

Pentingnya Meningkatkan Resiliensi Remaja dalam Mewujudkan Indonesia Emas Tahun 2045

Bambang Setyawan^{1*}

¹Maharemaja Magister Pedagogi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

*Corresponding author, email setyawanafifah9@gmail.com

Kata kunci

Resiliensi

Indonesia Emas

Abstrak

Indonesia Emas 2045 adalah visi strategis untuk menjadikan Indonesia sebagai negara maju dengan generasi yang unggul dan berdaya saing global. Salah satu kompetensi kunci yang perlu dikembangkan pada remaja untuk mendukung visi ini adalah resiliensi, yaitu kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan atau tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya resiliensi pada remaja, dampak dari rendahnya resiliensi, dan strategi peningkatan resiliensi berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan adalah systematic literature review dengan meninjau berbagai sumber yang relevan, termasuk artikel jurnal, laporan penelitian, dan buku akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan remaja dalam pendidikan, kesiapan menghadapi perubahan, serta peran mereka sebagai generasi emas di masa depan. Selain itu, ditemukan berbagai faktor yang memengaruhi resiliensi remaja, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kebijakan pendidikan. Berdasarkan hasil kajian, artikel ini merekomendasikan integrasi pengembangan resiliensi dalam sistem pendidikan untuk mempersiapkan generasi Indonesia Emas yang tangguh dan inovatif.

Golden Indonesia 2045 is a strategic vision to establish Indonesia as a developed nation with an outstanding and globally competitive generation. One of the key competencies that need to be developed in adolescents to support this vision is resilience, which is the ability to endure and recover from pressure or challenges. This study aims to examine the importance of resilience in adolescents, the impact of low resilience, and strategies to enhance resilience based on previous research findings. The method employed is a systematic literature review by analyzing various relevant sources, including journal articles, research reports, and academic books. The results of the review show that resilience significantly contributes to adolescents' success in education, readiness to face change, and their role as the golden generation in the future. Furthermore, several factors affecting adolescent resilience were identified, such as family support, school environment, and educational policies. Based on the findings, this article recommends integrating resilience development into the education system to prepare a strong and innovative Golden Indonesia generation.

1. Pendahuluan

Indonesia Emas 2045 menandai 100 tahun kemerdekaan Indonesia, dengan visi menjadi bangsa maju yang sejahtera, berkeadilan, dan berdaya saing global. Dimana pada tahun itu Bangsa Indonesia diharapkan sudah menjadi bangsa yang maju dalam berbagai bidang, baik sains dan teknologi maupun ekonomi, serta mampu mengatasi berbagai permasalahan, baik kemiskinan maupun ketertinggalan dalam bidang pendidikan (BSNP, 2020). Sehubungan dengan pencapaian visi menuju Indonesia Emas tersebut Kementerian PPN/Bappenas telah menyusun Undang-Undang No. 59 Tahun 2024 Tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang (RPJP) Nasional Tahun 2025-2045 dalam mendukung perwujudan Visi Indonesia Emas 2045, Negara Kesatuan Republik Indonesia yang Bersatu, Berdaulat, Maju, dan Berkelanjutan. Visi keempat yang tertuang dalam RPJP tersebut adalah daya saing sumber daya manusia meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspa et al. (2023), pengembangan sumber daya manusia dan peningkatan kualitas pendidikan menjadi faktor kunci dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. Namun, pelaksanaannya tidak terlepas dari berbagai tantangan, termasuk kendala dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, seperti yang diungkapkan oleh Idayanti et al. (2023). Usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ini saat ini menghadapi tantangan yang besar. Remaja kita yang duduk di bangku sekolah (katakanlah remaja SMA) dalam ancaman berbagai dampak negatif media sosial serta aktivitas online negatif lain yang mampu mempengaruhi kesehatan mental. Banyak diantara mereka yang mengalami depresi akibat kesenjangan antara dunia maya dan dunia nyata, gampang menyerah dan susah untuk kembali bangkit dari keterpurukan. Sosial media menjadi penyebab kesehatan mental meliputi kecemasan, stress, depresi dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017; Indriani et al., 2022; Septiana, 2021).

Untuk mencapai visi tersebut, generasi muda, khususnya remaja, diharapkan memiliki kualitas unggul, termasuk kemampuan beradaptasi dan mengatasi tantangan. Salah satu keterampilan yang dianggap penting dalam konteks ini adalah *resiliensi*. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan pulih dari kesulitan serta memanfaatkan tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Luthar et al., 2000). Rendahnya tingkat resiliensi pada remaja dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kesulitan akademik, stres kronis, dan rendahnya motivasi untuk berkembang. Sebaliknya, remaja yang resilien mampu mengatasi tekanan, memiliki kontrol emosional yang baik, dan mampu mengarahkan diri mereka menuju kesuksesan. Mengingat tantangan globalisasi, perkembangan teknologi, dan dinamika sosial yang semakin kompleks, peningkatan resiliensi remaja menjadi kebutuhan mendesak dalam mempersiapkan mereka sebagai generasi emas. Artikel ini bertujuan untuk meninjau penelitian-penelitian sebelumnya terkait pentingnya resiliensi, dampaknya, dan strategi pengembangannya, serta mengaitkannya dengan konteks tercapainya visi Indonesia Emas 2045.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*, yang berfokus pada analisis berbagai sumber ilmiah dan dokumen relevan terkait peran resiliensi remaja dalam menyongsong visi Indonesia Emas 2045. Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan, mengorganisasi, dan mengevaluasi temuan-temuan dari penelitian sebelumnya yang membahas konsep resiliensi, tantangan pengembangannya, serta strategi implementasi dalam konteks pendidikan. Proses *literature review* dimulai dengan mengidentifikasi kata kunci utama, seperti “resiliensi remaja,” “pengembangan sumber daya manusia,” “kualitas pendidikan,” dan “Indonesia Emas 2045.” Selanjutnya, dilakukan seleksi literatur berdasarkan relevansi dan kualitas sumber, termasuk artikel jurnal, laporan penelitian, dan buku teks yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Literatur-literatur ini dianalisis untuk memahami definisi, faktor pendukung, serta hambatan dalam pengembangan resiliensi, dan bagaimana hal ini berkontribusi pada pencapaian tujuan strategis nasional.

Hasil analisis ini disusun secara sistematis untuk mengidentifikasi keterkaitan antara resiliensi remaja dengan pembangunan generasi unggul yang diharapkan mampu bersaing dalam era globalisasi dan disrupsi teknologi. Metode ini tidak hanya memberikan pemahaman yang komprehensif tentang subjek, tetapi juga menjadi dasar bagi rekomendasi kebijakan pendidikan dan program pengembangan karakter remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Definisi Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup. Resiliensi atau ketahanan mengacu pada mampu untuk bertahan atau pulih dari stres dan kesulitan dan membuat individu lebih kuat sebagai hasilnya (C. DeMichelis & Ferrari, 2016). Pada remaja, kemampuan ini menjadi sangat penting karena masa remaja adalah periode transisi yang penuh perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Kemampuan resiliensi memungkinkan remaja untuk menghadapi tantangan seperti tekanan akademik, konflik sosial, dan pembentukan identitas diri dengan cara yang positif. Fuster (2014) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki resiliensi menganggap kesulitan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi menunjukkan kesiapan dalam menjalani kehidupan dan memandang optimis setiap aktivitas yang dilakukan. Sebaliknya, bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah tidak dapat menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup (Suwarjo, 2008). Resiliensi pada remaja dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu internal dan eksternal. Secara internal, faktor seperti kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan pola pikir positif menjadi dasar yang kuat. Misalnya, pola pikir berkembang (*growth mindset*), sebagaimana dijelaskan oleh Dweck (2006), membantu remaja untuk melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Secara eksternal, dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah sangat memengaruhi kemampuan remaja untuk tetap tangguh. Keluarga yang memberikan perhatian dan komunikasi yang baik, serta sekolah yang menciptakan lingkungan inklusif, dapat memperkuat resiliensi remaja. Tingkat resiliensi seseorang dapat dilihat dari 4 indikator, diantaranya adalah tekad, daya tahan, kemampuan beradaptasi dan kemampuan pulih dari

keterpurukan/kegagalan (Taormina, 2015). Keempat dimensi ini, *Determination, Endurance, Adaptability, dan Recuperability*, bekerja bersama untuk membentuk fondasi resiliensi yang memungkinkan individu, khususnya remaja, untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup. Dalam konteks visi Indonesia Emas 2045, pengembangan resiliensi melalui dimensi-dimensi ini akan mempersiapkan generasi muda yang tidak hanya mampu bertahan dalam persaingan global, tetapi juga beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan dan bangkit dari setiap kegagalan yang dihadapi.

b. Peran resiliensi dalam terwujudnya Indonesia Emas 2045

Visi Indonesia Emas 2045 merupakan suatu konsep yang menggambarkan harapan Indonesia untuk mencapai kemajuan pesat pada tahun 2045, yang bertepatan dengan peringatan 100 tahun kemerdekaan negara ini. Dengan pengelolaan yang tepat dari pemerintah atas potensi bonus demografi, Indonesia memiliki peluang besar untuk memanfaatkan masa tersebut sebagai modal penting dalam membangun negara menuju masa depan yang lebih baik, menjelang perayaan 100 tahun kemerdekaan Indonesia pada tahun 2045 (Hidayat, U.S., 2021; Dongoran, F.R., 2014 dalam Hasdiana, Hadjaratie, Masaong, dan Panai, 2023).

Pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu pilar utama dalam mencapai Visi Indonesia Emas 2045. Kualitas SDM yang unggul, inovatif, dan mampu beradaptasi dengan perubahan zaman akan menjadi kekuatan utama dalam mewujudkan kemajuan bangsa. Dalam konteks ini, resiliensi remaja, kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi tantangan atau kesulitan merupakan faktor kunci yang mendukung pengembangan SDM yang berkualitas. Resiliensi yang kuat pada remaja tidak hanya penting untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga berperan dalam mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang mampu bersaing secara global, yang merupakan salah satu tujuan dari Indonesia Emas 2045.

Resiliensi Remaja sebagai Pondasi Kualitas SDM

Resiliensi pada remaja mengacu pada kemampuan mereka untuk bertahan dan pulih dari berbagai tekanan dan tantangan, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Remaja yang resilien memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka, belajar dari kegagalan, dan tetap berfokus pada tujuan jangka panjang. Hal ini sangat penting dalam pengembangan kualitas SDM karena remaja yang resilien cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengembangkan diri, beradaptasi dengan perubahan, dan mengatasi hambatan dalam proses belajar dan bekerja. Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich dan Shatte, 2002). Dalam hal ini, remaja yang mengembangkan ketahanan mental dan emosionalnya akan lebih siap untuk mengatasi hambatan yang ada dalam pendidikan dan pengembangan keterampilan. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi pada remaja tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk berkembang dalam dunia yang penuh ketidakpastian.

Pendidikan dan Pelatihan dalam Membangun Resiliensi

Pengembangan kualitas SDM yang berkualitas dan resilien tidak terlepas dari pendidikan yang mendorong perkembangan karakter, keterampilan, serta kemampuan untuk beradaptasi. Pendidikan yang baik harus mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan pengembangan keterampilan hidup (life skills) dan pendidikan karakter, yang membantu remaja untuk membangun ketahanan mental mereka. Pendidikan yang menekankan pengembangan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan keterampilan sosial juga dapat membantu remaja menghadapi stres dan tantangan yang mereka hadapi, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Guru di sekolah dituntut untuk kreatif dalam mengupayakan resiliensi remaja. Sebagai contoh, guru bisa menerakan teknik bermain peran. Teknik Sociodrama Efektif Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Remaja (Sari, et al., 2022). Sebelum remaja mendapatkan treatment kategori resiliensi diri tergolong rendah, namun setelah mendapatkan treatment kategori resiliensi diri berada pada kategori tinggi. Upaya meningkatkan resiliensi juga bisa dilakukan guru dengan pelatihan mindfulness. Penggunaan mindfulness disekolah, berdasarkan penelitian terhadap remaja telah menunjukkan signifikan mengenai efektivitas program berbasis mindfulness di sekolah untuk meningkatkan perhatian, meningkatkan resiliensi dan membantu guru dan remaja mengelola stresor (Cahyani, et. all, 2023).

Resiliensi Remaja sebagai Kunci untuk Meningkatkan Produktivitas dan Inovasi

Resiliensi juga memiliki hubungan erat dengan kemampuan beradaptasi dan berinovasi, yang merupakan komponen penting dalam meningkatkan kualitas SDM. Dalam konteks Indonesia Emas

2045, Indonesia membutuhkan generasi muda yang mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang cepat. Remaja yang memiliki resiliensi tinggi akan lebih mampu mengatasi tantangan teknologi dan berinovasi dalam menghadapi masalah yang ada. Sebagai contoh, di era digital dan industri 4.0, teknologi menjadi aspek yang sangat penting. Remaja yang resilien akan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan teknologi dan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterampilan dan produktivitas mereka. Mereka juga akan lebih terbuka untuk mencoba pendekatan baru, belajar dari kegagalan, dan terus berinovasi karakteristik yang sangat dibutuhkan dalam dunia yang semakin terhubung dan berubah.

Resiliensi dalam Menghadapi Tantangan Sosial dan Ekonomi

Di sisi lain, resiliensi juga membantu remaja dalam menghadapi tantangan sosial dan ekonomi yang bisa menghambat perkembangan mereka. Ketahanan sosial dan emosional yang tinggi memungkinkan remaja untuk mengatasi kesulitan keluarga, tekanan teman sebaya, atau kondisi ekonomi yang kurang mendukung. Ketahanan sosial ini tidak hanya membantu mereka dalam mengatasi kesulitan pribadi, tetapi juga memungkinkan mereka untuk berkontribusi secara positif dalam komunitas dan masyarakat yang lebih luas. Dalam hal ini, pengembangan kualitas SDM yang resilien akan menciptakan tenaga kerja yang tidak hanya terampil, tetapi juga memiliki ketahanan sosial dan emosional yang memungkinkan mereka untuk bertahan dalam kondisi yang penuh tantangan. Oleh karena itu, selain pengembangan keterampilan teknis, penting juga untuk memfokuskan pada pengembangan kualitas sosial dan emosional remaja sebagai bagian dari investasi dalam SDM yang berkualitas.

Sinergi Pengembangan Resiliensi dan SDM Berkualitas

Untuk mencapai Visi Indonesia Emas 2045, pengembangan SDM yang berkualitas dan resilien harus menjadi bagian dari upaya nasional yang lebih besar. Pemerintah, sektor pendidikan, dan masyarakat harus bekerja sama untuk menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan karakter dan kemampuan adaptasi remaja. Program-program pendidikan dan pelatihan yang menekankan pada pengembangan resiliensi, keterampilan hidup, serta keterampilan teknis akan memperkuat daya saing Indonesia di masa depan. Sebagai contoh, berbagai inisiatif untuk mengurangi tingkat putus sekolah, meningkatkan akses terhadap pelatihan keterampilan, dan memperkuat program-program kewirausahaan dapat membantu meningkatkan kualitas SDM. Program-program ini tidak hanya membekali remaja dengan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat mentalitas mereka untuk menjadi individu yang resilien dan siap menghadapi berbagai tantangan global.

4. Kesimpulan

Pengembangan kualitas SDM yang berkualitas dan resilien adalah kunci utama untuk mewujudkan Visi Indonesia Emas 2045. Remaja yang resilien memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan, beradaptasi dengan perubahan, dan terus berkembang meskipun menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi remaja melalui pendidikan, pelatihan keterampilan, dan pembentukan karakter akan memperkuat kualitas SDM Indonesia secara keseluruhan. Dengan remaja yang resilien dan siap menghadapi tantangan global, Indonesia akan memiliki modal manusia yang tangguh dan siap berkontribusi pada kemajuan bangsa di masa depan.

REFERENSI

- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131.
- Cahyani, L. Wahyuni, E. 2023. Efektivitas Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Remaja Sekolah Menengah Atas: *Literature Review*. *Jurnal Maharemaja BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* Volume 9 Nomor 3 Tahun 2023 Tersedia Online: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297
- DeMichelis, C., & Ferrari, M. (2016). *Child and Adolescent Resilience Within Medical Contexts* (Carey DeMichelis & M. Ferrari (eds.)). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-32223-0>
- Fuster, Valentin. (2014). The Power of Resilience. *Journal of the American College Of Cardiology*, 64 (8), 840-842. doi: 10.1016/j.jacc.2014.07.013.
- Idayanti, I. D. A. A. E., Suwastawa, I. P. A., & Pratama, O. S. (2023). Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi dan Mutu SDM Terhadap Pengangguran di Indonesia. *MUQADDIMAH: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(1), 249–258. <https://doi.org/10.59246/muqaddimah.v1i1.171>
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *PSIKOLOGI KONSELING*, 20(1), 1367–1376.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Mohammad Ali. 2020. *Arah Kompetensi Generasi Indonesia Menuju 2045*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).
- Puspa, C. I. S., Rahayu, D. N. O., & Parhan, M. (2023). Transformasi Pendidikan Abad 21 dalam Merealisasikan Sumber Daya Manusia Unggul Menuju Indonesia Emas 2045. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3309–3321. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i5.5030>
- Reivich, Karen., Shatte, Andrew. 2002. *Handbook of Resilience in Children. The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony: New York
- Saleh, H., Hadjaratie, L., Masaong, A. K., & Panai, A. H. (2023). Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia 2045 Menghadapi Bonus Demografi Melalui Pembelajaran Berbasis Kreativitas. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(2), 949-958.
- Sari, D.I, Wahyudi, A., Kurniawan, S.J. 2022. Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri remaja korban bullying. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 6, Number 1, June(2022), pp.135-145 ISSN2580-2046(Print) | ISSN2580-2054 (Electronic).
- Suwarjo. (2008). *Konseling Teman Sebaya untuk Peningkatan Resiliensi Remaja (Pemanfaatan Interaksi Remaja dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di SLTP dan SLTA)*. Makalah. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.