



**PENGARUH BIMBINGAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP RESILIENSI PADA
REMAJA PUTRI DI BRSPA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

*The Effect of Physical and Mental Guidance on Resilience in Adolescent Females at BRSPA
Daerah Istimewa Yogyakarta*

**Sitti Khadijah¹, Dheska Arthyka Palifiana², Ririn Wahyu Widayati³, Tia Amestiasih³,
Hasnah Hanifah Rinardi¹, Feriawan Agung Nugroho³**

Prodi Kebidanan Program Sarjana UNRIYO¹, Prodi Pendidikan Program Profesi Bidan Program
Profesi UNRIYO², Prodi Keperawatan Program Sarjana UNRIYO³

Riwayat artikel

Diajukan: 22 Desember 2025
Diterima: 09 Juni 2026

Penulis Korespondensi:

- Sitti Khadijah
- Prodi Kebidanan Program Sarjana UNRIYO

email:

sittikhadijah@respati.ac.id

Kata Kunci:

Fisik; Mental; Resiliensi;
Remaja

ABSTRAK

Remaja rentan mengalami stress dan masalah kesehatan mental, sehingga dibutuhkan pondasi yang melindungi remaja seperti *self resilience*. Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak (BRSPA) bertugas melakukan rehabilitasi dan pengasuhan anak terlantar hingga berusia 18 tahun, setelahnya dikembalikan kepada keluarga atau mereka mulai menempuh kehidupan selanjutnya. Sehingga diperlukan kemampuan *self resilience* yang baik agar remaja dapat menghadapi situasi sulit dalam kehidupan. Menganalisis efektivitas dari bimbingan kesehatan fisik dan mental terhadap *self resilience* dan Pengasuhan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta. Jenis penelitian kuantitatif dengan *quasi experimental design* dan pendekatan *one group pre post test design*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri sejumlah 25 orang dengan menggunakan *total sampling*. Intervensi yang diberikan berupa bimbingan fisik dalam bentuk senam dan bimbingan mental dalam bentuk aktivitas *group guidance*. Resiliensi diukur menggunakan alat ukur *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R). Uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk membandingkan nilai *self resilience*. Sebelum pelaksanaan bimbingan fisik dan mental, responden memiliki resiliensi mayoritas dalam kategori rendah. Sedangkan setelah dilaksanakan bimbingan fisik dan mental, responden mayoritas memiliki resiliensi dalam kategori rendah dan sedang dengan frekuensi yang sama. Sehingga terdapat perbedaan resiliensi diri sebelum dan sesudah bimbingan fisik dan mental.

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to stress and mental health issues, making it essential to build a protective foundation such as self-resilience. The Social Rehabilitation and Child Care Center (BRSPA) is tasked with rehabilitating and caring for neglected children up to the age of 18, after which they are returned to their families or begin their next chapter in life. Therefore, strong self-resilience is necessary so that adolescents can cope with difficult situations in life. This study analyzes the effectiveness of physical and mental health guidance on self-resilience and child care in the Special Region of Yogyakarta. It is a quantitative study using a quasi-experimental design with a one-group pre-post test approach. The study population consists of 25 adolescent girls, selected through total sampling. The intervention consisted of physical guidance in the form of exercises and mental guidance in the form of group activities. Resilience was measured using the Child Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R). The Wilcoxon Signed-Rank Test was used to compare self-resilience scores. Before the physical and mental guidance was implemented, the majority of respondents had resilience in the low category. Meanwhile, after the physical and mental guidance was implemented, the majority of respondents had resilience in the low and moderate categories with the same frequency. Thus, there was a difference in self-resilience before and after the physical guidance.

PENDAHULUAN

Remaja berada dalam fase yang rentan untuk mengalami stress dan beragam masalah kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu upaya untuk melindungi remaja dari distress psikologis. Salah satu faktor yang dapat melindungi remaja adalah *self resilience* (Puspitaningrum & Pudjiati, 2021).

Resilience melihat bagaimana individu memiliki pandangan positif terhadap masa depannya, percaya akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu masalah, memiliki harapan yang realistis dan menerima keadaan yang tidak dapat dikendalikan olehnya. Kemampuan tersebut menjadi buffer dari berbagai kekhawatiran yang dirasakan individu sehingga akan berdampak pada perkembangan *self-esteem* (Hagen et al., 2020).

Resilience dinilai dapat menjadi promoting faktor bagi *self-esteem* remaja serta berdampak secara positif pada kepuasan hidup mereka (Liu et al., 2021). *Resilience* juga menjadi protektif faktor bagi *self-esteem*, serta menjadi *buffer* untuk melawan perkembangan *self-esteem* yang rendah (Hagen et al., 2020). *Personal resilience* mengukur hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal seperti penilaian individu terhadap kemampuan diri dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan serta kemampuan untuk bersosialisasi. *Caregiver resilience* berkaitan dengan hubungan yang dimiliki individu terhadap orang tua atau pengasuh utamanya.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor pendukung dalam pembentukan *self resilience*. Keterlibatan lingkungan sekitar remaja seperti keluarga, sekolah ataupun pihak lain dapat berkontribusi pada *self resilience* remaja (Van Rensburg et al., 2019). Kemampuan resiliensi yang dimiliki remaja dapat menjadi faktor pelindung dari resiko masalah kesehatan mental. Sehingga remaja tersebut dapat berhasil beradaptasi jika mengalami kesulitan (Ma et al., 2021). Masalah yang sering muncul pada remaja diantaranya masalah umum (seperti : *bullying*, tidak ada teman, putus hubungan, citra tubuh), krisis umum (seperti : kematian, perceraian orang tua, penyakit, kecelakaan) dan masalah akademik (seperti : masalah ingatan/pemrosesan materi, kesulitan belajar).

Remaja rentan terhadap stress berkaitan dengan masalah dengan keluarga, teman dan sekolah yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi. Remaja yang memiliki resiliensi rendah akan menjadi individu yang lemah dan tidak berdaya. Adapun remaja yang memiliki resiliensi sedang akan cenderung tidak stabil dalam bersikap karena pengaturan emosi yang belum baik (Nisa & Muis, 2016). Sedangkan remaja yang memiliki resiliensi tinggi dapat mempertahankan aspirasi dan harapan pribadi yang tinggi, memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah.

Rehabilitasi sosial adalah proses refungsionalisasi dan pengembangan yang bertujuan untuk memungkinkan seseorang mampu melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan masyarakat. Rehabilitasi sosial dapat diberikan dalam bentuk : motivasi dan diagnosis psikososial; perawatan dan pengasuhan; pelatihan vokasional dan pembinaan kewirausahaan; bimbingan mental spiritual; bimbingan fisik; bimbingan sosial dan konseling psikososial; pelayanan aksesibilitas; bantuan dan asistensi sosial; bimbingan resosialisasi; bimbingan lanjut; dan/atau rujukan.

Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak (BRSPA) merupakan organisasi pemerintah di bawah Dinas Sosial Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta yang bertugas melakukan rehabilitasi dan pengasuhan anak terlantar di Yogyakarta. Anak-anak yang berada di BRSPA dimaksimalkan tinggal di balai sampai usia 18 tahun, setelah mereka berusia 18 tahun maka mereka akan dikembalikan kepada orang tuanya bagi yang masih mempunyai orang tua atau mereka keluar dari balai untuk menempuh kehidupan selanjutnya.

Berdasarkan hal tersebut, remaja perlu untuk memiliki kemampuan *self resilience* yang baik agar remaja dapat menghadapi situasi sulit dalam kehidupan. Pemilihan remaja putri berdasarkan penelitian sebelumnya dimana hasil penelitian menyebutkan bahwa remaja laki-

laki lebih resilien dan memiliki *coping* yang lebih baik. ketika menghadapi masalah dibandingkan remaja perempuan.

Sehingga perlu adanya intervensi kepada remaja putri agar dapat mengembangkan kemampuan *self resilience*. Intervensi yang dapat dilakukan adalah bimbingan fisik dan bimbingan mental. Bimbingan mental merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta memperbaiki sikap dan perilaku. Bimbingan fisik merupakan kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan jasmani penerima pelayanan. Oleh sebab itu, peneliti menilai perlu untuk mempelajari pengaruh bimbingan kesehatan fisik dan mental terhadap *self resilience* pada remaja putri di Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif dengan *quasi experimental design* dengan pendekatan *one group pre post test design*. Desain ini digunakan karena terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta sejumlah 25 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*.

Intervensi yang diberikan berupa bimbingan fisik dalam bentuk aktivitas fisik yaitu senam dan bimbingan mental dalam bentuk aktivitas *group guidance*. Resiliensi diukur menggunakan alat ukur *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) yang dikembangkan berdasarkan teori *social ecological resilience*. Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan telah di uji validitas. CYRM-R terdiri dari 17 item yang terbagi dalam dua *subscale* yaitu *personal resilience* (10 item) dan *caregiver resilience* (7 item). Hasil penilaian *resilience* dalam 4 kategori, yaitu : resiliensi rendah < 63, resiliensi sedang 63-70, resiliensi tinggi 71-76 dan resiliensi luar biasa ≥ 77 .

Data yang dianalisis univariat berupa distribusi frekuensi dari karakteristik remaja berupa usia dan hasil penilaian *self resilience*. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kesehatan fisik dan mental terhadap *self resilience*. Uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk membandingkan nilai *self resilience*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	n	%
10-13 tahun	12	48
14-16 tahun	9	36
17-19 tahun	4	16
Total	25	100

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas usia responden dalam kategori usia 10-13 tahun (remaja awal) yaitu sejumlah 12 orang (48%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Resiliensi Diri Sebelum dan Setelah Intervensi

	Resiliensi Diri			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Luar biasa
Pre Test	12 (48%)	8 (32%)	5 (20%)	0
Post Test	9 (36%)	9 (36%)	6 (24%)	1 (4%)

Berdasarkan tabel tersebut, sebelum pelaksanaan bimbingan fisik dan mental, responden memiliki resiliensi mayoritas dalam kategori rendah yaitu sejumlah 12 orang (48%). Sedangkan setelah dilaksanakan bimbingan fisik dan mental, responden mayoritas memiliki resiliensi dalam kategori rendah dan sedang dengan frekuensi yang sama yaitu sejumlah 9 orang (36%).

Tabel 3. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed-Rank*

	Post Test - Pre Test
Z	-2.449 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.014

Sig (0,014) <0,05 maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan resiliensi diri sebelum dan sesudah bimbingan fisik dan mental.

PEMBAHASAN

emosional, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan, merasakan kesendirian (Niswara & Pudjiastuti, 2018). Remaja yang mampu bertahan dan berkembang walaupun berada dalam kondisi sulit artinya remaja tersebut memiliki resiliensi. Dimana mampu beradaptasi dengan positif dan menghadapi segala tantangan (Mir'atannisa et al., 2019). Hal ini juga diungkapkan oleh Hatari & Setyawan (2020) bahwa dengan memiliki resiliensi, seseorang akan dapat bangkit dari tekanan, stress, depresi dan mampu untuk mengatasi masalahnya.

Remaja dengan resiliensi akan memiliki tujuan, harapan dan perencanaan terhadap kehidupan kedepan (Everall et al., 2006). Dimana remaja dengan resiliensi yang baik maka masa dewasanya akan dapat mengatasi permasalahan dengan baik.

Semua individu memiliki modal untuk mengembangkan resiliensi, namun perlu untuk membuka lebar kapasitas adaptasi yang bersifat alamiah dan instingtif sehingga mampu meningkatkan kemampuan dalam merespon positif suatu kejadian (Castro et al., 2008). Bimbingan kepada remaja akan membantu remaja tersebut dalam menemukan jati dirinya sehingga dapat mandiri dan mampu menyelesaikan masalah (Hermansyah, 2019). Resiliensi sebagai faktor pelindung bagi remaja terhadap keadaan krisis yang dialami. Pembentukan resiliensi memerlukan adanya intervensi yang komprehensif baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar Resiliensi memberikan pondasi kuat dalam pembentukan karakter dan pencapaian tujuan hidup remaja.

Berdasarkan hasil penelitian, bimbingan fisik dan bimbingan mental memberikan perbedaan bermakna terhadap resiliensi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana terdapat peningkatan resiliensi dengan pendidikan dan intervensi psikologi seperti bimbingan konseling (Simorangkir et al., 2020). Penelitian Hastuti et al (2024) menghasilkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan resiliensi. Adapula penelitian Rahmawati (2021) dan Khairun & Alhakim (2017) bahwa terdapat peningkatan resiliensi peserta didik dengan model bimbingan kelompok (teknik *bibliocounseling*).

Resiliensi dapat dibentuk melalui pendidikan karakter, bimbingan konseling, psikoedukasi hingga pelatihan keterampilan. Penguatan resiliensi terbukti mampu membantu remaja yang menghadapi tekanan hidup dan berkembang dengan positif walaupun dalam keadaan yang sulit (Ramadhani & Nur, 2025). Faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain dukungan sosial, kognitif, inteligensi dan psikologis remaja (Everall et al., 2006).

Orangtua berperan penting dalam membentuk kepribadian anak karena proses pengasuhan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Seorang anak akan terbentuk kepribadiannya dari cara mengasuh orang tua (Muliana et al., n.d.). Anak dengan dukungan sosial yang tinggi dapat menerima masukan, kritik, saran dan motivasi yang diberikan oleh orang lain. Hal tersebut menjadi penyemangat untuk menjadi lebih baik. Sehingga jika menghadapi permasalahan maka akan berpikir positif (Simanullang & Tambunan, 2024).

Remaja yang merasa menderita dan tidak berdaya dalam kehidupan akan menyebabkan daya resiliensinya tidak berkembang atau cenderung rendah. Berbeda dengan remaja yang berusaha mengatasi permasalahan yang dihadapinya dan berusaha bangkit serta menerima apa yang dialami maka daya resiliensinya dapat berkembang (Fachrial & Herdiningtyas, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Akmala (2019) terdapat perubahan resiliensi yang signifikan pada anak dari keluarga tidak harmonis sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *self-compassion*. Hasil penelitian tersebut juga didukung hasil penelitian Fachrial & Herdiningtyas (2023) dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Peran resiliensi cukup penting, sehingga perlu untuk dikembangkan dengan berbagai strategi seperti pendidikan karakter, intervensi psikologis dan keterlibatan keluarga. Strategi coping, pengelolaan stress, serta penguatan aspek-aspek positif diri remaja menjadi faktor terbentuknya resiliensi tinggi. (Ramadhani & Nur, 2025). Remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi dapat membentuk kepribadian remaja yang tangguh, mandiri serta segala peristiwa dijadikan pelajaran hidup (Putri & Oktaviana, 2024).

SIMPULAN

Bimbingan fisik dan mental yang diberikan pada remaja putri di Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan adanya perbedaan resiliensi diri. Sehingga dapat disimpulkan bimbingan fisik dan mental efektif terhadap *self resilience*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas pelatihan *self-compassion* untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Castro, V., Johnson, M. B., & Smith, R. (2008). Self-Reported Resilient Behaviors of Seventh and Eighth Grade Students Enrolled in an Emotional Intelligence Based Program. *Journal of School Counseling*, 6(27), n27.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–470.
- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
- Hagen, R., Havnen, A., Hjemdal, O., Kennair, L. E. O., Ryum, T., & Solem, S. (2020). Protective and vulnerability factors in self-esteem: the role of metacognitions, brooding, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 1447.
- Hastuti, R., Tiofanny, J., & Angelina, V. (2024). Psikoedukasi Membangun Resiliensi Sebagai Strategi untuk Pengembangan Diri Generasi-Z. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4(1), 23–28.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between *self compassion* and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169.
- Khairun, D. Y., & Alhakim, I. (2017). Meningkatkan resiliensi remaja melalui bibliocounseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4), e24334.
- Ma, X., Yang, Y., Wei, Q., Jiang, H., & Shi, H. (2021). Development and validation of the reproductive health literacy questionnaire for Chinese unmarried youth. *Reproductive Health*, 18, 1–11.
- 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.

- Muliana, M., Ahmad, A., & Yuhasriati, Y. (n.d.). *Perkembangan Sosial Emosional Anak dari Keluarga yang Bercerai di Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya*. Syiah Kuala University.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40–44.
- Niswara, A. F., & Pudjiastuti, E. (2018). Studi deskriptif mengenai resiliensi pada remaja yang ditinggal ayah meninggal secara mendadak di kelurahan babakan ciparay bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 379–386.
- Puspitaningrum, N. P. P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Peran resource dan vulnerability index of resilience terhadap distres psikologis remaja saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 156–163.
- Putri, S. B. N., & Oktaviana, W. (2024). Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja di SMK Muhammadiyah Kartasura. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 1–7.
- Rahmawati, D. W. I. (2021). Penerapan Bibliocounseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (Self Resilience) Peserta Didik Di Masa Pembelajaran Daring. *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 1(3), 122–131.
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9).
- Simanullang, R., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Usia Sekolah-Remaja Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 40–49.
- Simorangkir, J., Lubis, B., Nababan, M. L., Simamora, M. R., & Agustina, W. (2020). Penguatan Resiliensi Remaja Bermasalah melalui Pengembangan Materi Modul Bimbingan dan Konseling. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 96–103.
- Van Rensburg, A., Theron, L., & Rothmann, S. (2019). A social ecological modeled explanation of the resilience processes of a sample of Black Sesotho-speaking adolescents. *Psychological Reports*, 122(4), 1211–1234.