

Hubungan antara Kecemasan dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Taruna Tingkat 1 Akademi Kepolisian melalui Koping Stres sebagai Variabel Intervening

(The Relationship between Anxiety and Social Support with Resilience in Cadets Level 1 of the Police Academy through Stress Coping as an Intervening Variable)

Dwi Nugroho Saputro¹, Mulya Virgonita Iswindari Winta²

Universitas Semarang^{1,2}

E-mail: dwinugdwinug@gmail.com¹

Article History:

Received
6 Juni 2023

Revised
12 Agustus 2023

Accepted
8 September 2024

Published
30 Oktober 2024

Abstract. This study aims to determine the relationship between anxiety and social support with resilience in level 1 cadets at the Police Academy with coping stress as an intervening variable. The subjects of this study were 76 cadets at level 1 at the Police Academy aged 18-21 years who were undergoing their early education. Sampling using nonprobability sampling technique with purposive sampling type. The research method used is quantitative cross-sectional. Regarding data collection, this study used the Ignatia anxiety scale, Yuventa social support scale, Reivich and Shatte resilience scale, and Lazarus stress coping scale. The data analysis method used is path analysis or path analysis. The results of the data analysis show that (1) there is a negative relationship between anxiety and coping stress, (2) there is a positive relationship between social support and coping stress, (3) there is a positive relationship between coping stress and the resilience of cadets level 1, (4) There is a negative relationship between anxiety and the resilience of cadets level 1 which is mediated by coping with stress, (5) There is a positive relationship between social support and resilience which is mediated by coping with stress. There is a relationship between anxiety and social support with resilience in level 1 cadets at the Police Academy with coping stress as an intervening variable.

Keywords: *anxiety, resilience, social support, stress coping.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan dukungan sosial dengan resiliensi pada taruna tingkat 1 Akademi Kepolisian dengan koping stress sebagai variable intervening. Subjek penelitian ini adalah 76 Taruna tingkat 1 Akademi Kepolisian usia 18-21 tahun yang sedang menjalani masa awal pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif potong lintang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling dengan jenis sampel purposive sampling. Perihal pengumpulan data, penelitian ini menggunakan Skala kecemasan Ignatia, Skala dukungan sosial Yuventa, Skala resiliensi Reivich dan

Shatte, dan Skala koping stres Lazarus. Metode analisis data yang digunakan adalah path analysis atau analisis jalur. Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan negatif antara kecemasan dengan koping stress, (2) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan koping stress, (3) Ada hubungan positif antara koping stress dengan resiliensi taruna tingkat 1, (4) Ada hubungan negatif antara kecemasan dengan resiliensi taruna tingkat 1 yang dimediasi dengan koping stress, (5) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi yang dimediasi dengan koping stress. Terdapat hubungan antara kecemasan dan dukungan sosial dengan resiliensi pada taruna tingkat 1 Akademi Kepolisian dengan koping stress sebagai variable intervening.

Kata kunci: *dukungan sosial, kecemasan, koping stress, resiliensi.*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

Berdasarkan Peraturan Kapolri Nomor 21 Tahun 2010, AKPOL merupakan sebuah lembaga pendidikan untuk pembentukan Perwira Polri tingkat Akademi yang berada di bawah Kalemdikpol (Akp, 2023). Taruna AKPOL dituntut untuk mampu menjadi lifetime learner yang siap pakai dan berkontribusi positif bagi masyarakat. AKPOL tidak hanya mendidik taruna dengan materi pembelajaran secara akademik, tetapi juga melatih fisik, mental dan keterampilan. 1 (Bhatar) merupakan peserta didik tingkat pertama, merupakan peralihan masyarakat sipil yang mendapatkan internalisasi kebhayangkaraan (semi militer) pada sekolah Vokasi Akademi Kepolisian (Danida, 2008; Kepala Kepolisian Republik Indonesia, 2006).

Kondisi taruna tingkat I yang berada pada tingkat pertama di AKPOL memiliki beban penyesuaian tugas yang cukup berat. Taruna tingkat I harus dapat beradaptasi dengan pola pendidikan yang selalu diatur dalam waktu yang cepat untuk melakukan aktivitas fisik dan akademik. Domain akademik dengan tuntutan prestasi disamping latihan fisik rutin, perintah dan hukuman dari senior dan instruktur dapat menjadi masalah psikologis dan emosional bagi taruna tingkat I (Danida, 2008; Kepala Kepolisian Republik Indonesia, 2006; Peraturan Lembaga Pendidikan Dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia, 2001). Dalam hal

ini, lingkungan pendidikan dapat menimbulkan suatu stres psikologis, masalah sosial dan kesehatan bagi kehidupan para taruna tingkat I. Adaptasi terhadap lingkungan pendidikan yang baru yang penuh tekanan dapat menimbulkan kecemasan pada taruna tingkat I. Dalam menghadapi kecemasan yang timbul di lingkungan pendidikan, diperlukan adanya resiliensi yang baik pada taruna tingkat I agar dapat berhasil menyelesaikan pendidikannya untuk naik ke tingkat selanjutnya (Ballenger-Browning et al., 2010: 1-9; Dhamodharan et al., 2014: 349-352).

Resiliensi adalah ketahanan yang merupakan sebuah konsep interaktif yang mengacu pada resistensi yang relative terhadap pengalaman risiko lingkungan dalam mengatasi stres atau kemalangan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi resiliensi adalah kecemasan. Ketika kecemasan terjadi secara terus-menerus, tidak rasional, dan intensitasnya semakin meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada individu tersebut (Ghaderi et al., 2011: 1299-1306; Greenberg & Padesky, 2014). Begitu juga dengan kecemasan yang terjadi pada taruna tingkat 1, karena selain kegiatan akademik seperti tugas perkuliahan, penyusunan makalah, dan ujian sebagai bentuk evaluasi rutin, mereka juga tetap menjalankan tradisi sebagai taruna junior dengan tingkat paling bawah. Kecemasan dan dukungan sosial sebagai faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi taruna dapat diintervensi dengan kemampuan taruna menggunakan koping 6 stres (strategi untuk mengatasi persoalan) saat berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan. Koping stres ini akan membekali taruna dengan keterampilan untuk mengelola persoalan yang dihadapi, sehingga dengan dimilikinya keterampilan tersebut, ia akan bersikap tangguh menyelesaikan permasalahannya (Khan et al., 2015: 117; Zulkarnain, 2013: 1-10).

Penelitian tentang kecemasan dan dukungan sosial yang terkait resiliensi dengan koping stress pada tempat Pendidikan Polri sebelumnya belum pernah dilakukan. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Kecemasan Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Taruna Tingkat 1 Akademi Kepolisian melalui Koping Stres sebagai Variabel Intervening". Dari hasil penelitian, diharapkan bahwa melalui studi ini peneliti dapat mengetahui adanya kecemasan

yang timbul dan dukungan sosial pada taruna tingkat I pada masa awal pendidikan di AKPOL.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif potong lintang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling dengan jenis sampel purposive sampling. Subjek pada penelitian ini adalah 76 orang taruna tingkat 1 yang sedang menempuh pendidikan pembentukan kepolisian di AKPOL pada awal periode tahun 2023. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah resiliensi taruna tingkat 1 (Bhatar) AKPOL. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecemasan dan dukungan sosial. Variabel intervening dalam penelitian ini adalah coping stres

Perihal pengumpulan data, penelitian ini menggunakan Skala kecemasan Ignatia, Skala dukungan sosial Yuventa, Skala resiliensi Reivich dan Shatte, dan Skala coping stres Lazarus. Skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki dua macam item, favorable dan unfavorable. Penilaian jawaban untuk item favorable adalah 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian jawaban unfavorable adalah 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Aspek-aspek dan penilaian tersebut akan menjadi dasar untuk pembuatan skala resiliensi taruna. Skala dalam penelitian juga dilakukan uji validitas item-itemnya. Selanjutnya dilakukan analisis kuantitatif untuk menganalisis hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan analisis bivariat korelasi *pearson product moment*. Jika didapatkan nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan kuat hubungan dinyatakan dengan koefisiensi nilai korelasi (r), dengan nilai kuat hubungan $r=0,00$ tidak ada hubungan, $r= 0,01-0,09$ hubungan kurang berarti, $r= 0,10-0,29$ hubungan lemah, $r= 0,30-0,49$ hubungan moderat, $r= 0,50-0,69$ hubungan kuat, $r=0,70-0,89$ hubungan sangat kuat, dan $r=>0,90$ hubungan mendekati sempurna. Sebelum dilakukan analisis kuantitatif terlebih dahulu dilakukan uji normalitas variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov.

Metode analisis lainnya yang digunakan adalah uji asumsi dan path analysis atau analisis jalur.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 76 orang taruna tingkat 1 yang sedang menempuh pendidikan pembentukan kepolisian di AKPOL pada awal periode tahun 2023. Karakteristik sosiodemografi subjek dapat dilihat pada Tabel 1. Subjek penelitian memiliki usia minimum 18 tahun dan maksimum 21 tahun dengan rata-rata 19,39 tahun dan simpangan baku 1,04. Distribusi subjek penelitian menurut daerah berasal dari 30 Polda, dengan mayoritas dari Polda Jawa Tengah, Sumatera Utara, Metro Jaya dan Jawa Barat masing-masing sebanyak 9,2 %, 7,8%, 7,8% dan 6,5%, sisanya sebanyak kurang dari 5% tersebar pada Polda lainnya.

Gambaran karakteristik skor skala kecemasan, dukungan sosial, resiliensi, dan koping stres sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 2. Dapat dilihat, rerata nilai untuk skala kecemasan adalah 3,64, skala dukungan sosial 3,67, resiliensi 2,62, dan koping stress 2,23.

Setiap item alat ukur skala dari setiap variabel memiliki rentang pilihandari sangat tidak setuju hingga sangat setuju yang masing-masing diberi skor 1 sampai dengan 4. Hasil perhitungan yang tersaji pada table diatas menunjukkan pada umumnya partisipan penelitian penilaian kecemasan dan dukungan sosial mendekati pilihan sangat setuju dengan skor 4. Dapat dikatakan partisipan memilikikecemasan yang cenderung tinggi dan merasakan dukungan sosial yang tinggi pula. Untuk penilaian sedangkan penilaian resiliensi cenderung moderat atau sedang pada skor mendekati 3, sedangkan koping stres menunjukkan kecenderungan ke arah rendah.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Variabel	Jumlah total=76 n (%)
Usia	
• 18 tahun	10 (13,20)
• 19 tahun	33 (43,40)
• 20 tahun	22 (28,90)
• 21 tahun	11 (14,50)
Asal Polda	
• Aceh	1 (1,30)

● Sumatera Utara	6 (7,80)
● Sumatera Selatan	2 (2,60)
● Sumatera Barat	2 (2,60)
● Bengkulu	1 (1,30)
● Riau	2 (2,60)
● Kepulauan Riau	1 (1,30)
● Jambi	1 (1,30)
● Lampung	3 (3,90)
● Bangka Belitung	4 (5,20)
● Kalimantan Barat	1 (1,30)
● Kalimantan Timur	2 (2,60)
● Kalimantan Selatan	2 (2,60)
● Banten	6 (7,80)
● Metro Jaya	5 (6,50)
● Jawa Barat	7 (9,20)
● Jawa Tengah	1 (1,30)
● Jawa Timur	4 (5,20)
● Bali	2 (2,60)
● Nusa Tenggara Barat	2 (2,60)
● Gorontalo	3 (3,90)
● Sulawesi Barat	3 (3,90)
● Sulawesi Tengah	1 (1,30)
● Sulawesi Utara	1 (1,30)
● Sulawesi Selatan	3 (3,90)
● Maluku Utara	3 (3,90)
● Maluku	
● Papua Barat	
● Papua	

Tabel 2. Rerata skor untuk skala kecemasan, dukungan sosial, resiliensi, dan koping stress

	N	Nilai minimum	Nilai maksimum	Rerata	Standar deviasi
Kecemasan	76	2,42	3,82	3,64	0,30
Dukungan sosial	76	2,80	3,91	3,67	0,29

Resiliensi	76	2,48	2,96	2,62	0,10
Koping stress	76	1,36	3,57	2,23	0,49

Pada penelitian ini untuk mencari korelasi, digunakan metode korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan Tabel 4.3, dapat dilihat korelasi diatas menunjukkan hubungan timbal balik antar dua variabel dalam penelitian ini. Semua pasangan variabel menunjukkan hubungan timbal balik yang signifikan pada taraf nyata $\alpha = 5\%$. Dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kecemasan pada kadar yang kuat sebesar 0,94, dukungan sosial berhubungan signifikan dengan koping stres pada kadar yang lemah sebesar -0,33, dukungan sosial berhubungan signifikan dengan resiliensi pada kadar yang moderat atau sedang sebesar -0,65. Kecemasan berhubungan signifikan dengan koping stres pada kadar yang moderat atau sedang sebesar -0,51 dan kecemasan berhubungan signifikan dengan resiliensi pada kadar yang kuat sebesar -0,72. Koping stres berhubungan signifikan dengan resiliensi dengan kadar yang kuat sebesar 0,78.

Tabel 4.3 Korelasi antar variabel penelitian

	Kecemasan	Dukungan sosial	Koping stress	Resiliensi
Kecemasan	-	0,94*	-0,51*	-0,72*
Dukungan sosial	-	-	-0,33*	-0,65*
Resiliensi	-	-		0,78*
Koping stres	-	-		0,78*

* = korelasi signifikan.

Pembahasan

Dari analisa data yang telah dilakukan didapatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan koping stress. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga dilakukan di tempat pendidikan militer dalam menjalani pendidikan dasar militer. Mustillo et al dalam penelitiannya pada 270 prajurit militer di Akademi Militer Afganistan mengemukakan bahwa dukungan sosial yang baik pada prajurit militer yang sedang menjalankan pelatihan dasar kemiliteran dapat menguatkan prajurit dalam mengatasi stres dan kecemasan selama mengikuti pelatihan dalam menghadapi perang. Hasil olah data

yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang terdapat pada taruna tingkat 1 AKPOL berhubungan dengan koping stres yang digunakan tiap individu dalam menghadapi stresor di masa awal Pendidikan. Pada penelitian ini didapatkan hubungan semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah koping stress begitupun sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi koping stress (Mustillo et al., 2015: 419-427).

Selanjutnya didapatkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan koping stress. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga dilakukan pada masa pendidikan militer. Penelitian Sefidan et al (2021: 6077) terhadap 675 tentara di Akademi Militer Swiss, menemukan adanya peningkatan koping stress sebesar 18% pada tentara di masa pendidikan militer yang mendapat dukungan sosial yang baik. Dari olah data yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki oleh taruna tingkat 1 AKPOL berhubungan dengan koping stress yang digunakan dalam menghadapi stresor dan adaptasi dalam menjalani masa pendidikan awal. Pada penelitian ini didapatkan hubungan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi koping stress begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan maka semakin rendah koping stress.

Yang ketiga, terdapat hubungan positif antara koping stres dengan resiliensi. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yakni oleh Wu et al. (2010: 108) dalam penelitiannya mengemukakan adanya hubungan antara koping stres dengan resiliensi pada mahasiswa di Universitas Cina, dimana koping stres yang tinggi memiliki nilai yang signifikan dengan tingginya resiliensi. Pada penelitian ini didapatkan hubungan semakin tinggi koping stres maka semakin tinggi resiliensi begitupun sebaliknya semakin rendah koping stress maka semakin rendah resiliensi.

Pada penelitian ini juga didapatkan hubungan negatif antara kecemasan dengan resiliensi yang dimediasi dengan koping stress. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya di China yang meneliti pada 298 prajurit Angkatan Udara yang sedang mengikuti pelatihan dasar militer. Prajurit yang memiliki koping stres yang tinggi dapat mengurangi kecemasan dan menghasilkan resiliensi yang tinggi dalam mengikuti pendidikan. Koping stres dan kecemasan memiliki keterkaitan dalam perannya untuk menghasilkan sebuah resiliensi yang efektif dalam individu menghadapi suatu stresor. Pada penelitian ini didapatkan hubungan

kecemasan dengan resiliensi dipengaruhi oleh koping stres. Tanpa adanya koping stres, antara kecemasan dengan resiliensi pada taruna tingkat 1 tidak terdapat hubungan (Denise et al., 2022: 211-217).

Terakhir terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi yang dimediasi dengan koping stress. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melibatkan Akademi Militer Ukraina yang menemukan adanya koping stres yang tinggi akan mempengaruhi dukungan sosial yang baik dalam menghasilkan resiliensi yang tinggi sehingga para prajurit dapat menempuh pendidikan dasar militer. Dukungan sosial yang baik dapat menghasilkan resiliensi yang tinggi apabila ada suatu koping stres yang baik dan efektif. Individu dapat menggunakan koping stress yang sempurna dan adaptif dengan faktor dukungan sosial dan resiliensi yang baik. Pada penelitian ini didapatkan hubungan dukungan sosial dengan resiliensi dipengaruhi oleh koping stres. Tanpa adanya koping stres, antara dukungan dengan resiliensi pada taruna tingkat 1 terdapat hubungan yang kurang signifikan (Hawken et al., 2015; Arnett et al., 2014: 569-576). Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini, selain didapatkan hipotesis secara langsung, sebagai tambahan hasil diperoleh juga hipotesis secara tidak langsung. Kecemasan dengan resiliensi yang tidak dimediasi koping stress tidak mendapatkan adanya hubungan yang signifikan. Sehingga koping stres telah terbukti berhasil menjadi mediator dalam mencari korelasi antara kecemasan dengan resiliensi pada taruna tingkat 1 AKPOL.

Berdasarkan teori menurut Matud et al. (2020: 2859) bahwa terdapat faktor yang dapat memengaruhi kecemasan dan dukungan sosial dengan resiliensi pada individu diantaranya kontrol emosi diri yang kurang, konsep diri kurang positif sehingga koping stres yang digunakan tidak berhasil. Stresor pada Taruna tingkat 1 AKPOL dapat berasal dari peristiwa kehidupan pribadi, lingkungan baru, salah satunya dalam penelitian ini adalah adaptasi terhadap tempat pendidikan AKPOL. Individu dapat menggunakan strategi koping untuk menemukan pemecahan masalah sehingga dapat mengelola stres dengan baik.^{17,18} Menurut Hawken et al, koping stres merupakan keterampilan yang digunakan dalam proses beradaptasi, dan resiliensi adalah hasil yang berhasil dari penggunaan keterampilan tersebut. Namun terkadang keterampilan koping itu negatif dan juga tidak menghasilkan hasil yang

baik, maka individu akan gagal dalam adaptasi karena pemulihan resiliensi yang cepat dan efektif.

Teori oleh Greenberg (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang baik diperlukan oleh setiap individu untuk menghasilkan resiliensi yang tinggi dalam mengatasi *distress* psikologis. Dukungan sosial yang baik akan meningkatkan resiliensi individu. Pada penelitian ini dukungan sosial yang tinggi dari sekitar pada taruna tingkat 1 dapat meningkatkan resiliensi yang tinggi dalam beradaptasi di lingkungan pendidikan AKPOL. Sehingga dalam menempuh pendidikan kepolisian, para taruna tingkat 1 sangat membutuhkan dukungan sosial yang tinggi baik dari keluarga, pengasuh, instruktur, senior dan teman sebaya dalam pendidikan agar dapat menjalankan pendidikan dengan baik. Stres tidak hanya bergantung pada keberadaan stresor lingkungan, tetapi juga bagaimana stres tersebut dirasakan oleh individu (penilaian kognitif) dan sumber daya serta strategi apa yang digunakan untuk mengatasinya. Penilaian, pemahaman dan respons seseorang terhadap stres tersebut juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian (Dhamodharan et al., 2014: 349-352; Grotberg, 1999). Dalam penelitian ini dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sekitar dapat membuat taruna tingkat 1 menggunakan resiliensinya dengan baik untuk menghadapi *distress* psikologis di lingkungan baru pada masa awal pendidikan di AKPOL. Antara kecemasan dan dukungan sosial dapat berhubungan signifikan dengan resiliensi saat individu menghadapi suatu stresor yang dipengaruhi oleh koping stres. Pada saat individu mengalami *distress* psikologis akan menggunakan koping stres yang baik untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan dukungan sosial agar menghasilkan resiliensi yang tinggi (Grotberg, 1999; Greenberg, 2014).

Pada penelitian ini masih terdapat sejumlah kelemahan antara lain kemungkinan adanya stigma mengenai gangguan pada kesehatan mental sehingga dapat menyebabkan bias dalam subjek penelitian mengisi kuesioner instrumen. Yang kedua peneliti tidak melakukan wawancara lebih dalam terhadap subjek penelitian karena membutuhkan waktu cukup lama sehingga dapat mengganggu jadwal pendidikan Taruna tingkat 1 AKPOL yang cukup padat, yang memungkinkan terjadinya bias. Selain itu desain penelitian ini adalah potong lintang yang tidak dapat menganalisis hubungan sebab akibat, sehingga diperlukan penelitian lebih

lanjut dengan desain kasus kontrol atau kohort. Dan yang terakhir faktor perancu, seperti kepribadian dan karakteristik stresor tidak diteliti.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan resiliensi tanpa dipengaruhi oleh coping stres. Terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan resiliensi dimana coping stres sebagai variable intervening. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah resiliensi dimana dipengaruhi coping stres yang tinggi. Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi dimana coping stres sebagai variable intervening. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi dengan coping stres yang tinggi.

Saran

Untuk mengatasi keterbatasan penelitian ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian kasus kontrol atau kohort agar dapat menganalisis hubungan sebab akibat. Perlu dilakukan penelitian lain untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi dan kecemasan seperti faktor kepribadian sehingga dapat berkorelasi langsung. Pentingnya dilakukan edukasi tentang deteksi dini kecemasan pada Taruna tingkat 1 AKPOL dan cara mengatasinya.

Kepustakaan

- Akademi Kepolisian. Sejarah Singkat Akademi Kepolisian. 2023. Tersedia pada; <https://akpol.ac.id/sejarah-singkat/>. Diakses pada: 20 April 2023.
- Annen, H., Nakkas, C., Bahmani, D. S., Gerber, M., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2017). Vulnerable narcissism as key link between dark triad traits, mental toughness, sleep quality and stress. *European Psychiatry*, 41(S1), S261-S261.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Ballenger-Browning, K., & Johnson, D. C. (2010). Key facts on resilience. *Naval Center for Combat & Operational Stress Control*, 56, 1-9.
- Danida. Modul Pengasuhan Gatra Karakter Akademi Kepolisian Republik Indonesia. Yogyakarta: Pusham UII. 2018.
- Denise, G., Rosanna, P., Lo, B. V., Emanuele, C., Katia, M., Caterina, F., ... & Francesco, C. (2022). Psychological well-being in people with multiple sclerosis: a descriptive review

- of the effects obtained with mindfulness interventions. *Neurological Sciences*, 43(1), 211-217.
- Dhamodharan, V., & Ravikumar, T. (2014). Relationship among emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological resilience of corporate executives in India. *Indian Journal of Applied Research*, 4(8), 349-352.
- Ghaderi, A. R., & Salehi, M. (2011). Anxiety Between Accounting and Management Students: Iranian Evidence. *World Applied Sciences Journal*, 12(8), 1299-1306.
- Greenberg, D., & Padesky, C. A. (2014). Manajemen pikiran metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan, dan perasaan merusak lainnya.
- Grotberg, E. H. (1999). Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything. (*No Title*).
- Hawken, T., Turner-Cobb, J., & Barnett, J. (2018). Coping and adjustment in caregivers: A systematic review. *Health psychology open*, 5(2), 2055102918810659.
- Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia. Peraturan Kepala Kepolisian Negara Indonesia No. 5 Tahun 2006 Tentang Penerimaan Anggota Kepolisian Negara Indonesia. 2006.
- Khan, A., Fleva, E., & Qazi, T. (2015). Role of self-esteem and general self-efficacy in teachers' efficacy in primary schools. *Psychology*, 6(01), 117.
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2), 60-66.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.
- Mustillo, S. A., Kysar-Moon, A., Douglas, S. R., Hargraves, R., Wadsworth, S. M., Fraine, M., & Frazer, N. L. (2015). Overview of depression, post-traumatic stress disorder, and alcohol misuse among active duty service members returning from Iraq and Afghanistan, self-report and diagnosis. *Military medicine*, 180(4), 419-427.
- Peraturan Lembaga Pendidikan Dan Pelatihan Kepolisian Negara Republik Indonesia. Kehidupan Peserta Didik Pada Akademi Kepolisian Nomor 1 Tahun 2001.
- Sefidan, S., Pramstaller, M., La Marca, R., Wyss, T., Sadeghi-Bahmani, D., Annen, H., & Brand, S. (2021). Resilience as a protective factor in basic military training, a longitudinal study of the Swiss Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6077.
- Wu, Y., Sang, Z. Q., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2020). The relationship between resilience and mental health in Chinese college students: a longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in psychology*, 11, 108.
- Zulkarnain, A. A. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(2).