

**BAHASA INDONESIA DAN RESILIENSI PSIKOLOGIS: PERAN BAHASA
MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL INDIVIDU DALAM MENGHADAPI
TANTANGAN HIDUP**

**ALGHIFARI ICHSANO, ANISA MAYANGSARI, NAJLA NAYLA, RAFAELA
CHRISTCANTI, SYAFFA FATHIMATUZ ZAHRA, MOCHAMAD WHILKY
RIZKYANFI**

Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia
e-mail: alghifariichsano25@upi.edu

ABSTRAK

Artikel ini membahas peran bahasa Indonesia dalam meningkatkan ketahanan mental individu dalam menghadapi tantangan hidup. Latar belakang masalahnya mencakup pentingnya bahasa Indonesia dalam membantu individu melihat sisi positif dari masalah, meredakan kecemasan, dan membangkitkan semangat untuk menghadapi tantangan. Fokus masalahnya adalah mengeksplorasi bagaimana bahasa Indonesia mempengaruhi persepsi diri, pola pikir, dan respon terhadap stres dan tekanan, serta bagaimana bahasa tersebut dapat digunakan sebagai alat untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, dan strategi untuk meningkatkan resiliensi. Artikel ini menggunakan metode penelitian Studi literatur kualitatif. Temuan dari artikel ini mencakup analisis hubungan bahasa Indonesia dengan resiliensi yang mempengaruhi ketahanan mental remaja dalam menghadapi tantangan hidup. Beberapa poin temuan meliputi fungsi bahasa sebagai alat komunikasi, mencerminkan citra pikiran, dan kepribadian, serta peran bahasa menjembatani resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Simpulan dari artikel ini menegaskan bahwa bahasa Indonesia memainkan peran penting dalam membangun ketahanan mental individu, serta pentingnya meningkatkan pemahaman tentang peran bahasa dalam membangun ketahanan mental individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat.

Kata Kunci: Resiliensi, Bahasa, Ketahanan Mental

ABSTRACT

This article discusses the role of Indonesian in enhancing individuals' mental resilience in facing life's challenges. The background of the problem includes the importance of Indonesian in helping individuals see the positive side of problems, relieve anxiety, and generate enthusiasm to face challenges. The focus of the problem is to explore how Indonesian language influences self-perception, mindset, and response to stress and pressure, and how it can be used as a tool to communicate thoughts, feelings, and strategies to increase resilience. This article utilizes the qualitative literature study method. The findings of this article include an analysis of the relationship between Indonesian language and resilience that affects adolescents' mental resilience in facing life's challenges. Some of the finding points include the function of language as a communication tool, reflecting the image of the mind, and personality, as well as the role of language in bridging resilience in facing life's challenges. The conclusion of this article confirms that Indonesian plays an important role in building individual mental resilience, as well as the importance of bahasa Indonesia secara aktif dan pasif mampu mengungkapkan pemahaman dan keterampilannya secara konsisten, sistematis, logis, dan langsung. increasing understanding of the role of language in building individual mental resilience to improve people's psychological well-being.

Keywords: Resilience, Language, Mental Resilience

PENDAHULUAN

Bahasa Indonesia memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari sebagai alat komunikasi terpenting bagi masyarakat Indonesia. (Afidah, Liswati, & Rizkylanfi 2022) menekankan bahwa bahasa Indonesia berfungsi sebagai pendorong untuk pertumbuhan sastra dan bahasa Indonesia, serta sebagai media untuk menyebarkan ide-ide yang mendukung pembangunan Indonesia atau untuk mengungkapkan pikiran, sikap, dan nilai-nilai yang terkait dengan bingkai keindonesiaan. Mereka mengklaim bahwa orang yang berbahasa Indonesia baik secara aktif maupun pasif dapat mengungkapkan pemahaman dan keterampilan mereka secara sistematis, logis, dan langsung. Dengan kemampuan ini, individu dapat mengorganisasikan karakter dalam kaitannya dengan kemungkinan-kemungkinan pemikiran, perasaan, dan keinginannya, yang kemudian diekspresikan melalui berbagai bentuk tindakan positif. Akan tetapi, kekuatan bahasa tidak hanya terbatas pada kemampuannya menyampaikan pesan dan informasi, namun juga mempunyai dampak yang signifikan terhadap aspek psikologis seseorang. Dalam konteks ini, konsep ketahanan psikologis menjadi semakin penting mengingat semakin kompleks dan beragamnya tantangan hidup yang dihadapi individu di zaman modern. Perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang pesat menghadapkan masyarakat, termasuk Indonesia, dengan berbagai tantangan baru. Krisis ekonomi, perubahan iklim, konflik sosial, dan pandemi global merupakan situasi yang dapat membahayakan kesehatan psikologis seseorang. Namun, tidak semua orang merespons tantangan ini dengan cara yang sama. Meskipun sebagian orang mampu bertahan dan tumbuh melalui pengalaman ini, sebagian lainnya mungkin merasa terjebak oleh tekanan dan tantangan.

Untuk memahami fenomena tersebut, banyak penelitian telah dilakukan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan psikologis seseorang. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah peran bahasa dalam membentuk dan meningkatkan ketahanan psikologis seseorang. Menurut Fuster (2014), individu yang memiliki resiliensi melihat kesulitan sebagai tantangan, bukan ancaman. Hal ini menunjukkan bahwa cara seseorang menggunakan bahasa untuk mengekspresikan diri dan menafsirkan situasi dapat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi kesulitan. DeMichelis & Ferrari (2016) juga menyatakan bahwa resiliensi atau ketahanan mengacu pada kemampuan untuk bertahan atau pulih dari stress dan kesulitan, dan membuat individu lebih kuat sebagai hasilnya. Ini semakin menegaskan bahwa ketahanan psikologis erat kaitannya dengan bagaimana seseorang menggunakan bahasa untuk mengelola pengalaman stres dan kesulitan.

Pengertian resiliensi menurut Winder (2006, hlm. 8) adalah kemampuan individu untuk pulih dari keterpurukan dan menghadapi tantangan baru. Ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan dan beradaptasi dengan situasi yang menantang. Herrman (2011) menambahkan bahwa resiliensi mencakup adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau memulihkan kesehatan mental meskipun menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, ketahanan psikologis menjadi elemen penting dalam membangun resiliensi yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Resiliensi merupakan salah satu upaya dalam membantu seorang individu untuk bangkit kembali dari situasi sulitnya ke kondisi psikologis yang lebih baik. Resiliensi bisa disampaikan dengan menggunakan bahasa sebagai alat utama untuk mengkomunikasikan pikiran, perasaan, serta memiliki pengaruh besar untuk membentuk persepsi diri, pola pikir, dan mengatur respon terhadap stress dan tekanan. Mulyasa (2011:3) menyatakan bahwa bahasa adalah alat komunikasi dan mencerminkan kepribadian individu. Dengan kata lain, karakter seseorang dapat dilihat melalui bahasanya. Oleh sebab itu, bahasa Indonesia memiliki peran penting dalam membangun ketahanan mental masyarakat Indonesia. Namun, terlepas dari pentingnya bahasa dalam konteks ini, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengobservasi hubungan antara bahasa Indonesia dengan ketahanan psikologis.

Dengan demikian, perlu ada penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana bahasa Indonesia dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan ketahanan psikologis masyarakat Indonesia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Artikel ini diteliti menggunakan metode kajian studi literatur kualitatif. Penelitian ini melibatkan pencarian referensi teori dari berbagai sumber yang relevan dengan topik yang diangkat serta mencari keterkaitan antara sumber-sumber tersebut. Studi literatur merupakan metode penelitian yang menggunakan referensi atau rujukan yang disusun secara ilmiah, mencakup pengumpulan bahan sumber yang berkaitan dengan tujuan penelitian melalui pengumpulan data pustaka, serta integrasi dan penyajian informasi (dalam Danandjadja, 2014). Informasi dikumpulkan dari berbagai sumber seperti dokumen, buku, artikel, majalah, berita, dan lain-lain.

Menurut Creswell, John. W. (dalam Habsy, et al., 2023), studi literatur bersumber dari ringkasan tertulis mencakup artikel, buku, dan dokumen lain yang berisikan berbagai teori dan informasi baik masa lalu dan masa kini diorganisasikan berdasarkan topik dan dokumen yang diperlukan. Metode penelitian studi literatur bertujuan mengumpulkan sumber data terkait topik penelitian. Data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif untuk mendeskripsikan fakta-fakta yang telah dikumpulkan. Fakta-fakta yang telah dideskripsikan kemudian dipahami dan diperjelas sesuai topik terkait (Habsy, et al., 2023). Tidak hanya diuraikan dan dideskripsikan tetapi, pemahaman dan kejelasan terhadap hasil analisis akan menemukan keterkaitan antara sumber-sumber tersebut.

Studi literatur memiliki tujuan mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, hasil identifikasi tersebut akan menghasilkan informasi yang relevan terkait masalah penelitian. Kemudian mengkaji dasar-dasar teori yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti serta menguraikan aspek teoritis dan empiris terkait faktor, indikator, variabel, dan parameter penelitian. Selain itu, studi literatur bertujuan memperluas pemahaman dan pengetahuan peneliti dengan meninjau kembali literatur penelitian sebelumnya yang sesuai topik penelitian. Hasil peninjauan tersebut dapat mengumpulkan berbagai informasi terkait aspek-aspek yang telah diteliti untuk menghindari duplikasi penelitian (Habsy, et al., 2023). Dengan metode penelitian studi literatur kualitatif, peneliti dapat lebih memahami permasalahan terhadap topik penelitian secara mendasar dan ilmiah melalui hasil keterkaitan dari pengumpulan pustaka yang dibaca, dideskripsikan, dianalisis, kemudian mengelola sumber bahan penelitian hingga menemukan keterkaitan yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data dari 18 artikel penelitian, penulis meringkas kategori analisa Hubungan bahasa Indonesia dengan Resiliensi yang Mempengaruhi Ketahanan Mental Individu dalam Menghadapi Tantangan Hidup.

Hasil

Tabel 1. Hasil analisis artikel penelitian

Kode	Judul Artikel dan Penulis	Jurnal	Hasil Penelitian
------	---------------------------	--------	------------------

A1	Bahasa sebagai Simbol Peradaban Kehidupan Manusia dalam Berkomunikasi dan Bersosialisasi (Gatut Setiadi, 2024)	Asmaraloka: Jurnal Bidang Pendidikan, Linguistik, dan Sastra Indonesia	Pada Jurnal ini membahas pentingnya keberadaan bahasa yang sangat esensial bagi manusia. Bahasa digunakan untuk menunjukkan identitas dan kreativitas manusia, serta sebagai alat untuk berinteraksi dan mengekspresikan imajinasi. Jurnal ini juga membahas perkembangan bahasa yang selalu mengikuti perkembangan kehidupan manusia, termasuk perubahan dalam ejaan dan penulisan.
A2	Peranan Bahasa Indonesia dalam Pembangunan Karakter Generasi Muda Bangsa (Murdiati, 2020)	Educatif: Journal of Education Research	Membahas pentingnya pendidikan karakter dalam konteks krisis multidimensi yang dialami negara, dan membahas Bahasa Indonesia yang berperan dalam pembentukan karakter, kecerdasan, dan kepribadian yang baik
A3	Peran Bahasa dalam Penerapan Ilmu Pengetahuan (Revita, Marsidin dan Sulastri, 2023)	Journal on Education	Jurnal ini berfokus pada hasil penelitian tentang bahasa, termasuk karakteristik, ciri, dan fungsi bahasa dalam kehidupan manusia. Menggunakan teori-teori dari para ahli bahasa untuk menjelaskan sifat dasar bahasa.
A4	Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar (Afidah, Syihabuddin, Liswati, Rizkyanfi, 2022)	Jurnal Cakrawala Pendas	Membahas, Bahasa Indonesia yang memainkan peran penting dalam mengembangkan dan memperkuat karakter siswa, dan pembelajaran bahasa Indonesia dapat dijadikan sarana untuk menanamkan nilai-nilai karakter mulia pada diri peserta didik yang dapat dicapai melalui integrasi berbagai dimensi karakter. Penelitian ini mengacu pada kebijakan nasional seperti Peraturan Presiden No. 87 Tahun 2017 dan Peraturan Menteri No. 20 Tahun 2018 tentang penguatan pendidikan karakter.
A5	Pengembangan Bahan Ajar Membaca Pemahaman Berbasis Pendidikan Karakter di	Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar	Membahas Integrasi pendidikan karakter ke dalam materi pemahaman bacaan efektif dalam mempromosikan pengembangan karakter di kalangan

	Sekolah Dasar (Noermanzah, et al., 2020)		siswa sekolah dasar. Penggunaan metode R&D memastikan bahwa materi yang dikembangkan relevan dan efektif untuk tujuan pendidikan. Studi ini menemukan bahwa mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam bahan bacaan secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa.
A6	Bahasa sebagai Alat Komunikasi dalam Kehidupan Manusia (Mailani, Nuraeni, Syakila, Lazuardi, 2022)	Kampret Journal	Membahas pentingnya bahasa sebagai alat komunikasi yang efektif dalam menyampaikan pikiran, maksud, dan tujuan kepada orang lain.
A7	Bahasa Indonesia sebagai Alat Komunikasi dalam Kehidupan Sehari-hari (Maghfiroh, 2022)	Komunikologi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi	Menguraikan Indonesia sebagai negara yang kaya akan keberagaman, baik secara geografis maupun budaya, dan menyatakan pentingnya mempelajari penggunaan bahasa Indonesia dalam kehidupan sehari-hari.
A8	Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi (Mir'atannisa, Rusmana dan Budiman, 2019)	<i>Journal of Innovative Counseling</i>	Membahas definisi resiliensi sebagai kemampuan adaptasi positif yang melibatkan determinasi, daya tahan, adaptabilitas, dan kemampuan pemulihan setelah mengalami kesulitan. Studi ini juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, termasuk aspek individu, keluarga, dan dukungan dari lingkungan sosial.
A9	Intervensi Untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja (Supriyadi dan Kartini, 2022)	Jurnal Keperawatan	fokus pada intervensi konkret untuk meningkatkan resiliensi pada remaja, seperti manajemen stres, <i>mindfulness</i> , dan teknik relaksasi, dengan penekanan pada pentingnya dukungan baik dari dalam (seperti mindset positif) maupun dari luar (lingkungan sosial dan keluarga).
A10	Peran Resiliensi Sebagai Strategi Pencegahan Depresi, Kecemasan, dan Stres	Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia	menyoroti peran resiliensi sebagai strategi untuk mencegah depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa, menunjukkan bahwa resiliensi tinggi

	pada Mahasiswa (Ghony, Insiyah dan Khadijah, 2022)		dapat membantu mengurangi gejala-gejala psikologis negatif melalui mediasi terhadap distres psikologis dan trauma masa kecil. Selain itu, metode seperti mindfulness dan teknik relaksasi digunakan untuk meningkatkan resiliensi di lingkungan pendidikan.
A11	Membangun Resiliensi: Sebuah Upaya Promosi Kesehatan Mental dengan Kerentanan Depresi (Afifah, 2016)	Jurnal Bimbingan dan Konseling	Membahas Pentingnya membangun resiliensi sebagai upaya untuk menghadapi tantangan psikologis modern, khususnya dalam konteks pencegahan depresi, kemudian juga menyoroti faktor-faktor dari dalam dan luar yang berpengaruh pada resiliensi., serta menggarisbawahi dampak negatif depresi terhadap kesejahteraan individu.
A12	Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa (Salim dan Fakhurrozi, 2020)	Jurnal Psikologi	Membahas pentingnya efikasi diri akademik dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Efikasi diri akademik berperan signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik, mengatur emosi, dan meningkatkan ketangguhan. Dengan efikasi diri yang tinggi, mahasiswa lebih mampu mengatasi situasi stres, tugas sulit, dan mencapai performa akademik yang baik. Selain itu, jurnal ini juga menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam menanamkan keyakinan dan kemampuan untuk membangun resiliensi dan efikasi diri pada mahasiswa.
A13	Edukasi Kesehatan Jiwa dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Kota Pontianak (Florensa, Sari, Hidayah, Yousriatin dan Litaqia, 2023)	Jurnal Pengabdian Mandiri	Membahas pentingnya peningkatan resiliensi remaja melalui mekanisme koping yang efektif, dilakukan melalui kegiatan edukasi di beberapa SMP di Kota Pontianak. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa remaja mampu memahami dan mempraktekkan metode untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Resiliensi membantu remaja mengatasi kesulitan dan

			tantangan, serta beradaptasi secara positif. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa manajemen stres yang baik, seperti latihan nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan self-talk positif, dapat mengelola stres dan meningkatkan prestasi akademik serta kesejahteraan emosional.
A14	Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang (Wulandari dan Mawardah, 2023)	<i>Psyche Journal</i> 165	Membahas pentingnya penerimaan diri dalam meningkatkan resiliensi, terutama pada remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi, serta menyarankan remaja dengan resiliensi rendah untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri guna menghadapi kondisi yang dihadapi.
A15	Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Resiliensi dan Problem Solving Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu (Anggraini, Andriansyah dan Pracella, 2024)	Jurnal Psikologi, Filsafat dan Sainstek	Membahas pentingnya kesehatan mental sebagai fondasi utama dalam membangun resiliensi dan kemampuan problem solving pada siswa/i SMKN 3 Kota Bengkulu. Kesehatan mental yang baik berperan krusial dalam membantu siswa mengatasi stres, trauma, atau kesulitan lainnya dengan efektif. Hal ini tidak hanya memungkinkan mereka untuk pulih dengan cepat setelah mengalami tantangan, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menemukan solusi yang adaptif terhadap masalah yang dihadapi. Dengan demikian, memperkuat kesehatan mental di kalangan siswa tidak hanya mendukung perkembangan pribadi mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik di masa depan.
A16	Mindfulness dan Resiliensi terhadap Depresi Remaja	Seminar Nasional Penelitian	Menyoroti prevalensi depresi di kalangan siswa SMKN 39 Jakarta, dengan sejumlah responden

	(Widakdo, Naryati, Nuraenah, Balqis, Hidayatulloh, Adelia dan Mahmudah, 2023)		mengalami gejala depresi yang signifikan. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja sering mengalami persepsi diri yang negatif, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan minat pada kegiatan, perubahan berat badan yang signifikan, dan gangguan tidur. Faktor-faktor yang terkait dengan depresi meliputi ketidakpuasan terhadap penampilan, prestasi belajar yang buruk, dan interaksi sosial yang tidak menyenangkan dengan teman atau orangtua. Selain itu, pentingnya dukungan sistem, khususnya dari orangtua, dalam mendukung kesejahteraan remaja juga menjadi sorotan utama dalam penelitian ini. Temuan lainnya menunjukkan hubungan positif antara mindfulness dengan depresi, menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat mindfulness yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Meskipun demikian, tidak ada hubungan yang signifikan ditemukan antara tingkat resiliensi dan tingkat depresi di kalangan siswa ini. Hasil ini menyoroti pentingnya peran faktor psikologis seperti mindfulness dalam mengelola dan mengurangi risiko depresi pada remaja.
A17	Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 (Fakhriyani, 2021)	<i>International Conference on Islamic Studies</i>	Menekankan pentingnya resiliensi sebagai faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19. Resiliensi membantu individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tantangan, mengurangi stres, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam situasi yang tidak pasti dan menuntut ini.
A18	Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap	Jurnal Ilmiah Multidisiplin	Menyoroti pentingnya dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun dosen, terhadap resiliensi akademik

	resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat (Febriyola, Ikhsan dan Kosasih, 2023)		mahasiswa rantau. Dukungan sosial tersebut membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan mengatasi tantangan dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dosen memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial teman sebaya dalam membangun resiliensi akademik. Secara keseluruhan, dukungan sosial dari kedua pihak berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.
--	---	--	---

Pembahasan

Anda dapat menyampaikan pesan, gagasan, emosi, dan tujuan kepada orang lain dengan efektif melalui bahasa, yang juga memungkinkan terciptanya kerja sama antar manusia (Mailana, 2022). Komunikasi sangat dipengaruhi oleh penggunaan bahasa yang tepat dan benar. Kesalahan dalam penggunaan kata atau struktur kalimat saat menulis pesan atau berbicara dapat menyebabkan kesalahpahaman, terutama di Indonesia yang kaya akan ragam bahasa. Pemilihan kata-kata dan cara menyampaikan informasi melalui bahasa juga memegang peranan penting dalam menjelaskan dan menerapkan resiliensi sebagai cara untuk mencegah masalah kesehatan mental. Bahasa yang digunakan dalam situasi-situasi sulit dapat menjadi sumber kekuatan yang sangat besar bagi seseorang yang sedang mengalami kesulitan. Kata-kata penenang dan dukungan yang disampaikan dengan baik dapat membantu seseorang untuk melihat sisi positif dari situasi yang sulit, meredakan kecemasan, dan membangkitkan semangat untuk menghadapi tantangan. Selain itu, bahasa juga dapat membantu dalam mengkomunikasikan strategi dan teknik konkret yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensinya, seperti terapi mindfulness atau teknik pengaturan emosi. Dengan demikian, bahasa memainkan peranan penting dalam menjelaskan resiliensi sebagai cara untuk mencegah masalah kesehatan mental, serta membantu dalam memfasilitasi pemahaman dan penerapan konsep-konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan berbahasa merupakan ciri khas yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya. Kemampuan ini memungkinkan manusia untuk menyampaikan gagasan dan informasi dengan baik melalui bahasa. Bahasa memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Dalam konteks resiliensi, kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan bahasa yang efektif dapat membantu suatu individu dalam memahami dan menerima diri sendiri. Untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, manusia perlu menjalin interaksi dengan orang lain, dan bahasa menjadi alat utama untuk berkomunikasi, menjalin hubungan, dan mencapai tujuan bersama. Bahasa juga berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan pesan dan informasi kepada orang lain, yang dapat membantu individu dalam membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung. hal ini terkait dengan aspek resiliensi seperti reaching out dan empati, di mana kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain secara efektif dapat memperkuat dukungan sosial dan hubungan interpersonal. Dengan demikian, kemampuan berbahasa memungkinkan manusia untuk menjalani kehidupannya dengan lebih bermakna, baik secara individu maupun sosial.

Bahasa memungkinkan manusia untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan, dan mencapai tujuan bersama.

Kemudian bahasa juga dianggap sebagai alat untuk mengembangkan karakter dan kecerdasan. A2, A4, dan A5 secara khusus membahas peran bahasa Indonesia dalam pendidikan karakter. Ketiga jurnal ini membahas bagaimana bahasa dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai nilai moral dan etika pada generasi muda. A3 dan A6 menyoroti peran bahasa dalam aplikasi ilmiah dan komunikasi sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa bahasa memainkan peran penting yang tidak hanya dalam konteks pendidikan tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar jurnal menggunakan metode survei literatur untuk mengumpulkan data dan informasi yang relevan. Metode ini memberikan dasar yang kuat untuk analisis teoritis dan praktis tentang peran bahasa.

Dengan demikian, bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat dan membangun resiliensi psikologis individu. Saat dalam situasi sulit Bahasa Indonesia dapat menjadi sumber kekuatan untuk membantu individu melihat sisi positif dari masalah, meredakan kecemasan, dan membangkitkan semangat untuk menghadapi tantangan. Bahasa Indonesia juga membantu dalam mengkomunikasikan strategi untuk meningkatkan resiliensi, seperti terapi mindfulness, atau sebagai kata penenang yang ingin didengar oleh individu. Adapun kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan bahasa yang efektif dapat mendukung pemahaman dan penerapan konsep-konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari, serta membangun hubungan sosial yang baik.

Resiliensi merujuk kepada kemampuan seseorang untuk tetap tegar, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit, serta memperkuat karakteristik individu yang tangguh. Ini melibatkan kemampuan individu untuk menunjukkan keahlian dan ketahanan yang kuat dalam menghadapi tantangan, menerima perubahan dengan sikap positif, mengendalikan diri, serta keyakinan individu dalam mengatasi stres, emosi, dan kecemasan dari masalah yang dihadapi. Kemampuan ini membantu melindungi individu dari dampak negatif yang mungkin timbul akibat masalah yang dihadapi. Menurut Siebert (2005), resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi perubahan besar dan berkelanjutan dengan baik, menjaga kesehatan energi meskipun berada di bawah tekanan terus-menerus, dan mampu pulih dari kemunduran.

Resiliensi, sebuah konsep yang menjadi pusat perhatian dalam menjaga kualitas hidup individu serta harmoni dalam keluarga, telah menjadi tema yang semakin mendalam dalam berbagai penelitian akademis. Dalam analisis mendalam yang dipaparkan oleh Reivich dan Shatte (2018), resiliensi tidak sekadar dianggap sebagai alat untuk mengatasi rintangan, kegagalan, dan tantangan dalam kehidupan, melainkan juga sebagai fondasi yang memungkinkan individu untuk terus berkembang dan tumbuh bahkan dalam situasi yang paling sulit sekalipun. Di samping itu, resiliensi juga meliputi kemampuan individu untuk menemukan kebaikan dalam kehidupan, bahkan di tengah masa-masa yang penuh tekanan dan kesulitan.

Perspektif yang diberikan oleh Michael Ungar (seperti yang dikutip dalam Wahuni & Wulandari, 2021) memberikan sudut pandang yang lebih luas tentang arti sebenarnya dari resiliensi. Ungar menekankan bahwa resiliensi bukanlah sekadar respons terhadap tekanan atau tantangan, tetapi merupakan sebuah perjalanan pribadi yang melibatkan kemampuan individu untuk mengakses dan memanfaatkan sumber daya yang ada ketika mereka menghadapi kesulitan hidup. Sumber daya ini mencakup berbagai keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang individu peroleh dan kembangkan sesuai dengan konteks budaya dan lingkungan mereka.

Dengan demikian, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan ketahanan fisik atau mental semata, melainkan juga tentang pertumbuhan yang berkelanjutan dan adaptasi yang diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Pemahaman yang lebih luas tentang resiliensi menegaskan pentingnya memperhitungkan berbagai aspek psikologis, sosial, dan budaya dalam upaya mencapai kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Sementara itu, intervensi konkret seperti manajemen stres, *mindfulness*, dan teknik relaksasi dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi remaja. Terdapat pula pentingnya dukungan internal, seperti mindset positif, serta dukungan eksternal dari lingkungan sosial dan keluarga dalam membangun resiliensi. Melalui resiliensi yang tinggi, gejala-gejala psikologis negatif dapat dikurangi melalui mediasi terhadap distress psikologis dan trauma masa kecil dan dapat digunakan di lingkungan pendidikan. Secara keseluruhan, beberapa artikel diantaranya A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, dan A18 menegaskan pentingnya resiliensi sebagai strategi kunci dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam menghadapi situasi sulit seperti masa remaja dan masa studi di perguruan tinggi.

Artikel A1 hingga A7 menekankan peran bahasa sebagai alat utama komunikasi dan ekspresi identitas manusia. A1 menyoroti bahasa sebagai simbol peradaban dan alat interaksi yang esensial. A2 membahas bagaimana Bahasa Indonesia berperan dalam membangun karakter generasi muda, yang secara tidak langsung berkontribusi pada pengembangan resiliensi mereka. Bahasa, sebagai alat komunikasi, memainkan peran penting dalam membentuk pemikiran dan perilaku, yang merupakan komponen vital dari resiliensi. Artikel A4 menunjukkan bagaimana pembelajaran bahasa Indonesia di sekolah dasar dapat mengembangkan dan memperkuat karakter siswa, yang merupakan dasar bagi pengembangan resiliensi.

Di sisi lain, artikel A8 hingga A18 fokus pada resiliensi dan kesehatan mental, memberikan wawasan tentang bagaimana individu dapat mengembangkan kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kesulitan. Artikel A8 menekankan bahwa resiliensi melibatkan faktor-faktor individu, keluarga, dan dukungan sosial, yang semuanya dapat diperkuat melalui komunikasi yang efektif. A9 dan A10 menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam membangun resiliensi, yang bergantung pada kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dan menerima dukungan dari orang lain.

Hubungan antara bahasa dan resiliensi semakin jelas ketika melihat bagaimana komunikasi yang efektif dapat meningkatkan dukungan sosial dan pendidikan karakter. A12 menyoroti pentingnya efikasi diri akademik dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa, yang sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk memahami dan menyampaikan informasi secara efektif, kemudian A13 membahas edukasi kesehatan jiwa untuk meningkatkan resiliensi remaja, yang mencakup penggunaan bahasa dalam memberikan dukungan emosional dan mental.

Dalam menghadapi tantangan hidup, peran bahasa sebagai jembatan menuju resiliensi tidak dapat diremehkan. selain berfungsi sebagai alat komunikasi, bahasa juga memiliki peran sebagai medium ekspresi emosi, pengaturan stres, dan pembentukan identitas diri. Dengan bahasa, individu dapat menyampaikan pikiran, kebutuhan, dan perasaan mereka dengan jelas kepada orang lain. Hal ini memungkinkan terciptanya dukungan sosial yang vital dalam mengatasi kesulitan. Selanjutnya, terdapat salah satu fungsi ekspresif bahasa yang mendukung manusia untuk berani bercerita ketika berhadapan dengan suatu masalah, bagaimana bahasa sebagai alat manusia untuk mengungkapkan pikirannya, salah satunya melalui bercerita, sebagaimana bahasa untuk menyampaikan pesan, pikiran, perasaan, dan tujuan kepada orang lain serta memungkinkan terjadinya kerjasama antar manusia (Mailana, 2022). Dengan begitu manusia dapat membentuk karakteristik individu yang kuat yang mampu menunjukkan keterampilan dan daya tahan dalam menghadapi tantangan hidup serta menerima adanya perubahan dan dapat beradaptasi pada situasi yang menekan dan menentang melalui bercerita.

Konsep resiliensi, seperti yang dinyatakan dalam penelitian dari jurnal yang kita jadikan referensi, menyoroti pentingnya aspek-aspek seperti empati, regulasi emosi, dan optimisme dalam membantu individu bertahan dalam menghadapi tantangan hidup. Bahasa

juga memfasilitasi proses regulasi emosi dan optimisme. Hal ini membantu individu untuk mengelola stres dengan lebih baik dan memandang situasi secara lebih positif. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman masa lalu, dan beradaptasi dengan situasi baru, dan mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, peran bahasa sebagai jembatan menuju resiliensi tidak hanya memperkuat hubungan sosial, membangun keyakinan diri, dan mengelola emosi, tetapi juga membantu individu untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman hidup mereka. Dengan integrasi yang baik antara bahasa dan konsep resiliensi, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tangguh dan adaptif. Bahasa juga memainkan peran dalam membentuk identitas budaya dan memfasilitasi keterlibatan sosial. Dalam konteks resiliensi, memiliki identitas yang kuat dan keterlibatan dalam komunitas dapat memberikan dukungan dan rasa keterhubungan yang penting dalam menghadapi tantangan hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa bahasa memainkan peran penting dalam menjembatani resiliensi untuk meningkatkan ketahanan mental individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Secara keseluruhan, bahasa dan resiliensi saling terkait erat dalam konteks pembelajaran dan pengembangan karakter. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan dan membangun identitas serta dukungan sosial yang diperlukan untuk mengembangkan resiliensi. Melalui penggunaan bahasa yang efektif, individu dapat memperkuat hubungan sosial mereka, menerima dukungan yang dibutuhkan, dan mengembangkan kemampuan untuk bertahan dan pulih dari berbagai tantangan hidup. Artikel 1 hingga Artikel 18 secara kolektif menggambarkan bagaimana kedua aspek ini berkontribusi pada kesejahteraan dan keberhasilan individu dalam berbagai konteks.

KESIMPULAN

Bahasa Indonesia memainkan peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan mental individu, terutama dalam menghadapi tantangan hidup. Bahasa tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium ekspresi emosi, pengaturan stres, dan pembentukan identitas diri. Kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri dengan bahasa yang efektif dapat membantu individu dalam memahami dan menerima diri sendiri, serta membangun hubungan sosial yang kuat dan saling mendukung.

Peran bahasa Indonesia dalam membantu individu mengatasi kesulitan dan memperkuat resiliensi psikologis meliputi kemampuan bahasa untuk menyampaikan pesan-pesan positif, motivasi, dan dukungan sosial. Dalam situasi sulit, bahasa Indonesia dapat menjadi sumber kekuatan untuk membantu individu melihat sisi positif dari masalah, meredakan kecemasan, dan membangkitkan semangat untuk menghadapi tantangan. Selain itu, bahasa Indonesia juga membantu dalam mengkomunikasikan strategi untuk meningkatkan resiliensi, seperti terapi mindfulness, atau sebagai kata-kata penenang yang ingin didengar oleh individu.

Dengan demikian, pemahaman dan penerapan konsep-konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menggunakan bahasa. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman tentang peran bahasa dalam membangun ketahanan mental individu, serta mengembangkan kemampuan berbahasa yang efektif sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, N. N., Syihabuddin., Liswati, K. N., & Rizkyanfi, M. W. (2022). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1526-1536.
- Afifah, D. R. (2016). Membangun Resiliensi: Sebuah Upaya Promosi Kesehatan Mental Dengan Kerentanan Depresi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).

- Anggraini, F. B., Andriansyah, H., & Pracella, A. Y. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Resiliensi dan Problemsolving Remaja di Smk Negeri 3 Kota Bengkulu. *Jurnal Psikologi, Filsafat, dan Saintek*, 3(1), 33-40.
- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19. *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies*, 465-476.
- Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau UPI dari luar Jawa Barat. *Jurnal Arka Institute*. <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i7.907>
- Florensa, & at al. (2023). Edukasi Kesehatan Jiwa Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Kota Pontianak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(8), 1755-1760.
- Ghonyi, Z. A., Insiyah., & Khadijah, S. (2022). Peran Resiliensi Sebagai Strategi Pencegahan Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa: Kajian Literatur. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 93-101.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: Studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, M. I. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189-199.
- Maghfiroh, N. (2022). Bahasa Indonesia Sebagai Alat Komunikasi Masyarakat Dalam Kehidupan Sehari-hari. *Komunikologi : Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(2), 102-107.
- Mailani, O., & at al. (2022). Bahasa Sebagai Alat Komunikasi Dalam Kehidupan Manusia. *Kampret Journal*, 1(2), 1-10.
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.
- Murdiyati, S. (2020). Peranan Bahasa Indonesia dalam Membangun Karakter Generasi Muda Bangsa. *Journal of Education Research*, 2(3), 25-30.
- Noermanzah. (2019). Bahasa sebagai Alat Komunikasi, Citra Pikiran, dan Kepribadian. *Prosiding Seminar Nasional Bulan Bahasa*, 306-319.
- Revita, Y., Marsidin, S., Sulastrri. (2023). Peran Bahasa dalam Penerapan Ilmu Pengetahuan. *Journal on Education*, 5(2), 2981-2987.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187.
- Setiadi, G., (2024). Bahasa Sebagai Simbol Peradaban Kehidupan Manusia dalam Berkomunikasi dan Bersosialisasi. *Jurnal Bidang pendidikan, Linguistik, dan Sastra Indonesia*, 2(1), 1-24.
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 19-29.
- Widakdo, G., & at al. (2023). Mindfulness dan Resiliensi terhadap Depresi Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1-8.
- Wulandari, R. A., & Mawardah, M. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Palembang. *Psyche 165 Journal*, 16(1), 26-31.