhkan drop out supaya mentalnya itu waras."*

P2 juga menjadi orang yang lebih waspada ketika memilih teman bercerita. P2 merasa harus berhati-hati setelah mengalami masalah dengan teman dekatnya sendiri yang mengakibatkan masalah berlarut-larut hingga akhirnya P2 mengalami *drop out*. *"Nah dari- dari drop out juga, hikmah yang aku ambil disini tuh hati-hati dalam cerita temen- ke temen, hati-hati dalam berteman, hati-hati percaya sama orang, even itu percaya ke guru, atau percaya ke sahabat, atau percaya ke- apa, tuh namanya.. Uh, pokoknya bestie tuh menurutku dari- dari kejadian drop out itu aku harus berhati-hati lebih lagi."* P2 merasa harus berhati-hati dalam memilih teman. Sekarang P2 pun merasa sulit untuk mempercayai orang lain.

Determinasi

1. P1 (Partisipan 1)

Tidak mudah bagi P1 untuk kembali menemukan pijakan atas perasaan ragu yang dirasakannya. *"Bahkan sampai sekarang, ya. Uh, kan ya orang tua.. Sama keluarga gitu sering, kan ini sudah kelas tiga, habis ini harus kuliah. Tentukan kamu mau masuk mana, jurusan apa. Nah, kenapa sampai sekarang aku- belum milih toh aku sampai sekarang, aku ngerasa, uh, aku bisa ngga ya? Ragu sampai sekarang, sampai detik ini."*

P1 ragu apakah dirinya bisa kembali ke bangku sekolah formal lagi setelah apa yang dialaminya. *"Ya, sanggup tidak masuk ke masuk ke dalam lingkup sekolah lagi."*

Ibu P1 merasa keraguan utama yang dialami P1 berhubungan dengan mimbar akademik. Bahkan hingga sekarang, menurut ibu P1, P1 jarang mengikuti kegiatan belajar di PKBM yang sudah seharusnya diikuti. Ketika P1 mau mengikuti kegiatan akademik pun P1 seperti orang yang terpaksa.

Cara-cara yang dilakukan P1 untuk menghilangkan keraguan yang dirasakannya adalah dengan berkonsultasi dengan keluarga. *"Hm... perasaan ragu.. Uh, jadinya balik lagi, sih. Ke orang tua, sama keluarga. Maksudnya tak obrolin, 'oh, aku ragu, ragu mau ambil ini', maksudnya.. Kira-kira bisa ngga ya, gitu loh. Kaya nyari.. Apa? Emotional support?"*

2. P2 (Partisipan 2)

P2 mengalami berbagai macam keraguan akibat persepsinya terhadap *drop out* sendiri. *"Makanya- makanya dari stigma- makanya dari stigma-stigma yang seperti itu, aku tuh ragu, ragu buat ketemu orang, ragu buat even buat aku hidup lagi, aku muncul ke orang lain itu aku ragu. Gitu."*

Cara yang dilakukan P2 untuk menepis keraguan adalah dengan mendapatkan validasi atas apa yang dipikirkan, atas apa yang dilakukan. Validasi yang dimaksud P2 adalah pendapat dari orang-orang terdekatnya. *"Tapi- tapi berbeda dengan mengontrol- mengontrol disini tuh dalam artian- mengontrol dalam artian misalkan aku mau ketemu, terus orang lain ngomong, 'ndak usah ketemu. Nanti kamu gini, gini, gini'. Nah itu- itu aku pertimbangkan 80% nya itu dari diriku sendiri, nggak dari orang lain. Kalau misalkan orang lain sudah memaparkan aspek apa yang akan muncul atau kemungkinan-kemungkinan apa yang akan muncul itu mereka- mereka paparkan, cuman balik lagi ke aku 80% itu tadi kalau yang memutuskan- bener-bener yang memutuskan itu dari diriku sendiri dan bukan orang lain yang ber- mengontrol atas apa yang akan aku lakukan."*

Kepercayaan Diri

1. P1 (Partisipan 1)

P1 merupakan orang yang mudah merasa rendah diri sejak masih kecil. Kondisi *drop out* yang dihadapi P1 di kelas VIII memperparah rasa rendah diri yang dirasakan P1. Menjawab pertanyaan dari orang lain saja membutuhkan keberanian besar bagi P1. *"Pada dasarnya memang, aku anaknya memang minderan ya, dari awal sebenarnya. Cuman, setelah drop out, parah banget, uh, dampaknya kan? Dampaknya itu.. Bahkan ini, aku sempat dibilang ngomong perlu juru bicara. Jadi ketika orang tanya ke aku, yang jawab ibu, yang jawab mbak, yang jawab bapak, gitu.. Hehehehehehehe. Aku ngga ngomong sama sekali."*

P1 juga merasakan reaksi fisik akibat perasaan rendah diri yang dirasakannya. *"Separah itu. Terus sempat juga, uh, untuk ngomong ke orang itu bisa panik, bisa keringatan yang, keringat dingin itu loh. Jadi lemes gitu, kaya.. Apa? Kaya anxiety."*

Ibu P1 menyebut kondisi rendah diri yang dialami P1 cukup parah, hingga untuk melakukan hal semudah membeli barang di warung saja bisa membuat P1 berkeringat dingin. P1 juga enggan tampil dalam *setting* sosial yang mengharuskannya berinteraksi dengan orang lain.

P1 pernah gemetar hebat ketika harus mengirimkan pesan kepada salah seorang gurunya di PKBM. P1 mengaku ada rasa malu, takut, dan panik ketika harus menghubungi orang yang tidak terlalu dikenalnya. P1 merasa aktivitasnya sehari-hari cukup terganggu akibat perasaan rendah dirinya. P1 pun mengupayakan beberapa hal. P1 memulai dari hal kecil yaitu membuka diri kepada keluarga. *"Uh, yang*

awal banget tak lakukan.. Yang awal banget tak lakukan, uh, ini.. Aku ada keluarga besar, kan. Kita ada keluarga besar, sering ngobrol sama mereka, karena kan sempat, sempat ini juga kan dari mereka. Kaya pandangnya mereka ke aku, sering ngobrol. Ya ngobrolnya sebenarnya ngga tentang sekolah, sih. Ya kaya, ngobrol apa aja yang bisa tak obrolin.”

Setelah merasa lebih nyaman bicara dengan orang di luar keluarga inti, P1 meluaskan kegiatan sosialnya dengan mengikuti latihan biola di salah satu sanggar. “Iya, bener-bener di luar. Ketemu sama pelatihnya itu, ketemu sama temen baru, yang ternyata temen-temenku ini mereka juga ngga terlalu peduli gitu, aku drop out.”

P1 yang akhirnya melihat sudut pandang orang lain mengenai *drop out* sedikit-sedikit membangkitkan kembali rasa percaya dirinya. “Ya antara kaya, lega yang paling kerasa banget. Loh ternyata tuh ngga apa-apa, gitu loh, orang-orang itu. Kaya cuma lingkup di sekitaran rumah aja, ketika aku keluar agak jauh, orang kaya biasa aja.”

2. P2 (Partisipan 2)

P2 kehilangan rasa percaya dirinya akibat *drop out*. “Hmm.. kalau dulu pengaruh kepercayaan diriku terhadap drop– drop out itu tuh.. Nggak– nggak terlalu baik. Karena aku itu tadi kan masih dalam stigma– stigma yang buruk, maksudnya kalau– kalau apa tuh namanya, kalau drop out itu tuh, seperti ini, seperti ini.”

Dampak dari turunnya rasa percaya diri P2 masih terasa sampai sekarang. P2 masih sering merasa takut dan gugup ketika bertemu dengan orang baru. P2 bahkan hampir menangis dan tubuhnya gemeteran ketika mengangkat telepon kantor ketika sedang magang di salah satu lembaga. “Ada rasa takut, ada rasa deg-degan, ada rasa tremor, cuman lebih bisa menguasai rasa itu daripada– lebih bisa mengendalikan rasa itu daripada yang sebelum-sebelumnya. Dimana kalau misalkan aku ketemu atau aku dihadapkan dengan orang yang belum aku kenal, atau berada di depan forum, itu lebih– kan deg-degan, tremor itu, itu tuh lebih ke ‘wis, G. Percaya aja, mereka nggak tahu sisi– sisi yang– sisi yang gelapmu tuh seperti apa, ngga tahu. Jadi kamu harus menampilkan sisi yang terang aja’.”

Cara yang dilakukan P2 untuk mengatasi rasa rendah dirinya adalah dengan validasi. “Hm... aku balik lagi ke validasi orang. Misalkan– misalkan aku mau ketemu orang– orang yang baru. Misalkan aku meh ketemu C, itu aku didampingi sama temenku. ‘Nggak papa, ketemu aja dulu, dilakukan aja dulu. Nanti kan kita nggak tahu. Nanti tak temenin wis’, gitu. Nah itu bentuk-bentuk validasi yang– yang aku dapatkan selama ini untuk membangun kepercayaan diriku lagi untuk nggak takut ketemu sama orang, untuk bisa menghadapi orang, untuk mendengarkan cerita-cerita mengenai drop out, mengenai– mengenai temen-temen SMP atau temen-temen dari masa lalu itu aku perlu validasi orang supaya aku percaya diri lagi.”

Kontrol Diri

1. P1 (Partisipan 1)

P1 dihadapkan dengan berbagai macam perasaan secara bersamaan ketika harus di *drop out*. Marah, kecewa, sedih, takut, cemas, serta berbagai perasaan lain dirasakan P1. Lelah mental dan fisik dirasakan P1 sehingga di awal mengalami *drop out*, P1 cenderung tidak melakukan apa-apa. “Iya. Cuma baringan.. Gimana, ya? Kaya, ya sudah nggak ngelakuin apa-apa. Soalnya entah kenapa gitu aja capek rasanya.”

Tidur dipilih P1 sebagai salah satu cara meredam berbagai gelombang emosi yang dirasakannya saat itu. “Hmm.. sebenarnya nggak ada cara apa ya– cara yang, oh, aku begini tuh nggak ada. Tidur.”

Setelah mengalami *drop out*, P1 cenderung tidur berlebihan. “Di rumah lebih sering, entah kenapa tidurnya jadi lama banget. Tidurnya kaya.. Kaya– maksudnya rata-rata orang kan cuma berapa jam. Itu bisa sampai– pernah yang sekali waktu itu tidur jam 6 pagi, bangun sudah magrib, sudah jam 6 sore.”

2. P2 (Partisipan 2)

P2 sering mengalami tremor ketika berada di setting sosial. Demi mengontrol diri, yang P2 lakukan adalah mengambil jeda sebentar, di dalam jeda itu P2 akan meluapkan emosinya dengan menangis. Hal yang sama terjadi ketika ada pertanyaan mengenai D yang merupakan teman dekat P2 di SMP lamanya, pertanyaan tersebut membuat P2 kembali teringat hal-hal yang kurang menyenangkan sehingga matanya berkaca-kaca. “Biasanya– biasanya itu kan aku kalau udah tremor, udah keringetan, atau udah itu tuh diem dulu. Diem dulu itu dalam artian diem sambil nangis, diem sambil nangis tuh, nangisnya itu validasi. Nangisnya itu validasi. Validasi dalam artian itu ‘oh, iya ndak papa, G. Orang lain itu hanya tanya, bukan orang lain itu menyakiti dirimu’.”

Jeda utamanya diambil P2 ketika dihadapkan dengan pertanyaan-pertanyaan yang memicu kembali ingatannya terhadap *drop out* yang membuat P2 merasa kurang nyaman. “Karena dari pertanyaan mereka,

atau dari perkataan mereka itu, uh, tersampaikan ke diriku itu, itu sesuatu hal yang negatif. Nah negatif itu memunculkan respon-respon— respon-respon takut, respon-respon uh, apa itu namanya, uh, ke— ke hatiku yang ndak enak. Jadi itu aku butuh waktu lama tergantung dengan orang lain itu berkata apa.”

Hubungan Sosial

1. P1 (Partisipan 1)

P1 merupakan anak yang mudah bergaul dengan siapa saja. Hubungan P1 dengan teman-teman sekolahnya pun baik. *“Sebenarnya kalau dibilang, aku gampang bikin teman dari dulu. Sebenarnya, ya. Cuman ya.. Bahkan sama temen yang dulu waktu SD itu, ya kita selayaknya teman, ya walau pun aku kaya sakit hati gitu, cuman ya sudah. Baik-baik aja, selayaknya sama teman biasa gitu.”*

Namun ketika P1 mulai membolos karena tidak nyaman dengan sekolah, P1 kemudian menarik diri juga dari lingkungan pertemanannya. P1 hanya menjaga komunikasi dengan beberapa teman terdekatnya saja. *“Banyak banget yang lost kontak, yang aku bilang kan cuma beberapa tadi kan, temen yang masih kontak-kontakan. Ya langsung lost kontak semua. Aku langsung mutusin hubungan semua.”*

Hubungan P1 dengan guru-guru di sekolah lamanya pun sebetulnya baik. P1 tidak secara khusus dekat dengan guru, P1 menjaga hubungan selayaknya murid dan guru seperti umumnya, meski ada beberapa guru yang sempat membuat P1 sakit hati dan membuat tidak nyaman berada di sekolah. *“Hm.. selayaknya guru dan murid, jadi aku nggak ada guru yang dekat banget, ya iya.. Selayaknya guru dan murid, biasa aja. Biasa aja sebenarnya, kalau aku merasa ya..”*

Ada beberapa guru yang meski P1 tidak merasa dekat dengan mereka, P1 merasa berhutang budi. *Karena mereka, kaya guru BK ku itu kan— wali kelas yang kelas tujuh, itu mempertahankannya, hhhhh, luar biasa waktu itu. Sering banget ke rumah, kaya— bahkan guru BK ku itu, beliau minta waktu aku naik kelas, beliau minta dipindahkan ke kelas dua. Buat ngikutin aku. Jadi makanya aku merasa hutang budi banget, kaya— oh, suatu saat aku harus memanggakan mereka.”*

Sedangkan hubungan P1 dengan keluarganya sebetulnya dekat, namun menjadi jauh ketika P1 mulai membolos dan akhirnya dikeluarkan dari sekolah. *“Sebelum drop out ya.. Sebenarnya kalau aku sama keluarga lumayan dekat, bahkan bisa dibilang dekat, ya. Terutama sama ibu, dari kecil memang nempel banget. Kalau setelah drop out, sempat jauh terutama sama bapak. Hahahaha. Yang sampai sekarang masih belum merasa, aku sendiri merasa belum dekat lagi. Tapi kalau sama mbak, sama ibu, justru dekat banget sekarang. Justru kaya, aku ngapa-ngapain pasti aku cerita, gitu loh.”*

Jarak yang tercipta di hubungan P1 dengan keluarganya adalah akibat dari P1 yang menarik diri. *“Kalau hubungannya.. Sebenarnya mungkin nggak berubah, ya, masih dekat. Cuman, aku menarik diri. Ya jadi jauh.”*

Ibu P1 hampir tidak pernah bertemu dengan P1 setelah dikeluarkan dari sekolah karena P1 sering mengurung diri di kamar dan baru akan keluar ketika sudah tidak ada orang.

2. P2 (Partisipan 2)

Hubungan sosial P2 dengan lingkungan sosialnya terbilang baik mengingat dirinya yang ekstrovert dan senang bergaul. P2 merupakan anak yang aktif, hampir seluruh sekolah baik dari siswa hingga guru mengenalnya. P2 dikenal karena sering mewakili sekolah dalam lomba. *“Aku tuh dulu termasuk siswa yang digemari guru. Karena satu, aku ikut OSIS. Kedua, aku tuh mewakili sekolah buat nyanyi, FLS— FL— FLS2N, terus lomba LCC, terus habis itu pokoknya lomba-lomba itu yang uh, mewakili salah satunya diriku.”*

P2 pun dekat dengan teman-temannya. Bahkan sebelum bermasalah dengan teman dekatnya yang menjadi awal mula ia mengalami *drop out*, P2 dan temannya berteman baik. *“Kita itu bener-bener sahabat ba— itu kan, sorry, permasa—. Aku buka aja, soalnya permasalahannya itu tuh bener-bener, bener-bener satu geng, apa itu satu circle gitu loh.”*

P2 cukup dekat dengan guru sebelum mengalami masalah, tetapi ketika P2 terkena masalah, guru-guru yang dekat dengan P2 berubah. *“Nah, karena adanya masalah itu, kan itu kan berawal dari BK toh, itu tuh kayak— habis itu tuh kayak guru-guru tuh memandangku sebelah mata, gitu loh La. Mana sih guru yang kemarin ngerasa— ngerasa temenan sama aku? Kok sekarang pada hilang, gitu loh.”*

Namun setelah mengalami *drop out*, P2 memutuskan hubungan dengan sekolah lamanya secara keseluruhan. *“Sejak masalah itu, uh, aku nge-cut off semua orang yang ada di kota X. jadi bener-bener aku tidak me— aku tidak menghubungi, aku meng-unfollow, aku bener-bener ganti nomor HP, bener-bener aku nge-cut off sama orang-orang— orang-orang sana, even dia enggak, uh, dia maksudnya baik sama aku— aku— dia yang baik, dia yang buruk, dia yang pokoknya yang cuman temen thok nggak yang temen beneran, itu aku cut off semua.”*

D yang merupakan teman dekat P2 di sekolah lamanya pun termasuk orang yang diputuskan hubungannya oleh P2. D dan P2 baru bertemu kembali secara tidak sengaja ketika berkuliah di tempat yang sama. D merasa P2 sedikit berubah ketika dihadapkan dengan masalah sebelum *drop out*, tetapi kini P2 telah kembali seperti sebelum terkena masalah.

P2 di lingkungan sekolah barunya sempat kesulitan beradaptasi. Tetapi akhirnya P2 berhasil beradaptasi dengan bantuan teman barunya. *"Pas awal-awal itu tuh aku nggak bisa me-beradaptasi. Karena pada waktu itu tuh aku kan masih ke psikolog, ke konselor. Masih dalam tahap rehabilitasi lah kalau orang bilang, masih tahap konseling dan itu tuh belum sepenuhnya memunculkan diriku yang seperti ini. Nah, cara aku beradaptasi itu, pertama-tama aku itu orangnya semenjak kena masalah itu aku orangnya diam."*

Hubungan P2 dengan keluarga pun memburuk. *"Buruk. Karena di sisi itu orang tua kan kecewa juga toh sama aku, 'kok kamu sampai di drop out?'. Karena kita tuh dalam keluarga masih mikir kalau drop out itu ya itu tadi, buruk. Kenapa kok anak yang udak tak didik baik-baik di rumah, kok, sampai bisa ke drop out? Gitu. Pokoknya relasi antara keluargaku dengan aku pada awal-awal aku ke drop out itu buruk."*

P2 bersyukur hubungannya dengan keluarga membaik setelah sedikit-sedikit mampu mengatasi kondisinya. *"Kalau sekarang hubunganku dengan keluarga Puji Tuhan baiik.. Maksudnya dalam- dari segi kondisi, uh, komunikasi, terus chat atau pun lisan tertulis itu sangat bagus dari adanya masalah itu. Justru aku sangat bersyukur di lain sisi, aku apa ya.. Maksudnya itu kan suatu masalah toh, suatu masalah itu akhirnya aku bisa memulihkan suatu yang berharga, yang bener-bener berharga. 'Oh, aku nggak- nggak cuman komunikasi sama temen, ternyata yang perlu kuperbaiki adalah komunikasi dengan orang tuaku.' Nah itu tuh komunikasiku dengan orang tuaku, bagus sih kalau menurutku ya, kalau menurutku sekarang itu bagus karena kita openly, kita terbuka satu sama lain kalau misalkan ada suatu masalah apa pun kita cerita."*

Masing-masing partisipan memaknai kebangkitan mereka dari *drop out* dengan cara berbeda. P1 memaknai *drop out* dengan ingin mencapai sesuatu. Ada banyak hal yang menurut P1 telah dilewatkannya karena dikeluarkan dari sekolah formal. P1 ingin mencapai sesuatu dan membanggakan dirinya serta orang-orang yang telah mendukungnya. Sedangkan bagi P2, bangkit adalah ketika sudah mencapai ikhlas dan *move on* dari kondisi *drop out* yang dihadapinya.

Pembahasan

Resiliensi merupakan ketahanan seseorang terhadap penyakit, adaptasi, kemampuan berkembang serta kemampuan bangkit kembali atau pulih dari stres (Smith, 2008). Resiliensi hanya dapat dilihat ketika individu dihadapkan pada kondisi tekanan, resiliensi memiliki aspek dan faktor yang mempengaruhinya (Missasi & Izzati, 2019). Individu yang resilien mampu menggunakan sumber daya yang berasal dari dukungan lingkup sosialnya untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan mengatasi stres yang dirasakan (Chapman & Chi, 2017). Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut gambaran resiliensi partisipan dalam konteks *drop out*.

Drop out didalangi beberapa faktor penyebab, termasuk kondisi lingkungan, teman sebaya, serta karakteristik personal individu (Kehm, Larsen, & Sommersel, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, partisipan penelitian mengalami berbagai hal di sekolah yang mempengaruhi mereka sehingga mengharuskan mereka mengalami *drop out* termasuk permasalahan dengan teman sebaya, kondisi lingkungan sekolah yang membuat tidak nyaman, serta karakteristik diri partisipan yang sensitif terhadap masalah maupun kondisi tidak menyenangkan. Efek dari *drop out* membawa perubahan pada diri partisipan, perasaan terpuruk, takut, dan gagal. Sosu dan Pheunpha (2019) menyatakan individu yang mengalami *drop out* juga dimungkinkan mendapat trauma psikologis selain kemungkinan seperti kesempatan kerja yang rendah. Partisipan merasakan perasaan tertekan karena keluar dari sekolah, tetapi partisipan ada juga yang merasakan perasaan lega. *Drop out* memang dapat menjadi stresor bagi sebagian orang, tetapi justru dapat menjadi cara melepaskan diri dari perasaan mencekik tersebut bagi sebagian lainnya (Faas, Benson, Kaestle, & Savla, 2017). Depresi merupakan salah satu efek negatif lain dari *drop out* (Faas, Benson, Kaestle, & Savla, 2017), seperti yang dirasakan oleh partisipan bahkan hingga salah satunya harus mendapatkan bantuan profesional.

Dampak-dampak negatif yang dihadapi partisipan menimbulkan perasaan pesimis terhadap masa depan. Partisipan juga kesulitan mengendalikan kondisi yang tengah dihadapi saat itu. Salah satu partisipan merasa begitu pesimisnya hingga menimbulkan tindakan menyakiti diri sendiri hingga keinginan untuk mengakhiri semuanya, yang menimbulkan pemikiran dan percobaan bunuh diri yang gagal. Berkat bantuan profesional serta dukungan keluarga, partisipan tersebut mampu keluar dari kondisi yang menjeratnya perlahan-lahan, sehingga mulai optimis lagi terhadap hidupnya. Chang dkk. (2017) menemukan melalui penelitiannya bahwa seseorang yang optimis cenderung memiliki keinginan bunuh diri dan depresi yang lebih rendah. Seseorang yang optimis, memiliki ekspektasi baik terhadap masa depan dan mampu mengatasi keadaan yang dihadapi

(Segerstrom, 2017). Partisipan lain, meski merasa takut akan masa depannya, tidak kehilangan keyakinan bahwa ia bisa bangkit dari kondisi *drop out* dan meraih masa depan yang lebih baik. Individu yang optimis memiliki perasaan mampu mengontrol kondisi terburuk sekali pun (Kleiman dkk., 2017), individu yang resilien harus memiliki sikap optimis.

Kondisi *drop out* juga dapat menjadi stresor mendorong partisipan untuk mengatasinya melalui berbagai reaksi. Seseorang yang resilien secara aktif berusaha meminimalisir kondisi negatif yang dihadapinya. Ada beberapa jenis *coping* untuk mengatasi stresor dan kondisi tekanan, termasuk *problem focused*, *emotion focused*, dan *avoidance coping* (Wu dkk., 2020). *Coping* yang terfokus pada emosi, cenderung kurang mampu menyelesaikan masalah itu sendiri (Van der Hallen dkk., 2020). Partisipan cenderung mengatasi stres yang dihadapi dengan melepaskan kemarahan dengan menghancurkan barang-barang, bahkan salah satu partisipan menyalahkan diri sendiri hingga tidak segan menyakiti diri sendiri. *Coping* lain yang dijalankan oleh partisipan adalah *avoidance coping*, dimana partisipan menghindari permasalahan dengan membolos maupun menarik diri dari lingkungan sosial dibanding secara aktif berusaha mengatasi masalah yang dihadapi. Seseorang yang secara aktif berusaha mengatasi masalah, stres, maupun kondisi merugikan lainnya memiliki komponen yang diperlukan untuk membangun resiliensi (Abrams, 2013). Partisipan dalam upayanya bangkit dari kondisi terpuruk akibat *drop out* telah mengembangkan paling tidak kesadaran mengenai *coping* yang positif yaitu dengan menghadapi masalah, bukan dengan *coping* yang selama ini telah dipraktikkan. Seiring berjalannya waktu, partisipan mengembangkan *coping* positif yang mendukung resiliensi.

Keberadaan orang terdekat yang memberikan dukungan juga menjadi salah satu poin krusial bagi resiliensi. Dukungan sosial merupakan salah satu aspek (Smith dkk., 2008) yang dapat meningkatkan resiliensi yang dimiliki individu (Wang dkk., 2017). Partisipan merasa keberadaan orang-orang terdekat memberikan sumbangsih penting. Kedua partisipan menyatakan anggota keluarga sebagai salah satu pendorong utama yang mendukung mereka kembali bangkit, dimana keluarga terus memberikan dukungan, pendampingan, dan motivasi agar partisipan tidak melihat *drop out* sebagai akhir, melainkan masih ada kesempatan bagi partisipan untuk melangkah maju. Tidak hanya keluarga inti, partisipan merasa dukungan dari keluarga besar memberikan dampak positif bagi kondisi mereka. Dukungan juga datang dari teman-teman dekat partisipan serta guru, yang membuat partisipan merasa dihargai, dianggap, dan bersemangat kembali. Zimet dkk. (1988) menyebutkan bahwa keluarga, teman, dan *significant others* merupakan sumber dukungan sosial.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi. Seseorang yang resilien cenderung memiliki perencanaan yang matang terkait keputusan besar yang akan diambil dalam hidup (Hornor, 2017). Ketika dihadapkan pada perubahan kondisi, dari siswa kemudian harus keluar dari sekolah, partisipan merasa tidak ada lagi yang bisa mereka lakukan. Tidak ada rencana yang bisa mereka laksanakan. Perlahan, seiring berjalan waktu, partisipan mulai mempertimbangkan langkah-langkah yang akan di lakukan ke depan. Individu yang memiliki tujuan dan rencana dalam hidupnya lebih resilien dibanding yang tidak memiliki tujuan dan rencana (Maesaroh, Sunarti, & Muflikhati, 2019). Rencana dan tujuan yang ditetapkan harus dibarengi aksi, karena aksi dari rencana tersebut lebih penting dari perencanaan (Hornor, 2017). Partisipan mulai menyusun rencana masing-masing, ada yang akan melanjutkan pendidikan maupun mengejar karir, yang merupakan eksekusi dari rencana yang telah disusun. Memiliki rencana mendorong individu untuk bangkit dan merupakan langkah awal dari mencapai tujuan baru.

Kondisi *drop out* yang dihadapi partisipan bisa mendatangkan dampak positif terkait perkembangan emosi yang lebih baik di masa depan, serta menguatkan resiliensi (Oken, Chamine, & Wakeland, 2014). Tekanan dan stres yang dialami individu dapat menjadi pemicu proses meta kognitif yang memberikan kesempatan untuk mengembangkan penguat resiliensi melalui refleksi diri (Crane, Searle, Kangas, & Nwiran, 2018). Ada banyak hal yang dapat direfleksikan oleh partisipan mengenai apa yang telah dilalui. Zimmerman (dalam Schunk & DiBenedetto, 2020) menyatakan refleksi terjadi ketika individu merefleksikan performa, mengevaluasi kesuksesan, dan membuat atribusi terhadap hasil dari perilakunya. Partisipan melihat kembali apa yang telah mereka lakukan, mana yang baik dan mana yang kurang baik, mengevaluasi kembali apa yang telah terjadi dan memahami karakteristik individu yang menyebabkan rentetan kejadian yang dialami. Refleksi diri juga memfasilitasi individu untuk mengevaluasi *coping* yang berfokus pada permasalahan sehingga memfasilitasi adaptasi, refleksi diri juga menjadi kunci menguatkan resiliensi dalam menghadapi stresor baik stresor yang ditemui dalam keseharian maupun stresor berupa kejadian traumatis (Crane, Searle, Kangas, & Nwiran, 2018).

Mencapai resiliensi tentunya tidak mudah. Seseorang juga harus memiliki determinasi. Geon (Nilamsari Sugara, & Sulistiana, 2020) menyebutkan determinasi diri sebagai kemampuan individu mengontrol diri dalam memfasilitasi diri mencapai tujuan dengan penerimaan atas kekuatan dan keterbatasan individu itu sendiri. Sulit bagi partisipan untuk mencapai resiliensi saat mengalami *drop out* karena memiliki keraguan mengenai banyak hal dan merasa kehilangan kontrol terhadap apa yang sedang terjadi, partisipan sulit

menerima kondisi mereka yang berubah setelah keluar dari sekolah. Namun demi bangkit dari kondisi terpuruk beragam upaya dilakukan partisipan untuk menghilangkan keraguan yang mereka rasakan. Bagi kedua partisipan, berkonsultasi dengan orang-orang terdekat merupakan upaya mereka menghilangkan keraguan. Determinasi didasarkan pada asumsi bahwa individu secara natural dan aktif akan mengoreintasikan dirinya terhadap pertumbuhan (Legault, 2017). Seseorang yang determinan akan terus berusaha memenuhi kebutuhannya dan terlibat secara dinamis dengan lingkungan (Legault, 2017).

Berhadapan dengan *drop out* dan dampak-dampak negatif yang menyertainya, tentu bukan perkara mudah. Partisipan mengaku *drop out* telah menciderai psikologis mereka, termasuk berpengaruh ke kepercayaan diri. Partisipan kehilangan kepercayaan diri hingga untuk bertemu orang lain di luar keluarga saja mereka mengalami kesulitan, apalagi tampil di tempat umum. Utamanya dalam *setting* sosial, partisipan akan merasakan gugup luar biasa sampai merasakan efek psikologis dan fisik seperti gemetar, berkeringat dingin, dan cemas. Individu yang percaya diri merasa puas akan kualitas dirinya dan cenderung merasakan perasaan aman, tidak kecewa, dan tahu apa yang dibutuhkannya sehingga mampu mengambil keputusan secara objektif (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018). Partisipan yang merasa rasa percaya dirinya turun ke dasar cenderung merasa cemas berlebih disituasi baru. Kondisi sosial kemudian menjadi stresor baru bagi partisipan yang kepercayaan dirinya dijatuhkan oleh *drop out*. Rendahnya kepercayaan diri dapat mempersulit seseorang untuk pulih dan bangkit dari stresor (Walenzik, 2022). Oleh karena itu, meningkatkan kepercayaan diri diperlukan untuk resiliensi yang baik. Beragam upaya dilakukan partisipan untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka, dimulai dari meminta pendapat orang lain, hingga membiasakan diri berinteraksi dengan keluarga besar kemudian mencoba berinteraksi di lingkungan di luar keluarga. Perlahan partisipan lebih mampu mengatasi rendahnya kepercayaan diri yang dirasakan.

Drop out sebagai stresor menyebabkan tekanan bagi partisipan yang mendorong tindakan impulsif muncul. Berbagai tindakan impulsif seperti menangis, berteriak, menghancurkan barang-barang, hingga menyakiti diri sendiri muncul pada partisipan yang merasa tertekan. Tindakan impulsif yang dilakukan partisipan mendatangkan kepuasan sesaat, tetapi tindakan-tindakan yang dilakukan cenderung beresiko, apalagi tindakan melukai diri sendiri. Perlu kontrol diri untuk mencegah tindakan-tindakan beresiko (Alaydrus, 2017). Kontrol diri termasuk menahan diri melakukan hal yang sangat ingin dilakukan (Duckworth & Steinberg, 2015), dalam konteks yang dilakuklan partisipan yaitu melampiaskan emosi akibat tekanan yang dilakukan melalui tindakan-tindakan beresiko. Mampu menolak godaan dan menolak bertindak impulsif adalah bentuk kontrol diri (Diamond, 2013). Partisipan mewujudkan kontrol diri melalui beragam cara, tetapi memiliki kesamaan yaitu mengambil jeda untuk meredakan emosi yang dirasakan sebelum mengambil tindakan maupun keputusan apa pun. Salah satu partisipan memilih mengalihkan emosi dengan tidur, sedangkan yang lain memilih mengambil jeda tiap kali perasaannya dalam kondisi tidak stabil demi menghindari melakukan tindakan impulsif yang mungkin akan disesali.

Pembentukan resiliensi juga merupakan sumbangsih dari keberadaan hubungan sosial yang positif dengan anggota keluarga, saudara kandung, teman-teman, dan lingkungan sosial yang lebih luas (Hornor, 2017). Hubungan sosial mengelilingi manusia sebagai makhluk sosial sepanjang hidupnya dan tiap hubungan bervariasi kedekatannya, kualitasnya, fungsinya, dan strukturnya (Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2014). Faktor hubungan sosial menjadi salah satu faktor yang ditemukan membentuk resiliensi (Lou, Tylor, & Di Folco, 2018). Partisipan memiliki hubungan yang kurang baik dengan lingkungan sosialnya, ada kecenderungan menarik diri dari lingkungan meski pun orang-orang terdekat berusaha mendampingi partisipan melalui masa-masa *drop out* yang sulit bagi partisipan. Cacioppo dan Cacioppo (2014) menyatakan isolasi diri yang dilakukan oleh individu terhadap lingkungannya, misal dengan menarik diri dari pergaulan, lebih jauh dapat mempengaruhi kesehatan termasuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Perlahan namun pasti, partisipan mencoba kembali menjalin hubungan sosial positif dengan lingkungannya dengan mulai terbuka, dimulai dari keluarga. Partisipan memperbaiki kembali hubungan sosial dengan lingkungannya, namun bagi salah seorang partisipan ada rasa sulit untuk membuka diri dengan hubungan sosial yang baru. Partisipan merasa lebih dekat dengan keluarga utamanya, karena mereka mulai lebih membuka diri dibandingkan sebelum mengalami *drop out*.

Resiliensi merupakan konstruk psikologis yang bersifat positif. Resiliensi juga didefinisikan sebagai keluaran positif atau adaptasi, dimana individu mempertahankan kesehatan mental mereka setelah menghadapi tantangan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental (Vella & Pai, 2019). Sejalan dengan itu, Smith (2008) juga menekankan bahwa individu yang resilien adalah mereka yang mampu bangkit, berkembang, dan beradaptasi setelah menghadapi stresor dan tekanan. Bukti nyata dari resiliensi adalah ketika individu menunjukkan hasil yang sukses dari adaptasi (Lou, Taylor, & Di Folco, 2018). Partisipan telah menunjukkan adaptasi yang baik, meski melewati rintangan yang tidak mudah.

Partisipan telah menunjukkan bahwa mereka memiliki aspek-aspek dan faktor-faktor yang dibutuhkan untuk kembali bangkit.

Problem mengenai resiliensi adalah resiliensi dianggap sebagai sebuah solusi, sehingga berbagai teknologi dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi, berbagai keahlian dikonsepsikan untuk mendefinisikan dan mengelola resiliensi (Rose & Lentzos dalam Schwarz, 2018). Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis, dimana individu mengembangkan ketahanan seiring pertumbuhan psikologis dan pendewasaan sehingga mungkin ditemukan perbedaan resiliensi sebelum dan sesudah usia bertambah (Kalisch dkk., 2019). Partisipan melalui proses yang tidak sebentar dan semakin membaik seiring berjalannya waktu. Menarik bagaimana, meski sudah menunjukkan bukti resiliensi berupa adaptasi yang baik, partisipan masih menjawab belum merasa bangkit dari kondisi terpuruknya. Partisipan menyatakan hal berbeda mengenai bangkit versi mereka. Partisipan satu merasa bangkit adalah ketika telah mencapai sesuatu dan bagi partisipan satu yang mengalami *drop out* hal yang ingin dicapainya adalah sekolah kembali di lembaga formal. Sedangkan partisipan dua, yang hampir menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi menyatakan hal yang kontras mengenai bangkit versinya, yaitu mengikhlaskan apa yang telah terjadi dan mengajak orang-orang di sekitarnya untuk memandang *drop out* dari sisi positif serta memberikan dorongan positif kepada siswa yang mengalami hal serupa. Partisipan telah menetapkan tujuan masing-masing, mencapai tujuan tersebut merupakan bangkit yang nyata bagi mereka meskipun selama ini mereka telah menunjukkan resiliensi melalui adaptasi dan perkembangan personal yang baik. Penelitian selanjutnya dapat mencoba menggali resiliensi sebagai sebuah proses dan bukan sekedar solusi. Selain itu penelitian mengenai bagaimana masing-masing individu memaknai bangkit.

Simpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan, dapat ditarik kesimpulan mengenai gambaran resiliensi pada remaja yang mengalami *drop out*. Individu yang mengalami *drop out* dengan alasan apa pun akan mendapatkan dampak negatif, baik dampak secara fisik maupun mental, sampai dampak sosial. Individu yang mengalami *drop out* sering kali kesulitan untuk berhadapan dengan situasi sosial, bahkan merasa cemas berlebih ketika memikirkan situasi sosial dan terkadang sampai fisik pun ikut bereaksi. Kondisi seperti ini perlu diatasi. Membangkitkan individu-individu tersebut tidak bisa selesai dalam waktu singkat, perlu waktu yang masing-masing individu berbeda satu dengan yang lainnya. Berbagai aspek yang membentuk resiliensi termasuk optimisme, *active coping*, dan dukungan sosial, namun yang paling utama adalah dukungan sosial. Bagi individu yang sedang berusaha bangkit dari kondisi terpuruk, dukungan orang-orang terdekat merupakan aspek yang paling diperlukan individu. Hal-hal yang mempengaruhi resiliensi setiap individu termasuk perencanaan, apa yang direfleksikan dari *drop out*, determinasi, rasa percaya diri, kontrol diri dan hubungan sosial. Makna bangkit bagi tiap individu berbeda. Cara individu dalam mewujudkannya pun berbeda. Menentukan makna maupun tujuan jelas dapat membantu membangun resiliensi.

Saran bagi peneliti yang akan mengambil topik serupa dengan penelitian ini, supaya menambah jumlah partisipan dan mencari partisipan *drop out* dengan penyebab *drop out* yang lebih beragam sehingga dapat melihat perbedaan resiliensi bagi setiap partisipan yang memiliki latar belakang beragam, mengembangkan penelitian tentang makna bangkit itu sendiri, serta dapat melihat aspek mana yang paling membentuk resiliensi melalui penelitian kuantitatif.

Referensi

- Abrams, D. (2013). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer New York: NY. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika*, 22(1), 15-27. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The Convoy Model: Explaining Social Relations from a Multidisciplinary Perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82-92. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt118>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-71. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Li, X., Lucas, A. G., & Lee, J. (2017) Does Optimism Weaken the Negative Effects of Being Lonely on Suicide Risk?. *Death Studies*, 42(1), 63-68. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1332115>
- Chapman, T., & Chi, T. C. (2017). Perceived Social Support Mediates the Link Between Optimism and Active Coping. *Journal of Behavioral and Social Sciences*, 4(0), 57-65. <https://www.researchgate.net/publication/318090510>
- Crane, M.F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2018). How Resilience is Strengthened by Exposure to Stressor: The Systematic Self-Reflection Model of Resilience Strengthening. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(1), 1-17. <https://doi.org/10.1008/10615806.2018.1506640>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Reviews of Psychology*, 64(0), 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking Self-Control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32-37. <https://doi.org/10.1111/cdep.12107>
- Dupéré, V., Leventhal, T., Dion, E., Crosnoe, R., Archambault, I., & Janosz, M. (2015). Stressors and Turning Points in High School and Dropout: A Stress Process, Life Course Framework. *Review of Educational Research* 85(4), 591–629. <https://doi.org/10.3102/0034654314559845>
- Faas, C., Benson, M. J., Kaestle, C. E., & Savla, J. (2017). Socioeconomic Success and Mental Health Profiles of Young Adults Who Drop Out of College *Journal of Youth Studies*, 21(5), 669-686. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1406598>
- Fitri, E., Zola, N., & Irdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Fryer, L. 2014. In the face of adversity: factors affecting dropout, re-engagement and resilience among at-risk youth at an alternative high school. Master thesis, Vancouver Island University. <http://hdl.handle.net/10613/2015>
- Garcia, E. 2020. A Journey of Determination and Hope: Returning to High School After Dropping Out. Dissertation, University of the Pacific. https://scholarlycommons.pacific.edu/uop_etds/3672
- Griffin, A. (2017). Adolescent Neurological Development and Implications for Health and Well-being. *Healthcare*, 5(4), 62. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare5040062>
- Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(3), 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Kalisch, R., Cramer, A. O. J., Binder, H., Fritz, J., Leertouwer, Ij., Lunansky, G., Meyer, B., Timmer, J., Veer, I. M., & van Harmelen, A.-L. (2019). Deconstructing and Reconstructing Resilience: A Dynamic Network Approach. *Perspectives on Psychological Science*, 14(5), 765-777. <https://doi.org/10.1177/1745691619855637>
- Kehm, B. M., Larsen, M. R., & Sommersel, H. B. (2019). Student Dropout from Universities in Europe: A Review of Empirical Literature. *Hungarian Educational Research Journal*, 9(2), 147–164. <https://doi.org/10.1556/063.9.2019.1.18>
- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y., & Alloy, L.B. (2017). Optimism and Well-being: A Prospective Multi-method and Multi-dimensional Examination of Optimism as a Resilience Factor Following the Occurrence of Stressful Life Events. *Cognition and Emotion*, 31(2), 269-283. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1108284>
- Lansford, J. E., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2016). A Public Health Perspective on School Dropout and Adult Outcomes: A Prospective Study of Risk and Protective Factors from Age 5 to 27 Years. *Journal of Adolescent Health*, 58(6), 652–658. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.01.014>
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-9. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1
- Lou, Y., Taylor, E. P., & Di Folco, S. (2018). Resilience and Resilience Factors in Children in Residential Care: A Systematic Review. *Children and Youth Services Review*, 89(0), 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.04.010>
- Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2019). Ancaman, Faktor Protektif, dan Resiliensi Remaja di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(1), 63-74. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.63>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. 2019. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan: 08 Agustus 2019*. Hal: 433–441. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Nilamsari, G. A., Sugara, G. S., & Sulistiana, D. (2020). Analisis Determinasi Diri Remaja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 4(1), 20-33. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/873

- Oken, B. S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2014). A System Approach to Stress, Stressor and Resilience in Humans. *Behavioral Brain Research*, 282(0), 144-154. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>
- Saleh, Sirajuddin. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Penerbit Pustaka Ramadhan: Bandung.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2019). Motivation and Social Cognitive Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Schwarz, S. (2018). Resilience in Psychology: A Critical Analysis of the Concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 195–212. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_11
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sosu, E. M., & Pheunpha, P. (2019) Trajectory of University Dropout: Investigating the Cumulative Effect of Academic Vulnerability and Proximity to Family Support. *Frontiers in Education*, 4(6), <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00006>
- Suardi, W., Purnomo, E. P., & Salsabila, L. (2021). Penerapan Kebijakan Pendidikan “Program Indonesia Pintar” dalam Perspektif Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia. *Jurnal MODERAT*, 7(3), 608–621. <https://doi.org/10.25157/moderat.v7i3.2489>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Szlyk, H. S. (2020). Resilience Among Students at Risk of Dropout: Expanding Perspectives on Youth Suicidality in a Non-clinical Setting. *School Mental Health*, 12(3), 567–579. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09366-x>
- Van der Hallen, R., Jongerling, J., & Godor, B. P. (2020). Coping and Resilience in Adults: A Cross-sectional Network Analysis. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(5), 479–496. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1772969>
- Vella, S. C., & Pai, N. B. (2019). A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research over the Decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Walenzik, M. 2022. Resilience to Stress: Stressful Life Events and Their Influence on Recovering from Stress Through Negative Affect and Self-Confidence. Thesis, University of Twente. <http://essay.utwente.nl/93156/>
- Wan, W. Y., & Tsui, M.-S. (2020). Resilience for Dropout Students with Depression in Secondary Schools in Hong Kong: Parental Attachment, Hope and Community Integration. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 30(2), 78–92. <https://doi.org/10.1080/02185385.2019.1701544>
- Wang, M. te, Kiuru, N., Degol, J. L., & Salmela-Aro, K. (2018). Friends, Academic Achievement, and School Engagement During Adolescence: A Social Network Approach to Peer Influence and Selection Effects. *Learning and Instruction*, 58, 148–160. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.003>
- Wang, L., Tao, H., Bowers, B. J., Beown, R., & Zhang, Y. (2017). Influence of Social Support and Self-Efficacy on Resilience of Early Career Registered Nurses. *Western Journal of Nursing Research*, 40(5), 648-664. <https://doi.org/10.1177/0193945916685712>
- Wilson, C. A., Babcock, S. E., & Saklofske, D. H. (2019). Sinking or Swimming in an Academic Pool: A Study of Resiliency and Student Success in First-Year Undergraduates. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 60–84. <https://doi.org/10.7202/1060824ar>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological Resilience and Positive Coping Styles Among Chinese Undergraduate Students: A Cross-sectional Study. *BMC Psychology*, 8(79). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2