Adaptasi dan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Pekerja

Sofiyah Nia Lestari[1]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Amanda Pasca Rini[2]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Eko April Ariyanto[3]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: sofiyahnial@gmail.com

Abstract

The importance of economic factors in a family encourages individuals to work hard to do everything necessary to fulfill some of their needs, one of which is to remain resilient to earn a living in the midst of bad air pollution in the capital city. This study aims to determine the relationship between adaptation and family support with resilience in workers in the city of Jakarta. This study uses a correlational quantitative approach, with purposive sampling technique, where sampling is based on predetermined criteria. The data collection method uses a resilience scale, adaptation scale, and family support scale. The subjects in this study amounted to 360 people who worked in the city of Jakarta. The data analysis used is multiple regression analysis techniques. Based on the results of the study, it shows that there is a significant relationship between adaptation and family support with resilience in workers in the city of Jakarta.

Keywords: *Adaptation; Family Support; Resillience*

Abstrak

Pentingnya faktor ekonomi dalam sebuah keluarga mendorong individu untuk bekerja keras melakukan segala cara yang diperlukan untuk memenuhi sebagian kebutuhan mereka, salah satunya untuk tetap tangguh mencari nafkah ditengah-tengah polusi udara yang buruk di ibu kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adaptasi dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada pekerja di kota Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling, dimana pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan. Metode pengumpulan data menggunakan skala resiliensi, skala adaptasi, dan skala dukungan keluarga. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 360 orang yang bekerja di kota Jakarta. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adaptasi dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada pekerja di kota Jakarta.

Kata kunci: Adaptasi; Dukungan Keluarga; Resiliensi

Copyright © 2025. Sofiyah Nia Lestari, Amanda Pasca Rini, Eko April Ariyanto. All Right Reserved
Submitted: 2024-07-30 | Revised: 2024-08-30 | Accepted: 2024-09-30 | Published: 2025-01-31

Pendahuluan

Saat ini Jakarta sedang ramai diperbincangkan karena adanya polusi udara yang buruk. Dilansir dari cnnindonesia.com, Jakarta menjadi salah satu kota paling tidak sehat di dunia pada pukul 09.00 WIB, Minggu (8/10). Berdasarkan situs IQAir untuk pemantauan kualitas udara, Jakarta diketahui memiliki indeks kualitas udara (*air quality index*/AQI) 161, yang masuk ke dalam kategori tidak sehat. *Particulated Matter* atau polutan halus dengan radius 2,5 mikrometer (PM 2.5) tidak boleh lebih dari rata-rata tahunan 5 mikrogram (μg) per meter kubik (m3) di suatu daerah, hal ini sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO). Namun, berdasarkan pengukuran IQAir terbaru pada tanggal 15 Agustus 2023, rata-rata polusi partikulat di udara Jakarta adalah 45,3 mikrogram (μg) per meter kubik (m3). Angka tersebut menjadi sembilan kali lebih tinggi dibanding batas aman yang telah ditetapkan oleh WHO (PM 2,5). Hal tersebut memperjelas bahwa kualitas udara tidak sehat untuk kelompok yang sensitif, yang bisa saja membuat munculnya penyakit pada pernafasan. Hal ini membuat pemerintah Jakarta menerapkan kebijakan WFH (*Work From Home),* dilansir dari berita kompas.id Pemprov DKI Jakarta mulai memberlakukan kebijakan WFH 50 persen pada Senin (21/8/2023).

Pentingnya faktor ekonomi dalam sebuah keluarga mendorong individu untuk bekerja keras melakukan segala cara yang diperlukan untuk memenuhi sebagian kebutuhan mereka, salah satunya untuk tetap tangguh mencari nafkah ditengah-tengah polusi udara yang buruk di ibu kota. Dengan polusi udara yang buruk, hal tersebut membuat para pekerja di Jakarta yang mau tidak mau untuk tetap menjalankan aktivitasnya dengan bertahan di kualitas udara yang buruk di Ibu kota dengan ancaman berbagai penyakit yang menyerang pernapasan, seperti ISPA. Dinas Kesehatan (Dinkes) DKI Jakarta telah melaporkan bahwa antara Januari dan Juni 2023, terdapat sekitar 638 ribu kasus infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) di Jakarta. Meskipun pemerintah Jakarta telah menerapkan WFH, tetapi tidak semua pekerja di Jakarta dapat melakukan WFH sehingga masih harus pergi ketempat kerja, berita yang dilansir dari kompas.com sejumlah pekerja menderita

masalah kesehatan karena mereka terpapar polusi setiap hari. Mulai dari sinusitis, bruntusan pada kulit dan wajah hingga batuk.

Penelitian yang dilakukan oleh (Bari et al., 2022) menemukan bahwa karyawan yang bekerja di luar ruangan dengan adanya polusi udara berisiko tinggi mengalami penurunan kesehatan yang secara signifikan dapat menurunkan kinerja mereka, sehingga berdampak pada kinerja organisasi. Dilansir dari berita prodiaohi.co.id tidak hanya pekerja yang berada diluar ruangan, namu pekerja yang berada didalam ruangan juga dapat terkena dampak dari polusi udara, Tingkat polutan di udara dalam ruangan meningkat jika udara luar ruangan tidak cukup disuplai untuk mengurangi emisi yang dipancarkan dari sumber daya di udara dalam ruangan dan untuk membawa polutan udara dalam ruangan ke luar rumah.

Kondisi yang telah diuraikan sebelumnya adalah salah satu kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh seseorang. Secara etimologis, resiliensi berasal dari kata "*resilience*" yang artinya kemampuan guna kembali ke keadaan semula (Aprilia, 2013). Resiliensi adalah konsep yang merujuk pada kekuatan emosional seseorang dan digunakan untuk menggambarkan seseorang yang menunjukan kemampuan dan keberanian dalam beradaptasi untuk menghadapi situasi kehidupan yang sulit (G. Wagnild & Young, 1990). Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dari situasi yang sulit dan menjadi karakteristik dengan kepribadian yang positif dan dapat meningkatkan kapasitas untuk beradaptasi serta kemampuan untuk menghadapi perasaan negatif yang ditimbukan oleh stres. Seseorang yang tinggal dikota dengan resiliensi yang rendah dalam diri mereka dengan situasi seperti di Jakarta maka dapat mengakibatkan seseorang tidak bisa menghadapi situasi yang menekan. Individu yang resilien bukan berarti individu tersebut terbebas dari tekanan. Seperti orang pada umumnya, seseorang yang resilien tetap dapat mengalami emosi seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan, kegelisahan, dan kemarahan saat dihadapkan pada situasi yang sulit. Hanya saja, orang yang resilien memiliki cara untuk memulihkan kondisi psikologis mereka dengan cepat dan kemudian beranjak dari keterpurukan (Hendriani, 2022).

Untuk mengetahui kenapa seseorang dapat bertahan dengan kondisi perkotaan dengan polusi udara yang buruk hal yang dapat dilakukan adalah mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Respon terhadap perubahan dan kerentanan dikenal sebagai adaptasi, semakin berhasil adaptasi yang dilakukan, semakin rendah tingkat kerentanan terhadap pendapatan (Aldi et al., 2021). Adaptasi adalah proses dimana individu menyesuaikan diri dengan

perubahan lingkungann serta bisa berpengaruh bagi kondisi tubuh baik dari psikis dan fisik (Muhliansyah et al., 2019). Adaptasi juga dapat didefinisikan sebagai perilaku yang memiliki perencanaan untuk mengantisipasi peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan (Muhliansyah, 2018).

Selain beradaptasi, para pekerja juga memerlukan adanya dukungan. Pada konteks keluarga, hal tersebut dapat diperoleh melalui anggota keluarga yang lain (Rosyidah et al., 2022). Ketika seorang individu berjuang dengan keluarganya, mereka akan lebih resilien dalam menghadapi tantangan (Maulinda & Purnamasari, 2020). Menurut Taylor dalam (Yusra, 2011) Dukungan keluarga merupakan bantuan yang didapatkan dari anggota keluarga lain dalam memberi rasa nyaman pada psikologis maupun fisik untuk mereka yang menghadapi keadaan sulit. (Dewi, 2018) menyatakan bahwa resiliensi seseorang bergantung pada kekuatan dukungan keluarga mereka, semakin kuat individu tersebut mendapatkan dukungan keluarga, semakin tangguh mereka. Dukungan keluarga adalah tahap yang terus berlanjut sepanjang hidup. Jenis dukungan yang didapatkan dari setiap tahap kehidupan pun berbeda-beda. Melalui bantuan keluarga, anggota keluarga dapat berfungsi dengan tingkat kecerdasan dan intelektualitas yang berbeda. Hal tersebut dapat memperbaiki kesehatan maupun adaptasi keluarga (Friedman et al., 2010).

Penelitian mengenai resiliensi, khususnya yang berkaitan dengan pekerja di Jakarta, akan lebih banyak dibahas dalam penelitian ini. Resiliensi dalam penelitian ini lebih spesifik berkaitan dengan resiliensi masyarakat, khususnya di kalangan pekerja di Jakarta. Sehingga menjadikan sebuah pemahaman bagaimana masyarakat kota menghadapi tantangan-tantangan di kota besar.

Metode

Desain penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adaptasi dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada pekerja di kota Jakarta. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang sedang bekerja di kota Jakarta. Pada penelitian ini menggunakan tiga skala. Skala pertama adalah skala resiliensi yang di adaptasi dari (Wagnild & Young, 1993) yang terdiri dari dua aspek dan lima indikator. Aspek pertama yaitu *personal competence* yang terdiri dari indikator *perseverance, self-reliant* dan *meaningfulness.* Aspek kedua adalah *acceptence of self and life acceptence of self and life* yang terdiri dari indikator *equanimity* dan *existential alineness.* Skala kedua adalah skala adaptasi yang di kembangkan oleh (Muhliansyah et al., 2019) yang terdiri dari

3 aspek dan 3 indikator. Aspek pertama adalah *intensity* dengan indikator beradaptasi dengan lingkungan, aspek kedua dalah *diversity* dengan indikator beradaptasi dengan keberagaman manusia, aspek ketiga adalah *clarity* dengan indikator mampu menerima adaptasi dilingkungannya. Skala ketiga adalah skala dukungan keluarga yang dikembangkan oleh (Friedman, 1998) yang terdiri dari empat aspek dan empat indikator. Aspek pertama yaitu dukungan informatif dengan indikator pemberian nasehat, ide atau informasi yang diberikan. Aspek kedua adalah dukungan dengan indikator dukungan simpatik, empati, cinta dan kepercayaan. Aspek yang ketiga adalahdukungan instrumental dengan indikator dukungan berupa fasilitas yang bersifat memudahkan. Aspek yang keempat adalah dukungan penilaian dengan indikator pemberian pujian, support. untuk memberikan gambaran bentuk hubungan dari variabel a*daptasi dan dukungan keluarga* dengan variabel resiliensi.

Teknik sampling yang diterapkan pada penelitian ini merupakan purposive sampling, dimana sampel penelitian ditetapkan sesuai karakteristik ataupun kriteria yang sudah ditetapkan peneliti (Azwar, 2017). Kriteria sampel dalam penelitian ini yakni masyarakat yang bekerja di Kota Jakarta. Jumlah pasrtisipan yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 360 sampel. maka teknik analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *Regresi berganda*.

Hasil

Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis dekriptif perhitungan mean hipotetik pada kategori variabel resiliensi, skor minimum skala sebanyak 25 dan skor maksimum sebanyak 175. Diketahui nilai *mean* yaitu 100 dan *std.Deviation* 25. Diketahui bahwa responden kategori rendah berada pada rentang nilai ≤75 berjumlah 3 dengan presentase 0,8%. Sedangkan pada responden kategori sedang berada pada rentang nilai 75-125 berjumlah 12 orang dengan presentase 3,3%. Pada responden kategori tinggi dengan rentang nilai ≥125 berjumlah 345 orang dengan presentasi 95,8%.

Tabel 1
Kategorisasi Skala Resiliensi

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Jumlah (n)	Presentase
Resiliensi	Rendah	≤75	3	0,8%
	Sedang	75-125	12	3,3%
	Tinggi	≥125	345	95.8%
	Total		360	100%

Berdasarkan hasil analisis dekriptif perhitungan mean hipotetik pada kategori variabel adaptasi, skor minimum skala sebanyak 15 serta skor maksimum sebanyak 75. Diketahui nilai *mean* yaitu 45 dan *std.Deviation* 10. Diketahui bahwa responden kategori rendah berada pada rentang nilai ≤35 berjumlah 0. Sedangkan pada responden kategori sedang berada pada rentang nilai 35-55 berjumlah 168 orang dengan presentase 46,7%. Pada responden kategori tinggi dengan rentang nilai ≥55 berjumlah 192 orang dengan presentasi 53,3%.

Tabel 2

Kategorisasi Skala Adaptasi

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Jumlah (n)	Presentase
Adaptasi	Rendah	≤35	0	0%
	Sedang	35-55	168	46,7%
	Tinggi	≥55	192	53,3%
	Total		**360**	**100%**

Berdasarkan hasil analisis dekriptif perhitungan mean hipotetik pada kategori variabel dukungan keluarga, skor minimum skala sebanyak 17 serta skor maksimum sebanyak 85. Diketahui nilai *mean* yaitu 51 dan *std.Deviation* 11,3. Diketahui bahwa responden kategori rendah berada pada rentang nilai ≤39 berjumlah 10 orang dengan presentase 2,8%. Sedangkan pada responden kategori sedang berada pada rentang nilai 39-62 berjumlah 298 orang dengan presentase 82,8%. Pada responden kategori tinggi dengan rentang nilai ≥62 berjumlah 52 orang dengan presentasi 14,4%.

Tabel 3

Kategorisasi Skala Dukungan Keluarga

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Presentase
Dukungan Keluarga	Rendah	≤39	10	2,8%
	Sedang	39-62	298	82,8%
	Tinggi	≥62	52	14,4%
	Total		360	100%

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Misbahudin & Hasan (2013) merupakan uji yang dilaksanakan guna kebutuhan sebelum menganalisis data. Sebelum melaksanakan

pengolahan data, pengujian normalitas dilaksanakan berdasrkan pada jenis penelitian yang ditentukan. Tujuan uji normalitas terhadap rangkaian data yakni dalam menentukan apakah distribusi populasi data berada pada pola normal. Jika data menunjukkan distribusi normal pada nilai yang signifikansi cenderung besar 0,05 (P>0,05), uji statistik parametrik digunakan. Sebaliknya, jika data tidak menunjukkan distribusi normal pada nilai signifikansi kurang dari 0,05 (P<0,05), uji statistik nonparametrik digunakan. Pengolahan data dalam uji normalitas dilaksanakan menggunakan komputer melalui bantuan aplikasi SP*SS (Statistical Product and Service Solution)* versi 25.00 untuk Windows, dengan metode pengujian Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menerapkan teknik Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai sebanyak 0,079 (P>0,05), yang mengindikasikan bahwa asumsi distribusi normal terpenuhi.

Hasil Uji Linieritas

Menurut Sugiyono & Susanto (2015), uji linearitas bermanfat dalam menilai apakah ada keterkaitan antar linear dari variabel terikat pada variabel bebas. Uji linearitas, yang dikenal sebagai *test of linearity*, mengharuskan bahwa apabila nilai signifikansi untuk linearitas lebih besar 0,05, bisa ditarik kesimpulan bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat yaitu linear. Uji linearitas dilaskanakan dengan perangkat lunak SPSS versi 25.00.

Hasil uji memperlihatkan bahwa *Deviation from Linearity* dari variabel resiliensi dengan variabel adaptasi adalah 0,148 (P>0,05), menunjukkan bahwa hubungan dari kedua tersebut ialah linear. Sementara itu, hubungan dari variabel resiliensi dengan variabel dukungan keluarga adalah 0,053 (P>0,05), menunjukkan adanya hubungan linear dari keduanya.

Hasil Uji Multikolinearitas

Menurut Ghozali (2016) uji multikolinearitas tujuannya guna mengetahui apakah model regresi diketahui terdapat korelasi dengan variabel independent atau variable bebas. Persyaratan pada uji multikolinearitas yakni apabila uji VIF (*Variance Inflation Factor)* bernilai < 10.00, sehingga maksudnya tidak memiliki masalah yang multikolinearitas.

Hasil uji multikolinearitas dengan menerapkan bantuan program komputer *versi 25.00,* antara variabel adaptasi dan variabel dukungan keluarga menghasilkan nilai *tolarance* 0,662 > 0,10 dan nilai VIF 1,511 < 10,00, maksudnya tidak ada multikolinearitas dari variabel adaptasi dengan variabel dukungan keluarga.

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari uji ini yaitu guna mengetahui apakah dari sebuah model regresi timbul ketidakselarasan variasi melalui residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya (Ghozali, 2016). Persyaratan yang berlaku ialah apabila nilai sigifikan uji > 0,05, sehingga dimaksud varian residual sama (homokedastisitas) maupun tidak timbul heterokedastisitas.

Hasil uji heteroskedastisitas yang menerapkan bantuan program komputer SPSS *versi 25.00* terhadap variabel adaptasi dan variabel dukungan keluarga menggunakan korelasi *Spearman's Rho* pada variabel adaptasi diperoleh signifikasi sebanyak 0,187 (p>0,05) serta pada variabel dukungan keluarga didapatkan signifikasi sebanyak 0,350 (p>0,05) maksudnya tidak timbul heteroskedastisitas dari kedua variabel.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS *(Statistical Product and Service Science) for Windows Release versi 25.00.* Hasil uji regresi pada tabel 4 memperlihatkan nilai F hitung sebanyak 22,289 dan signifikansinya sebanyak 0,000 (p<0.01), sehingga model regresi pada penelitian ini bisa digunakan guna memprediksi resiliensi. Sehingga variabel adaptasi dan variabel dukungan keluarga dengan simultan (bersama-sama) memiliki hubungan positif signifikan dengan variabel resiliensi.

Tabel 4.

Hasil Uji Regresi Berganda Signifikasi Nilai F

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7350,517	2	3675,259	22,289	0,000
Residual	58865,605	357	164,890		
Total	66216,122	359			

Koefisien determinasi menunjukkan bahwa adaptasi dan dukungan keluarga bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 11,1% terhadap tingkat resiliensi. Namun, variabel lain yang tidak diteliti memiliki pengaruh sebesar 88,9% terhadap resiliensi, hal tersebut memperlihatkan bahwa adaptasi dan dukungan keluarga tidaklah faktor dominan dalam membentuk resiliensi pada pekerja di Kota Jakarta.

Tabel 5.

Hasil Uji Regresi Berganda

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,333	0,111	0,106	12,841

nilai koefisien beta terstandarisasi adaptasi lebih tinggi dari nilai koefisien beta terstandarisasi dukungan keluarga, maksudnya bahwa adaptasi mempunyai peranan yang lebih banyak untuk pengaruhi timbulnya resiliensi daripada dukungan keluarga.

Adaptasi mempunyai nilai t sebanyak 3,624 serta signifikansi 0.000 ($p<0.05$), sehingga ada hubungan secara signifikan dari adaptasi dan resiliensi, sehingga adaptasi dapat menjadi prediktor bagi resiliensi, yang artinya hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Dukungan keluarga memiliki nilai t sebanyak 2,424 serta signifikansi sebanyak 0.016 ($p<0.05$) maksudnya terdapat hubungan secara signifikan dari dukungan keluarga dengan resiliensi, sehingga dukungan keluarga dapat menjadi prediktor bagi resiliensi.

Tabel 6.
Hasil Uji korelasi Parsial

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	105,163	6,611		15,906	,000
Adaptasi	,503	,139	,223	3,624	,000
Dukungan Keluarga	,297	,122	,149	2,424	,016

Pembahasan

Wagnild & Young (1990) mendefinisikan resiliensi menjadi kekuatan emosional yang memungkinkan individu guna menunjukkan keberanian serta kemampuan beradaptasi dalam menghadapi situasi kehidupan yang sulit. Seseorang yang tinggal dikota dengan resiliensi yang rendah dalam diri mereka dengan situasi seperti di Jakarta maka dapat mengakibatkan seseorang tidak bisa menghadapi situasi yang menekan. Individu yang resilien tidak selalu tahan atau bebas dari stres. Bahkan individu yang resilien mungkin mengalami emosi manusiawi yang normal seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan, kecemasan, dan ketakutan dalam menghadapi keadaan yang menantang. Hanya saja, seseorang yang resilien dapat mengatasi keterpurukan dan dengan cepat memulihkan kondisi psikologis mereka (Hendriani, 2022).

Penelitian ini bertujuan guna mengidentifikasi hubungan antar adaptasi dengan dukungan keluarga melalui tingkat resiliensi kepada masyarakat yang bekerja di Kota Jakarta. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan secara

signifikan adaptasi dan dukungan keluarga secara bersama-sama terhadap tingkat resiliensi, melalui nilai signifikansi sebanyak 0.000 ($p < 0.01$) serta nilai r square sebanyak 0,111, maksudnya semakin tinggi adaptasi dan dukungan keluarga makan semakin tinggi pula resiliensi para pekerja di kota Jakarta.

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dari situasi yang sulit serta menjadi karakteristik kepribadian positif yang menaikkan kapasitas untuk beradaptasi serta kemampuan untuk menghadapi perasaan negatif yang ditimbukan oleh stres. Seseorang yang tinggal dikota dengan resiliensi yang rendah dalam diri mereka dengan situasi seperti di Jakarta maka dapat mengakibatkan seseorang tidak bisa menghadapi situasi yang menekan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa hal yang mendorong terjadinya resiliensi adalah adaptasi dan dukungan keluarga. Ketika seseorang memiliki kemampuan adaptasi serta dukungan keluarga secara baik, maka pribadi itu ketika berhadapan dengan permasalahan maupun keadaan yang menekan, mereka akan lebih resilien.

Pada penelitian juga ditemukan hasil analisis uji regresi berganda melalui adaptasi memperlihatkan nilai t sebanyak 3,624 dan signifikasi 0,000 ($P<0,05$) maksudnya bahawa dengan mandiri adaptasi memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi pekerja di kota jakarta, sehingga hipotetsis kedua yang diajukan pada penelitian diterima, yang artinya semakin tinggi adaptasi yang dimiliki pekerja dikota Jakarta semakin tinggi juga resiliensi yang mereka miliki. Hal tersebut selaras pada penelitian yang dilaksanakan oleh (Aldi et al., 2021) Kapasitas adaptasi yang tinggi dapat membangun resiliensi, kemampuan seseorang, kelompok, maupun sistem ekologi masyarakat untuk bertahan dari tekanan dan tingkatkan kapasitas melalui beberapa pendekatan dalam menanggapi perubahan iklim disebut sebagai resiliensi. Semakin resilien sebuah komunitas, semakin siap komunitas tersebut untuk mencegah, mengelola, dan memanfaatkan dampak perubahan iklim yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan. Gifford (1980) mengartikan adaptasi adalah merujuk pada kemampuan individu dalam menanggapi lingkungannya. Ini adalah proses perilaku yang umum, dimana individu mengandalkan faktor.

Selain itu, para pekerja di kota juga membutuhkan adanya dukungan keluarga, yang dimana seseorag dapat merasakan berbagai macam kasih sayang, kepedulian dari keluarga. Dukungan keluarga bisa memberi rasa nyaman secara psikologis dan fisik untuk individu yang berkaitan. Dengan adanya dukungan dari keluarga, seseorang dapat lebih merasa di cintai dan dihargai oleh seluru anggota keluarga, sehingga membuat seseorang lebih resilien dengan keadaan yang ada dilingkungannya. Hasil analisis regresi berganda dari dukungan keluarga

memperlihatkan nilai t sebanyak 2,424 dan signifikasi 0,016 (P<0,05) yang dimaksud yaitu bahwa dengan mandiri dukungan keluarga mempunyai peran secara signifikan bagi resiliensi pekerja di kota jakarta, maksudnya makin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh makin tinggi pula resiliensi pada pekerja dikota Jakarta. Hal tersebut searah dengan penelitian oleh (Rosyidah et al., 2022), yang memperlihatkan peran penting dukungan keluarga terhadap resiliensi keluarga. Faktor yang dapat pengaruhi perkembangan resiliensi salah atunya yaitu dari keluarga. Keluarga memainkan peran penting dalam kapasitas seseorang untuk menjadi resilien karena didalam keluarga itu seseorang berkembang untuk mempelajari bermacam kemampuan serta keterampilan agar dapat mengatasi berbagai masalah. Individu akan menjadi lebih resilien sebagai hasil dari pola asuh, kehangatan, keterikatan, dinamika, keharmonisan, serta dukungan keluarga, yang kesemuanya sangat penting untuk pengembangan keterampilan resiliensi dalam diri seseorang. (G. M. Wagnild & Young, 1993).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mendapatkan nilai korelasi F regresi 22,289 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05) yang berarti menunjukkan hasil adanya hubungan positif signifikan dari adaptasi dan dukungan keluarga secara bersama-sama terhadap resiliensi, hal ini sesuai dengan hipotesis yang telah peneliti uraikan sebelumnya, yaitu terdapat hubungan antara adaptasi dan dukungan keluarga dengan resiliensi pada pekerja di kota Jakarta. Secara mandiri adaptasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi pekerja di kota jakarta, dengan nilai t sebanyak 3,624 dan signifikasi 0,000 (P<0,05) hal ini sesuai dengan hipotesis kedua yang telah diuraikan peneliti yaitu terdapat hubungan antara adaptasi dengan resiliensi pada pekerja di kota Jakarta. Pada dukungan keluarga dengan resiliensi mendapatkan hasil secara mandiri dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi pekerja di kota jakarta, dengan nilai t sebanyak 2,424 dan signifikasi 0,016 (P<0,05) hal ini sesuai dengan hipotesis ketiga yang telah diuraikan peneliti yaitu terdapat hubungan antara dukungan dengan resiliensi pada pekerja di kota Jakarta.

Bagi masyarakat yang bekerja di perkotaan khususnya kota Jakarta untuk tetap menjalin hubungan baik dengan keluarga, seperti menceritakan permasalahan yang sedang dialami dan meminta saran kepada keluarga. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan meneliti dengan tema yang sama diharapkan agar memperhatikan kuantitas sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian, Selain itu

perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh pada resiliensi pada pekerja.

Referensi

Aldi, D., Nurhayati, N., & Putri, E. I. K. (2021). Resiliensi dan adaptasi petani garam akibat perubahan iklim di Desa Donggobolo, Kecamatan Woha, Kabupaten Bima. *Jurnal Pengelolaan Lingkungan Berkelanjutan (Journal of Environmental Sustainability Management)*, *5*(1), 604–618. https://doi.org/10.36813/jplb.5.1.604-618

Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(3), 157–163. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Bari, M. W., Saleem, S., Bashir, M., & Ahmad, B. (2022). Impact of ambient air pollution on outdoor employees' performance: Mediating role of anxiety. *Frontiers in Psychology*, *13*, 926534. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926534

Dewi, I. A. P. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Penyandang Autisme (Di Pusat Layanan Autis Kota Surakarta). *Jurnal Keperawatan 2 (3)*.

Friedman, M. M. (1998). Keperawatan keluarga: teori dan praktik. *Jakarta: Egc*.

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktek. *Jakarta: Egc*, 5–6.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.

Maulinda, M. A., & Purnamasari, A. (2020). Dukungan Keluarga dan Resiliensi Peserta Rehabilitasi Narkoba di Kota Palembang. *Psychology Journal of Mental Health*, *2*(2), 53–70. https://doi.org/10.32539/pjmh.v2i2.29

Misbahudin, & Hasan, I. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. PT. Bumi Aksara.

Muhliansyah, M. (2018). Pengaruh Kesesakan dan Adaptasi Terhadap Stress Lingkungan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(3), 341–351. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4647

Muhliansyah, M., Putri, A. P., Rasyid, M., Adriansyah, M. A., & Diana, D. (2019). Konstruk Alat Ukur Adaptasi Lingkungan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *8*(2), 123–130. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3098

Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2022). Peran Dukungan Keluarga Terhadap Resiliensi Keluarga Pada Istri Tenaga Kerja Indonesia (TKI)di Kabupaten Bangkalan. *Happiness*, *6*, 66–74.

Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. In *Journal of Nursing Measurement* (Vol. 1, Issue 2, pp. 165–

177).

Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, *22*(4), 252–255.

Yusra, A. (2011). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di poliklinik penyakit dalam rumah sakit umum pusat fatmawati jakarta. *Universitas Indonesia*, *1*.