

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *ADVERSITY QUOTIENT*
TERHADAP RESILIENSI PEGAWAI BADAN NARKOTIKA NASIONAL
(BNN) PROVINSI JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada :

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Guna Memenuhi Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi



Disusun Oleh :
Dita Octa Pangesti
(2107016005)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dita Octa Pangesti

NIM : 2107016005

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH *GRATITUDE* DAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP RESILIENSI
PEGAWAI BADAN NARKOTIKA NASIONAL (BNN) PROVINSI JAWA TENGAH.**

Secara keseluruhan hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 28 April 2025

Pembuat Pernyataan



Dita Octa Pangesti

2107016005

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh *Gratitude* dan *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai
Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah
Nama : Dita Octa Pangesti
NIM : 2107016005
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 21 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M. Psi.
NIP. 198512022019032010

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M. A
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP. 198002202023212016

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M. Psi
NIP. 198512022019032010

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut:

Judul : PENGARUH *GRATITUDE* DAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP
RESILIENSI PEGAWAI BADAN NARKOTIKA NASIONAL (BNN)
PROVINSI JAWA TENGAH
Nama : Dita Octa Pangesti
NIM : 2107016005
Jurusan : Psikologi

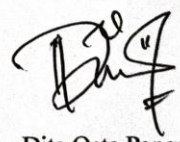
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I


Dr. Nikmah Rahnawati, M. Si
NIP.

Semarang, 06 Februari 2025
Yang bersangkutan


Dita Octa Pangesti
NIM. 2107016005

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut:

Judul : PENGARUH *GRATITUDE* DAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP
RESILIENSI PEGAWAI BADAN NARKOTIKA NASIONAL (BNN)
PROVINSI JAWA TENGAH
Nama : Dita Octa Pangesti
NIM : 2107016005
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M. Psi, Psikolog
NIP. 198512022019032010

Semarang, 06 Februari 2025
Yang bersangkutan

Dita Octa Pangesti
NIM. 2107016005

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur alhamdulillah, penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam kesempatan ini, penulis membuat skripsi yang berjudul : **“Pengaruh *Gratitude* dan *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah”**.

Dalam proses persiapan, pembuatan dan penyelesaian skripsi ini penulis juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga teruma kedua orang tua saya Bapak Widarno dan Ibu Sarti, serta kakak saya Ari Arya Ardhana yang telah membesarkan dengan penuh cinta serta selalu memberikan dukungan, doa dan semangat untuk dapat menyelesaikan dan mewujudkan skripsi yang baik.
3. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Lucky Ade Sessiani M.Psi, Psikolog, selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan inspirasi kehidupan selama masa studi.
8. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang proses penelitian.
9. Kepada bapak dan ibu pegawai di kantor Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah, terutama Bapak Eko Riyanto yang telah membantu dalam proses penelitian.

Peneliti mengakui penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 14 Maret 2025

Penulis

Dita Octa Pangesti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin. Terhadap proses yang dilalui segala syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat serta segala energi positifnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dua orang paling berjasa dalam hidup penulis, Ibunda Sarti, Ayahanda Widarno. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan untuk menimba ilmu yang lebih jauh, melewati berbagai proses dalam menggapai keinginan dan cita-cita. Terimakasih atas dukungan moril dan non moril yang telah diberikan, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat. Semoga Allah SWT selalu menjaga dalam kebaikan, kemudahan, dan dikelilingi hal-hal yang baik, *aamiin*.
2. Kakakku tersayang, Ari Arya Ardhana. Terimakasih telah menjadi inspirasi selama pembuatan skripsi ini. Segala dukungan, dorongan, motivasi dan semangat yang diberikan menjadi kekuatan yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada partner terbaik penulis M. Ulum Birra Azza Sholihuddin yang sudah menjadi partner dalam dukungan, semangat, doa, membantu peneliti dalam penyusunan penelitian dan menemani peneliti dalam penyelesaian skripsi.
4. Kepada rekan-rekan tercinta selama masa studi, Zulfa Nurul Afifah, Devi Kusuma Wardhani, Salma Saputri, Lathifah Zakkiyatus Zahra, Pramesti Nur Rahma, Awaliyah Tiyas, Irgi Muhammad Aqil Daeng, rekan-rekan seperjuangan magang lainnya. Terima kasih banyak sudah menemani penulis dari awal masa perkuliahan hingga di titik kelulusan, atas kenangan, canda tawa, keluh kesah, dan warna dalam hidup selama masa studiku. Terimakasih atas bantuan dalam proses penelitian dan selalu menemani peneliti penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan dan kelancaran atas segala usaha dalam hidup kalian.

5. Kepada rekan-rekan asisten dosen dan *project* ku yang tersayang, Elvina Rachel Putri Islami, Falikhal Isrounnastiti, Vina Vitaloka, Rach Madita, Mita Widya Pratama, Salsabila Nur Saadah. Terima kasih banyak sudah menemani masa-masa studi dalam masa pengajaran, bekerja, dan belajar bersama disetiap proses nya, atas kenangan suka cita yang didapat bersama. Terima kasih karena sudah berkembang sampai saat ini, semoga Allah selalu memberikan kelancaran untuk kalian semua atas segala urusan dalam hidup kalian.
6. Kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
7. Kepada diri sendiri yang mampu berjuang dan bertahan untuk melewati permasalahan kehidupan ini. Ini bukan akhir kisah, masih banyak kisah yang perlu di usahakan, perjuangkan, dan di dapatkan. Terimakasih Ya Rabb.

Semarang, 14 Maret 2025

Dita Octa Pangesti

MOTTO

“Hidup adalah pilihan, ciptakanlah kesempatan dan pilihan dalam hidupmu”

“Life is a choice, create opportunities and choices in your life”

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan situasi sulit serta mengubahnya menjadi hal yang dapat diatasi. Banyaknya individu yang mengalami rendahnya resiliensi, salah satunya yaitu pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Dengan adanya resiliensi yang rendah hal ini akan berdampak pada kelelahan emosional seperti sulit konsentrasi, putus asa, dan stres. Dilakukan penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 87 pegawai. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampel jenuh yang menjadikan jumlah populasi menjadi sampel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pendekatan kuantitatif jenis kausalitas. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu dengan skala resiliensi, skala *gratitude* dan skala *adversity quotient*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi berganda, dengan memperoleh hasil penelitian bahwa adanya pengaruh secara simultan *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,730 atau 73% adanya pengaruh secara parsial yang sangat signifikan *gratitude* terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, serta adanya pengaruh secara parsial yang signifikan *adversity quotient* terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Kata Kunci: resiliensi, *gratitude*, *adversity quotient*

ABSTRACT

Resilience is an individual's ability to deal with pressure, challenges, and difficult situations and turn them into things that can be overcome. Many individuals experience low resilience, one of which is the employee of the National Narcotics Agency (BNN) of Central Java Province. With low resilience, this will have an impact on emotional exhaustion such as difficulty concentrating, despair, and stress. This study aims to test empirically the effect of gratitude and adversity quotient on the resilience of employees of the National Narcotics Agency (BNN) of Central Java Province. The population and sample in this study amounted to 87 employees. The sampling technique used in this study is to use a saturated sample technique that makes the total population into a sample. The method used in this study is a quantitative approach method of causality type. The measuring instrument in this study is the resilience scale, gratitude scale and adversity quotient scale. The data analysis used in this study is multiple regression analysis, by obtaining the results of the study that there is a simultaneous influence of gratitude and adversity quotient on resilience with a significance value of 0.003 and an Adjusted R Square value of 0.73 or 73% there is a very significant partial influence of gratitude on resilience with a significance value of 0.000, and there is a significant partial influence of adversity quotient on resilience with a significance value of 0.000.

Keywords: *resilience, gratitude, adversity quotient*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	2
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	3
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	4
KATA PENGANTAR	5
HALAMAN PERSEMBAHAN	7
MOTTO.....	9
ABSTRAK	10
DAFTAR ISI	11
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
BAB I (PENDAHULUAN).....	16
A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah.....	21
C. Tujuan Penelitian	21
D. Manfaat Penelitian.....	21
E. Keaslian Penelitian.....	22
BAB II (TINJAUAN PUSTAKA).....	26
A. Resiliensi	26
1. Pengertian Resiliensi	26
2. Aspek-aspek Resiliensi	28
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi	31
4. Resiliensi dalam perspektif Islam.....	34
B. <i>Gratitude</i>	36
1. Pengertian <i>Gratitude</i>	36
2. Aspek-aspek <i>Gratitude</i>	38
3. <i>Gratitude</i> dalam perspektif Islam.....	40
C. <i>Adversity Quotient</i>	42
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	42
2. Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i>	44
3. <i>Adversity Quotient</i> dalam perspektif Islam	45
D. Pengaruh <i>Gratitude</i> dan <i>Adversity Quotient</i> terhadap Resiliensi	47
E. Kerangka Berpikir	51
F. Hipotesis	51
BAB III (METODE PENELITIAN).....	52
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Variabel Penelitian	52

D. Definisi Operasional	53
1. Resiliensi	53
2. <i>Gratitude</i>	53
3. <i>Adversity Quotient</i>	53
E. Populasi dan Sampel	54
1. Populasi	54
2. Sampel	54
3. Teknik Sampling	55
F. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Skala Resiliensi	56
2. Skala <i>Gratitude</i>	57
3. Skala <i>Adversity Quotient</i>	58
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	58
1. Validitas	58
2. Reliabilitas.....	60
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur	60
1. Validitas Alat Ukur.....	60
2. Reliabilitas Alat Ukur	63
I. Teknik Analisis Data	65
1. Uji Asumsi.....	65
2. Uji Hipotesis.....	66
BAB IV (HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN)	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	67
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	68
B. Hasil Analisis Data Uji Asumsi.....	71
1. Uji Normalitas	71
2. Uji Linearitas	72
3. Uji Multikolinearitas	73
C. Uji Hipotesis	74
D. Pembahasan.....	76
BAB V (PENUTUP).....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi	55
Tabel 3.2 Kategorisasi Opsi Responden	56
Tabel 3.3 Blueprint Skala Resiliensi.....	57
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Gratitude</i>	57
Tabel 3.5 Blueprint Skala <i>Adversity Quotient</i>	58
Tabel 3.6 Blueprint Skala Resiliensi Setelah Dilakukan Uji Coba	61
Tabel 3.7 Blueprint Skala <i>Gratitude</i> Setelah Dilakukan Uji Coba.....	62
Tabel 3.8 Blueprint Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Dilakukan Uji Coba.....	63
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Resiliensi Saat Aitem Gugur.....	63
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Resiliensi Setelah Aitem Gugur	63
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i> Saat Aitem Gugur	64
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i> Setelah Aitem Gugur	64
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala <i>Adversity Quotient</i> Saat Aitem Gugur	64
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Aitem Gugur	65
Tabel 4.1 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Resiliensi	68
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel Resiliensi	69
Tabel 4.3 Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Gratitude</i>	69
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel <i>Gratitude</i>	70
Tabel 4.5 Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Adversity Quotient</i>	70
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel <i>Adversity Quotient</i>	71
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	73
Tabel 4.9 Hasil Multikolinearitas	74
Tabel 4.10 Hasil Regresi Linear Berganda	74
Tabel 4.11 Hasil Uji ANOVA	75
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Gambar 1.2 Data Subjek Berdasarkan Bidang	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Uji Coba	90
Lampiran 2	Dokumentasi Uji Coba Skala	95
Lampiran 3	Hasil Uji Coba pada Uji Validitas dan Reliabilitas	97
Lampiran 4	Skala Penelitian	101
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian	105
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian	108
Lampiran 7	Skor Responden	109
Lampiran 8	Uji Deskripsi Data	111
Lampiran 9	Uji Normalitas	112
Lampiran 10	Uji Linearitas	112
Lampiran 11	Uji Multikolinearitas	113
Lampiran 12	Uji Regresi Linear Berganda	113
Lampiran 13	Daftar Riwayat Hidup	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan seorang individu yang memungkinkannya untuk dapat menghadapi tekanan/tantangan, mencegah, meminimalkan atau bahkan dapat menghilangkan segala dampak kerugian dari kondisi yang tidak menyenangkan menjadi suatu kewajaran untuk diatasi. Resiliensi yang terjadi bagi individu dapat berguna memberikan gambaran kualitas dirinya, dan hal ini dapat mengarahkan kepada pola adaptasi positif selama terjadinya kesulitan ataupun sesudah terjadi situasi tersebut. Resiliensi ini berperan penting bagi individu karena dapat mempertahankan atau mengatasi masalah/kesulitan dan mampu untuk beradaptasi serta belajar dalam situasi tersebut. Memiliki pengaruh positif dalam mengubah hidup individu kearah yang lebih baik dari sebelumnya, dan mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi.

Banyaknya orang yang mengalami rendahnya resiliensi atau kemampuan mengatasi hambatan salah satunya yakni pegawai. Resiliensi bagi pegawai dapat berdampak positif dan negatif, adapun dampak positif resiliensi yaitu individu cenderung dapat mengatasi tekanan dan tantangan di tempat kerja, meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja, serta membuat individu lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Begitupun dampak negatif yang dapat diakibatkan oleh resiliensi yakni dapat menyebabkan kelelahan emosional seperti stres, sulit konsentrasi, putus asa, dan bermasalah dalam lingkungan sosial nya. Dengan resiliensi yang baik individu merasa harus selalu kuat tanpa ada dukungan yang memadai. Selain itu dapat mengakibatkan pegawai menjadi terlalu percaya diri (*overconfidence*) menganggap ia mampu untuk mengatasi semua permasalahan sehingga mengabaikan peringatan atau bantuan yang diperlukan, pada akhirnya dapat memperburuk kondisi yang terjadi (Sakinah dkk., 2024).

Penelitian Aminah & Santi (2020) yang berjudul ‘Resiliensi terhadap tekanan pekerjaan pada staf lapangan perusahaan konstruksi di Surabaya’ menjelaskan bahwa para staf lapangan konstruksi memiliki tingkat resiliensi yang bervariasi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Terutama dalam aspek regulasi emosi dan analisis kausal dikatakan memiliki resiliensi yang baik, dan aspek yang masih perlu adanya perbaikan diantaranya kontrol impuls, optimisme, dan efikasi diri. Dengan terhambatnya faktor pendukung kerja staf, seperti keterlambatan material karena biaya, serta faktor pengalaman yang ada pada staf tersebut juga sangat memengaruhi cara untuk merespons suatu tekanan.

Penelitian Ismawati dkk., (2022) menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif antara Resiliensi dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis guru non-PNS. Dengan adanya Resiliensi yang tinggi, hal ini dapat membantu guru tetap optimis dan positif meskipun menghadapi berbagai macam tantangan dan kesulitan. Selain itu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi dan perilaku yang akan berdampak pada kualitas hidup seorang guru dan berkontribusi terhadap pengembangan kapasitas guru sehingga dapat berfungsi lebih baik dalam lingkungan yang sulit. Dapat mendorong sikap positif terhadap situasi dan tantangan yang dihadapi, sehingga guru lebih mampu menerima dan menghargai pengalaman hidup. Dengan adanya kebersyukuran, dalam hal ini guru dapat mengurangi fokus pada aspek material dan meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologisnya, selain itu dapat meningkatkan kemampuan guru untuk mengelola tanggungjawab dan tantangan dalam profesinya tanpa terlalu bergantung pada imbalan yang diberikan/pun finansial.

Lembaga pemerintahan adalah suatu organisasi yang berkedudukan secara keseluruhan dibawah naungan otoritas pemerintah. Sedangkan pembentukan Badan Narkotika Nasional (BNN) merupakan lembaga non-kementrian yang berada dibawah tanggung jawab kepada Presiden melalui koordinasi Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia, yang dipimpin oleh seorang Kepala Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah. Sebagai bagian dari pembangunan, sumber daya manusia termasuk dalam organisasi pemerintahan yang bertugas untuk membangun generasi Indonesia yang aman,

sehat, produktif dan bebas dari pengaruh narkoba, pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah diharapkan dapat membangun birokrasi yang berintegritas dan dapat memberikan pelayanan publik secara baik dan profesional. Sesuai dengan prinsip Badan Narkotika Nasional, yakni bertakwa, disiplin, hierarki, loyal, profesional, dan berakhlak. Dalam hal ini BNNP Jawa Tengah berada dibawah tanggung jawab Kepala Badan Narkotika Nasional, dalam Peraturan Kepala Badan Narkotika Nasional Nomor 3 Tahun 2015 mengenai Organisasi dan Tata Kerja Badan Narkotika Nasional Provinsi dan Badan Narkotika Nasional Kabupaten/Kota (Siahaan dkk., 2016).

Dirumuskan dalam Peraturan Kepala Badan Narkotika Nasional Nomor 3 Tahun 2015 yang berisi mengenai Organisasi dan Tata Kerja Badan Nasional Provinsi (BNNP) dan Badan Narkotika Nasional Kabupaten/Kota (BNNK). Pada Bab I tertulis bahwa Badan Narkotika Nasional Provinsi dipimpin oleh seorang Kepala dan bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas, fungsi dan wewenang BNN dalam wilayah Provinsi. Selain itu menyelenggarakan fungsi sebagai pencegahan dan Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkotika (P4GN) di wilayah Provinsi, juga sebagai pelaksana pembinaan teknis dan supervisi P4GN kepada BNNK/Kota dalam wilayah Provinsi. Lembaga BNNP Jawa Tengah terdiri dari Kepala, Bagian Umum, Bidang Pencegahan dan Pemberdayaan Masyarakat, Bidang Rehabilitasi dan Bidang Pemberantasan. Masing-masing bidang dalam lembaga BNNP Jawa Tengah memiliki target dan program kerja yang dilaksanakan dalam pembangunan provinsi (Dianti, 2017).

Berdasarkan pra riset dengan observasi, wawancara dan pengisian gform survey yang telah dilakukan dengan didasarkan pada aspek-aspek dari Reivich & Shatte (2002), yaitu, regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan keterjangkauan yang dilakukan pada tanggal 10 April - 31 Mei 2024 dengan 10 orang pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah dan menunjukkan bahwa pada aspek regulasi emosi menunjukkan bahwa 70% pegawai memiliki kategorisasi rendah. Aspek pengendalian diri menunjukkan bahwa 60% pegawai memiliki kategorisasi rendah. Aspek optimisme menunjukkan bahwa 60% pegawai

memiliki kategorisasi rendah. Aspek kemampuan analisis masalah menunjukkan bahwa 60% pegawai memiliki kategorisasi rendah. Aspek empati menunjukkan bahwa 80% pegawai memiliki kategorisasi rendah. Aspek efikasi diri menunjukkan bahwa 70% pegawai memiliki kategorisasi rendah. Aspek keterjangkauan (*reaching out*) menunjukkan bahwa 70% pegawai memiliki kategorisasi rendah (Reivich & Shatte, 2002).

Hasil pra riset yang dilakukan menunjukkan bahwa pegawai yang berada dikategori rendah sangat dominan yaitu 67,14%. Hal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi pegawai BNNP Jawa Tengah karena banyak pegawai cenderung mudah terbawa emosi karena tugas-tugas pekerjaan sehingga sulit dalam mengontrol diri, minim motivasi dan menyalahkan keadaan, bergantung kepada orang lain, dan kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi situasi yang sulit. Oleh sebab itu, perlu adanya faktor-faktor penunjang untuk menunjang pegawai agar berada dalam kondisi resiliensi yang baik. Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan pegawai yang memiliki resiliensi rendah disebabkan oleh adanya tugas-tugas yang padat, beban kerja yang berlebihan, dalam hal ini mencakup batas waktu tugas yang diberikan terkesan cepat, dan waktu dalam bekerja yang tidak sesuai.

Dari studi terdahulu dalam penelitian (Deswanda, 2019) beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari internal atau dalam diri individu tersebut antara lain yaitu, *gratitude* (Gomez dkk., 2013), *hope* (Kaya, 2007), *locus of control* (Cazan & Dumitrescu, 2016), dan *self-esteem* (Dumont & Provost, 1999). Sedangkan faktor eksternal atau berasal dari luar individu tersebut berupa dukungan sosial (Dumont & Provost, 1999), prososial (Lafromboise dkk., 2006), dan iklim lingkungan (Sullivan & Gilreath, 2011). Menurut Grotberg (2004), faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu tempramen, intelegensi (IQ, EQ, dan AQ), budaya dan gender. Berdasarkan penjelasan faktor-faktor yang telah diuraikan, peneliti mengambil dua faktor yang memengaruhi resiliensi yakni faktor internal yang dimana dalam hal ini merupakan kebersyukuran (*gratitude*), dan faktor intelegensi dalam hal ini merupakan *adversity quotient* (aq).

Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi resiliensi yakni *gratitude*. *Gratitude* atau Kebersyukuran merupakan kemampuan atau sifat afektif individu yang cenderung untuk mengenali dan merespon dengan perasaan positif dalam hal ini perasaan bersyukur terhadap pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang (McCullough dkk., 2002). Watkins dkk., (2003) menjelaskan *gratitude* dapat dilihat dari sudut pandang emosi dan sifat. Dari sudut pandang emosi, menjelaskan bahwa *gratitude* sebagai emosi sebagai respons emosional yang muncul ketika menerima kebaikan orang lain. Sedangkan sudut pandang sifat memiliki kecenderungan bahwa individu merasakan rasa syukur dalam berbagai situasi kehidupan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Armafansa (2022) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *gratitude* dan resiliensi, yang artinya semakin tinggi tingkat *gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Faktor lain yang memengaruhi resiliensi seseorang yaitu faktor intelegensi yang dimana dalam hal ini peneliti mengambil *adversity quotient* (AQ). Menurut Paul G. Stoltz (2000), *adversity quotient* merupakan kemampuan individu berupa kecerdasan yang mampu mengubah hambatan menjadi sebuah peluang. Stoltz juga menjelaskan *adversity quotient* dibagi menjadi tiga bentuk definisi, dimana *adversity quotient* guna memahami dan meningkatkan semua aspek kesuksesan, kedua mengukur individu dalam merespon kesulitan, dan ketiga, menjadi dasar penelitian ilmiah untuk meningkatkan kemampuan dalam merespon suatu kesulitan.

Menurut Hidayat dkk. (2018) menjelaskan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu dalam menggunakan kecerdasannya guna mengarahkan dan mengubah cara berpikir serta cara bertindak ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang dapat menyengsarakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mei Nurfitriana (2022), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* terhadap resiliensi, yang menunjukkan bahwa individu dengan AQ yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, alasan peneliti dalam mengambil subjek pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah yakni karena adanya kecenderungan resiliensi yang rendah. Maka dari itu peneliti akan membuat penelitian yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* dan *Adversity Quotient* Terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang yang telah diuraikan, muncul permasalahan penelitian diantaranya:

1. Adakah pengaruh antara *Gratitude* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah?
2. Adakah pengaruh antara *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah?
3. Adakah pengaruh antara *Gratitude* dan *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dijelaskan diatas, terdapat tujuan dari penelitian ini yakni :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh antara *Gratitude* dan *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat yang diperoleh, beberapa manfaat tersebut diantaranya :

1) Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan meningkatkan wawasan khususnya dibidang psikologi mengenai *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap Resiliensi pegawai BNNP Jawa Tengah.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam lingkup industrial, pendidikan, organisasi maupun institusi secara umum.
- c. Serta diharapkan dapat memperoleh manfaat guna menambah referensi bagi para peneliti yang akan datang.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi Organisasi/Instansi penelitian ini diharapkan untuk mampu mempertimbangkan manajemen dalam mengorganisir pengembangan pegawai terkait permasalahan resiliensi yang berkaitan dengan *gratitude* dan *adversity quotient* yang berada di instansi pemerintahan.
- b. Bagi Pegawai penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengenai pentingnya *gratitude* dan *adversity quotient* yang berkaitan dengan resiliensi pegawai.
- c. Bagi Universitas penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan bagi peneliti selanjutnya maupun mahasiswa pada umumnya sebagai referensi sumber literasi.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari plagiasi ataupun kesamaan dalam melakukan penelitian yang membahas terkait permasalahan yang sama dengan penelitian sebelumnya, maka dari itu dalam penelitian ini terdapat penelitian-penelitian sebelumnya yang terdapat hubungan dan masalah yang relevan, diantaranya :

Penelitian yang pertama dilakukan oleh Michael Vincent V. Abaña dan Danica J. Isidro dalam penelitian tahun 2016 yang berjudul “*Correlation Between Adversity Quotient and Job Performance of LGU Employees of Tayabas City: Input to Effective Public Personnel Management*” dalam *Journal of Research Tilamsik*. Dijelaskan dalam penelitian ini bahwa pegawai

yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kontrol yang lebih baik dalam menghadapi situasi sulit. Pegawai memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi kesulitan, tetapi tidak selalu optimal. Dijelaskan bahwa pegawai yang memiliki AQ lebih tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan di tempat kerja, meskipun hal ini tidak tercermin dalam penilaian kinerja resmi (Ablaña, M. V. at al., 2016).

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Ismawati, Suroso, Muhammad Farid, dan Niken Titi Pratitis dalam penelitian tahun 2022 yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Guru Non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji Peranan Resiliensi dan Kebersyukuran” dalam *Journal of Psychological Research*. Dijelaskan dalam penelitian ini bahwa terdapat Korelasi Positif antara Resiliensi dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Psikologis guru non-PNS. Guru yang memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, seperti mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan, dan tetap optimis (Ismawati dkk., 2022).

Penelitian ketiga yang dilakukan Analda Putri Armafansa dalam penelitian tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal Di Kota Makassar”. Dijelaskan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara tingkat *gratitude* dan resiliensi, dimana semakin tinggi tingkat *gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang lebih sering mengungkapkan rasa syukur cenderung lebih mampu menghadapi dan bangkit dari berbagai tantangan dalam hidup, serta individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi lebih mampu bangkit dari kesulitan dan mengatasi berbagai tantangan dalam hidup (Armafansa, 2022).

Penelitian keempat yang dilakukan Mochamad Amin Zakaria, Nida Hasanati, dan Muhammad Shohib dalam penelitian tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap *Job Insecurity* pada Pegawai Honorer” dalam jurnal COGNICIA. Dijelaskan dalam penelitian ini bahwa pegawai honorer

memiliki resiliensi yang tinggi. Pegawai honorer tersebut memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap job insecurity. Dikatakan bahwa semakin tinggi resiliensi hal ini berkaitan dengan tingkat job insecurity yang lebih rendah. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa apabila pegawai honorer memiliki resiliensi yang tinggi akan meningkatkan kepercayaan diri pegawai tersebut (Zakaria dkk., 2019).

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Rina Mariana, Isna Asyri Syahrina, Nina Zulida Situmorang, dan Ahmad Muhammad Diponegoro dalam penelitian yang berjudul “*Adversity Quotient dan Character Strength terhadap Resiliensi Penduduk di Pemukiman Kumuh Batang Arau Padang*” dalam *Psyche 165 Journal* tahun 2022. Dijelaskan dalam hasil penelitian ini yakni *Character Strength* memberikan dampak yang signifikan pada Resiliensi masyarakat di daerah kumuh Batang Arau Padang. Dari hasil uji dijelaskan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan resiliensi, semakin tinggi *adversity quotient* memengaruhi tingginya resiliensi (Mariana dkk., 2022).

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Mei Nurfitriana dalam penelitian tahun 2022 yang berjudul “*Pengaruh Adversity Quotient terhadap Resiliensi Pada Penyintas Covid-19 di Kecamatan Klaten Selatan Kabupaten Klaten*”. Dijelaskan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi pada Penyintas Covid-19 di Kecamatan Klaten Selatan. Tingkat resiliensi penyintas Covid-19 dapat dipengaruhi oleh *Adversity Quotient* masing-masing individu, hal ini menunjukkan bahwa individu dengan AQ tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik, sehingga individu mampu meningkatkan kemampuan untuk pulih dari pengalaman tarumatis yang berkaitan dengan Covid-19, serta dapat membantu untuk proses pemulihan bagi penyintas *Covid-19* tersebut (Mei Nurfitriana, 2022).

Secara garis besar dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan, terdapat kesamaan dan juga pembeda dalam penelitian yang

dikerjakan peneliti. Beberapa persamaan yakni sama-sama meneliti variabel *adversity quotient*, *gratitude*, dan juga resiliensi. Dalam hal ini yang menjadi pembeda dalam penelitian yakni menggunakan ketiga variabel tersebut menjadi satu, variabel X1 menggunakan *gratitude*, variabel X2 menggunakan *adversity quotient* dan variabel Y menggunakan Resiliensi. Serta beberapa perbedaan selanjutnya yakni, populasi yang diteliti yaitu pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah, jumlah populasi dan lokasi dalam penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menentukan judul “Pengaruh *Gratitude* dan *Adversity Quotient* terhadap Resiliensi Pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah”. Demikian judul penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bahwa benar-benar dilakukan dengan asli.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Rutter (1985: 598) "*Resilience, the ability to bounce back or cope succesfully despite substantial adversity*", Rutter mendefinisikan resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dan menangani tantang yang paling sulit sekalipun. Menurut Connor dkk (2003) resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan, stres, reaksi terhadap stres, dan bahkan depresi. Ini mencakup kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan emosional dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan.

Grotberg (2004) menjelaskan resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi dan juga bertumbuh dari pengalaman-pengalaman yang sulit atau penuh tantangan. Dalam hal ini menekankan bahwa resiliensi tidak hanya bertahan dalam suatu kondisi yang sulit, tetapi juga mengenai kemampuan untuk berkembang dan beradaptasi secara positif setelah mengalami kesulitan. Menurut Masten & Reed (2002) menjelaskan resiliensi merupakan proses adaptasi yang baik terhadap kondisi yang tidak menguntungkan, hal ini mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif meskipun menghadapi tantangan atau situasi yang sulit.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi terhadap situasi yang menekan, serta mampu mengatasi serta melalui kesulitan, sehingga dapat pulih kembali dari keterpurukan. Dalam hal ini menekankan bahwa resiliensi melibatkan respons yang sehat dan produktif terhadap penderitaan atau trauma yang dialami seseorang. Menurut Utami & Helmi (2017) resiliensi secara umum menghasilkan pola adaptasi positif selama atau setelah mengatasi risiko atau kesulitan, dalam hal ini resiliensi merupakan suatu kapasitas atau kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi tantangan

atau kesulitan serta memperkuat atau mengubah diri sebagai hasil dari tantangan atau kesulitan yang muncul dalam hidup.

Menurut Mariana dkk., (2022) resiliensi merupakan sebuah kapasitas universal yang membuat individu, kelompok maupun komunitas untuk mengurangi, atau mencegah dampak yang terjadi akibat kerusakan dari sebuah kesulitan. Kapasitas tersebut digunakan untuk mengatasi dan menghadapi kesulitan yang terjadi, dengan diperkuat oleh kesulitan yang ada dalam hidup. Begitupun menurut Syifa (2022) resiliensi merupakan ketangguhan yang dimiliki individu dalam upaya menghadapi berbagai permasalahan, sehingga individu mampu bertahan dalam menjalani aktivitas. Hal ini dapat dilihat apabila individu tersebut mampu melakukan adaptasi pada tekanan, mampu mengubah diri sesuai dengan keadaan, dan mampu dalam melakukan pengendalian perasaan frustrasi dalam permasalahan.

Resiliensi menurut Iryani & Hartijasti (2018) merupakan kemampuan individu dalam bertahan pada kesulitan, kondisi yang malang, stres dengan penyesuaian, mengatasi, dan melalui situasi tersebut. Selanjutnya, individu tersebut bangkit dan pulih dari situasi tersebut. Sejalan dengan itu menurut Hendriyani (2022) resiliensi merupakan seperangkat mekanisme proses yang dinamis dan melibatkan peranan dari berbagai faktor individu, sosial, dan lingkungan, menunjukkan kekuatan atau tangguhnya seorang individu untuk berdiri kembali dari pengalaman emosional negatif, dalam situasi yang sulit atau terhambat yang terjadi secara signifikan.

Menurut pengertian dari beberapa ahli yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu berupa ketangguhan untuk mengatasi tantangan dalam hidupnya, sehingga individu mampu untuk bangkit dan memperkuat diri melalui pengalaman sulit.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002) mengidentifikasi yang berkontribusi pada resiliensi terdapat 7 aspek utama, diantaranya *emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy*, dan *reaching out*. Berikut penjelasan dari masing-masing aspek:

a. Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa pengaturan/regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi dalam dirinya dan orang lain. Individu yang mampu mengelola emosi nya maka akan tetap tenang dan fokus walaupun keadaan/situasi yang menekan. Menurut Gratz & Roemer (2004) regulasi emosi didefinisikan sebagai penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif, dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi.

b. Impuls Kontrol (*Impulse Control*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan menahan atau mengelola dorongan untuk bereaksi dan berperilaku secara spontan terhadap situasi. Hal ini dapat menghindari keputusan yang dapat merugikan dan membahayakan diri sendiri ataupun orang disekitarnya, misalnya bertindak agresif atau keputusan yang tidak dipikirkan dengan matang. Menurut Bowles (2013) kontrol impuls merupakan kemampuan untuk menahan dorongan untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan, yang menyebabkan konsekuensi negatif.

c. Optimisme (*Optimism*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa optimisme merupakan sikap positif yang memungkinkan individu untuk berharap dan meyakini masa depan akan lebih baik. Optimisme membuat individu cenderung melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang lebih jauh, bukan sebagai hambatan. Sikap optimis dilakukan dengan cara merubah pola pikir ke arah

yang positif, fokus pada pencapaian dan hal-hal baik dalam hidup. Menurut Burgess (2019) menjelaskan bahwa optimisme sebagai sikap mental yang mendorong ketahanan dan kesejahteraan, sehingga membantu untuk lebih tahan terhadap stres dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa analisis penyebab masalah merupakan kemampuan seseorang untuk memahami dan menganalisis alasan mengapa suatu permasalahan itu dapat terjadi. Hal ini membantu individu untuk mendapatkan identifikasi penyebab dari masalah yang terjadi dan berpotensi untuk menjadi solusi dari permasalahan tersebut.

e. Empati (*Empathy*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan keadaan emosional dan psikologis seseorang, sehingga dapat menciptakan hubungan yang lebih baik. Empati dapat membantu individu untuk membangun hubungan sosial dan mendapatkan dukungan saat menghadapi tantangan. Menurut Baron & Byrne (2005) menjelaskan empati merupakan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain serta mengetahui penyebab dari perasaan tersebut.

f. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan dan percaya pada dirinya bahwa ia telah berhasil dalam menghadapi tantangan hidupnya. Menurut (Bandura dkk., 1999) menjelaskan bahwa efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan untuk melakukan tindakan dalam mencapai tujuan tertentu.

g. Keterjangkauan (*Reaching Out*)

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa keterjangkauan atau menggapai dukungan merupakan kemampuan dan kesediaan untuk mencari bantuan dan dukungan orang lain ketika menghadapi kesulitan. Menurut Azarian (2001)

menjelaskan bahwa keterjangkauan sosial ini kemampuan individu dalam menjangkau jaringan sosial atau dukungan, yang membantu dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini mencakup emosional, informasi, dan sumber daya dari komunitas.

Selain aspek yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002), terdapat beberapa aspek yang dikemukakan oleh Connor dkk., (2003). Terdapat 5 aspek resiliensi, diantaranya :

- a. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan
Personal competence, High standards, and Tenacity. Pada aspek ini, individu mampu berusaha dengan maksimal, serta komitmen yang tinggi demi mencapai tujuan. Seseorang dengan kompetensi yang baik tidak mudah putus asa meskipun mengalami kegagalan (Connor dkk., 2003).
- b. Percaya diri, toleransi terhadap afeksi negatif dan kuat dalam menghadapi stres
Trust in one's instincts, Tolerance of negative affect, and Strengthening effects of stress. Pada aspek ini individu yang resilien dapat menghadapi perasaan tidak nyaman dan stres dengan lebih baik, serta tetap fokus dan berpikir jernih dalam situasi sulit (Connor dkk., 2003).
- c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman dengan orang lain (*Positive Acceptance of Change and Secure relationships*)
Pada aspek ini, kemampuan untuk menerima perubahan yang terjadi dengan positif dan membangun hubungan yang aman dengan orang lain (Connor dkk., 2003).
- d. Kontrol diri (*Control*)
Pada aspek ini, kemampuan individu dalam mengendalikan situasi yang terjadi dan mendapatkan dukungan sosial ketika diperlukan (Connor dkk., 2003).
- e. Kepercayaan spiritual (*Spiritual Influences*)
Pada aspek ini, agama berkontribusi pada resiliensi individu. Individu menemukan kekuatan dalam keyakinan spiritual ketika menghadapi kesulitan, sehingga membantu individu untuk tetap optimis dan termotivasi (Connor dkk., 2003).

Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002), yakni regulasi emosi (*emotional regulation*), Impuls Kontrol (*impulse control*), Optimisme (*optimism*), Analisis penyebab masalah (*causal analysis*), Empati (*empathy*), Efikasi Diri (*self efficacy*), dan Keterjangkauan (*reaching out*).

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Menurut Grotberg (2004) ada faktor-faktor yang dapat memengaruhi resiliensi diantaranya, tempramen, intelegensi, budaya, dan gender.

a. Tempramen

Tempramen yaitu pembawaan individu yang bereaksi terhadap rangsangan. Hal ini merupakan dasar bagi seseorang memengaruhi bagaimana individu menjadi seorang pengambil resiko atau individu yang lebih berhati-hati (Grotberg, 2004).

b. Intelegensi

Intelegensi yaitu kemampuan untuk bertemu dan menyesuaikan pada situasi secara cepat dan efektif. Dalam hal ini intelegensi bukan hanya kecerdasan intelegensi (IQ), tetapi *emotional quotient* (EQ) dan *adversity quotient* (AQ) juga termasuk (Grotberg, 2004).

c. Budaya

Budaya mencakup nilai-nilai norma, dan praktik yang dianut oleh kelompok atau masyarakat tertentu. Beberapa budaya, terdapat nilai-nilai yang dalam hal ini mendukung kolaborasi dan dukungan komunitas, sehingga dalam hal ini dapat meningkatkan resiliensi individu (Grotberg, 2004)

d. Gender

Gender dalam hal ini mengacu pada peran sosial, perilaku, dan atribut yang dianggap sesuai untuk laki-laki dan perempuan dalam suatu budaya. Sehingga perbedaan gender ini dapat memengaruhi cara seseorang dalam merespons stres dan tantangan (Grotberg, 2004).

Adapun faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi dibedakan menjadi dua jenis, yakni faktor eksternal dan faktor internal.

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ada dalam diri individu dapat memengaruhi resiliensi, karena masing-masing individu memiliki internal yang berbeda. Berikut beberapa faktor internal yang memengaruhi resiliensi seseorang.

a. *Self-esteem*

Menurut Rosenberg & Murk (2006), *self-esteem* merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi, menilai dan menghargai terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif, hal ini mencakup perasaan, pemikiran dan pandangan mengenai nilai dan kemampuan yang ada dalam diri. Dijelaskan pada penelitian Dumont & Provost (1999) bahwa individu yang resiliensi nya baik terbukti signifikan memiliki *self-esteem* yang baik, dibandingkan dengan individu yang resiliensi nya rendah.

b. *Gratitude*

Gratitude merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan merespon dengan rasa berterimakasih kepada peran kebaikan orang lain pada pengalaman positif dan pada saat setelah mendapatkan/memperoleh sesuatu (Deswanda, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Gupta & Kumar (2015) menjelaskan bahwa *gratitude* terbukti sebagai prediktor yang memberikan nilai paling prediktif dibandingkan faktor lainnya. Dikatakan bahwa individu yang memiliki nilai *gratitude* nya tinggi, maka memiliki resiliensi yang tinggi juga.

c. Usia

Dalam penelitian Sewasew dkk (2017) menjelaskan bahwa individu yang memiliki usia yang lebih tua memiliki resiliensi yang tinggi daripada individu yang usia nya lebih muda. Dikatakan karena seiring bertambahnya usia, individu akan menunjukkan peningkatan *emotional regulation* yang baik. Dengan begitu, individu yang memiliki usia yang lebih tua memiliki ketangguhan atau resiliensi yang lebih baik.

d. Jenis Kelamin

Penelitian Sobana (2018) yang menjelaskan jenis kelamin memengaruhi resiliensi seseorang. Dikatakan dalam penelitian tersebut bahwa perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal seseorang dapat memengaruhi resiliensi, situasi atau kondisi yang berada pada seseorang berbeda satu sama lainnya. Berikut beberapa faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi seseorang.

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah satu faktor penting dalam memengaruhi resiliensi individu. Dukungan sosial merupakan proses penafsiran seseorang yang diberikan bentuk bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun bantuan praktis (Saputro & Sugiarti, 2021). Dalam penelitian Horton & Wallander (2011) dijelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai proses penyesuaian dari peristiwa-peristiwa negatif. Dikatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki rasa aman, dan rasa lekat yang dapat membantu individu untuk berbagai pengalaman traumatisnya.

b. Prososial

Prososial merupakan tindakan yang dilakukan individu guna membantu orang lain, yang dapat memberikan dampak positif bagi penerima bantuan (Baron & Bryne, 2005). Penelitian yang dilakukan Lafromboise dkk (2006) menjelaskan bahwa nilai prososial memengaruhi nilai resiliensi individu secara positif. Individu yang prososial nya baik, akan lebih mampu dalam menghadapi permasalahan ataupun menghindarkan dari perilaku yang bermasalah.

c. Iklim Sosial

Iklim sosial merupakan suasana atau kondisi interaksi sosial dalam suatu lingkungan, seperti organisasi maupun komunitas, hal ini bersifat relatif dan cenderung hasil dari pengalaman setiap individu lainnya (Ahmad Santoso, 2019). Sejalan dengan penelitian Sullivan & Gilreath (2011) menjelaskan bahwa individu yang memiliki iklim lingkungan sosial nya baik, individu tersebut juga memiliki resiliensi secara positif.

4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Resiliensi dalam perspektif Islam dalam hal ini kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan mengatasi kesulitan yang terjadi dengan sikap sabar, ikhlas, dan selalu optimis dalam menjalankan kehidupannya dikarenakan percaya dimasa yang akan datang akan mendapat hikmah dibalik peristiwa tersebut. Hal ini mencakup aspek mental, emosional dan juga aspek spiritual yang melekat. Dalam penelitian yang dilakukan Saskia (2023) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan sebuah kemampuan untuk bertahan dan bangkit menghadapi situasi yang sulit dan menekan serta mencoba untuk beradaptasi dan bangkit dalam menghadapi situasi yang sulit, hal ini dipengaruhi banyak faktor salah satunya agama. Menerapkan keyakinan dan agama merupakan hal penting untuk meningkatkan dan membentuk resiliensi seseorang. Dibalik musibah yang terjadi pada seseorang terdapat solusi dan jalan keluar, hal ini dapat dilihat dalam Q.S. Al-baqarah (2) :155-157 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ۚ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang

yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. “

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa semua orang pasti akan mendapatkan ujian dan kesabaran yang harus dihadapi dalam setiap perjalanan kehidupannya, bisa berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan dalam berbagai aspek kehidupan. Maka dari itu kesabaran dalam menghadapi ujian bahwa segala sesuatu datang nya dari Allah SWT adalah kunci untuk tetap teguh dalam iman dan beryukur, meskipun dalam keadaan sulit. Sayyid Quthub menafsirkan bahwa yang semakin besar penderitaan dan pengorbanan yang dituntut oleh suatu akidah yang menjadi keyakinannya, semakin besar juga seseorang untuk merasa berat berkhianat atau meninggalkan aqidahnya, karena sudah teruji keimanannya dengan berbagai ujian atau mengingat pengorbanan yang telah dilakukannya. Dengan adanya ujian dan cobaan yang terjadi pada seseorang, yang terpenting kembalinya kita mengingat Allah SWT ketika menghadapi segala keraguan dan kegoncangan, serta berusaha mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan semata kepada Allah SWT (Qutub, 2000).

Dalam surat Al-Insyirah (94: 5-6) menyampaikan pesan mengenai harapan dan kemudahan yang datang setelah kesulitan. Hal ini dapat dilihat pada ayat 5 dan 6 dalam QS. Al-Insyirah:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan.”

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemudahan. Setiap individu yang memiliki kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan dan jalan keluar. Serta diingatkan agar manusia tidak dianjurkan untuk putus asa dan harus terus berusaha, sabar dan tawakkal, yang pada akhirnya akan meraih kemenangan dan keberhasilan.

B. *Gratitude*

1. Definisi *Gratitude*

Gratitude atau kebersyukuran berasal dari bahasa latin “*gratita*” yang artinya kebaikan, rendah hati, bantuan, keindahan dalam tindakan kebaikan (Pruyser, 1976). Menurut McCullough dkk., (2002) menjelaskan kebersyukuran sebagai sifat afektif lainnya, seperti suasana hati, atau emosi. Hal ini dapat berupa tendensi umum guna mengenali dan merespon dengan perasaan bersyukur terhadap peran ketidakpedulian orang lain terhadap pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang. *Gratitude* dapat membuat seseorang lebih dewasa dan bijaksana dalam merespon suatu permasalahan dilingkungannya. McCullough dkk., (2002) juga menjelaskan jika seseorang bersyukur atas bantuan yang telah diperolehnya, maka akan berusaha membalas dengan baik kepada orang yang memberi bantuan dan menghindari membalas dengan hal-hal yang tidak baik dimasa depan, serta akan meningkatkan perilaku prososial individu di masa depan.

Menurut Watkins dkk., (2003) menjelaskan bahwa *gratitude* dapat dilihat dari dua sudut pandang, yakni emosi dan sifat. Dari sudut pandang emosi, *gratitude* sebagai emosi yakni rasa syukur sebagai respons emosional yang muncul ketika individu menerima kebaikan dari orang lain. Hal ini berkaitan dengan perasaan positif yang kuat terhadap orang yang memberikan kebaikan tersebut, dan ditandai dengan pengakuan dari manfaat yang diterima dan perasaan terimakasih. Sedangkan dari sudut pandang sifat, yakni individu memiliki kecenderungan untuk merasakan rasa syukur dalam berbagai situasi kehidupan. Hal ini menyebabkan individu cenderung lebih sering mengapresiasi kebaikan yang diterima dan mengingat pengalaman positif. Kedua nya saling berkaitan, rasa syukur sebagai emosi sebagai respons situasional sedangkan rasa syukur sebagai sifat cenderung lebih stabil.

Seligman & Peterson (2004) menjelaskan *gratitude* adalah “*a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life*”. Yang berarti perasaan kagum, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. *Gratitude* juga cenderung untuk dapat mengakui dan merespons dengan perasaan terimakasih atas peran kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh. Dalam hal ini mencakup pengakuan terhadap kebaikan yang diterima dari orang lain, serta pengaruh positif yang ditimbulkan oleh kebaikan tersebut dalam kehidupan seseorang.

Menurut Lyubomirsky dkk., (2005) rasa bersyukur berperan sebagai antidote emosi negatif, menetralkan iri hati, kerendahan hati dan juga sikap kekhawatiran yang berlebihan. Sehingga munculnya emosi positif apabila seseorang menyadari dan menghargai kebaikan yang diterima dari orang lain atau situasi tertentu. Rasa syukur ini berfungsi sebagai penguat emosi positif dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini juga dapat membuat individu untuk mampu membuat batasan dalam diri agar tidak berlebihan dalam merespon suatu hal. Seperti halnya sikap sabar, rasa nyaman, dan juga rasa toleransi adaptif yang dimiliki terhadap apa yang sedang dihadapi.

Wood dkk., (2010) menjelaskan bahwa *gratitude* adalah sebuah reaksi kognitif dan emosional yang timbul ketika seseorang menyadari dan menghargai manfaat yang telah diterima. Seperti bantuan langsung dari orang lain, pengalaman positif dalam momen tertentu, dan hubungan positif dengan orang lain. *Gratitude* dianggap sebagai *state* (keadaan) yang merupakan reaksi pada titik waktu tertentu, atau sebagai *trait* (sifat) yang mencerminkan perbedaan individu dalam seberapa sering dan intens seseorang merasakan keadaan syukur. Sehingga *gratitude* memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan, menjadikannya sebagai kepribadian yang relevan secara klinis.

Menurut Pratama (2019) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan sikap individu dalam menerima segala sesuatu yang berharga, termasuk pengalaman yang dihasilkan seseorang dan perasaan terima kasih seseorang ketika mereka dilayani dan diperlakukan baik oleh orang lain. Hal ini mencakup pengakuan dan

penghargaan terhadap kebaikan yang diterima, baik dari orang lain maupun dari situasi yang dialami. *Gratitude* tidak hanya sebagai respons emosional terhadap kebaikan orang lain, tetapi juga sebagai perilaku positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Menurut pengertian dari beberapa ahli yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *gratitude* merupakan perasaan positif yang dimiliki individu untuk merespon segala hal dengan sudut pandang yang baik dan perasaan bersyukur, sehingga dapat meningkatkan perilaku prososial dimasa yang akan mendatang dan akan berdampak positif bagi fisik dan psikis individu yang menerapkannya dengan baik.

2. Aspek-Aspek *Gratitude*

Menurut McCullough dkk., (2002) mengidentifikasikan terdapat empat aspek dalam *gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Berikut penjelasan dari aspek-aspek:

a. *Gratitude Intensity* (Intensitas)

Menurut McCullough dkk., (2002) menjelaskan bahwa *intensity* atau intensitas merupakan individu yang merasa bersyukur ketika sedang mengalami suatu peristiwa positif dan diharapkan untuk merasa lebih intens dalam rasa bersyukur. Menurut Wang dkk., (2015) menjelaskan bahwa intensitas rasa syukur merupakan ukuran seberapa besar individu merasa terima kasih atas kebaikan yang diterima dalam hidupnya.

b. *Gratitude Frequency* (Kekerapan Keseringan)

Frekuensi yakni individu yang memiliki kecenderungan perasaan bersyukur akan merasakan banyak rasa bersyukur disetiap harinya dan hal ini dapat menimbulkan tindakan dan mendukung perilaku berupa kebaikan sederhana dan kesopanan (McCullough dkk., 2002). Menurut Adler & Fagley (2005) menjelaskan bahwa kekerapan rasa syukur berhubungan langsung dengan kesejahteraan individu, apabila sering mengekspresikan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

c. *Gratitude Span* (Masa, Jangkauan, Waktu, Rentang)

Span yakni pengalaman yang terjadi dan juga peristiwa-peristiwa kehidupan yang membuat individu merasa bersyukur, seperti merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll (McCullough dkk., 2002). Menurut Kautsar (2018) menjelaskan bahwa *gratitude span* merupakan ukuran dari berbagai aspek kehidupan yang dapat disyukuri, mencakup pengalaman-pengalaman positif yang beragam dari hal-hal kecil hingga besar.

d. *Gratitude Density* (Kepadatan)

Density yakni individu yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuat bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga, dll (McCullough dkk., 2002). Menurut Algoe dkk (2010) menjelaskan bahwa kepadatan rasa syukur mencerminkan seberapa banyak individu dapat mengidentifikasi berbagai orang yang berkontribusi pada pengalaman positif.

Selain empat aspek yang dikemukakan oleh McCullough dkk., (2002). Terdapat tiga aspek *gratitude* menurut Watkins dkk., (2003), yakni *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, dan *appreciation for others*. Berikut penjelasan tiga aspek:

a. Rasa Kelimpahan (*Sense Of Abundance*)

Sense of abundance merupakan suatu kondisi yang mengarahkan individu selalu dapat menyadari dan merasa bahwa hidupnya penuh dengan anugerah dan individu tersebut tidak merasa kekurangan apapun, serta merasakan telah menerima lebih dari apa yang seharusnya individu itu terima (Watkins dkk., 2003). Menurut Sullivan (2004) menjelaskan bahwa rasa kelimpahan merupakan keyakinan individu memiliki akses ke semua yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan, baik dalam hal finansial, emosional, atau spiritual.

b. Menghargai kesenangan sederhana (*Appreciation Of Simple Pleasure*)

Appreciation of simple pleasure yang biasa disebut dengan suatu bentuk penghargaan dalam diri yang berkaitan dengan pengalaman dan peristiwa

ataupun suatu hal yang dilakukan walaupun bersifat sederhana. Hal ini membuat individu untuk memiliki perasaan mengapresiasi orang lain, Tuhan, juga kehidupannya, dapat mengapresiasi kontribusi yang dilakukan orang lain untuk kebahagiaan serta kesejahteraan dirinya, juga memiliki perasaan untuk menghargai kesenangan yang sederhana (Watkins dkk., 2003). Menurut Mogi (2017) menjelaskan bahwa menghargai kesenangan sederhana membantu individu untuk menemukan kebahagiaan melalui pengalaman yang telah dilewati secara sederhana.

c. Menghargai untuk lainnya (*Appreciation For Others*)

Appreciation for others menunjukkan bahwa individu mampu untuk menghargai individu lainnya sebagai tanggapan atas apa yang mereka berikan. Hal ini mengajarkan cara mengekspresikan perasaan bersyukur dengan bersikap positif sebagai bentuk apresiasi dari keinginan baik yang dimiliki (Watkins dkk., 2003). Menurut Lin (2015) menjelaskan bahwa dengan mengekspresikan penghargaan terhadap orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, yang dimana kedua saling mendapatkan manfaatnya.

3. *Gratitude* dalam Perspektif Islam

Gratitude dalam perspektif Islam disebut dengan *shukr*. Dalam Islam, rasa syukur tidak hanya ungkapan terimakasih, tetapi juga suatu bentuk ibadah yang mencerminkan pengakuan atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Mencakup perasaan di hati, ungkapan lisan, dan tindakan nyata yang menunjukkan rasa syukur. Dalam surat Ibrahim (14:7), Allah SWT berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Dalam tafsir yang dijelaskan Sayyid Qutbh menjelaskan bahwa ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan nikmat kepada hamba-Nya dengan syarat bersyukur. Jiwa yang bersyukur kepada Allah atas nikmat yang diberikan, jiwa itu akan selalu ber-muraqabah (mendekatkan diri) kepada-Nya dalam memanfaatkan kenikmatan tersebut. Hal ini tidak akan disertai dengan pengingkaran, perasaan bahwa dia lebih baik daripada orang lain, atau penyalahgunaan nikmat untuk melakukan tindakan jahat/ kotor/keji. Apabila dilakukan dengan baik, syukur memiliki manfaat, antara lain: mensucikan jiwa, mendorong jiwa untuk amal shaleh dan mendayagunakan kenikmatan secara baik melalui hal-hal yang dapat menumbuh kembangkan kenikmatan itu disertai keberkatan didalamnya, menjadikan orang lain ridha dan senang kepada pemiliknya, serta memperbaiki dan melancarkan berbagai bentuk interaksi sosial dalam masyarakat (Qutub, 2000).

Hal ini mencerminkan keadilan dan kasih sayang Allah, dimana Allah ingin umat-Nya menyadari dan menghargai nikmat yang diberikan. Allah akan berjanji akan menambah nikmat bagi mereka yang bersyukur. Sehingga menjadi motivasi bagi umat untuk selalu mengingat dan menghargai setiap nikmat yang diberikan Allah dalam kehidupan, baik besar ataupun kecil. Ayat ini juga mengingatkan bahwa apabila seseorang mengingkari nikmat Allah dapat berakibat pada azab yang pedih. Hal ini menjadi suatu peringatan bagi umat untuk tidak terjebak dalam ketidakpuasan dan selalu berusaha untuk bersyukur atas apa yang telah diberikan (Qutub, 2000).

Gratitude dianggap sebagai bentuk ibadah dalam Islam. Mengungkapkan perasaan bersyukur kepada Allah SWT ini menunjukkan pengakuan atas kebesaran, keagungan, dan kebaikan-Nya. Rasa syukur dalam hal ini memiliki beberapa manfaat baik secara spiritual maupun psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari untuk mengimplementasikan rasa syukur dengan cara, doa dan berdzikir, bersedekah, dan evaluasi/refleksi di setiap harinya dengan mengingat nikmat-nikmat yang diberikan.

C. *Adversity Quotient*

1. Definisi *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz yang merupakan seorang ahli terkenal dalam teori kepemimpinan dunia kerja, yang pertama kali menemukan aspek *Adversity Quotient* (AQ) selain diantara kecerdasan-kecerdasan lainnya seperti IQ (*intelligence Quotient*), EQ (*Emotional Quotient*) dan SQ (*Spiritual Quotient*) yang telah ditemukan untuk memprediksi kesuksesan seseorang. Diantaranya terdapat faktor tambahan yang termasuk dorongan internal, motivasi, dan sikap pantang menyerah. Hal ini menyebabkan muncul aspek baru yang disebut dengan AQ (*Adversity Quotient*). Stoltz (2000) mengemukakan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan individu yang berupa kecerdasan yang mampu mengubah hambatan menjadi sebuah peluang. *Adversity quotient* dapat memberitahu seberapa jauh individu mampu untuk bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya. individu yang memiliki kecerdasan *adversity quotient* yang tinggi, maka akan dengan mudah memetik pelajaran dari setiap kegagalan dan menyiapkannya untuk kesuksesan di masa depan.

Menurut Stoltz (2000) menjelaskan bahwa *adversity quotient* dibagi dalam tiga bentuk definisi: pertama, *adversity quotient* sebagai konsep kerangka kerja konseptual yang baru guna memahami dan meningkatkan semua aspek dalam kesuksesan. Kedua, *adversity quotient* adalah suatu pengukuran tentang bagaimana individu dalam merespon terhadap kesulitan. Ketiga, *adversity quotient* sebagai alat yang menjadi dasar penelitian ilmiah guna meningkatkan kemampuan individu dalam merespon terhadap suatu kesulitan.

Hurlock (2000) menjelaskan *adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta tantangan dalam hidupnya. Dalam hal ini seseorang dapat dinilai bagaimana individu tersebut dapat mengatasi rintangan dan kesulitan dalam hidupnya, seperti sikap, perilaku dan strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi sulit.

Sejalan dengan penelitian Puriani dkk (2021) menjelaskan *adversity quotient* adalah ukuran yang menggambarkan dan menunjukkan seberapa baik individu dapat menghadapi dan mengatasi rintangan/kesulitan dalam kehidupannya, khususnya dalam konteks pemecahan masalah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi mampu beradaptasi dengan baik terhadap situasi sulit dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang lebih jauh.

Menurut Vinas & Malabanan (2015) menjelaskan bahwa *adversity quotient* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatasi, menghadapi, dan memahami segala kesulitan dan permasalahan dalam hidupnya untuk meraih kesuksesan. *Adversity quotient* juga dapat mengukur bagaimana seseorang melihat dan menghadapi tantangan, serta kemampuan untuk bersikap positif dalam situasi yang sulit. Dikatakan dalam penelitian ini bahwa individu yang memiliki AQ tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih besar, yang berpengaruh terhadap kinerja individu dalam berbagai aspek kehidupannya.

Menurut Hidayat dkk., (2018) menjelaskan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu dalam menggunakan kecerdasannya guna mengarahkan dan mengubah cara berpikir serta cara bertindak ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang dapat menyengsarakan. *Adversity Quotient* dalam hal ini mencerminkan ketahanan dan motivasi individu dalam menghadapi tantangan dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Baharun & Adhimah (2019) menjelaskan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan memanfaatkan kesulitan atau tantangan dalam hidupnya. Dalam hal ini *adversity quotient* mencerminkan seseorang dalam menggunakan kecerdasan dan keterampilan yang dimiliki untuk merespon berbagai rintangan yang dihadapi, serta mengubah tantangan tersebut menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pengembangan diri.

Menurut pengertian dari beberapa ahli yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam memproses pola pikir nya menjadi suatu penyelesaian, mengatur dan mengelola tindakan hal ini berdampak pada sikap, perilaku dan strategi individu dalam bertindak disuatu kondisi/situasi yang sulit yang bertujuan untuk mencapai suatu kesuksesan.

2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Menurut Paul G. Stoltz terdapat empat dimensi yang menjelaskan potensi individu dalam menghadapi kesulitan dan menentukan *adversity quotient*, disingkat dengan CO2RE (Stoltz, 2000), diantaranya sebagai berikut:

a. C = *Control* (Kendali)

Kendali berkaitan dengan seberapa besar kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan sejauh mana individu percaya bahwa individu tersebut memiliki kendali atas peristiwa yang menimbulkan permasalahan, hal ini berhubungan dengan kendali (Noor & Zuhriah, 2021). Semakin besar kendali yang dimiliki individu, semakin besar kemungkinan individu untuk bertahan dalam menghadapi tantangan, tetap teguh dalam niat, dan ulet dalam mencari penyelesaian. Sebaliknya, kehilangan kendali menyebabkan individu menjadi tidak berdaya saat menghadapi masalah dan mudah menyerah (Huda & Damar, 2021).

b. O2 = *Origin and Ownership* (Asal-usul dan Pengakuan)

Origin (asal-usul) dan *ownership* (pengakuan) disingkat dengan O2. Asal-usul (*origin*) berkaitan dengan sifat menyalahkan diri sendiri dengan dua fungsi yaitu sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan penyesuaian dalam perilaku. Mengakui dampak dari kesulitan tersebut merupakan bagian kedua dari dimensi O2 yakni pengakuan (*ownership*). Pengakuan ini mengarah pada persepsi individu terkait hasil yang akan dicapainya. Individu yang memiliki AQ tinggi, tidak menyalahkan orang lain dan meninggalkan tanggung jawab,

serta individu tersebut akan melakukan pekerjaannya dengan baik (Noor & Zuhriah, 2021).

c. R = *Reach* (Jangkauan)

Jangkauan atau *reach* menggambarkan sejauh mana akibat dari masalah memengaruhi kehidupan seseorang. Dalam hal ini *reach* merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk mencapai dan membatasi masalah supaya tidak melewati batas lainnya. Individu yang respons kecerdasan *adversity quotient* rendah akan kesulitan melewati aspek lainnya dari kehidupan individu tersebut. Begitupun individu yang memiliki kecerdasan AQ yang tinggi dapat membatasi jangkauan permasalahannya pada peristiwa yang sedang terjadi (Noor & Zuhriah, 2021).

d. E = *Endurance* (Daya Tahan)

Endurance merupakan sebuah kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan serta kekuatan dalam mengatasi kesulitannya dengan membuat ide penyelesaian masalah, sehingga dapat mewujudkan hati yang tegar dan keberanian dalam menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini mengarah pada berapa lama kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung dalam kehidupan seseorang. Individu yang memiliki AQ rendah akan menganggap kesulitan dan penyebabnya akan terjadi lama, dikarenakan sifat pesimis dan ketidakberdayaan (Noor & Zuhriah, 2021).

3. *Adversity Quotient* dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam individu yang memiliki kecerdasan tinggi ialah orang yang mampu bersikap sabar, optimis dan tidak mudah menyerah dalam setiap kesulitan yang terjadi dalam kehidupan. Selama individu tersebut meyakini akan bersama Allah SWT, segala kesulitan dan tantangan yang sedang dihadapi, seketika hilang sikap keputusasaan dan pesimis dalam menjalani proses menuju rahmat-Nya. Dalam setiap kesulitan yang dialami merupakan sebuah tantangan, dalam setiap tantangan dipastikan ada jalan keluar atau peluang, dan setiap peluang harus

diterima dengan perubahan yang baik (Noor & Zuhriah, 2021). Sikap ini didorong oleh firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286, yang artinya:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat
(siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya” (Q.S. Al-baqarah:286)*

Menurut tafsir Sayyid Qutbh, ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang lebih dari kemampuannya, dalam hal ini Allah SWT, memelihara keseimbangan antara tugas dan kemampuannya dengan tidak memelaratkannya dan memayahkannya, memenuhi segala kebutuhan tubuh, akal, dan ruh secara seimbang sesuai dengan fitrah. Hal ini menunjukkan bentuk kelembutan, kasih sayang, dan kebaikan-Nya kepada makhluk-Nya (Qutub, 2000). Dalam ayat tersebut pun bermakna Allah SWT memberikan bimbingan kepada hamba-Nya saat mereka meminta kepada-Nya, dan Allah SWT berjanji akan memenuhi permintaan tersebut. Setiap individu bertanggung jawab atas tindakan dan keputusannya, Allah memberikan kebebasan dalam memilih tetapi menetapkan batasan berdasarkan kemampuan masing-masing. Ayat ini memberikan harapan bahwa meskipun hidup penuh dengan tantangan dan ujian, ada keyakinan bahwa kita memiliki kekuatan dalam mengatasinya dan berusaha untuk tetap berdoa dan memohon kepada Allah SWT agar diberikan kekuatan dalam menjalani ujian tersebut (Noor & Zuhriah, 2021).

Dalam mengendalikan diri terhadap cobaan, Allah SWT telah menjelaskan dalam Al-quran agar meneguhkan diri di jalan-Nya dengan selalu bersabar dan tetap menjalankan kebaikan dan mencegah yang munkar, dijelaskan dalam Q.S. Al-Kahfi: 28, sebagai berikut:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا
تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ
ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

“Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mnegharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaan itu melewati bata” (Q.S Al-Kahfi: 28).

Ayat dalam Al-quran tersebut menjelaskan bagaimana hendaknya individu dalam menjalani hidup dengan penuh kesabaran, termasuk untuk tidak mengikuti orang-orang yang hatinya lalai dalam mengingat Allah SWT dan mengikuti hawa nafsunya. Individu harus tetap bereaksi terhadap hal ini dengan menahan dan menjaga diri untuk tetap baik hati. Dalam hal ini Islam memandang sikap pengendalian diri disebut juga dengan sikap mujahadah *an-naf* (Noor & Zuhriah, 2021).

D. Pengaruh *Gratitude* dan *Adversity Quotient* Terhadap Resiliensi

Resiliensi merupakan suatu kemampuan individu yang berperan penting untuk dapat bertahan dalam menghadapi permasalahan dan dapat mempertahankan diri dalam situasi atau dalam kondisi yang menekan, serta individu tersebut dapat beradaptasi dan belajar dari situasi tersebut, sehingga kehidupan seseorang berubah menjadi lebih baik (Mariana dkk., 2022). Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk mengatasi, mencegah, meminimalkan dan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyulitkan/menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Reivich & Shatte, 2002). Sikap resiliensi pada individu

merupakan faktor yang berperan penting dalam kehidupan, salah satunya dalam menghadapi tugas-tugas pekerjaan.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi seseorang menurut Deswanda (2019), yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari internal atau dalam diri individu tersebut antara lain yaitu, *gratitude* (Gomez dkk., 2013), *hope* (Kaya, 2007), *locus of control* (Cazan & Dumitrescu, 2016), dan *self-esteem* (Dumont & Provost, 1999). Selanjutnya faktor eksternal atau berasal dari luar individu tersebut berupa dukungan sosial (Dumont & Provost, 1999), prososial (Lafromboise dkk., 2006), dan iklim lingkungan (K Sullivan & Gilreath, 2011). Sedangkan menurut Grotberg (2004), faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu tempramen, intelegensi (IQ, EQ, dan AQ), budaya dan gender.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan, peneliti mengambil dua faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu *gratitude* yang dimana termasuk dalam faktor internal dan *adversity quotient* yang dimana termasuk dalam faktor intelegensi. *Gratitude* atau Kebersyukuran merupakan kemampuan atau sifat afektif individu yang cenderung untuk mengenali dan merespon dengan perasaan positif dalam hal ini perasaan bersyukur terhadap pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang (McCullough dkk., 2002). Wood dkk (2010) menjelaskan bahwa dengan adanya *gratitude* dalam diri seseorang hal ini terbukti untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresi, yang dapat menghambat bagi resiliensi seseorang. Dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, individu dapat lebih siap menghadapi segala tantangan yang terjadi dalam hidupnya.

Gratitude memiliki tiga aspek *gratitude* menurut Watkins dkk., (2003), yakni *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, dan *appreciation for others*. Aspek yang pertama yaitu rasa kelimpahan (*sense of abundance*), faktor ini mengarahkan individu selalu dapat menyadari dan merasa bahwa hidupnya penuh dengan anugerah dan individu tersebut tidak merasa kekurangan apapun, dan menerima apa yang seharusnya individu itu terima, baik dalam hal finansial, emosional atau spiritual. Pada aspek yang kedua Menghargai kesenangan sederhana

(*Appreciation Of Simple Pleasure*), faktor ini berkaitan dengan pengalaman dan peristiwa ataupun suatu hal yang dilakukan walaupun bersifat sederhana. Dengan menghargai kesenangan sederhana membantu individu untuk menemukan kebahagiaan melalui pengalaman yang telah dilewati secara sederhana. Faktor yang ketiga, Menghargai untuk lainnya (*Appreciation For Others*). Faktor ini mengajarkan cara mengekspresikan perasaan bersyukur dengan bersikap positif sebagai bentuk apresiasi dari keinginan baik yang dimiliki, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan penjelasan aspek *gratitude* berkaitan dengan faktor internal seseorang. Individu yang memiliki rasa syukur dalam kehidupan sehari-harinya dapat meningkatkan kesejahteraan dalam hidup sehingga mampu untuk menjalani segala kondisi dan tantangan yang terjadi. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deswanda, 2019), *gratitude* telah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan kepada resiliensi. Sehingga *gratitude* memberikan sudut pandang yang lebih positif dalam menghadapi suatu masalah menggunakan kemampuan kognitif, dan memiliki manfaat untuk memperkuat resiliensi untuk menghadapi stres dalam hidup.

Faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi seseorang yaitu, *adversity quotient*. Menurut (Grotberg, 2004) salah satu faktor nya yakni faktor intelegensi, didefinisikan sebagai kemampuan untuk bertemu dan menyesuaikan pada situasi secara cepat dan efektif, hal ini bukan hanya iq yang memengaruhi tetapi eq dan aq juga dapat memengaruhi resiliensi seseorang. AQ (*adversity quotient*) merupakan suatu kemampuan individu dalam menggunakan kecerdasannya guna mengarahkan dan mengubah cara berpikir serta cara bertindak ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang dapat menyengsarakan.

Adversity quotient memiliki empat aspek menurut (Stoltz, 2000), yang pertama kendali (*control*) yakni kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan sejauh mana individu percaya bahwa individu tersebut memiliki kendali atas peristiwa yang menimbulkan permasalahan. Semakin besar kendali yang dimiliki individu semakin besar kemungkinan individu untuk bertahan dalam menghadapi

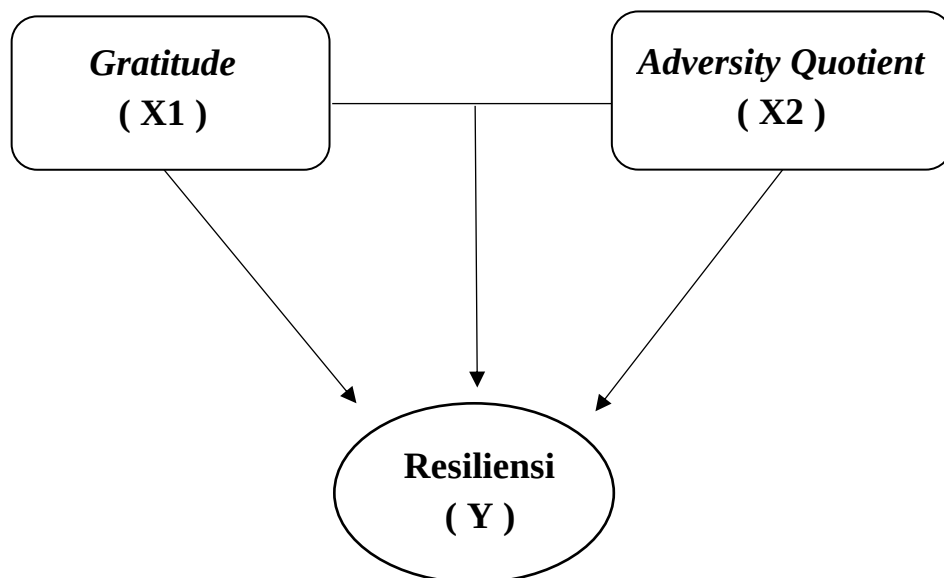
tantangan, tetap teguh dalam niat, dan ulet dalam mencari penyelesaian. Sehingga dalam hal ini berkaitan dengan meningkatnya resiliensi seseorang. Pada aspek yang kedua yakni *Origin and Ownership* (Asal-usul dan Pengakuan) yaitu sifat dalam melakukan tanggung jawab dan evaluasi diri sehingga dapat menyesuaikan diri dan perilakunya dalam lingkungan. Sehingga tumbuhnya rasa percaya diri dan dapat mengevaluasi dirinya, individu tersebut dikatakan memiliki resiliensi diri yang baik.

Selanjutnya pada aspek yang ketiga yakni reach atau jangkauan, kemampuan seseorang untuk mencapai dan membatasi masalah supaya tidak melewati batas lainnya. Individu yang memiliki kecerdasan AQ yang tinggi dapat membatasi jangkauan permasalahannya pada peristiwa yang sedang terjadi sehingga dapat dikatakan individu yang resilien. Aspek yang keempat yakni *Endurance* (Daya Tahan), kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan serta kekuatan dalam mengatasinya dengan membuat ide penyelesaian masalah, sehingga dapat mewujudkan hati yang tegar dan keberanian dalam menyelesaikan masalah tersebut dan dapat dikatakan memiliki resiliensi yang baik. Dengan *adversity quotient* dapat membantu individu dalam meningkatkan kemampuan dan kompetensinya untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Ablaña, M. V. dkk., 2016). Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mariana dkk., (2022) dijelaskan bahwa *adversity quotient* memengaruhi secara signifikan pada resiliensi penduduk di pemukiman kumuh Batang Arau Padang. Penelitian ini selaras dengan temuan terdahulu bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin tinggi pula resiliensi terhadap situasi kesulitan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, seorang pegawai yang memiliki rasa syukur (*gratitude*) dan kemampuan dalam mengatasi hambatan (*adversity quotient*) yang baik, maka individu tersebut akan cenderung memiliki resiliensi diri yang baik juga. Seseorang yang memiliki rasa syukur yang baik, dapat merespon suatu hal dengan pikiran yang tenang, mengelola emosi kearah yang positif dan memiliki

kemampuan dalam mengatasi permasalahan tantangan terhadap situasi, tanggung jawab dalam mengatasi kesulitan dan mengelola permasalahan yang baik terhadap lingkungan maka cenderung akan memiliki resiliensi yang kuat. Sebaliknya, apabila individu tidak mampu dalam mengelola perasaan rasa syukur dan mengelola emosinya yang kurang, dalam hal ini resiliensi individu tersebut cenderung kecil.

E. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

1. Adanya pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pegawai badan narkotika nasional provinsi (BNNP) Jawa Tengah.
2. Adanya pengaruh *adversity quotient* terhadap resiliensi pegawai badan narkotika nasional provinsi (BNNP) Jawa Tengah.
3. Adanya pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pegawai badan narkotika nasional provinsi (BNNP) Jawa Tengah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk memeriksa/meneliti populasi pada sampel tertentu dengan tujuan memvalidasi hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2020). Pendekatan yang digunakan penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Jenis kausalitas digunakan untuk mengukur pengaruh sebab akibat dalam suatu penelitian (Kusumastuti dkk., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *Gratitude* (Kebersyukuran) X1, *Adversity Quotient* (Kemampuan dalam mengatasi hambatan) X2, dan Resiliensi Pegawai (Y) di kantor Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kantor Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Telah dilakukan pra riset pada April – Mei 2024 yang dimana diketahui adanya permasalahan pada Resiliensi Pegawai. Dalam penelitian ini juga sudah dilakukan penelitian pada 17 Januari – 28 Februari 2025.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut yang digunakan dengan variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Terdapat dua variabel dalam ini, yakni:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen (Y) yang digunakan dalam penelitian ini adalah Resiliensi.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen (X) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *gratitude* (X1) dan *adversity quotient* (X2).

D. Definisi Operasional

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu berupa ketangguhan untuk mengatasi tantangan dalam hidupnya, sehingga individu mampu untuk bangkit dan memperkuat diri melalui pengalaman sulit. Variabel resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi dalam aspek-aspek menurut Reivich dan Shatte (2002) berikut; regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian diri (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis penyebab permasalahan (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan keterjangkauan (*reaching out*). Hasil dari skala ini menunjukkan yaitu semakin tinggi jumlah nilai yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah total nilai yang didapatkan, maka semakin rendah juga tingkat resiliensi yang dimiliki individu tersebut.

2. *Gratitude*

Gratitude merupakan suatu perasaan positif yang dimiliki individu untuk merespon segala hal dengan sudut pandang yang baik dan dengan perasaan bersyukur, sehingga dapat meningkatkan perilaku prososial dimasa yang akan mendatang. Dalam hal ini rasa syukur akan selalu berdampak positif bagi fisik dan psikis individu yang menerapkannya dengan baik. Variabel *gratitude* diukur menggunakan skala *gratitude* dalam aspek-aspek menurut Watkins (2003) berikut; rasa kelimpahan (*sense of abundance*), menghargai kesenangan sederhana (*appreciation of simple pleasure*), dan menghargai untuk lainnya (*appreciation for others*). Hasil dari skala ini menunjukkan yaitu semakin tinggi jumlah nilai yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah total nilai yang didapatkan, maka semakin rendah juga tingkat *gratitude* yang dimiliki individu tersebut.

3. *Adversity Quotient*

Adversity quotient merupakan kemampuan individu dalam memproses pola pikirnya menjadi suatu penyelesaian, mengatur dan mengelola tindakan hal ini berdampak pada sikap, perilaku dan strategi individu dalam bertindak disuatu kondisi/situasi yang sulit yang bertujuan untuk mencapai suatu kesuksesan. Variabel *adversity quotient* diukur menggunakan skala *adversity quotient* dalam aspek-aspek menurut Stoltz (2000) yaitu; kendali (*control*), asal-usul dan pengakuan (*origin and ownership*), jangkauan (*reach*), dan daya tahan (*endurance*). Hasil dari skala ini menunjukkan yaitu semakin tinggi jumlah nilai yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah total nilai yang didapatkan, maka semakin rendah juga tingkat *adversity quotient* yang dimiliki individu tersebut.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Secara umum, populasi merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan semua individu yang menjadi subjek. Populasi merupakan keseluruhan jumlah subjek penelitian dalam hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan dengan kuantitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan dibuat kesimpulan (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini yaitu pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 87 pegawai. Secara keseluruhan populasi berasal dari 4 bidang diantaranya; Divisi Bagian Umum, Divisi P2M (Pencegahan dan Pemberdayaan Masyarakat), Divisi Rehabilitasi, dan Divisi Pemberantasan.

2. Sampel

Bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat pada populasi tersebut disebut dengan sampel (Sugiyono, 2023). Populasi digunakan untuk membuat kesimpulan, sedangkan penentuan sampel digunakan untuk melakukan analisis (Saifuddin, 2010). Jika jumlah total populasi kurang dari 100, sebaiknya total populasi harus diambil sebagai sampel, dan jika populasinya besar cukup ambil 10% - 15% atau lebih (Suharsimi, 2010). Menurut Sugiyono (2019) jika situasi dimana jumlah total populasi relatif

kecil, maka menggunakan metode sampel jenuh dalam penentuan sampel. Berdasarkan penjelasan diatas, agar sampel lebih dapat mewakili dan akurat untuk populasi, jumlah sampel keseluruhan ditetapkan dalam penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh. Dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, apabila ditambahkan jumlahnya tidak akan menambahkan keterwakilan sehingga nilai informasi yang diperoleh tidak terpengaruh (Sugiyono, 2019). Adapun rincian populasi anggota:

Tabel 3.1
Populasi

BAGIAN	JUMLAH PEGAWAI
Divisi Bagian Umum	35
Divisi P2M	10
Divisi Rehabilitasi	19
Divisi Pemberantasan	23
Total	87

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan alat ukur yang lebih sering disebut sebagai alat ukur atribut non-kognitif (Saifuddin, 2010). Skala pada penelitian ini menggunakan skala resiliensi, skala *gratitude* dan skala *adversity quotient*. Penelitian ini menggunakan skala yang berlandaskan pada aspek-aspek variabel penelitian yang telah ditentukan sebelumnya.

Dalam penelitian ini, skala *likert* yang dimodifikasi digunakan untuk memberikan empat pilihan jawaban. Skala *likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi subjek tentang fenomena sosial. Meskipun skala *likert* biasanya memiliki lima pilihan jawaban, karena ada jawaban tengah yang membuat subjek lebih cenderung memiliki jawaban tengah (*central tendency effect*), jawaban tengah dihilangkan untuk menghindari kelemahan ini (Sutrisno, 1991).

Penyusunan skala didasarkan pada aspek-aspek yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Pada umumnya, skala sikap dengan jumlah sekitar 25 hingga 30 pernyataan, terdiri dari dua kategori yakni pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*) (Saifuddin, 2010). Kategori pilihan pada respon dengan menggunakan skor berikut:

Tabel 3.2
Kategori Opsi Responden

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala resiliensi, skala *gratitude* dan skala *adversity quotient* yang masing-masing memiliki indikator untuk diukur, berikut skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Resiliensi

Skala Resiliensi disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), individu yang resilien memiliki 7 aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Secara lebih jelas dapat dilihat dalam *blue print* berikut:

Tabel 3.3
Blue Print Skala Resiliensi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Regulasi Emosi (<i>Emotional Regulation</i>)	4, 6	1, 7	4
2.	Optimisme (<i>Optimism</i>)	2, 8	3, 5	4
3.	Empati (<i>Empathy</i>)	12, 14	9, 13	4
4.	Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	10, 16	11, 15	4
5.	Kontrol terhadap Impuls (<i>Impuls Control</i>)	20, 24	17, 21	4
6.	Analisis Penyebab Masalah (<i>Causal Analysis</i>)	18, 28	19, 27	4
7.	Keterjangkauan (<i>Reaching Out</i>)	26, 22	25, 23	4
	Jumlah	16	16	28

2) Skala *Gratitude*

Skala *Gratitude* (kebersyukuran) berlandaskan aspek yang dikemukakan oleh Watkins dkk., (2003), aspek-aspek tersebut diantaranya rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. Secara lebih jelas dapat dilihat pada *blue print* berikut:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Gratitude

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Rasa Apresiasi (<i>Sense Of Appreciation</i>)	1, 7	2, 8	4
2.	Menghargai Kesenangan Sederhana (<i>Appreciation Of Simple Pleasure</i>)	3, 9	4, 10	4
3.	Menghargai untuk Lainnya (<i>Appreciation For Others</i>)	5, 11	6, 12	4
	Jumlah	6	6	12

3) Skala *Adversity Quotient*

Skala *Adversity Quotient* (kemampuan dalam mengatasi hambatan) berlandaskan pada aspek yang dikemukakan oleh Stoltz (2000), aspek-aspek tersebut diantaranya kendali, asal-usul dan pengakuan, jangkauan, dan daya tahan. Secara lebih jelas dapat dilihat pada *blue print* berikut:

Tabel 3.5
Blue Print Skala Adversity Quotient

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Kendali (<i>Control</i>)	1, 9	2, 10	4
2.	Asal-usul dan Pengakuan (<i>Origin and Ownership</i>)	3, 11	4, 12	4
3.	Jangkauan (<i>Reach</i>)	5, 13	6, 14	4
4.	Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	7, 15	8, 16	4
	Jumlah	8	8	16

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang digunakan untuk dapat melihat sejauh mana suatu alat pengukur dapat mengukur yang diukur (Singarimbun & Effendi, 2008). Suatu instrumen dapat dikatakan valid atau shahih apabila dapat mengukur instrumen yang akan diukur. Apabila tes memiliki validitas tinggi, maka alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan pengukuran yang dimaksudkan. Hal ini diartikan hasil ukur dari ukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara fakta atau situasi sesungguhnya dari apa yang diukur (Azwar, 1995). Uji validitas berkaitan dengan kualitas dari sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang berkualitas yaitu instrumen yang valid yang dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Purwanto, 2018). Oleh karena itu, uji validitas harus dilakukan karena untuk mendapatkan sebuah instrumen yang tepat serta mengukur sesuai dengan seharusnya diukur.

Penelitian ini mengukur instrumen menggunakan uji validitas isi. Validitas isi merupakan uji yang dilakukan untuk mengukur relevansi atau kelayakan isi butir-butir tes (Umar, 1988). Validitas ini menggunakan metode *expert judgment* dengan mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing. Metode ini dilakukan sebagai bahan pertimbangan, penilaian, evaluasi, dan masukan untuk melihat kekuatan item sehingga layak untuk digunakan sebagai skala penelitian.

Untuk dapat memperoleh skor validitas yang tinggi perlunya uji coba yang dilakukan pada alat ukur penelitian. Skala yang digunakan untuk uji coba sebagai alat ukur meliputi skala resiliensi, skala *gratitude*, dan skala *adversity quotient*. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data diharapkan mendapatkan hasil yang valid. Uji coba instrumen ini rencananya akan dilakukan kepada 30 pegawai Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Tengah.

2. Daya Beda Aitem

Setelah melakukan uji validitas isi, selanjutnya melakukan daya beda aitem. Daya beda aitem merupakan kemampuan suatu aitem dalam membedakan tingkat atribut psikologis dalam setiap sampel dari tingkat yang rendah, sedang, dan tinggi (Saifuddin, 2020). Daya beda aitem penting untuk dilakukan karena salah satu syarat skala psikologi yang baik. Apabila skala psikologi tidak memiliki daya yang baik, maka kemampuan membedakan sampel penelitian tidak akan tercapai. Dalam pengujian daya beda aitem, terdapat ketentuan yakni apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi skor total lebih besar sama dengan 0,30 ($r_{xy} \geq 0,30$), maka item memiliki daya beda yang baik. Begitupun sebaliknya, apabila item yang memiliki koefisien korelasi kurang dari 0,30 ($r_{xy} \leq 0,30$), maka item dikatakan tidak memiliki daya beda yang baik (Saifuddin, 2020). Dalam uji ini dilakukan menggunakan cara *corrected item-total correlation* yakni dengan menghubungkan masing-masing skor butir dan skor total juga melakukan evaluasi terhadap nilai koefisien korelasi yang over estimasi.

3. Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan instrumen dalam penelitian dapat dipercaya. Menurut Azwar (2012) reliabilitas dapat melihat sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran pada kelompok subjek yang sama. Uji reliabilitas digunakan untuk melihat konsistensi dari jawaban responden terhadap alat ukur psikologis. Uji reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* (α) dengan bantuan program *SPSS for windows* dalam penghitungannya.

Koefisien reliabilitas alat ukur dianggap baik jika nilai koefisiennya terletak pada rentang 0,00 sampai dengan 1,0. Koefisien reliabilitas yang mendekati 1,0 maka semakin tinggi reliabilitas, begitu juga sebaliknya. Koefisien reliabilitas mendekati 0,00 maka reliabilitasnya dapat dikatakan semakin rendah. Setiap konstruk dapat dikatakan reliabel apabila nilai *alpha cronbach* lebih dari 0,6 dan sebaliknya, jika nilai *alpha cronbach* kurang dari 0,6 maka dapat dinyatakan tidak reliabel (Ghozali, 2011). Dalam penelitian ini koefisien reliabilitas yang digunakan adalah lebih dari 0,60.

H. Hasil Uji Coba Skala

1. Hasil Validitas

a. Skala Resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian ini terdiri atas 28 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur adalah pegawai BKD (Badan Kepegawaian Daerah) Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 32 pegawai. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu sebanyak 24 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur dalam skala resiliensi sebanyak 4 aitem. Dalam hal ini, sebuah aitem dinyatakan daya beda yang baik atau valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,30 ($r_{xy} \geq 0,30$). Sebaliknya, sebuah aitem yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* kurang dari sama dengan 0,30 ($r_{xy} \leq 0,30$), maka dinyatakan daya beda yang tidak baik atau gugur. Dalam skala ini, aitem

yang gugur yaitu nomor 4, 12, 18, dan 28. Adapun *blue-print* skala *resiliensi* setelah dilakukan uji coba, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6

Blue Print Skala Resiliensi Setelah Dilakukan Uji Coba

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Regulasi Emosi (<i>Emotional Regulation</i>)	1, 15	2, 16	4
2.	Kontrol Impuls (<i>Impuls Control</i>)	3, 17	4*, 18*	4
3.	Optimisme (<i>Optimism</i>)	5, 19	6, 20	4
4.	Analisis Penyebab Masalah (<i>Causal Analysis</i>)	7, 21	8, 22	4
5.	Empati (<i>Empathy</i>)	9, 23	10, 24	4
6.	Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	11, 25	12*, 26	4
7.	Keterjangkauan (<i>Reaching Out</i>)	13, 27	14, 28*	4
	Jumlah	16	16	28

Keterangan: angka yang diberikan tanda () merupakan aitem gugur

b. Skala *Gratitude*

Skala *gratitude* dalam penelitian ini terdiri atas 12 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur adalah pegawai BKD (Badan Kepegawaian Daerah) Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 32 pegawai. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu sebanyak 10 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur dalam skala *gratitude* sebanyak 2 aitem. Dalam hal ini, sebuah aitem dinyatakan daya beda yang baik atau valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,30 ($r_{xy} \geq 0,30$). Sebaliknya, sebuah aitem yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* kurang dari sama dengan 0,30 ($r_{xy} \leq 0,30$), maka dinyatakan daya beda yang tidak baik atau gugur. Dalam skala ini, item yang gugur yaitu nomor 8 dan 12. Adapun *blue-print* skala *gratitude* setelah dilakukan uji coba, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.7*Blue Print Skala Gratitude Setelah Dilakukan Uji Coba*

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Rasa Apresiasi (<i>Sense Of Appreciation</i>)	1, 7	2, 8*	4
2.	Menghargai Kesenangan Sederhana (<i>Appreciation Of Simple Pleasure</i>)	3, 9	4, 10	4
3.	Menghargai untuk Lainnya (<i>Appreciation For Others</i>)	5, 11	6, 12*	4
	Jumlah	6	6	12

Keterangan: angka yang diberikan tanda () merupakan aitem gugur.

c. Skala *Adversity Quotient*

Skala *adversity quotient* dalam penelitian ini terdiri atas 16 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur adalah pegawai BKD (Badan Kepegawaian Daerah) Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 32 pegawai. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu sebanyak 12 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur dalam skala *adversity quotient* sebanyak 4 aitem. Dalam hal ini, sebuah aitem dinyatakan daya beda yang baik atau valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,30 ($r_{xy} \geq 0,30$). Sebaliknya, sebuah aitem yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* kurang dari sama dengan 0,30 ($r_{xy} \leq 0,30$), maka dinyatakan daya beda yang tidak baik atau gugur. Dalam skala ini, item yang gugur yaitu nomor 2, 3, 8 dan 12. Adapun *blue-print* skala *adversity quotient* setelah dilakukan uji coba, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.8*Blue Print Skala Adversity Quotient Setelah Dilakukan Uji Coba*

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Kendali (<i>Control</i>)	1, 9	2*, 10	4
2.	Asal-usul dan Pengakuan (<i>Origin and Ownership</i>)	3*, 11	4, 12*	4
3.	Jangkauan (<i>Reach</i>)	5, 13	6, 14	4
4.	Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	7, 15	8*, 16	4
	Jumlah	8	8	16

Keterangan: angka yang diberikan tanda () merupakan aitem gugur.

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi (Y)

Dalam uji reliabilitas, skala dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Skala resiliensi memperoleh hasil pada *Cronbach's Alpha* sebesar 0,842. Berdasarkan hasil tersebut, pengambilan keputusan dalam skala resiliensi dinyatakan reliabel, adapun hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Resiliensi Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.838	28

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Resiliensi Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.842	24

b. Hasil Reliabilitas Skala *Gratitude* (X1)

Dalam uji reliabilitas, skala dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Skala *gratitude* memperoleh hasil pada *Cronbach's Alpha* sebesar 0,766. Berdasarkan hasil tersebut, pengambilan keputusan dalam skala *gratitude* dinyatakan reliabel, adapun hasil uji reliabilitas pada skala *gratitude* dibuktikan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala *Gratitude* Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.764	12

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala *Gratitude* Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.766	10

c. Hasil Reliabilitas Skala *Adversity Quotient* (X2)

Dalam uji reliabilitas, skala dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Skala *adversity quotient* memperoleh hasil pada *Cronbach's Alpha* sebesar 0,776. Berdasarkan hasil tersebut, pengambilan keputusan dalam skala *adversity quotient* dinyatakan reliabel, adapun hasil uji reliabilitas pada skala *adversity quotient* dibuktikan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala *Adversity Quotient* Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.774	16

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala *Adversity Quotient* Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.776	12

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data menjadi sebuah penjelasan yang mudah dipahami. Menurut Sugiyono (2018) teknik analisis adalah proses sistematis menyusun data yang didapat dari hasil wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi. Peneliti menggunakan beberapa analisis data dengan menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for windows*, sebagai berikut:

1. Uji Asumsi Klasik

Menurut Sugiyono (2020) uji asumsi klasik merupakan tahap awal yang digunakan sebelum melakukan analisis pengujian hipotesis. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna menguji apakah dalam model regresi, residual memiliki distribusi yang normal. Jika distribusi normal maka model regresi dapat dikatakan baik (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat diartikan residual memiliki distribusi yang normal dan begitupun sebaliknya (Sugiyono, 2017).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan guna mengetahui apakah kedua variabel yakni variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Artinya variabel prediktor dalam regresi berkorelasi secara linear atau tidak dengan variabel hasil. Data dikatakan linearitas ketika nilai *sig linearity* kurang dari 0,05. Dalam menguji linearitas penelitian ini menggunakan *Deviation from Linearity* dengan bantuan *SPSS for windows*, dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka diartikan

terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2017).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan guna mengetahui korelasi antara variabel independen (X) sehingga dapat menjadi parameter yang serupa dan mengakibatkan terganggunya hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Uji multikolinearitas akan menggunakan *variance inflation factor* (VIF) dengan bantuan *SPSS for windows*. Apabila nilai $VIF < 10$ dan nilai *tolerance* $> 0,10$ maka tidak ada gangguan multikolinearitas (Ghozali, 2016).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi. Analisis regresi merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, dalam hal ini digunakan untuk penelitian dengan lebih dari satu variabel bebas. Teknik analisis regresi linear berganda bertujuan guna mengetahui pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) (Sugiyono, 2020). Penelitian ini akan mengukur pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ ($p < 0,05$) maka hipotesis dapat diterima, begitupun sebaliknya apabila nilai signifikansi $> 0,05$ ($p > 0,05$) maka hipotesis ditolak. Dalam proses penelitian model regresi linear berganda dibantu menggunakan *SPSS for windows*.

BAB IV

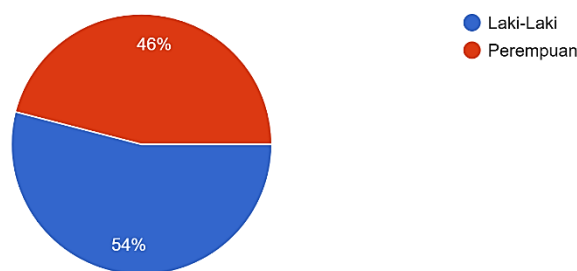
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Deskripsi Subjek Penelitian

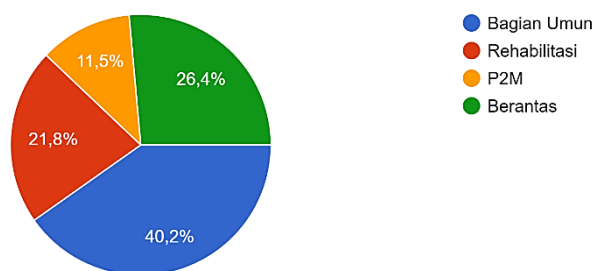
Subjek dalam penelitian ini merupakan seluruh pegawai Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Januari – 28 Februari 2024. Populasi pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah yang terdiri dari empat bidang, jumlah keseluruhan yakni 87 pegawai dan sampel berjumlah 87 dikarenakan menggunakan metode sampel jenuh. Deskripsi data variabel resiliensi, *gratitude* dan *adversity quotient* diperoleh menggunakan aplikasi *SPSS for Windows*.

Gambar 1.1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik data pada gambar 1.1, dapat diketahui bahwa persentase dari jumlah laki-laki dalam sampel sebesar 54% atau sejumlah 47 responden dan perempuan dalam sampel sebesar 46% atau sejumlah 40 responden.

Gambar 1.2 Data Subjek Berdasarkan Bidang



Berdasarkan grafik data gambar 1.2, dapat diketahui bahwa persentase dari jumlah pegawai bagian umum dalam sampel yaitu 40,2% atau sejumlah 35 pegawai, jumlah pegawai bidang P2M dalam sampel yaitu 11,5% atau sejumlah 10 pegawai, jumlah pegawai bidang berantas dalam sampel yaitu 26,4% atau sejumlah 23 pegawai, dan jumlah pegawai bidang rehabilitasi dalam sampel yaitu 21,8% atau sejumlah 19 pegawai.

2) Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian menggunakan rata-rata skor dan standar deviasi pada setiap variabel dengan kategori 3 macam yaitu kategorisasi tinggi, sedang dan rendah. Rumus penentuan kategori tersebut menggunakan rumus:

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

Hasil perhitungan kategorisasi variabel Y, X1, dan X2

a. Kategorisasi Variabel Resiliensi (Y)

Berikut merupakan kategorisasi skor variabel resiliensi:

Tabel 4.1 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Resiliensi

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi Skor	Rentang Nilai
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 67,8$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$67,8 \leq X < 87,1$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 87,1$

Berdasarkan rentang skor pada variabel resiliensi (tabel 4.1) dapat diketahui bahwa terdapat pegawai yang memiliki skor dibawah 67,8 yang termasuk dalam kategori skor rendah, terdapat pegawai yang memiliki skor diantara 67,8 hingga 87,1 yang termasuk dalam kategori skor sedang, dan terdapat pegawai yang memiliki skor diatas 87,1 yang masuk dalam kategori skor tinggi.

Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel Resiliensi

		Kategori_Resiliensi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	10	11.5	11.5	11.5
	sedang	62	71.3	71.3	82.8
	tinggi	15	17.2	17.2	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data tabel kategorisasi variabel resiliensi (tabel 4.2) diketahui bahwa pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah memiliki kategori rendah sebanyak 10 pegawai dengan persentase 11,5%, pegawai dengan kategori sedang sebanyak 62 pegawai dengan persentase 71,3%, dan pegawai dengan kategori tinggi sebanyak 15 pegawai dengan persentase 17,2%.

b. Kategorisasi Variabel *Gratitude* (X1)

Berikut merupakan kategorisasi skor variabel *gratitude*:

Tabel 4.3 Rentang Skor Kategorisasi Variabel *Gratitude*

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi Skor	Rentang Nilai
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 29,8$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$29,8 \leq X < 39,5$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 39,5$

Berdasarkan rentang skor pada variabel *gratitude* (tabel 4.3) dapat diketahui bahwa terdapat pegawai yang memiliki skor dibawah 29,8 yang masuk dalam kategori skor rendah, terdapat pegawai yang memiliki skor diantara 29,8 hingga 39,5 yang masuk dalam kategori skor sedang, dan terdapat pegawai yang memiliki skor diatas 39,5 yang masuk dalam kategori skor tinggi.

Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Gratitude

		Kategori_Gratitude			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	13	14.9	14.9	14.9
	sedang	54	62.1	62.1	77.0
	tinggi	20	23.0	23.0	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data tabel kategorisasi variabel *gratitude* (tabel 4.4) bahwa pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah memiliki kategori rendah sebanyak 13 pegawai dengan persentase 14,9%, pegawai dengan kategori sedang sebanyak 54 pegawai dengan persentase 62,1% dan pegawai dengan kategori tinggi sebanyak 20 pegawai dengan persentase 23%.

c. Kategorisasi Variabel *Adversity Quotient* (X2)

Berikut merupakan kategorisasi variabel *adversity quotient*:

Tabel 4.5 Rentang Skor Kategorisasi Variabel *Adversity Quotient*

Rumus Kategorisasi	Kategorisasi Skor	Rentang Nilai
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 33,8$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$33,8 \leq X < 44,3$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 44,3$

Berdasarkan rentang skor pada variabel *adversity quotient* (tabel 4.5), dapat diketahui bahwa terdapat pegawai yang memiliki skor dibawah 33,8 yang masuk dalam kategori skor rendah, terdapat pegawai yang memiliki skor diantara 33,8 hingga 44,3 yang masuk dalam kategori skor sedang, dan terdapat pegawai yang memiliki skor diatas 44,3 yang masuk dalam kategori skor tinggi.

Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Adversity Quotient

		Kategori_AQ			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	11	12.6	12.6	12.6
	sedang	58	66.7	66.7	79.3
	tinggi	18	20.7	20.7	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data tabel kategorisasi variabel *adversity quotient* (tabel 4.6) diketahui bahwa pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah memiliki kategori rendah sebanyak 11 pegawai dengan persentase 12,6%, pegawai dengan kategori sedang sebanyak 58 pegawai dengan persentase 66,7%, dan pegawai dengan kategori tinggi sebanyak 18 pegawai dengan persentase 20,7%.

B. Hasil Analisis Data

1) Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan metode *one sample kolmogorov-smirnov* yang memiliki tingkat normalitas lebih tinggi pada ukuran yang sama. Data terdistribusi secara normal jika memiliki nilai signifikan lebih dari sama dengan 0,05 dan data tidak terdistribusi normal jika nilai signifikansinya kurang dari sama dengan 0,05.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		87
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.93795812
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.042
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil yang diperoleh dari uji normalitas dengan menggunakan metode *one-sample kolmogorov-smirnov* sebesar 0,20 signifikansinya. Oleh sebab itu, dapat dikatakan data pada penelitian ini terdistribusi normal dikarenakan lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan uji *deviation from linearity* dan *test of linearity* dengan menggunakan *SPSS for Windows* dengan syarat hipotesis kedua variabel dapat diterima jika nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan *test of linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sedangkan, hipotesis kedua variabel tidak dapat diterima jika nilai signifikansi *deviation from linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan *test of linearity* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

No.	Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
1.	<i>Gratitude</i> dengan Resiliensi	0,000	0,147	Linear
2.	<i>Adversity Quotient</i> dengan Resiliensi	0,000	0,067	Linear

Berdasarkan uji linearitas pada tabel 4.8 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,147 lebih dari 0,05 ($0,147 > 0,05$) dan nilai signifikansi pada *test of linearity* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *gratitude* dan resiliensi linear.

Berdasarkan uji linearitas pada tabel 4.8 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,067 lebih dari 0,05 ($0,067 > 0,05$) dan nilai signifikansi pada *test of linearity* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *adversity quotient* dan resiliensi linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas guna mengetahui korelasi antara variabel dan uji regresi linear berganda yang baik dan tidak terjadi multikolinearitas. Selain itu, uji ini dilakukan untuk menguji ada tidaknya korelasi antar variabel independen. Dalam uji ini dapat dilihat melalui *value infation factor* (VIF). Jika nilai VIF lebih dari 10 ($VIF > 10$) dan nilai toleransi kurang dari 0,01 ($p < 0,05$) maka terjadi multikolinearitas. Sedangkan, jika nilai VIF kurang dari 10 ($VIF < 10$) dan nilai toleransi lebih dari 0,01 ($p > 0,05$) maka tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4.9 Hasil Multikolinearitas

Coefficients ^a		
Model		Collinearity Statistics
		Tolerance VIF
1	(Constant)	
	Total Skor GT	.490 2.042
	Total Skor AQ	.490 2.042

a. Dependent Variable: Total Skor RE

Berdasarkan uji multikolinearitas pada tabel 4.9 dapat diketahui bahwa keduanya memiliki nilai VIF sebesar 2,042 kurang dari 10 ($p < 10$) dan nilai *tolerance* sebesar 0,490 lebih dari 0,01 ($p > 0,01$) maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas sehingga kedua variabel tersebut tidak memiliki gejala multikolinearitas.

C. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, tahapan selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan melakukan regresi linear berganda melalui *SPSS for Windows* untuk menguji pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi. Hipotesis pada analisis regresi linear berganda dapat dikatakan hipotesis diterima jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan dapat dikatakan hipotesis ditolak jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4.10 Hasil Regresi Linear Berganda

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.858 ^a	.737	.730	4.99640

a. Predictors: (Constant), Total Skor AQ, Total Skor GT

b. Dependent Variable: Total Skor RE

Tabel 4.11 Hasil Uji ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5868.427	2	2934.214	117.538	.000^b
	Residual	2096.975	84	24.964		
	Total	7965.402	86			

a. Dependent Variable: Total Skor RE

b. Predictors: (Constant), Total Skor AQ, Total Skor GT

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F yaitu 117,538. Dari hasil analisis di tabel 4.10, dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima secara simultan karena nilai *Adjusted R Square* 0,730 yang dimana berarti terdapat pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi sebesar 73%. Dalam hal ini dapat diketahui juga bahwa 27% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel *gratitude* dan *adversity quotient*. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pegawai dalam kemampuan resiliensi yaitu dapat melalui tempramen, budaya, dan gender. Selain itu, dapat juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu seperti *self-esteem*, dan usia. Adapun faktor lainnya dari luar individu seperti dukungan sosial, prososial, dan iklim sosial.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	13.211	4.273		.003
	Total Skor GT	1.171	.159	.590	.000
	Total Skor AQ	.604	.146	.332	.000

a. Dependent Variable: Total Skor RE

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, terdapat hasil persamaan untuk pengujian regresi, yaitu:

$$Y = 13,211 + 1,171X_1 + 0,604X_2$$

$$Y \text{ (Resiliensi)} = 13,211 + 1,171 (\textit{Gratitude}) + 0,604 (\textit{Adversity Quotient})$$

Berdasarkan persamaan regresi diatas, nilai konstanta sebesar 13,211 yaitu apabila variabel *gratitude* dan variabel *adversity quotient* adalah 0, maka resiliensi yaitu 13,211. Koefisiensi regresi yang ada dalam variabel *gratitude* sebesar 1,171 yang artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan total dari *gratitude* mengalami kenaikan 1 satuan, maka resiliensi juga mengalami kenaikan sebesar 1,171. Koefisien regresi yang ada dalam variabel *adversity quotient* sebesar 0,604 yang artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan total dari *adversity quotient* mengalami kenaikan 1 satuan, maka resiliensi juga mengalami kenaikan sebesar 0,604.

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *gratitude* sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dalam hal ini dikatakan hipotesis pertama (H1) diterima. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial dalam *gratitude* terhadap resiliensi. Selain itu, nilai signifikansi pada variabel *adversity quotient* yaitu sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dalam hal ini dikatakan hipotesis kedua (H2) diterima. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial dalam *adversity quotient* terhadap resiliensi. Untuk nilai signifikansi pada variabel *gratitude* dan *adversity quotient* yaitu sebesar 0,003 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dalam hal ini dikatakan hipotesis ketiga (H3) diterima. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial dalam *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi.

D. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan menggunakan analisis data kuantitatif dengan regresi linear berganda dengan menggunakan aplikasi *SPSS for Windows* guna menguji pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 87 pegawai dengan 40 subjek berjenis kelamin

perempuan dengan persentase 46% dan 47 subjek berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 56%. Penelitian ini menggunakan 3 hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh *gratitude* (X1) terhadap resiliensi (Y), lalu terdapat pengaruh *adversity quotient* (X2) terhadap resiliensi (Y), dan terdapat pengaruh *gratitude* (X1) dan *adversity quotient* (X2) terhadap resiliensi (Y). Dapat diketahui skor yang diperoleh dari variabel resiliensi (Y) perilaku resiliensi yang dimiliki oleh pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah dalam kategori rendah yaitu 10 pegawai, untuk kategori sedang yaitu 62 pegawai, dan untuk kategori tinggi yaitu 15 pegawai. Selanjutnya, *gratitude* pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah dalam kategori rendah yaitu 13 pegawai, untuk kategori sedang yaitu 54 pegawai, dan untuk kategori tinggi yaitu 20 pegawai. Lalu, *adversity quotient* pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah dalam kategori rendah yaitu 11 pegawai, untuk kategori sedang yaitu 58 pegawai, dan untuk kategori tinggi yaitu 18 pegawai.

Hipotesis pertama, menyatakan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Pada uji hipotesis regresi linear berganda diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama diterima. Nilai koefisien yang diperoleh pada variabel *gratitude* sebesar 1,171 yang berarti terdapat *gratitude* pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah meningkat sebesar 1 satuan yang dapat meningkatkan resiliensi pegawai sebesar 1,171. Dalam penelitian ini, *gratitude* dapat berpengaruh signifikan dengan arah positif terhadap resiliensi. Dengan hal ini, dapat disimpulkan bahwa adanya *gratitude* sebesar 1 satuan, maka dapat meningkatkan resiliensi yang ada pada pegawai. Begitupun sebaliknya, jika terdapat penurunan *gratitude* sebesar 1 satuan, maka akan menurunkan resiliensi yang ada pada pegawai.

Hasil temuan dalam penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Armafansa (2022) yang berjudul “Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal Di Kota Makassar”. Dalam penelitian ini

menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara tingkat *gratitude* dan resiliensi pada Dewasa Awal Di Kota Makassar, dengan tingkat koefisien regresi r_{xy} 0,617 dan nilai signifikan koefisien regresi yaitu 0,000 kurang dari 0,05. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi rasa syukur seseorang, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu dewasa awal tersebut, dimana dengan adanya peningkatan rasa syukur ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan stres yang dihadapi. Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ismawati, dkk (2022) yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Guru Non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji Peranan Resiliensi dan Kebersyukuran” dengan hasil 11,79% sumbangan efektif dari variabel kebersyukuran dengan kesejahteraan Psikologis, dan 28,88% sumbangan efektif korelasi antara resiliensi, kebersyukuran, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan resiliensi dan kebersyukuran dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis guru non-PNS.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang memperkuat dan relevan, *gratitude* terbukti secara empiris memiliki pengaruh yang signifikan dengan resiliensi pegawai. Seperti yang dikatakan McCullough dkk., (2002) bahwa *gratitude* merupakan sifat afektif lainnya, seperti suasana hati atau emosi yang berupa tendensi umum guna mengenali dan merespon dengan perasaan bersyukur terhadap peran ketidakpedulian orang lain terhadap pengalaman dan hasil positif yang diperoleh individu. Lyubomksky dkk., (2005) juga menjelaskan bahwa dengan adanya rasa syukur ini sebagai penguat emosi positif dan mampu membuat batasan dalam diri agar tidak berlebihan dalam merespon suatu hal.

Hipotesis kedua, menyatakan bahwa terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap resiliensi pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Pada uji hipotesis regresi linear berganda diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua diterima. Nilai koefisien yang diperoleh pada variabel *adversity quotient* sebesar 0,604 yang berarti terdapat *adversity quotient* pada pegawai Badan

Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah meningkat sebesar 1 satuan yang dapat meningkatkan resiliensi pegawai sebesar 0,604. Dalam penelitian ini *adversity quotient* dapat berpengaruh signifikan dengan arah positif terhadap resiliensi. Dengan hal ini, dapat disimpulkan bahwa adanya *adversity quotient* sebesar 1 satuan, maka dapat meningkatkan resiliensi yang ada pada pegawai. Begitupun sebaliknya, jika terdapat penurunan *adversity quotient* sebesar 1 satuan, maka akan menurunkan resiliensi yang ada pada pegawai.

Hasil temuan dalam penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Mariana dkk., (2022) yang berjudul “*Adversity Quotient dan Character Strength* terhadap Resiliensi Penduduk di Pemukiman Kumuh Batang Arau Padang”. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa *character strength* (kekuatan karakter) memberikan dampak yang signifikan pada resiliensi masyarakat di daerah kumuh Batang Arau Padang. Dari hasil uji dijelaskan terdapat korelasi positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan resiliensi, semakin tinggi *adversity quotient* memengaruhi tingginya resiliensi. Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang memperkuat dan relevan, *adversity quotient* terbukti secara empiris memiliki pengaruh yang signifikan dengan resiliensi pegawai. Seperti yang dikatakan Paul G. Stoltz (2000) bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu yang berupa kecerdasan yang mampu mengubah hambatan menjadi sebuah peluang sehingga individu mampu untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mampu untuk mengatasinya. Puriani dkk., (2021) juga menjelaskan bahwa dengan adanya *adversity quotient* yang tinggi individu mampu untuk beradaptasi dengan baik terhadap situasi sulit dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang lebih jauh.

Hipotesis ketiga, menyatakan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Pada uji hipotesis regresi linear berganda diketahui nilai signifikansi sebesar 0,003 kurang dari 0,05 ($p < 0,01$) dan nilai F yaitu sebesar 117.538 sehingga dikatakan hipotesis dalam penelitian ini secara simultan nilai

Adjusted R Square yaitu sebesar 0,730 yang artinya terdapat pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi sebesar 0,730 atau 73%. Sedangkan sebesar 27% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya diluar variabel penelitian. Resiliensi ini menggambarkan suatu kemampuan seorang individu untuk bertahan dalam kondisi yang sulit, dan juga kemampuan untuk berkembang dan beradaptasi secara positif meskipun menghadapi tantangan atau situasi yang sulit. Seperti yang dikatakan oleh Grotberg (2004) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu faktor tempramen dan gender yang memengaruhi seseorang dalam merespons situasi yang sulit dan tantangan. Selain itu, faktor dalam diri individu yang memengaruhi resiliensi yaitu *self-esteem* dan usia seseorang yang dimana dalam hal ini berpengaruh dalam ketangguhan atau resiliensi yang baik. Faktor lingkungan juga memengaruhi individu dalam kemampuan resiliensi seseorang karena berkaitan dengan dukungan sosial, prososial, dan juga iklim sosial disekitarnya. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan *gratitude* dan *adversity quotient* sebesar 1 satuan maka akan meningkatkan resiliensi pada pegawai. Begitupun sebaliknya, adanya penurunan *gratitude* dan *adversity quotient* sebesar 1 satuan maka akan menurunkan resiliensi pada pegawai.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, terdapat hasil persamaan pengujian regresi yaitu $Y \text{ (resiliensi)} = 13,211 + 1,171 \text{ (Gratitude)} + 0,604 \text{ (Adversity Quotient)}$. Hasil persamaan diatas menunjukkan nilai konstanta sebesar 13,211 yaitu nilai dari resiliensi tanpa adanya *gratitude* dan *adversity quotient*. Nilai koefisien dari variabel *gratitude* yaitu 1,171 yang artinya terdapat *gratitude* pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah yang dapat meningkatkan resiliensi pada pegawai sebesar 1,171. Dalam hal ini, *gratitude* dapat berpengaruh positif terhadap resiliensi. Nilai koefisien dari variabel *adversity quotient* yaitu 0,604 yang artinya terdapat *adversity quotient* pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah yang dapat meningkatkan resiliensi pada pegawai sebesar 0,604. Dalam hal ini, *adversity quotient* dapat berpengaruh positif terhadap resiliensi.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Connor et al., (2003) bahwa resiliensi termasuk dalam psikologi positif yang dimana dalam hal ini bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan emosional dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan. Terdapat faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi pada seorang individu yaitu tempramen, intelegensi (IQ, EQ, dan AQ), dan gender. Faktor dalam diri individu yang dapat memengaruhi resiliensi seseorang yaitu *self-esteem*, *gratitude* dan usia, adapun faktor lingkungan seperti yang ada pada luar individu itu sendiri atau lingkungan yaitu dukungan sosial, prososial, dan iklim sosial. Dari beberapa faktor yang sudah dijelaskan, peneliti mengambil dua faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu *gratitude* dan *adversity quotient*.

Gratitude merupakan sikap individu dalam menerima segala sesuatu yang berharga, termasuk pengalaman yang dihasilkan seseorang dan perasaan terima kasih seseorang ketika diperlakukan baik oleh orang lain (Pratama, 2019). Menurut Watkins dkk., (2003) *gratitude* memiliki tiga aspek yaitu rasa kelimpahan (*sense of abundance*), menghargai kesenangan sederhana (*appreciation of simple pleasure*), dan menghargai untuk lainnya (*appreciation for others*). *Gratitude* sangat berpengaruh dalam kemampuan pegawai untuk menghadapi suatu kesulitan. Dengan adanya *gratitude* dimana individu mempertahankan sikap atau kondisi yang positif ini mampu meningkatkan kemampuan bertahan dan mengatasi kesulitan atau tantangan dalam hidup seseorang.

Faktor lain seseorang dalam kemampuan resiliensi yaitu *adversity quotient*. *Adversity quotient* merupakan kecerdasan seseorang yang mampu mengubah hambatan menjadi sebuah peluang (Stoltz, 2000). Adapun aspek-aspek yang terdapat pada *adversity quotient* menurut (Stoltz, 2000) yaitu kendali (*control*), asal-usul dan pengakuan (*origin and ownership*), jangkauan (*reach*), dan daya tahan (*endurance*). *Adversity quotient* atau kecerdasan dalam menghadapi hambatan dapat menimbulkan kecenderungan resiliensi seseorang menjadi lebih baik. Seorang pegawai yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi maka individu tersebut juga memiliki resiliensi yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah

kecerdasan seorang pegawai dalam menghadapi hambatan atau *adversity quotient* maka semakin rendah pula resiliensinya.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan tujuan peneliti dengan etika dan prosedur penelitian yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Terdapat perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan peneliti sebelumnya yaitu dari subjek penelitian, lokasi penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian, dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel yang diambil yang hasil dan pembahasannya pasti berbeda. Selain itu, pada penelitian sebelumnya belum ada yang menghubungkan dan menggunakan variabel *gratitude* dan *adversity quotient*. Pada penelitian terdahulu belum ada yang mengambil subjek pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah, sedangkan penulis menggunakan subjek pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah.

Kelebihan yang ada dalam penelitian ini yaitu membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dari *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pada pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi *gratitude* dan *adversity quotient* yang dimiliki pegawai maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh pegawai. Selain itu, judul yang diusung dalam penelitian ini dengan menggunakan *gratitude*, *adversity quotient*, dan resiliensi dengan subjek penelitian pegawai khususnya yang bekerja di kantor Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah belum pernah ada yang meneliti. Namun dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan dalam melaksanakan pengambilan data dalam penelitian yaitu karena pegawai instansi banyak yang sedang melakukan dinas di luar kota, dan bertepatan dengan kegiatan awal tahunan perancangan, dan hal ini menyebabkan waktu penelitian dan cukup panjang dalam melaksanakan penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Uji hipotesis pertama (H1), teknik uji regresi sederhana yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* pada resiliensi. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa hipotesis diterima, yang mana terdapat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Hasil uji ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula resiliensi pegawai. Semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula resiliensi pegawai.
2. Uji hipotesis kedua (H2), menggunakan uji regresi sederhana. Teknik ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* pada resiliensi. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh positif *adversity quotient* terhadap resiliensi pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Hasil uji ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin tinggi pula resiliensi pegawai. Semakin rendah *adversity quotient* maka semakin rendah pula resiliensi pegawai.
3. Uji hipotesis ketiga (H3), menggunakan uji regresi linear berganda. Teknik ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh positif *gratitude* dan *adversity quotient* terhadap resiliensi pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Hasil uji ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* dan *adversity quotient* maka semakin tinggi pula resiliensi pegawai. Semakin rendah *gratitude* dan *adversity quotient* maka semakin rendah pula resiliensi pegawai.

B. Saran

Terdapat saran dari peneliti, diantaranya:

1. Bagi organisasi/instansi penelitian diharapkan mampu untuk meningkatkan *gratitude* dan *adversity quotient* pegawai dengan membuat pelatihan dan pengembangan agar pegawai memiliki ketahanan dan resiliensi yang kuat.
2. Bagi subjek penelitian khususnya pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah diharapkan dapat mempertahankan dan juga meningkatkan *gratitude* dan *adversity quotient* untuk mencapai resiliensi yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai resiliensi dapat menjadikan referensi untuk melakukan penelitian dengan mengambil variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi. Seperti, tempramen, intelegensi (IQ dan EQ), gender, *self-esteem*, dukungan sosial, prososial, dan faktor-faktor resiliensi lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik pengambilan data yang lebih variatif agar penelitian dapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ablaña, M. V. at al., 2016. (2016). Correlation between adversity quotient and job performance of LGU employees of Tayabas City : Input to effective public personnel management. *Journal of Research of the College of Arts and Sciences, Southern Luzon State University, Lucban, Quezon, PH*, 8(2), 109–122. https://www.peaklearning.com/wp-content/uploads/2019/05/PEAK_GRI_Isidro_Ablana.pdf
- Adler, A., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation and well-being: The role of appreciation in the development of positive relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 143–163.
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). The role of gratitude in interpersonal relationships. *Emotion*, 415–421.
- Armafansa, A. P. (2022). Pengaruh gratitude terhadap resiliensi pada dewasa di kota Makassar. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Azarian, R. (2001). Social Capital: A theory of social structure and action. *Acta Sociologica*. <https://doi.org/10.1177/000169930104400407>
- Azwar, S. (1995). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Baharun, H., & Adhimah, S. (2019). Adversity Quotient: Complementary intelligence in establishing mental endurance santri in pesantren. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*. <https://doi.org/10.22373/jiif.v19i1.3502>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social Psychology*.
- Bowles, T. (2013). Book Review: Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition. *Mental Health Clinician*. <https://doi.org/10.9740/mhc.n163617>
- Burgess, N. (2019). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. Fourth edition. *Educational Psychology in Practice*. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1602302>
- Cazan, A. M., & Dumitrescu, S. A. (2016). Exploring The Relationship Between Adolescent Resilience, Self-perception and Locus of Control. *Romanian Jpurnal of Experimental Applied Psychology*, 283–286.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey. In *Journal of Traumatic Stress*. <https://doi.org/10.1023/A:1025762512279>
- Deswanda, A. R. (2019). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan Sosial di Jakarta Selatan*.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 343–363.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS19*.

- Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gomez, M., Vincent, A., & Toussaint, L. L. (2013). Correlates of Resilience in Adolescents and Adults. *International Journal of Clinical Psychiatry and Mental Health*, 18–24.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Grotberg, E. H. (2004). Children and Caregivers: The Role of Resilience. In *Paper Delivered at the International Council of Psychologists (ICP) Convention Jinan, China*.
- Gupta, N., & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health and Wellbeing*.
- Hendriyani, W. (2022). *Resiliensi Psikologis*. Penerbit Kencana.
- Hidayat, W., Wahyudin, & Prabawanto, S. (2018). Improving Students' Creative Mathematical Reasoning Ability Students Through Adversity Quotient and Argument Driven Inquiry Learning. *Journal of Physics: Conference Series*, 948(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/948/1/012005>
- Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.4.382>
- Huda, N., & Damar, D. (2021). Asosiasi adversity quotient dengan hasil belajar matematika peserta didik jenjang SMP. *Journal of Instructional Mathematics*. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i1.892>
- Hurlock, E. B. (2000). *Developmental Psychology* (McGraw-Hill (ed.)).
- Iryani, S. D., & Hartijasti, Y. (2018). Stress Kerja dan Resiliensi Account Representative pada Kantor Pelayanan Pajak di Wilayah Riau dan Kepulauan Riau. *Jurnal Manajemen Teori Dan Terapan | Journal of Theory and Applied Management*. <https://doi.org/10.20473/jmtt.v11i2.10063>
- Ismawati, Suroso, Farid, M., & Pratitis, N. T. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji Peranan Relisiensi dan Kebersyukuran*. 2(2), 160–169. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Karen Reivich, P. ., & Andrew Shatte, P. . (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. In D. H. Lawrence (Ed.), *Broadway Books* (1st ed.). Broadway Books.
- Kautsar, R. (2018). Gratitude as a Predictor of Life Satisfaction Among Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 477–487.
- Kaya, N. G. (2007). The Role of Self-esteem, Hope, and External Factor in Predicting Resilience Among Regional Boarding Elementary School

- Students. *Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.*
- Kusumastuti, Adhi, Khoirun, Mustamil, A., & Achmadi, A. T. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif. *Deepublish.*
- Lafromboise, T. D., Hoyt, D. R., Oliver, L., & Whitbeck, L. B. (2006). Family, community, and school influences on resilience among American Indian adolescents in the upper Midwest. In *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.20090>
- Lin, C. C. (2015). Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality*. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.3.493>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. In *Review of General Psychology*. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mariana, R., Syahrina, I. A., Situmorang, N. Z., & Diponegoro, A. M. (2022). Adversity Quotient dan Character Strength terhadap Resiliensi Penduduk di Pemukiman Kumuh Batang Arau Padang. *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i4.186>
- Masten, A. S., & Reed, M. (2002). *Resilience in Development*. Handbook of Child Psychology.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mei Nurfitriana. (2022). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Resiliensi Pada Penyintas Covid-19 di Kecamatan Klaten Selatan Kabupaten Klaten. In *Braz Dent J*.
- Mogi, K. (2017). *The Little Book of Ikigai: The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life*.
- Noor, H., & Zuhriah, F. (2021). *Adversity Quotient dalam Pandangan Al-Qur'an dan Hadist* (U. Salamah & M. Munir (eds.)). CV. Pustaka Learning Center.
- Paul Pruyser. (1976). The Minister As Diagnostician: Personal Problems In Pastoral Perspective. *Theology Today And*, 349–351.
- Pratama, F. F. (2019). Hubungan antara happiness dengan gratitude remaja panti asuhan kecamatan gunungpati kota semarang. In *Skripsi*.
- Puriani, R. A., Dewi, R. S., Mimhamimdala, F., & Yanti, P. (2021). Analysis Of Adversity Quotient On Problem Solving Skills Of Students Guidance and Counseling FKIP Sriwijaya University. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen: Uji Validitas dan Reliabilitas untuk Penelitian Ekonomi Syariah*. Staia Press.
- Qutub, S. (2000). Tafsir fi Zhilalil al-Qur'an. In *Jakarta: Gema Insani* (p. 276).
- Ram, D. M. (2023). Comparison of emotional intelligence, psychological hardiness and resilience between male and female Badminton players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i4a.3000>

- Saifuddin, A. (2010). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenada Media Group.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Saskia, F. (2023). *Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur'an*. 1–13.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.
- Sewasew, D., Braun-Lewensohn, O., & Kassa, E. (2017). The contribution of guardian care and peer support for psychological resilience among orphaned adolescents in Ethiopia. *Contemporary Social Science*.
<https://doi.org/10.1080/21582041.2017.1384048>
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (2008). *Metode Penelitian Survey*. LP#ES.
- Stoltz, P. G. (2000). Adversity Quotient; Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. In *Grasindo*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). *Metode Penelitian Kualitatif*, 1–274. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Sugiyono, D. (2020). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sullivan, K, & Gilreath, T. D. (2011). *School Climate and Resilience: An Exploration of Latent Patterns of Student Perceptions Gordon Capp, MSW, LCSW Doctoral Student University of Siuthern California School of Social Work Montgomery Ross Fisher Building*.
- Sullivan, Kathleen. (2004). The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams (Book). *Library Journal*.
- Sutrisno, H. (1991). *Statistik dalam Basic Jilid I*. Andi Offset.
- Syifa, A. (2022). Pengaruh Resiliensi Akademik dan Kebersyukuran terhadap Grit Mahasiswa Pada Perkuliahan Online Statistika. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.851>
- Umar, H. (1988). *Riset Sumber Daya Manusia dalam Organisasi*. PT. Gramedia Pustaka.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Vinas, D. K. D., & Malabanan, M. G. A. (2015). Adversity Quotient and Coping Strategies of College Students in Lyceum of the Philippines University. *Asia*

Pacific Journal of Education, Arts and Sciences.

- Wang, Y., Wang, Z., & Tudge, J. (2015). The Role of Gratitude in Well-Being and Social Relationships. *International Journal of Psychology*, 267–273.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. In *Clinical Psychology Review*.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Zakaria, M. A., Hasanti, N., & Shohib, M. (2019). Pengaruh Resiliensi terhadap Job Insecurity Pada Pegawai Honorer. *Cognicia*, 7(3), 346–358.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9209>

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Uji Coba

Skala Uji Coba Penelitian

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Dita Octa Pangesti Mahasiswa semester 8 Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Disini saya bermaksud meminta kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian.

Kriteria partisipan dalam penelitian kami adalah pegawai Badan Kepegawaian Daerah. Apabila Bapak/Ibu/Saudara/i memiliki kriteria di atas, saya mohon bantuan untuk mengisi dan melengkapi data penelitian dengan mengisi skala dibawah ini.

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari Bapak/Ibu/Saudara/i akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Kesediaan dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i akan sangat berarti bagi penyelesaian tugas akhir ini 🙏

Atas perhatian dan bantuan yang diberikan saya ucapkan terimakasih. Wassalamualaikum. Wr. Wb.

KUESIONER

Nama/Inisial :

Usia :

Petunjuk Pengerjaan : (Skala 1)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan dan sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab sesuai opsi jawaban yang tersedia. Adapun keterangan opsi jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai
2. Sesuai
3. Tidak Sesuai
4. Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya dapat mengelola emosi negatif saat menghadapi suatu masalah				
2.	Saya merasa terjebak dalam emosi negatif saat bekerja				
3.	Saya tetap fokus saat ada sesuatu mengalihkan perhatian saya				
4.	Saya jarang meminta pendapat orang lain sebelum mengambil keputusan				
5.	Saya yakin masalah yang saya hadapi pasti akan berlalu				
6.	Saya merasa pesimis pada kondisi dimasa depan				
7.	Saya merasa percaya diri dalam mencari solusi untuk masalah				
8.	Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru				
9.	Saya mampu mengenali seseorang ketika merasa tidak nyaman/cemas				
10.	Saya kesulitan ketika memahami perasaan seseorang				
11.	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan				
12.	Saya cenderung menyerah jika tidak mendapatkan hasil yang diinginkan				
13.	Saya melihat tantangan sebagai suatu pelajaran dalam hidup				
14.	Saya kesulitan menemukan hal positif dalam hidup				
15.	Dalam berdiskusi dengan rekan kerja saya mampu untuk mengontrol emosi negatif				
16.	Saya jarang menggunakan strategi untuk mengatasi emosi negatif				
17.	Saya mengambil keputusan setelah mempertimbangkan pilihan yang ada				

18.	Saya bertindak terlebih dahulu berpikir kemudian dalam situasi menekan				
19.	Kerja keras yang saya lakukan pasti akan membuahkan hasil				
20.	Saya merasa putus asa ketika menghadapi tekanan				
21.	Saya mampu menemukan penyebab masalah itu terjadi				
22.	Saya tidak mampu mengatasi permasalahan saat bekerja				
23.	Saya mampu mengetahui emosi seseorang dari ekspresi wajah nya				
24.	Saya cenderung mengabaikan perasaan orang lain				
25.	Saya meyakini kerja keras akan membuahkan hasil				
26.	Saya merasa tidak percaya diri pada kemampuan/kinerja saya				
27.	Saya suka mencoba hal-hal baru				
28.	Saya merasa terganggu ketika menjalin hubungan dengan rekan kerja lain				

Petunjuk Pengerjaan : (Skala 2)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan dan sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab sesuai opsi jawaban yang tersedia.

Adapun keterangan opsi jawaban sebagai berikut:

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Sesuai
4. Sangat sesuai

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya berusaha berbagi kebahagiaan dengan rekan kerja				
2.	Saya ragu Tuhan memberikan kehidupan yang bahagia untuk saya				
3.	Saya bahagia atas pekerjaan yang saya dapatkan				
4.	Saya mengeluh atas tugas-tugas yang diberikan				

5.	Saya merasa senang dipertemukan dengan rekan-rekan saya saat ini				
6.	Saya tidak merasa senang dipertemukan dengan lingkungan kerja seperti ini				
7.	Banyak hal menyenangkan yang saya alami dalam hidup				
8.	Saya merasa tidak seberuntung orang lain				
9.	Saya merasa bahagia atas kehidupan yang saya jalani setiap harinya				
10.	Saya merasa hidup yang sedang dijalani sangat menyebalkan				
11.	Saya berterimakasih kepada orang lain atas bantuan yang diberikan				
12.	Saya merasa pada tahap ini merupakan kerja keras sendiri tanpa bantuan orang lain				

Petunjuk Pengerjaan : (Skala 3)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan dan sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab sesuai opsi jawaban yang tersedia.

Adapun keterangan opsi jawaban sebagai berikut:

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Sesuai
4. Sangat sesuai

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya tidak mudah marah saat hambatan datang disela-sela banyaknya kerjaan				
2.	Kritikan rekan kerja memengaruhi kehidupan saya				
3.	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan saya				
4.	Saya merasa tenang meskipun sedang menunda tugas kantor				
5.	Evaluasi penting dilakukan guna menghindari masalah yang sama				
6.	Saya jarang mengevaluasi keputusan yang saya ambil				
7.	Saya tidak berlarut-larut dalam kesedihan atau hambatan yang terjadi				

8.	Saya merasa frustrasi ketika menghadapi kesulitan dalam pekerjaan				
9.	Saya tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang menekan				
10.	Saya bereaksi emosional pada saat situasi yang menekan				
11.	Saya memperbaiki kerjaan saya sesuai dengan evaluasi yang saya dapat				
12.	Saya kurang peduli dengan laporan kerja yang saya buat				
13.	Saya mampu membatasi kesulitan yang terjadi dan menyelesaikannya				
14.	Permasalahan kantor yang timbul merupakan kesalahan saya				
15.	Saya dapat bertahan dalam situasi yang sulit				
16.	Saya mudah terganggu saat menyelesaikan tugas pekerjaan				

Terimakasih telah mengisi kuisioner ini.
Semoga sehat selalu dan diberikan kebahagiaan yang berlipat 😊

Pengerjaan Online Menggunakan Scan Barcode :



Lampiran 2 : Dokumentasi Uji Coba Skala

Lokasi : Kantor BKD Provinsi Jawa Tengah

Tanggal : 6 – 10 Januari 2025





Lampiran 3 : Hasil Uji Coba pada Uji Validitas dan Reliabilitas

SKALA RESILIENSI

Hasil Validitas dan Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.842	24

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Re01	68.5000	72.387	.498	.829
Re02	70.4375	73.093	.385	.832
Re03	68.7500	72.839	.361	.833
Re04	69.8438	75.426	.091	.843
Re05	68.4688	72.193	.396	.831
Re06	70.5313	70.257	.491	.828
Re07	68.4063	74.249	.357	.833
Re08	70.3125	72.222	.416	.831
Re09	68.7188	72.983	.374	.832
Re10	70.1250	70.629	.452	.829
Re11	68.5313	73.612	.329	.834
Re12	70.4688	74.064	.288	.835
Re13	68.6875	72.093	.359	.833
Re14	70.3750	71.016	.394	.831
Re15	68.7500	73.871	.375	.833
Re16	69.9063	73.055	.328	.834
Re17	68.5938	72.636	.389	.832
Re18	69.9688	73.128	.227	.839
Re19	68.4063	74.443	.333	.834
Re20	70.2188	68.757	.536	.825
Re21	69.0938	71.701	.407	.831
Re22	70.4063	72.378	.334	.834
Re23	69.0938	71.636	.364	.833
Re24	70.3438	71.975	.350	.833
Re25	68.4688	72.064	.354	.833
Re26	70.3438	70.684	.507	.827
Re27	68.7813	74.176	.308	.834
Re28	70.3125	72.738	.279	.836

SKALA GRATITUDE

Hasil Validitas dan Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	10

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Grat01	26.5625	18.383	.474	.740
Grat02	28.5000	17.355	.416	.748
Grat03	26.5938	18.572	.442	.743
Grat04	28.2813	17.564	.457	.741
Grat05	26.4375	19.609	.378	.752
Grat06	28.6875	19.577	.420	.749
Grat07	26.5625	18.899	.378	.750
Grat08	28.4375	19.093	.259	.765
Grat09	26.8125	16.093	.557	.726
Grat10	28.5313	18.515	.374	.750
Grat11	26.3750	19.210	.486	.744
Grat12	28.2188	19.080	.291	.760

SKALA ADVERSITY QUOTIENT

Hasil Validitas dan Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	12

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aq01	37.0625	20.770	.328	.766
Aq02	38.3438	20.620	.263	.774
Aq03	36.8125	21.448	.268	.770
Aq04	38.5625	20.448	.406	.759
Aq05	36.6875	21.190	.378	.762
Aq06	38.4375	20.125	.390	.761
Aq07	36.9688	20.870	.361	.763
Aq08	38.8125	22.157	.160	.776
Aq09	36.9688	20.418	.450	.756
Aq10	38.4688	20.128	.455	.755
Aq11	36.9688	20.676	.356	.763
Aq12	38.7813	21.660	.266	.770
Aq13	37.0313	20.612	.385	.761
Aq14	38.7188	20.209	.464	.755
Aq15	36.9688	19.967	.441	.756
Aq16	38.6250	19.532	.509	.749

Lampiran 4 : Skala Penelitian

Skala Penelitian

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Dita Octa Pangesti Mahasiswa semester 8 Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Disini saya bermaksud meminta kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian.

Kriteria partisipan dalam penelitian kami adalah pegawai Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah. Apabila Bapak/Ibu/Saudara/i memiliki kriteria di atas, saya mohon bantuan untuk mengisi dan melengkapi data penelitian dengan mengisi skala dibawah ini.

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari Bapak/Ibu/Saudara/i akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Kesediaan dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i akan sangat berarti bagi penyelesaian tugas akhir ini 🙏

Atas perhatian dan bantuan yang diberikan saya ucapkan terimakasih. Wassalamualaikum. Wr. Wb.

KUESIONER

Nama/Inisial :

Usia :

Petunjuk Pengerjaan : (Skala 1)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan dan sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab sesuai opsi jawaban yang tersedia.

Adapun keterangan opsi jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai
2. Sesuai
3. Tidak Sesuai
4. Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya dapat mengelola emosi negatif saat menghadapi suatu masalah				

2.	Saya merasa terjebak dalam emosi negatif saat bekerja				
3.	Saya tetap fokus saat ada sesuatu mengalihkan perhatian saya				
4.	Saya yakin masalah yang saya hadapi pasti akan berlalu				
5.	Saya merasa pesimis pada kondisi dimasa depan				
6.	Saya merasa percaya diri dalam mencari solusi untuk masalah				
7.	Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru				
8.	Saya mampu mengenali seseorang ketika merasa tidak nyaman/cemas				
9.	Saya kesulitan ketika memahami perasaan seseorang				
10.	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan				
11.	Saya melihat tantangan sebagai suatu pelajaran dalam hidup				
12.	Saya kesulitan menemukan hal positif dalam hidup				
13.	Dalam berdiskusi dengan rekan kerja saya mampu untuk mengontrol emosi negatif				
14.	Saya jarang menggunakan strategi untuk mengatasi emosi negatif				
15.	Saya mengambil keputusan setelah mempertimbangkan pilihan yang ada				
16.	Kerja keras yang saya lakukan pasti akan membuahkan hasil				
17.	Saya merasa putus asa ketika menghadapi tekanan				
18.	Saya mampu menemukan penyebab masalah itu terjadi				
19.	Saya tidak mampu mengatasi permasalahan saat bekerja				
20.	Saya mampu mengetahui emosi seseorang dari ekspresi wajah nya				
21.	Saya meyakini kerja keras akan membuahkan hasil				
22.	Saya merasa tidak percaya diri pada kemampuan/kinerja saya				

23.	Saya suka mencoba hal-hal baru				
24.	Saya merasa terganggu ketika menjalin hubungan dengan rekan kerja lain				

Petunjuk Pengerjaan : (Skala 2)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan dan sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab sesuai opsi jawaban yang tersedia. Adapun keterangan opsi jawaban sebagai berikut:

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Sesuai
4. Sangat sesuai

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya berusaha berbagi kebahagiaan dengan rekan kerja				
2.	Saya ragu Tuhan memberikan kehidupan yang bahagia untuk saya				
3.	Saya bahagia atas pekerjaan yang saya dapatkan				
4.	Saya mengeluh atas tugas-tugas yang diberikan				
5.	Saya merasa senang dipertemukan dengan rekan-rekan saya saat ini				
6.	Saya tidak merasa senang dipertemukan dengan lingkungan kerja seperti ini				
7.	Banyak hal menyenangkan yang saya alami dalam hidup				
8.	Saya merasa bahagia atas kehidupan yang saya jalani setiap harinya				
9.	Saya merasa hidup yang sedang dijalani sangat menyebalkan				
10.	Saya berterimakasih kepada orang lain atas bantuan yang diberikan				

Petunjuk Pengerjaan : (Skala 3)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling menggambarkan dan sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab sesuai opsi jawaban yang tersedia.

Adapun keterangan opsi jawaban sebagai berikut:

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Sesuai
4. Sangat sesuai

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya tidak mudah marah saat hambatan datang disela-sela banyaknya kerjaan				
2.	Saya merasa tenang meskipun sedang menunda tugas kantor				
3.	Evaluasi penting dilakukan guna menghindari masalah yang sama				
4.	Saya jarang mengevaluasi keputusan yang saya ambil				
5.	Saya tidak berlarut-larut dalam kesedihan atau hambatan yang terjadi				
6.	Saya tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang menekan				
7.	Saya bereaksi emosional pada saat situasi yang menekan				
8.	Saya memperbaiki kerjaan saya sesuai dengan evaluasi yang saya dapat				
9.	Saya mampu membatasi kesulitan yang terjadi dan menyelesaikannya				
10.	Permasalahan kantor yang timbul merupakan kesalahan saya				
11.	Saya dapat bertahan dalam situasi yang sulit				
12.	Saya mudah terganggu saat menyelesaikan tugas pekerjaan				

Terimakasih telah mengisi kuisioner ini.

Semoga sehat selalu dan diberikan kebahagiaan yang berlipat 😊

Pengerjaan Online Menggunakan Scan Barcode :



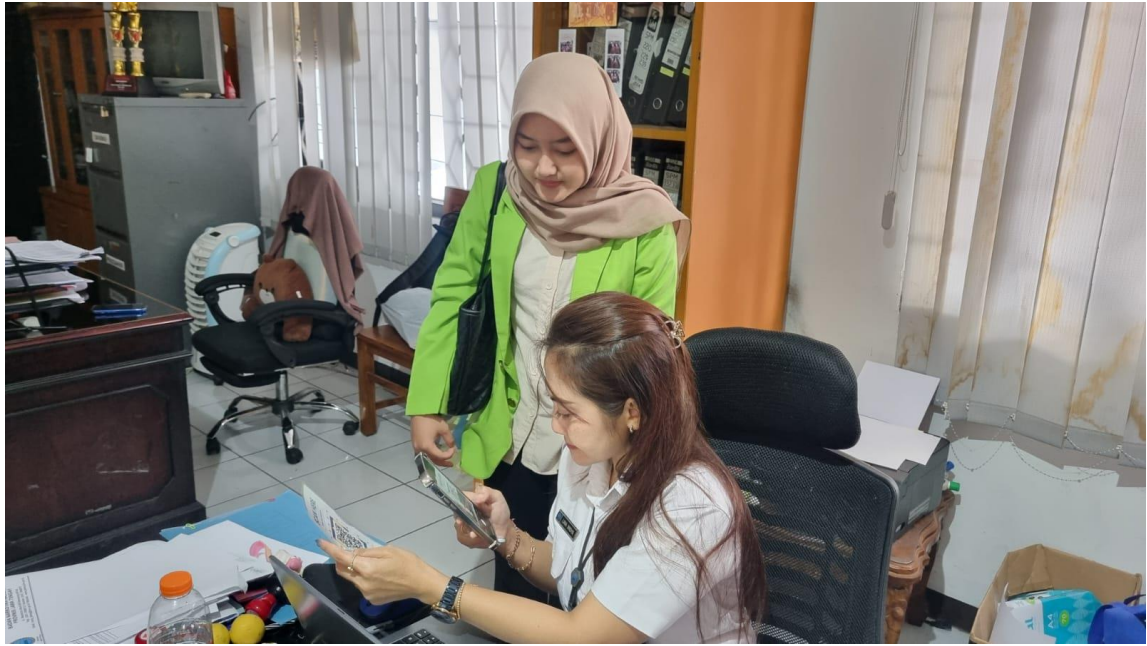
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian

Lokasi : Kantor Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah

Tanggal : 17 Januari – 28 Februari 2025







Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian

**BADAN NARKOTIKA NASIONAL
PROVINSI JAWA TENGAH**

**NOTA DINAS
NOMOR : B/ND-0050/II/KBU/KP.12.04/2025/BNNP**

Kepada Yth : Kepala Bidang Pemberantasan dan Intelijen
Ketua Tim Kerja Bidang P2M
Ketua Tim Kerja Bidang Rehabilitasi
Koordinator Pembimbing Mahasiswa Magang/Riset Bid Rehabilitasi
Koordinator Pembimbing Mahasiswa Magang/Riset Bid P2M
Koordinator Pembimbing Mahasiswa Magang/Riset Bid Pemberantasan

Dari : Kepala Bagian Umum

Perihal : Pembimbing riset/ penelitian mahasiswa dari Universitas Islam Negeri
Walisongo Semarang

Tanggal : 17 Januari 2025

1. Rujukan :
 - a. Peraturan Badan Narkotika Nasional Nomor 06 Tahun 2020 tentang Organisasi dan Tata Kerja Badan Narkotika Nasional Provinsi dan Badan Narkotika Nasional Kab./Kota;
 - b. Surat dari Dekan Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Nomor : 5160/Un.10.7/D1/KM.00.01/08/2024 tanggal Agustus 2024 perihal permohonan izin riset/penelitian.
2. Sehubungan dengan rujukan tersebut di atas, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang akan melaksanakan riset/ penelitian di BNNP Jawa Tengah.

Nama : Dita Octa Pangesti
Fakultas/ Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Gratitude dan Adversity Quotient terhadap
Relesiensi Pegawai BNNP Jawa Tengah
Pelaksanaan Riset : Januari – Februari 2025
3. Demikian untuk menjadikan periksa.

**a.n Kepala BNN Provinsi Jawa Tengah
Kepala Bagian Umum**

Drs. Teguh Budi Santoso, M.M

Lampiran 7: Skor Responden

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N1	24	32	63
N2	37	45	92
N3	40	45	78
N4	32	35	74
N5	40	43	86
N6	32	35	75
N7	40	45	93
N8	40	45	87
N9	31	35	68
N10	30	36	70
N11	39	34	85
N12	34	45	83
N13	39	44	84
N14	40	48	84
N15	40	44	83
N16	37	42	82
N17	37	48	86
N18	40	48	93
N19	34	39	74
N20	39	43	85
N21	30	37	72
N22	36	42	80
N23	40	39	93
N24	37	39	88
N25	34	39	77
N26	36	33	81
N27	30	36	69
N28	31	36	73
N29	29	34	68
N30	40	47	92
N31	39	38	72
N32	40	39	81
N33	38	46	83
N34	31	32	60
N35	37	43	78
N36	39	42	89
N37	40	40	86
N38	26	31	61

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N39	39	35	74
N40	33	34	75
N41	30	36	65
N42	40	48	90
N43	37	42	93
N44	36	43	87
N45	37	39	74
N46	40	48	84
N47	35	31	64
N48	40	43	90
N49	40	39	83
N50	39	46	88
N51	32	35	71
N52	40	40	86
N53	38	44	81
N54	34	35	70
N55	29	34	70
N56	32	37	74
N57	23	37	59
N58	27	41	73
N59	34	44	89
N60	34	30	84
N61	34	34	75
N62	36	38	82
N63	39	41	75
N64	38	43	72
N65	25	31	58
N66	23	33	53
N67	37	37	72
N68	29	35	62
N69	40	48	92
N70	39	47	86
N71	40	48	86
N72	31	30	69
N73	29	39	70
N74	32	35	69
N75	30	34	69
N76	40	45	91

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N77	40	45	89
N78	24	29	65
N79	29	36	74
N80	34	43	72
N81	31	34	69
N82	32	34	70
N83	35	37	70
N84	28	35	69
N85	33	33	77
N86	30	34	72
N87	31	38	77

Lampiran 8: Uji Deskripsi Data

Kategori_Resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	10	11.5	11.5	11.5
	sedang	62	71.3	71.3	82.8
	tinggi	15	17.2	17.2	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Kategori_Gratitude

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	13	14.9	14.9	14.9
	sedang	54	62.1	62.1	77.0
	tinggi	20	23.0	23.0	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Kategori_AQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	11	12.6	12.6	12.6
	sedang	58	66.7	66.7	79.3
	tinggi	18	20.7	20.7	100.0
	Total	87	100.0	100.0	

Lampiran 9: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		87
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.93795812
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.042
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10: Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total Skor RE * Total Skor GT	Between Groups	(Combined)	6073.844	17	357.285	13.033	.000
		Linearity	5439.736	1	5439.736	198.430	.000
		Deviation from Linearity	634.108	16	39.632	1.446	.147
	Within Groups		1891.558	69	27.414		
	Total		7965.402	86			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total Skor RE * Total Skor AQ	Between Groups	(Combined)	5584.422	19	293.917	8.271	.000
		Linearity	4512.812	1	4512.812	126.989	.000
		Deviation from Linearity	1071.611	18	59.534	1.675	.067
	Within Groups		2380.980	67	35.537		
	Total		7965.402	86			

Lampiran 11: Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	GT	.417	2.397
	AQ	.417	2.397

a. Dependent Variable: RE

Lampiran 12: Uji Regresi Linear Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.858 ^a	.737	.730	4.99640

a. Predictors: (Constant), Total Skor AQ, Total Skor GT

b. Dependent Variable: Total Skor RE

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5868.427	2	2934.214	117.538	.000 ^b
	Residual	2096.975	84	24.964		
	Total	7965.402	86			

a. Dependent Variable: Total Skor RE

b. Predictors: (Constant), Total Skor AQ, Total Skor GT

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.211	4.273		3.092	.003
	Total Skor GT	1.171	.159	.590	7.369	.000
	Total Skor AQ	.604	.146	.332	4.144	.000

a. Dependent Variable: Total Skor RE

Lampiran 13: Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Dita Octa Pangesti
2. Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 28 Oktober 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat Domisili : Jl. Merak XI L3 Blok B Nomor 08, RT 04
RW 08
Mekarmukti, Kecamatan Cikarang Utara,
Kab. Bekasi
6. No. *Handphone* : 0813 - 8174 - 5976
7. Email : 2107016005@student.walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar : SD Negeri Pasir Sari 04
2. Sekolah Menengah Pertama : SMP Negeri 04 Cikarang Utara
3. Sekolah Menengah Atas : SMA Negeri 01 Cikarang Utara
4. Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang

C. Pengalaman Organisasi

1. Staff Muda Kementerian Pendidikan dan Pelatihan Dema FPK tahun 2022
2. Kementerian Pendidikan dan Pelatihan Dema FPK tahun 2023

D. Pengalaman Magang

1. Staff divisi HRD di Literasi Psikologi Indonesia (LPI) tahun 2022
2. Asisten Dosen Mata Kuliah Bahasa Inggris tahun 2022
3. Asisten Dosen Kesehatan Mental tahun 2023
4. Asisten Dosen Mata Kuliah Asesmen Psikologi tahun 2023-2024
5. *Walisongo Health and Professional Development Center (WHPDC)* 2023-2024
6. Bidang Pemberdayaan Pemuda Dispora Kota Semarang tahun 2024
7. Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jawa Tengah tahun 2024
8. Bidang Psikologi Klinis sebagai asisten psikolog di Biro Lin and Co tahun 2023-2024
9. Tester Asesmen Psikologi di Tes Bakat Indonesia tahun 2024-2025