

Efektivitas Terapi Kebermaknaan Hidup Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Odapus

Nourma Ayu Safithri Purnomo¹, H. Fuad Nashori², Yulianti Dwi Astuti³

¹Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, ²Universitas Islam Indonesia

Email: 1ayunourma@ymail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas terapi kebermaknaan hidup dalam meningkatkan resiliensi pada odapus serta efek keberlanjutan setelah terapi kebermaknaan hidup selesai diberikan selama periode tertentu. Peneliti mengambil data di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Subjek penelitian adalah wanita odapus (orang dengan penyakit lupus) dengan usia antara 20-40 tahun berjumlah dua orang dengan kriteria memiliki tingkat resiliensi rendah hingga sedang. Kedua subjek diberikan terapi kebermaknaan hidup dalam dua sesi. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pre test - posttest – followup design*. Sebelum terapi, subjek penelitian diberikan skala resiliensi yaitu CD-RISC dengan 10 aitem. Hasil analisis data dilakukan dengan melihat perbedaan *mean* skor resiliensi subjek sejak pra tes hingga tindak lanjut. *Mean* pra tes subjek pada saat pra tes yaitu 36 sedangkan *mean* pada saat pascates dan tindak lanjut menjadi 43,50. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skor resiliensi pada odapus sebelum dan sesudah diberikan terapi kebermaknaan hidup. Skor resiliensi odapus cenderung meningkat setelah diberi terapi kebermaknaan hidup, dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi kebermaknaan hidup yang berarti terapi kebermaknaan hidup efektif dalam meningkatkan resiliensi pada odapus.

Kata Kunci: Terapi kebermaknaan hidup, Resiliensi, Lupus

Resilience is a human ability to adapt a lot of pressure and hardship in the life. Resilience has an important role of chronic patients' life. The chronic patients are named odapus (people with lupus). Resilience is used to survive well. By using high resilience, people can struggle and face their difficulties and also to find adaptive solution which can finish their problem. The aim of this research was to know the effectiveness of meaningful life therapy to increase people resilience with lupus (odapus) and to know the effects after meaningful life therapy was given during a certain period of time. Resilience was measured by using resilience scale from Connor and Davidson with ten items. This research used experimental design with one group pretest- posttest-follow-up design. Data was analyzed by visual inspection analysis and differences of mean on the descriptive statistics. There was difference between mean resilience score during pretest, post-test and follow up test. The mean of resilience score for pretest showed was 36, while mean of resilience score during post test and follow up was 43,50. Based on the result, it showed that there was a difference on the resilience score of people with lupus (odapus) before and after therapy. Resilience score people with lupus (odapus) increased after being given meaningful life therapy. This condition showed hypothesis in this research was accepted. The meaningful life therapy can help people to face their difficulty and hardship well. It made people comfortable and happier through their life.

Key words: Meaningful Life Therapy, Resilience, Lupus.

Lupus atau yang memiliki nama lengkap *Systemic Lupus Erythematosus (SLE)* atau Eritematosus Sistemik (LES) merupakan suatu penyakit dimana sistem tubuh menjadi alergi terhadap tubuhnya sendiri dimana tubuh bereaksi secara berlebihan terhadap stimulus asing sehingga memproduksi banyak antibodi atau protein-protein yang melawan jaringan tubuh (Wallace, 2007). Hal inilah yang menyebabkan lupus juga disebut sebagai penyakit autoimun.

Di dalam Wallace (2007) disebutkan bahwa ada enam jenis lupus yaitu *Cutaneous (discoid lupus) erythematosus, Systemic lupus erythematosus, Non organ threatening disease, Organ threatening disease, Drug induced lupus erythematosus, dan Crossover atau overlap syndrome dan/atau MCTD (mixed connective tissue disease)*.

Dari tahun ke tahun jumlah pasien lupus semakin meningkat. Data dari Yayasan Lupus Indonesia (YLI) menunjukkan bahwa jumlah penderita penyakit Lupus di Indonesia meningkat dari 12.700 jiwa pada 2012 menjadi 13.300 jiwa per April 2013 (Republika, 2013). Disamping itu, pada tahun 2015 jumlah pasien lupus masih terus meningkat. Data ini dapat diketahui dari jumlah pasien lupus yang berjumlah 4.817 yang telah berobat di RSCM (Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo) Jakarta. Rata-rata usia mereka di kisaran 20 tahun (Media Indonesia, 2016).

Di Yogyakarta menurut data dari Klinik Penyakit Dalam dan Rematik Rumah Sakit Umum Pusat Sardjito (RSUP Sardjito) menunjukkan saat ini jumlah pasien Lupus yang terdeteksi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 2.000 orang. Bahkan penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh tersebut telah menyebabkan kematian minimal satu orang tiap bulannya. Dalam tiga bulan terakhir yaitu bulan Januari sampai Maret 2015, Rumah Sakit Sarjito telah merawat sekitar 15-20 pasien rawat inap dan mayoritas lainnya rawat jalan (Tempo, 2015).

Penyakit lupus diketahui lebih banyak menyerang wanita daripada pria. Hal ini seperti yang termuat dalam Republika (2013) bahwa paling tidak lebih dari lima juta orang di seluruh dunia terkena penyakit lupus, dimana penyakit itu menyerang sebagian besar wanita pada usia produktif. Informasi mengenai odapus (orang dengan lupus) ini juga memiliki kemiripan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Komalig, dkk (2004) sebelumnya di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, Rumah Sakit Kramat 128, dan Yayasan Lupus Indonesia yang ada di Jakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa odapus yang terdiri dari wanita memiliki persentase lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yaitu 94,6% berbanding 5,45%. Hal ini juga lebih banyak terjadi pada wanita yang berada pada usia produktif (15-44) tahun dengan jumlah persentase 88,4% daripada pada semua golongan umur wanita dengan persentase 11,6%.

Wallace (2007) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya lupus yaitu adanya pengaruh genetik, faktor lingkungan, kelainan pada limfosit B, kelainan pada limfosit T, Perubahan pada perintah sel, kelainan pada respon immunoglobulin, Kelainan pada respon peningkatan kekebalan, kelainan dalam apoptosis, dan kehilangan toleransi. Selain itu, odapus juga sering kali menunjukkan beberapa keluhan.

Keluhan yang paling sering dirasakan oleh odapus (orang yang mengalami lupus) tahap awal adalah nyeri sendi atau pembengkakan (50%), penyakit kulit (20%), dan lesu (10%). Sedangkan secara umum keluhan fisik lainnya yang dirasakan odapus adalah demam, penurunan berat badan, dan kelelahan (Wallace, 2007).

Pada penelitian Komalig (2004) juga ditemukan beberapa penyakit yang dialami odapus sebelum mengalami penyakit lupus saat ini. Hal ini karena penyakit lupus belum diketahui penyebab terjadinya secara pasti. Penyakit yang dialami oleh mereka yaitu ISPA (infeksi saluran pernafasan akut) (58,9%), tifus (33,1%), susah tidur (21,2%), penyakit kulit/jamur (18,8%), nyeri kepala (4,4%), darah tinggi (3,9%), tuberkulosa (3,9%), penyakit jantung (2,9%), herpes (1,9%), asma (1,4%), gastritis (0,9%), rematik (0,9%).

Pada beberapa penelitian yang lain menunjukkan bahwa odapus mengalami permasalahan psikologis. Hal ini seperti ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih dan Surjaningrum (2013) yang menunjukkan bahwa odapus mengalami perasaan tidak nyaman dengan perubahan fisik mereka, menganggap diri mereka sebagai beban keluarga, dan merasa tidak mampu untuk mengelola emosinya karena kondisinya saat ini.

Kondisi ini sesuai dengan penelitian Beckerman, Auerbach, dan Blanco (2011) yang menyatakan bahwa odapus memiliki resiko yang sangat besar mengalami depresi dan kecemasan di dalam hidupnya karena tidak mampu menghadapi perubahan kondisi yang dialaminya. Selain itu, Prasetyo dan Kustanti (2014) juga menunjukkan odapus memiliki permasalahan psikologis yang terlihat pada gejala emosional, kognitif, motivasional, perilaku dan somatik.

Gejala emosional ditunjukkan seperti merasa bersalah, takut, tidak percaya diri, tertekan, sedih dan sering menangis. Sedangkan gejala kognitif ditunjukkan seperti pesimis, merasa tidak ada jalan keluar, ragu-ragu, merasa hidup tidak bermanfaat, dan merasa seperti pecundang.

Gejala motivasional ditunjukkan seperti merasa tergantung dengan orang lain, dan merasa tidak ingin menghadapi hari esok sehingga malas untuk beraktivitas. Sedangkan gejala perilaku ditunjukkan seperti menjadi tidak produktif, kurang konsentrasi, dan aktivitas yang dilakukan menjadi berkurang. Disisi lain gejala somatik ditunjukkan dengan gejala seperti nafsu makan berkurang, sulit tidur, sering sakit, dan cepat lelah.

Perubahan kondisi fisik maupun psikologis yang dialami odapus seperti fakta-fakta diatas juga sesuai dengan yang dinyatakan oleh odapus yang berhasil diwawancarai peneliti. Odapus menyebutkan bahwa dia mengalami keterbatasan dalam menjalani berbagai macam aktivitasnya setiap hari. Jika odapus terlalu banyak melakukan aktivitas, maka odapus akan merasa kelelahan sehingga kondisi tubuhnya menjadi lemah.

Odapus tersebut juga mengaku bahwa kondisi tubuhnya pernah menjadi susah digerakkan. Hal ini karena penyakit lupus yang dialaminya juga menyerang sendi dan otot tubuhnya. Selain itu, penyakit lupus yang dialami oleh odapus juga dapat memunculkan ruam pada beberapa bagian tubuhnya jika odapus merasa kelelahan atau terlalu lama terkena sinar matahari. Oleh karena itu, odapus harus mampu mengontrol berbagai macam aktivitas yang akan dilakukannya setiap harinya.

Beberapa odapus juga menjelaskan bahwa di awal saat didiagnosa penyakit lupus oleh dokter, mulai muncul perasaan *denial* (menolak) kondisinya yang sebenarnya. Hal ini karena odapus tersebut mengaku belum bisa menerima perubahan kondisinya saat ini yang membuat aktivitasnya menjadi lebih terbatas dari kondisinya yang sebelumnya.

Odapus juga mengaku bahwa merasa takut, cemas, sedih hingga menangis, dan binggung tentang apa yang akan dilakukannya setelah itu. Odapus juga binggung memikirkan bagaimana cara melanjutkan kehidupannya dan menghadapi masa depannya kelak. Odapus juga merasa bahwa kehidupannya tidak akan berlangsung lama

karena penyakit lupus yang dialaminya akan membuatnya meninggal dunia dalam waktu yang dekat.

Ditambahkan lagi bahwa odapus juga sempat menunjukkan sikap yang menutup diri dari teman-temannya dengan merahasiakan kondisinya yang sebenarnya. Hal ini dilakukan odapus karena ketakutannya jika tidak diterima oleh lingkungan sekitar dan menjadi beban bagi orang-orang yang ada disekitarnya.

Fakta-fakta di atas dapat dilihat bahwa odapus mengalami permasalahan dalam menerima kondisinya saat ini dan kehilangan kemampuan untuk mampu bangkit menghadapi situasinya saat ini. Di dalam ilmu psikologi, kemampuan manusia untuk dapat beradaptasi terhadap segala bentuk tekanan dan kesulitan di dalam hidupnya dinamakan resiliensi (Wagnild, 2003).

Permasalahan mengenai resiliensi yang kurang baik pada odapus juga ditemukan dari penelitian yang dilakukan Santiago (2013) yang menyebutkan odapus cenderung memiliki keinginan untuk bunuh diri. Hal ini terjadi pada odapus yang memiliki skor resiliensi yang rendah. Kondisi ini pun sesuai dengan yang diungkapkan Prasetyo dan Kustanti (2014) yang menyatakan bahwa odapus masih memiliki resiliensi yang kurang baik ketika menghadapi perubahan kehidupannya saat ini sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi permasalahannya dan dapat kembali pada kondisi yang positif seperti sebelumnya setelah mengalami permasalahannya. Definisi resiliensi juga diungkapkan dari tokoh yang lain seperti Connor dan Davidson (2003).

Connor dan Davidson (2003) menyatakan resiliensi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dan menghadapi penderitaan yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Butler (2007) yang mengungkapkan resiliensi sebagai suatu kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan baik pada keadaan yang sulit dan mampu bertahan serta melalui keadaan tersebut sehingga dapat kembali berfungsi dengan baik seperti pada kondisi sebelumnya.

Dari definisi resiliensi yang telah diungkapkan dari berbagai tokoh dapat dilihat bahwa resiliensi memiliki peranan penting di dalam kehidupan setiap manusia termasuk odapus. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki kesehatan mental yang baik (Wells, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Tugade dan Fredrickson (2004) yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan memiliki emosi positif di dalam dirinya seperti semangat atau hasrat menjalani kehidupan dengan baik, kegembiraan, dan kebahagiaan.

Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi juga memiliki kecerdasan emosional yang baik (Setyowati, 2010). Kondisi ini menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi dapat berpikir positif atas segala permasalahan yang dialaminya kemudian dia berusaha berjuang untuk menghadapi segala kesulitannya, dimana dia juga mampu mencari solusi yang efektif untuk menghadapi permasalahannya dan tetap dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Eley, dkk (2013) juga mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang kuat dengan karakteristik kepribadian yang memiliki ciri kemampuan untuk mengatur dirinya dengan baik, pribadi yang tidak mudah menyerah, bertanggung jawab, optimis, dan kooperatif. Sedangkan resiliensi memiliki hubungan yang negatif dengan karakteristik kepribadian yang suka melakukan tindak kekerasan atau menyakiti keadan

dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu membentuk seseorang menjadi pribadi yang lebih kuat secara psikologis.

Keadaan ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Karatas dan Cakar (2011) pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang baik maka memiliki suatu harapan hidup di dalam dirinya. Individu tersebut akan mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan berjuang melawan segala kesulitan yang dialaminya.

Bagi odapus resiliensi yang baik juga mampu meningkatkan kemampuan *coping* (penyelesaian masalah), kepatuhan pada pelaksanaan perawatan, mengembangkan sikap dan mental yang positif sehingga dapat menghindarkan dari berbagai resiko negatif dan meningkatkan faktor protektif pada odapus (Faria, dkk 2015).

Ditambahkan lagi bahwa, resiliensi yang tinggi juga dapat menghindarkan seseorang dari stres yang dapat mengganggu immunitas tubuh. Tung, dkk (2014) di dalam penelitiannya menjelaskan bahwa seseorang yang rentan mengalami stres dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik, masalah psikologis, dan menurunnya kualitas hidup seseorang. Kondisi ini terjadi pada seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah.

Kondisi ini sebelumnya juga telah dijelaskan oleh Ong, dkk (2006) yang menjelaskan bahwa resiliensi dapat menciptakan emosi positif dalam diri seseorang, dimana hal tersebut dapat membuat seseorang mampu menghadapi stres yang dialaminya. Oleh karena itu resiliensi sangat dibutuhkan untuk dimiliki oleh setiap orang termasuk odapus.

Penjelasan diatas dapat dilihat ada banyak dampak positif dari resiliensi. Oleh karena itu pentingnya diketahui hal-hal yang dapat membentuk resiliensi pada seseorang. Menurut Reivich dan Shatte (2002) ada tujuh faktor atau kemampuan yang dapat membentuk resiliensi yaitu kemampuan untuk dapat meregulasi emosi, mengendalikan impuls, sikap yang optimis, kemampuan menganalisis penyebab, empati, *self efficacy*, dan *reaching out*.

Disisi lain dampak positif dari resiliensi ini belum dimiliki oleh para odapus. Hal ini membuat odapus perlu mendapatkan suatu intervensi yang dapat meningkatkan resiliensi agar mereka mampu bertahan dan bangkit dari kondisi yang dialaminya. Selama ini ada beberapa intervensi yang berhasil digunakan untuk meningkatkan resiliensi pada individu atau kelompok.

Beberapa intervensi tersebut seperti intervensi kelompok untuk mengembangkan resiliensi pada perempuan penyintas *trafficking* yang dilakukan oleh Listiyandini (2013), metode dongeng untuk meningkatkan resiliensi pada anak pasca bencana yang dilakukan oleh Michel (2014), konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa SMA yang dilakukan oleh Krisnayana, Antari, dan Dantes (2014).

Penelitian lain ditunjukkan dengan penelitian mengenai efektivitas pelatihan koping religius untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan penyintas erupsi merapi yang dilakukan oleh Octarina (2012), pengaruh terapi dzikir untuk meningkatkan resiliensi pada pasien *low back pain* yang dilakukan oleh Khairiyah (2013), dan efektivitas pelatihan kebermaknaan hidup terhadap peningkatan resiliensi pada residen rehabilitasi narkoba di balai besar rehabilitasi BNN Bogor yang dilakukan oleh Anindita (2014).

Berbagai macam intervensi psikologi kontemporer diatas terbukti telah mampu meningkatkan resiliensi bagi individu atau kelompok. Selain itu, diketahui juga bahwa terdapat intervensi psikologi yang dikembangkan dengan menggunakan nilai-nilai

spiritualitas dan religiusitas yang juga mampu meningkatkan resiliensi seperti pada terapi dzikir, pelatihan koping religious, dan pelatihan kebermaknaan hidup.

Kondisi ini diketahui bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki pengaruh yang positif di dalam kehidupan seseorang. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Park dan Kim (2014) yang menyatakan bahwa spiritualitas merupakan elemen yang sangat penting yang dimiliki oleh setiap manusia di dalam dirinya untuk mencari makna hidupnya.

Dengan keyakinan dan spiritualitas yang dimilikinya seseorang dapat memiliki suatu kekuatan atau energi untuk dapat menghadapi setiap kesulitan yang hadir di dalam kehidupannya. Hal ini juga sesuai dengan yang dinyatakan oleh Connor dan Davidon (2003) serta Borgar dan Killy (2006) yang menyatakan bahwa salah satu aspek atau faktor yang mendukung resiliensi adalah spiritualitas.

Melihat penjelasan di atas dapat diketahui bahwa intervensi yang mengandung nilai-nilai spiritualitas atau religiusitas efektif dalam meningkatkan resiliensi. Salah satunya dengan pelatihan kebermaknaan hidup.

Pelatihan kebermaknaan hidup merupakan suatu intervensi yang digunakan untuk dapat menemukan makna hidup yang bertujuan untuk dapat mengembangkan segala potensi, kekuatan, dan kemampuan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Namun meskipun begitu, di dalam penelitian ini akan menggunakan bentuk intervensi dalam bentuk terapi.

Terapi merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seorang profesional dalam bidang psikologi yang bertujuan untuk membantu individu yang mengalami permasalahan psikologis. Seorang terapis yang profesional akan menggunakan metode-metode psikologis untuk dapat menyelesaikan permasalahan psikologis yang dialami oleh individu tersebut (Lahey, 2009).

Penggunaan bentuk intervensi berupa terapi di dalam penelitian ini dikarenakan terapi lebih efektif untuk digunakan dalam menangani berbagai macam permasalahan psikologis seperti yang terdapat pada diri odapus dengan menggunakan pendekatan metode psikologi yang tepat.

Di dalam terapi ini menggunakan terapi kebermaknaan hidup yang telah dikembangkan oleh Bastaman yang dikenal dengan panca cara temuan makna yang menggunakan prinsip panca sadar (Bastaman, 2007).

Panca sadar meliputi sadar akan citra diri yang diidam-idamkan, sadar akan keunggulan dan kelemahan diri sendiri, sadar akan unsur-unsur yang menunjang dan menghambat dari lingkungan sekitar, sadar akan pendekatan dan metode pengembangan diri, dan sadar akan tokoh idaman dan panutan suri teladan. Ada 5 metode yang terdapat pada terapi panca cara temuan makna yaitu pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman catur nilai, dan ibadah.

Terapi kebermaknaan hidup ini diharapkan dapat membuat odapus menjadi lebih mampu memaknai kehidupannya dengan lebih baik sehingga dapat menciptakan perasaan berharga di dalam dirinya. Kondisi ini seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Setyarini dan Atamimi (2011) serta Primadani (2015) yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berkorelasi positif dengan *self esteem* seseorang.

Kebermaknaan hidup juga mampu membuat kehidupan menjadi lebih bahagia dan sejahtera. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Cristina, dkk (2012) yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang sehingga membuat seseorang menjadi lebih bahagia

dan puas terhadap kehidupannya. Penelitian tersebut juga didukung oleh Kleftras dan Psarra (2012) yang juga menyebutkan bahwa seseorang yang dapat memaknai kehidupannya dengan baik maka akan memiliki kesehatan psikologis yang baik.

Kondisi ini diharapkan dapat membuat para odapus dapat lebih memaknai kehidupannya dengan baik sehingga mampu menciptakan afek yang positif dalam dirinya (King, dkk 2006) dan meningkatkan kemampuan mereka untuk dapat bertahan serta bangkit menghadapi kondisinya saat ini (resiliensi). Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Sharma, Pragyendu, dan Gangmei (2015) dimana kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi di dalam diri individu.

Berdasarkan berbagai macam penjelasan diatas, peneliti menjadi termotivasi untuk melakukan penelitian mengenai keefektifan terapi kebermaknaan hidup dalam meningkatkan resiliensi pada odapus. Hal ini membuat peneliti memunculkan pertanyaan penelitian apakah terapi kebermaknaan hidup efektif dalam meningkatkan resiliensi pada odapus?.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah odapus yang berjenis kelamin perempuan dan berusia 20-40 tahun. Odapus tersebut memiliki skor resiliensi yang rendah atau sedang. Selain itu, odapus tersebut tidak sedang mengikuti suatu bentuk intervensi psikologi tertentu sehingga mampu mengikuti seluruh prosedur penelitian dari tahap awal sampai dengan tahap akhir.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa wawancara, observasi, dan pemberian skala. Skala tersebut berisi butir-butir pernyataan yang akan dijawab oleh subjek penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini skala resiliensi dari Connor dan Davidson yang terdiri dari 10 aitem.

Skala resiliensi dari connor-davidson (CD-RISC) dengan 10 aitem terdiri dari faktor unidimensional yaitu kemampuan untuk dapat bertahan menghadapi segala tantangan (*ability to bounce back from the variety of challenges*) (Scali, dkk 2012). Validitas dan reabilitas skala ini terlihat dari konsistensi internal koefisien *Cronbach alpha* ($\alpha=0,91$) dan *test-retest reability* sebesar 0,90 (Wang, dkk 2010).

Peneliti kemudian mengadaptasi dan memodifikasi kembali skala tersebut sesuai kebutuhan subjek penelitian. Skala tersebut kemudian diujicobakan kembali pada subjek penelitian yang memiliki penyakit kronis. Skala tersebut memiliki validitas yang berkisar 0,550-0,879. Sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,934 ($\alpha = 0,934$).

Tabel 1.

Blue print skala CD-RISC 10 aitem

Komponen	Jumlah
<i>Ability to bounce back from the variety of challenges</i>	10
Jumlah	10

Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Peneliti mendapatkan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk disampaikan kepada pihak terkait yaitu Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

2. Penyusunan rancangan penelitian dan Pembuatan Modul

Intervensi yang digunakan berupa terapi kebermaknaan hidup. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi pada odapus. Modul terapi kebermaknaan hidup dikembangkan dari metode panca cara temuan makna yang menggunakan prinsip panca sadar yang dikembangkan oleh Bastaman (2007).

Modul terapi ini kemudian akan dinilai terlebih dahulu oleh beberapa dosen atau psikolog yang ahli dalam materi kebermaknaan hidup. Modul tersebut juga akan diujicobakan terlebih dahulu kepada beberapa orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan subek penelitian. Setelah itu, berbagai kegiatan yang ada di modul tersebut baru akan diajarkan kepada subjek penelitian. Berikut ini merupakan susunan rancangan kegiatan di dalam penelitian yaitu Tabel 2.

Rancangan modul terapi kebermaknaan hidup

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Waktu
1	1.1 Perkenalan	a. Perkenalan diri b. Membangun <i>rapport</i> c. Kontrak belajar dan strategi pembelajaran	25 menit
	1.2 <i>My life and My hope</i>	<i>My life and My hope</i>	20 menit
	1.3 Pemahaman diri	Latihan pemahaman diri	20 menit
	1.4 Bertindak positif	Latihan bertindak positif	20 menit
	1.5 Pengakraban hubungan	Latihan pengakraban hubungan	20 menit
	1.6 Penutup	a. Kesimpulan b. Evaluasi c. Memberikan motivasi	15 menit
2	2.1 Materi catur nilai	a. <i>Review</i> kegiatan sebelumnya. b. Penyampaian mengenai bentuk-bentuk catur nilai	30 menit
	2.2	Pendalaman nilai-nilai	20 menit

Materi nilai-nilai berkarya	berkarya		
2.3	Pendalaman nilai-nilai	20 menit	
Materi nilai-nilai penghayatan	penghayatan		
2.4	Pendalaman nilai-nilai bersikap	20 menit	
Materi nilai-nilai bersikap	bersikap		
2.5	Pendalaman nilai-nilai harapan	20 menit	
Materi nilai-nilai harapan	harapan		
2.6	Afirmasi catur nilai	20 menit	
Afirmasi			
2.7	Latihan Relaksasi dan Ibadah (Doa)	20 menit	
Relaksasi dan ibadah (Doa)			
2.8	Evaluasi tentang terapi kebermaknaan hidup	15 menit	
Evaluasi			
2.9	Terminasi	10 menit	
Terminasi			

3. Penyusunan alat ukur dan uji coba alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala resiliensi (CD-RISC) yang terdiri dari 10 aitem. Skala resiliensi ini kemudian diujicobakan kepada 45 orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian yaitu pasien dengan penyakit kronis.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan berupa metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif dengan menggunakan wawancara dan observasi. Sedangkan metode kuantitatif menggunakan *analysis visual inspection* dan melihat perbedaan *mean* pada *descriptive statistic*.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari 2 orang, dimana kedua subjek penelitian masuk ke dalam kelompok eksperimen.

Tabel 3.

Deskripsi kelompok eksperimen

Kelompok Eksperimen		
Nama (inisial)	DM	SSM
Usia	39 tahun	22 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	IRT	Mahasiswi
Status pernikahan	Sudah menikah	Belum menikah
Agama	Islam	Islam
Asal	Tegal	Kediri

Awal terdiagnosa penyakit lupus	2014	2014
Organ tubuh yang diserang	Darah	Otot, tulang, dan sendi

Berdasarkan terapi kebermaknaan hidup yang sudah dilakukan, diketahui bahwa adanya perubahan skor reiliensi pada masing-masing subjek penelitian seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.

Deskripsi data penelitian skala resiliensi (CD-RISC)

Inisial Subjek	Usia	Skor prates	Skor pascates	Skor Tindak lanjut	<i>Gained score</i> (pra-pasca tes)	<i>Gained score</i> (pra-tindak lanjut)	<i>Gained score</i> (pasca-tindak lanjut)
DM	39 th	37	48	50	+11	+13	+2
SSM	22 th	35	39	37	+4	+2	-2

Berdasarkan data tersebut, kedua subjek penelitian mengalami peningkatan skor resiliensi pada saat pasca tes jika dibandingkan dengan skor resiliensi pada saat prates. Hal itu juga ditunjukkan pada saat tindak lanjut, dimana skor resiliensi pada kedua subjek menunjukkan peningkatan dibandingkan pada saat prates. Kondisi berbeda terlihat dari skor resiliensi dari pascates ke sesi tindak lanjut, dimana pada subjek 1 (DM) mengalami peningkatan namun pada subjek 2 (SSM) mengalami sedikit penurunan meskipun skor resiliensi pada sesi tindak lanjut masih lebih tinggi daripada sesi prates.

Tabel 5.

Deskripsi data kelompok eksperimen

Kelompok eksperimen	Klasifikasi		
	Prates	Pascates	Tindak lanjut
Min	35	39	37
Maks	37	48	50
Mean	36	43.50	43.50
SD	1.414	6.364	9.192

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ada perbedaan antara nilai *mean* saat prates, pascates, dan tindak lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor resiliensi pada saat prates, pascates, dan tindak lanjut. Kondisi ini juga berarti bahwa terapi kebermaknaan hidup berhasil dalam meningkatkan resiliensi pada odapus.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kebermaknaan hidup dalam meningkatkan resiliensi pada odapus (orang dengan lupus), serta efek keberlanjutan (tindak lanjut) setelah terapi kebermaknaan hidup selesai diberikan selama periode tertentu. Berdasarkan skala CD-RISC (skala resiliensi) dengan 10 aitem pada masing-masing subjek penelitian saat prates, pascates, dan tindak lanjut

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor resiliensi pada odapus sebelum dan sesudah diberikan terapi kebermaknaan hidup.

Kondisi ini terlihat dari perbedaan skor resiliensi pada saat prates dengan pascates maupun prates dengan tindak lanjut. Selain itu, hasil dari uji *mean* yang sudah dilakukan juga menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai *mean* antara prates dengan pascates dan prates dengan tindak lanjut.

Nilai *mean* prates yaitu 36 dan mengalami peningkatan *mean* pada saat pascates dan tindak lanjut yaitu 43,50. Kondisi ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan resiliensi pada kelompok eksperimen dari prates ke pascates kemudian pada saat tindak lanjut 14 hari setelah diberikan terapi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi kebermaknaan hidup dapat meningkatkan resiliensi pada odapus. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Wong (2010) dan Anindita (2014), Keefektifan kebermaknaan hidup ini bisa ditunjukkan melalui bentuk terapi atau pelatihan.

Terapi atau pelatihan kebermaknaan hidup juga terlihat mampu untuk menangani kasus psikologis yang lain misalnya mampu mengurangi rasa ketidakberdayaan (Julom & Guzman, 2013), menurunkan kesepian (Hestiwana, 2014), meningkatkan harapan hidup (Mohammadi dkk, 2014), meningkatkan *self esteem* (Primadani, 2015), dan mengurangi depresi (Novita, 2016).

Adanya peningkatan resiliensi pada subjek penelitian sebelum dan sesudah terapi tidak lepas dari pengaruh berbagai sesi di dalam terapi kebermaknaan hidup. Di dalam terapi terlihat subjek penelitian mengalami berbagai macam tekanan di dalam kehidupannya sehingga menyebabkan beberapa permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis ini dapat dilihat gejala emosional, kognitif, motivasional, perilaku dan somatik yang muncul pada odapus (Prasetyo & Kustanti, 2014).

Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa odapus mengalami bentuk permasalahan psikologis yang lain seperti depresi dan kecemasan yang tinggi (Beckerman, Auerbach, & Blanco, 2011) dan tingkat stress yang tinggi (Setyoningrum, 2015). Semua keadaan ini dapat terjadi karena saat ini para odapus termasuk subjek penelitian kurang mampu mengenali dirinya sendiri dengan baik.

Oleh sebab itu, di dalam penelitian subjek penelitian diajak untuk mengenali dan memahami kembali dirinya sendiri melalui sesi pemahaman diri. Sesi pemahaman diri ini membuat subjek penelitian tidak hanya fokus pada kekurangannya, namun juga bisa membuat mereka menemukan dan menyadari kelebihan yang dimiliki. Selain itu, dari sesi ini juga subjek penelitian menjadi semakin mengetahui cara-cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan kelebihan dan mengurangi kekurangan yang dimilikinya.

Pada sesi pemahaman diri juga terlihat bahwa subjek penelitian didorong untuk mengetahui tentang konsep diri (*self concept*) yang sebenarnya. Hal ini sangat penting dilakukan karena konsep diri mampu mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Feizabadi, dkk, 2015), dimana seseorang akan bersikap atau bertindak sesuai dengan apa yang dipikirkan tentang dirinya.

Di dalam terapi kebermaknaan hidup, subjek penelitian diajarkan untuk melakukan sesi tindakan positif dan pengakraban hubungan. Hal ini diketahui bahwa subjek penelitian masih sering merasakan dirinya sebagai beban di dalam keluarganya (Wahyuningsih & Surjaningrum 2013) sehingga merasa tidak bermanfaat atau tidak berguna (Prasetyo & Kustanti, 2014).

Sesi ini mendorong subjek penelitian untuk dapat melakukan kegiatan positif yang bisa dilakukan untuk orang lain, dimana hal tersebut akan menimbulkan perasaan bahagia dan bermanfaat bagi subjek penelitian. Selain itu, kondisi tersebut juga membuat subjek penelitian mampu menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan sesuatu yang sangat penting dimiliki seseorang termasuk odapus. Hal ini karena dukungan sosial memiliki dampak yang positif bagi kesehatan psikologis seperti mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang (Laudet, Morgen, & White, 2006) dan kepuasan hidup seseorang (Khan, 2015). Odapus akan menjadi lebih bersemangat dan merasa lebih bahagia ketika mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang ada disekitarnya.

Hasil dari sesi tindakan positif dan pengakraban hubungan ditunjukkan dengan subjek DM yang menjadi lebih akrab dan mampu membangun komunikasi yang efektif dengan suami dan anak-anaknya. Situasi tersebut juga ditunjukkan oleh subjek SSM yang mulai mampu menciptakan hubungan yang positif dengan teman-temannya dan ibunya.

Di dalam terapi ini subjek penelitian juga diajarkan untuk menemukan catur nilai yang dimilikinya seperti nilai kreatif/berkarya, nilai penghayatan, nilai bersikap, (Frankl, 2003) dan nilai harapan (Bastaman, 2007). Catur nilai merupakan sesuatu yang penting untuk diketahui dimana hal tersebut dapat membuat kedua subjek penelitian mampu menemukan sumber makna hidupnya. Makna hidup merupakan hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberi nilai khusus bagi seseorang sehingga hal tersebut dapat dijadikan tujuan dalam kehidupan seseorang (Bastaman, 2007).

Dalam proses terapi, masing-masing subjek penelitian mulai belajar untuk menemukan dan merefleksikan catur nilai yang dimilikinya. Situasi ini membuat kedua subjek penelitian menjadi dapat berpikir lebih positif dengan mampu mengambil hikmah atas setiap penderitaan yang dialaminya, lebih pasrah dan yakin tentang pertolongan Tuhan sehingga menciptakan perasaan yang menjadi lebih nyaman.

Selain itu subjek penelitian juga merasa dirinya menjadi lebih berharga karena mampu melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, serta mampu menciptakan keyakinan baru untuk dapat berjuang menghadapi kehidupannya dan mencapai cita-cita yang diinginkan.

Sesi selanjutnya adalah sesi berdoa. Doa diketahui memiliki pengaruh yang positif bagi kesehatan mental seseorang. Hal ini ditunjukkan dengan pengaruh doa yang mampu membuat kondisi psikologis seseorang menjadi lebih baik (Amirfakhraei & Alinaghizadeh, 2012) dan memiliki efek yang positif terhadap fungsi tubuh seseorang (Samadi & Rahmani, 2015). Hal ini sebagaimana yang telah dijelaskan oleh subjek penelitian. Kedua subjek penelitian menyatakan bahwa saat ini kondisinya menjadi lebih tenang dan nyaman ketika mampu berdoa dengan khusuk kepada Tuhan.

Keadaan yang dialami subjek penelitian dalam proses ini juga telah menciptakan semangat dan harapan baru bagi masing-masing subjek penelitian untuk bisa bertahan dan berjuang menghadapi kehidupannya, dimana hal tersebut sangat dibutuhkan untuk meningkatkan resiliensi (Karatat dan Cakar, 2011).

Resiliensi yang tinggi diketahui akan membuat seseorang memiliki emosi positif di dalam dirinya seperti semangat atau hasrat menjalani kehidupan dengan baik, kegembiraan, dan kebahagiaan (Tugade & Fredrickson, 2004). Selain itu, resiliensi yang tinggi juga menunjukkan bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik (Wells,

2010), kecerdasan emosional yang baik (Setyowati, 2010), dan mampu menjaga immunitas tubuh dengan lebih baik (Tung, dkk, 2014). Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Schure, dkk (2013) yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang.

Melalui terapi kebermaknaan hidup yang sudah didapatkan oleh subjek penelitian, diharapkan mereka juga dapat memiliki kemampuan bertahan dan berjuang untuk menghadapi kehidupan ini (resiliensi) sehingga mampu untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna daripada sebelumnya.

Di dalam penelitian ini juga terlihat bahwa subjek I yaitu DM mengalami peningkatan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek II yaitu SSM. Kondisi ini dapat terjadi karena DM yang tampak terlihat lebih dominan dan aktif dalam proses terapi dibandingkan subjek II. Hal ini membuat terapi kebermaknaan hidup terlihat berjalan kurang kondusif ketika dilakukan secara berkelompok sehingga akan lebih efektif jika dilakukan dalam bentuk individual.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi kebermaknaan hidup efektif dalam meningkatkan resiliensi pada odapus.

Subjek penelitian diharapkan dapat memanfaatkan pengetahuan dan ilmu yang telah didapatkan dari proses terapi dengan maksimal, sehingga lebih mampu untuk menemukan solusi yang adaptif dari setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, subjek juga didorong untuk dapat membangun kehidupan yang lebih bermakna dari sebelumnya sesuai dengan yang diinginkannya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan jumlah subjek penelitian agar dapat lebih bisa mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas terapi. Misalnya dengan membentuk kelompok kontrol sebagai pembanding dari kelompok eksperimen yang bertujuan untuk melihat efektivitas dari terapi yang telah diberikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa menjadi data awal mengenai kondisi psikologis odapus jika peneliti selanjutnya ingin membahas tema yang sama.

Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan terapi kebermaknaan hidup dalam bentuk terapi individu. Hal ini dapat dilakukan jika ada peserta terapi yang memiliki karakteristik kepribadian yang terlalu dominan sehingga membuat jalannya proses terapi tampak kurang maksimal. Hal ini pada akhirnya juga mengganggu efektivitas hasil terapi yang dapat diberikan pada peserta terapi yang lain.

REFERENCES

- Amirfakhraei, A., & Alinaghizadeh. A. (2012). The impact of praying and fasting on the mental health of students attending the Bandar Abbas Branch of Islamic Azad University in Iran in 2012. *Life Science Journal: 9(3)*
- Anindita., A., R. (2014). Efektivitas pelatihan kebermaknaan hidup terhadap peningkatan resiliensi pada residen rehabilitasi narkoba di balai besar rehabilitasi BNN Bogor. *Skripsi*. Program Studi Psikologi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
- Bastaman, HD. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Beckerman., N., L., Auerbach., C., dan Blanco., I. (2011). Psychosocial dimensions of SLE: Implications for the health care team. *Journal of Multidisciplinary Healthcare* 2011:4 63–72
- Bogar., C., B., dan Kilacky., D., H. (2006). Resiliency determinants and resiliency process among female adult survivor of childhood sexual abuse. *American counseling association* 84, 318-327
- Butler L., Morland L., dan Leskin, G. (2007). *Psychological résilience in the face of terrorism*. In B. Bongar, L. Brown, L. Beutler, J. Breckenridge, & P. Zimbardo (Eds.), *Psychology of terrorism*. Oxford University Press, NY, 400-17
- Connor dan Davidson. (2003). Development of The New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety. Vol 18 : 76-83*
- Cristina., M., J., S., dkk. (2012). Meaning in life and subjective well being: Is a satisfying life meaningful. *Journal of Arts, Science & Commerce E-Issn 2229-4686*
- Eley., D., S., Robert., C., C. Walters., L., Laurence., C., Synott., R., dan Wilkinson., D. (2013). *The Relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications for enhancing well being. Eley et al. (2013), Peer J., Doi 10.7717/peerj.216*
- Faria., D., A., P., dkk. (2015). Resilience and Treatment Adhesion in Patients with Systemic Lupus Erythematosus. *Journal of rheumatology and clinical immunology Vol 3 No. 1*
- Feizabadi., A., dkk. (2015). Relationship between Mental Health and Physical Self-Concept among the Female Body Building Coaches in Tehran Clubs. *Indian Journal Of Natural Sciences Vol.6*
- Frankl., V., E. (2003). *Logoterapi: Terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensi. Kreasi Wacana: Yogyakarta.*
- Hestiwana., D. (2014). *Pengaruh terapi kebermaknaan hidup untuk menurunkan perasaan kesepian (loneliness) pada lansia. Tesis, Program Magister Profesi Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*
- Julom., A., M., & Guzman., R., D. (2013). The effectiveness of logotherapy program in alleviating the sense of meaninglessness of paralyzed in-patients. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 13, 3, 357-371*
- Karatas., Z., dan Cakar., F., S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies Vol. 4, No. 4; November*
- Khairiyah., U. (2013). *Pengaruh terapi dzikir untuk meningkatkan resiliensi pada pasien low back pain. Tesis, Program Magister Profesi Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*
- Khan., M., A. (2015). Impact of Social Support on Life Satisfaction among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology Volume 2, Issue 2.*
- King., A., L., Hicks., J., A., Krrull., J., L., dan Gaiso., A., K., D. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2006, Vol. 90, No. 1, 179–196
- Kleftaras., G., dan Psarra., E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Journal of Psychology* 2012. Vol.3, No.4, 337-345

- Komalig., dkk. (2004). Faktor lingkungan yang dapat meningkatkan resiko penyakit lupus eritematosus sistematik. *Jurnal Ekologi Kesehatan Vol. 7 No. 2, Agustus 2008: 747-757*
- Krisnayana. I., N., Antari., N., N., M., dan Dantes., N. (2014). Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas xi ipa 1 sma negeri 3 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1*
- Lahey, B.B. (2009). *Psychology: An Introduction (10th Edition)*. Chicago: McGraw Hill
- Laudet., A., B., Morgen., K., & White., W., L. (2006). The role of social supports, spirituality, religiousness, life meaning and affiliation with 12-step fellowships in quality of life satisfaction among individuals in recovery from alcohol and drug problems. *Journal of substance abuse treatment; 24(1-2): 33-73*
- Listiyandini., A., R. (2013). Intervensi kelompok untuk mengembangkan resiliensi pada perempuan penyintas trafiking. *Jurnal psikogenesis No.1 Vol.2 Desember*
- Media Indonesia. (2016). Diagnosis Penyakit Lupus Kian Terlambat. Diakses pada tanggal 1 Juni 2016 di <http://www.mediaindonesia.com/news/read/46375/diagnosis-penyakit-lupus-kerap-terlambat/2016-05-20>
- Michel., R., D., dkk. (2014). Metode dongeng untuk meningkatkan resiliensi pada anak pasca bencana. *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Brawijaya*.
- Mohammadi., F., Fard., F., D., & Heidari., H. (2014). Effectiveness of logo therapy in hope of life in the women depression. *Journal of procedia Social and Behavioral Sciences 159, 643 – 646*
- Octarina., M. (2012). Efektivitas Pelatihan Koping Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi. *Tesis, Program Magister Profesi Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*
- Ong., A., D., Bergeman., C., S., Bisconti., T., L., dan Wallace., K., A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 91, No. 4, 730 –749*
- Park., W., dan Kim., H., S. (2014). The differences of resilience between korean and westerner: Concept analysis. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology Vol.6, No.4, 99-112*
- Prasetyo., A., R., dan Kustanti., E., R. (2014). Bertahan dengan lupus: Gambaran resiliensi pada odapus. *Jurnal Psikologi Undip Vol.13 No.2 Oktober 2014, 139-148*
- Primadani., H., A. (2015). Pengaruh terapi kebermaknaan hidup terhadap perubahan self esteem narapidana lembaga pemasyarakatan narkoba. *Tesis, Program Magister Profesi Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*
- Reivich, K dan Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books
- Republika. (2013). Penyakit Lupus Di Indonesia Meningkat. Diakses tanggal 15 juni 2015 di http://www.republika.co.id/berita/gaya_hidup/infosehat/13/05/23/mn7mhx-penyakit-lupus-di-indonesia-meningkat
- Samadi., M., & Rahmani., F. (2015). The effects of praying in mental health from islam perspective. *Journal science Vol(4), No (4), April, 392-398 ISSN: 2306-7276*
- Schali., J., dkk. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items connor-davidson resilience scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *Journal Plus One. 7(6): e39879 2012*

- Schure., M., B., Odden., M., dan Turner., R., G. (2013). The association of resilience with mental and physical health among older american indians: the native elder care study. *Journal volume 20, number 2.*
- Setyarini., R. & Atamimi., N. (2011). Self esteem dan makna hidup pada pensiunan pegawai negeri sipil (PNS). *Jurnal Psikologi Volume 38, No. 2, Desember, 176-184*
- Setyoningrum. (2015). Terapi kognitif berbasis kesadaran penuh (mindfulness) untuk mengurangi tingkat stress pada orang dengan penyakit lupus (odapus). *Tesis. Program Magister Profesi Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*
- Setyowati., A., Hartati., S., & Sawitri., D., R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. Diakses pada tanggal 30 Juli 2015 di core.ac.uk/download/pdf/11717952.pdf
- Sharma., S., K., Pragyendu, dan Gangmei., M. (2015). A study of meaning in life, social well being and resilience among indigenous people. *Indian journal of applied research volume : 5 issue: 12 december*
- Tempo. (2015). Penderita Lupus di Yogyakarta Capai 2.000 Orang. Diakses pada tanggal 1 Juni 2016 di <https://m.tempo.co/read/news/2015/03/11/060649100/penderita-lupus-di-yogyakarta-capai-2-000-orang>
- Tugade, M. M dan Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86. 320-333*
- Tung., K., S., Ning., W., W., Kris., dan Alexander., L., T., Y. (2014). Effect of resilience on self-perceived stress and experiences on stress symptoms a surveillance report. *Universal Journal of Public Health 2(2): 64-72*
- Wahyuningsih., A. & Surjaningrum., E., R. (2013). Kesejahteraan psikologis pada orang dengan lupus (odapus) wanita usia dewasa awal berstatus menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 2 No.01, Februari*
- Wallace., D., J. *The lupus book (Edisi terjemahan)*. Yogyakarta: B-First
- Wang., L., dkk (2010). Psychometric properties of the 10-item connor-davidson resilience scale in chinese earthquake victims. *Journal Psychiatry Clin Neuroscience Oct; 64(5):499-504*
- Wells., M. (2010). Resilience in older adults living in rural, suburban, and urban areas. *Journal Of Rural Nursing And Health Care Vo. 10 No. 2*
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40(2), 85–93*